

Wandelen met Hella





Hella van der Wijst

# Wandelen MET Hella

---

Avontuur met een goed gesprek

---

zilt

Wandelen met Hella  
Avontuur met een goed gesprek  
Hella van der Wijst

ISBN 978 94 93198 27 2  
ISBN e-book 978 94 93198 28 9  
NUR 728

Ontwerp omslag: Villa Grafica  
Omslagfoto's: Wim Lanser  
Opmaak binnenwerk: Flashwork ontwerpers, Kampen  
Fotografie binnenwerk: Wim Lanser (Eva Hoeke, Daniëlle Berkes, Mayke de Vries,  
Klazina Smits, Ger Lardinois, Mariëtte van Beek, Mart Groen) en Sander van der  
Veen, (Margot Ribberink, Ilja Gort, Tim Knol, Angélique Houtveen)

Deze uitgave is tot stand gekomen dankzij Plus Magazine en Wandel.nl.

© 2022 Uitgeverij Zilt  
Alle rechten voorbehouden.  
[www.uitgeverijzilt.nl](http://www.uitgeverijzilt.nl)

---

# INHOUDSOPGAVE

---

<b>Voorwoord</b> .....	9
<b>Wandelgedachtes</b> .....	10
<b>De ochtendwandeling</b> .....	11
<b>Hella van der Wijst</b> .....	13
<i>“Als ik ga wandelen kom ik altijd met een inzicht of een gedachte terug”</i>	
<b>Het ABC van WANDELEN van Midas Dekkers</b> .....	21
<i>– Intro en W</i>	
<b>Tim Knol</b> .....	22
<i>“Ik ben van 120 naar 80 kilo gewandeld!”</i>	
<b>Mart Groen-Loos</b> .....	27
<i>“Ik droom dat ik Annemieke even vasthoud”</i>	
<b>Dieuwertje Blok</b> .....	33
<i>“Wandelen zorgt voor relativering”</i>	
<b>Wandelgedachtes</b> .....	38
<b>Het ABC van WANDELEN van Midas Dekkers</b> .....	39
<i>– A</i>	
<b>Schoen &amp; Geest</b> .....	40
<b>Bruno Bruins</b> .....	43
<i>“De haakse hoek heeft me een ervaring rijker gemaakt”</i>	
<b>Lian Coppens</b> .....	51
<i>“Zonder mijn familie en dieren had ik niet meer geleefd”</i>	
<b>Angelique Houtveen</b> .....	56
<i>“Wandelen was voor mij een overwinning”</i>	

<b>Het ABC van WANDELEN van Midas Dekkers</b> .....	<b>61</b>
– <i>N</i>	
<b>De lunchwandeling</b> .....	<b>62</b>
<b>Mariëtte van Beek</b> .....	<b>65</b>
<i>“Ik ben veel kwijtgeraakt, maar heb mijn vrijheid ervoor teruggekregen”</i>	
<b>Ilja Gort</b> .....	<b>70</b>
<i>“Als ik wandel heb ik de beste gesprekken”</i>	
<b>Daniëlla Berkes</b> .....	<b>75</b>
<i>“Na een hartaanval ga je denken: Wat wil ik nu echt?”</i>	
<b>Wandelgedachtes</b> .....	<b>81</b>
<b>Het ABC van WANDELEN van Midas Dekkers</b> .....	<b>82</b>
– <i>D en E</i>	
<b>Groeten &amp; Stilte</b> .....	<b>83</b>
<b>De middagwandeling</b> .....	<b>86</b>
<b>Ewout Staartjes</b> .....	<b>89</b>
<i>“Dit heeft mijn leven veranderd”</i>	
<b>Bettine Vriesekoop</b> .....	<b>95</b>
<i>“Wandelen is als even het raam openzetten”</i>	
<b>Mayke de Vries</b> .....	<b>100</b>
<i>“Hoe weet je wat liefde is als je die nooit hebt ervaren?”</i>	
<b>Ger Lardinois</b> .....	<b>105</b>
<i>“De moeilijkste weg is voor mij de beste”</i>	
<b>Lilian Marijnissen</b> .....	<b>111</b>
<i>“Effe een schoenenwissel en een rondje Hofvijver”</i>	
<b>Wandelgedachtes</b> .....	<b>116</b>
<b>Ithaka &amp; de top</b> .....	<b>117</b>
<b>Het ABC van WANDELEN van Midas Dekkers</b> .....	<b>121</b>
– <i>L</i>	

<b>Myrna Goossen</b> .....	<b>122</b>
<i>“Al wandelend pluk ik ideeën uit de lucht”</i>	
<b>Cecília van Sleuwen-Lima Lopes</b> .....	<b>127</b>
<i>“Als je valt, moet je zorgen dat je weer op kunt staan”</i>	
<b>Petra Kusters</b> .....	<b>132</b>
<i>“Lang heb ik gedacht dat het een boze droom was”</i>	
<b>Het ABC van WANDELEN van Midas Dekkers</b> .....	<b>138</b>
– E	
<b>De avondwandeling</b> .....	<b>139</b>
<b>Daniël Boissevain</b> .....	<b>142</b>
<i>“Wandelen is het nieuwe stoer”</i>	
<b>Klazina Smits</b> .....	<b>149</b>
<i>“Langzaam ging ik het gat in mijn hart weer vullen”</i>	
<b>Margot Ribberink</b> .....	<b>155</b>
<i>“Stom dat ik niet 25 jaar eerder naar Santiago ben gewandeld”</i>	
<b>Wandelgedachtes</b> .....	<b>163</b>
<b>Het ABC van WANDELEN van Midas Dekkers</b> .....	<b>164</b>
– N	
<b>De nachtwandeling</b> .....	<b>165</b>
<b>Nawoord</b> .....	<b>168</b>
<b>Wandellezing met Hella</b> .....	<b>169</b>





---

# VOORWOORD

---

Zichtbaar en niet zichtbaar **zijn** we met elkaar verbonden via allerlei draadjes, kegeltjes, lichaampjes van Merkel, neuronen en meer; met miljoenen cellen in ons lichaam maken we contact. Met onszelf, in ons hoofd, in ons lichaam maar ook met elkaar.

Maar we **voelen** ons verbonden, vooral via verhalen. Van vroeger, van nu en van straks. Verhalen van anderen, onszelf of van de gemeenschap waarin we leven. Waardevolle verhalen, levensverhalen die de moeite waard zijn om gedeeld te worden.

Als beroepswandelaar ervaar ik elke wandeling opnieuw hoe de beste verhalen loskomen door simpelweg samen onderweg te gaan in de natuur. Voor je ligt een boek met wandelen levensverhalen waarvan ik hoop dat je er net als ikzelf door wordt geraakt of iets van opsteekt. Zoals het verhaal van voormalig minister Bruno Bruins die zichzelf weer gezond heeft gewandeld en weervrouw Margot Ribberink die veel eerder naar Santiago de Compostella had willen wandelen om haar geluk te vinden. Lian Coppens die op het donkerste moment van haar leven haar nieuwe bestemming vindt en Mariëtte van Beek die bezit als ballast ervaart en besluit om als digitale nomade over de wereld te wandelen.

Ook word je uitgedaagd om eens op een andere tijd of route te gaan wandelen en je krijgt wandelgedachtes mee voor onderweg. Alles met maar één doel: zin krijgen om te wandelen en om met een ander, nieuw verhaal thuis te komen.

Ik wens je een mooie wandeling door dit boek én buiten in de natuur.

Hella van der Wijst

---

# WANDELGEDACHTES

---

*Elke wandeling in de natuur  
levert meer op dan we zoeken*

**- JOHN MUIR**

*Een vroege ochtendwandeling  
is een zegen voor de hele dag*

**- HENRY DAVID THOREAU**

## DE OCHTENDWANDELING

05.24-08.48

Wanneer zag jij voor het laatst bewust de zon opkomen? Als de meeste mensen nog slapen gebeurt er elke dag opnieuw ongezien iets magisch.

Daag jezelf uit! Zet de wekker en maak een dauwtrap wandeling om met eigen ogen en oren dit dagelijks wonder mee te maken.

Vertrek als een dief in de nacht in het donker, kies een bekend pad en verwonder je. Vogels fluiten elkaar wakker in vaste volgorde als de mooiste natuurwekker. Je komt ogen en oren tekort, zoveel gebeurt er tegelijk. Wat onzichtbaar was in het donker, laat zich op de rand van de nacht langzaam zien. Het licht gaat van zwart naar vervreemdend blauw. Het blauwe uur op de vroege ochtend dat ons optimistisch maakt door de endorfine die erbij loskomt. In het contrast dat ontstaat, verschijnt een horizon, een nieuwe dag breekt aan.

---

*Neem een kleedje en koffie mee in je rugzak en ga eens goed zitten voor hét moment dat komt. Een gratis voorstelling van de natuur in het zogenaamde 'gouden uur' dat volgt en een nieuwe dag aankondigt met warmte en lichtspel.*

---

Natuurlijk is het veel makkelijker om met een glas rosé in de hand de zon zien zakken in zee. Maar ergens moeite voor doen, levert vaak iets bijzonders op. Een nieuw inzicht, een gratis wake-up-call om de koers in je leven te verleggen. De dageraad die perspectief en helderheid schept.

---

*Ga er helemaal voor, en doe je schoenen uit.  
Zet je mobieltje, stappenteller en camera uit  
en je zintuigen aan.*

---

Neem een bosbad en beoefen de Japanse kunst Shinrin-yoku door 'de atmosfeer van het bos in te ademen en je onder te dompelen in de natuur.' Snuif in stilte zuurstof alsof het een dure drug is. Voel de frisheid van een nieuwe dag. Laat de dauw je geest verkwikken. Kom zonder stress en met een lagere bloeddruk weer boven. Zo eenvoudig als het klinkt, is het ook. Of je het nu dauwtrappen of bosbadderden noemt.

Maak hét moment dat in veel culturen en levensbeschouwingen van oudsher een speciale plaats in neemt, opnieuw bijzonder. Of je nu de zonnegroet brengt, het Zonnelied van Franciscus van Assisi zingt of de Hemelvaart viert. Sta stil bij het goede, het vuur en de energie die de zon ons dagelijks brengt. Of je de zon nu ziet of niet, elke dag is hij er weer. Iets alledaags is tegelijk zo bijzonder als je het met aandacht beleeft. Denk aan de nieuwe dag die voor je ligt met alle mogelijkheden in zich. Elke zonsopgang kan het begin zijn van iets nieuws.



“Als ik ga wandelen  
kom ik altijd met een inzicht  
of een gedachte terug”

- HELLA VAN DER WIJST

Een interview met Hella van der Wijst: dan weet je dat er gewandeld gaat worden. Over Landgoed Bantam in Bussum dit keer, waar ze dagelijks doorheen banjert, op weg naar haar moestuin, op weg naar kleine of grote inzichten en een opgeruimd gemoed. Dat kan, want het ligt op een koprol afstand van haar huis, een zelfgebouwd, vrijstaande duurzame villa met een rieten kap en overal vazen met bloemen uit eigen tuin. Ze woont er samen met haar grote liefde, televisiemaker en hobby-imker Koliijn. Mooi idee: achter het huis loopt een stroompje, Het Luye Gat, en weer dáárachter stichtte schrijver en psychiater Frederik van Eeden (1860-1930) honderd jaar geleden zijn Walden kolonie, een schrijverscommune voor intellectuelen en patiënten. In het slootje zwom hij, tijdens zijn dagelijkse wandeling over Landgoed Bantam deed ook hij zijn inzichten op.

We zijn nog geen tien meter onderweg of Hella wordt herkend door een groepje wandelaars, vier vrouwen uit het hart van de doelgroep: middelbare leeftijd, goeie schoenen, vriendelijke uitstraling. ‘Hee,’ zegt er een. ‘U bent toch van ...?’

Jazeker.

Verbazing en stille bewondering terwijl Hella zich over hun plattegrond buigt. Een kort gesprek, een grap, even kijken, o ja, hier zijn we. Dan: ‘Veel plezier dames!’

Even later, wanneer de vier uit beeld zijn: ‘Voor de Vredeswandeling in Den Haag zou ik een wandeling maken met rapper Ali B. Prima, had zijn management van tevoren gezegd, maar dan moet er wel twee man security mee want anders kan Ali geen stap zetten omdat hij voortdurend herkend wordt. Nou, we konden die dag inderdaad geen stap zetten, maar dat was omdat iedereen een handtekening van mij wilde.’

Ze lacht – je moet Hella niet vragen om een stukje te rappen, maar wandelen, ja, dat is háár terrein. Op televisie, waarvoor ze jarenlang het veelbekeken programma *De Wandeling* maakte, voor *Wandel.nl*, en inmiddels ook alweer tien jaar op papier voor *Plus Magazine*, voor wie ze maandelijks al wandelend iemand interviewt. De beste van al die levensverhalen zijn nu gebundeld in dit boek, *Wandelen met Hella*, en ja, dat was nog een hele toer, om van al die gesprekken haar lievelingen te benoemen. Hella: ‘Dat was lastig inderdaad, om niet te zeggen onmogelijk. Ik heb natuurlijk zoveel bijzondere, soms heftige verhalen gehoord, door de jaren heen.’

Verhalen halen en verhalen delen: het is de kurk waar niet alleen Hella’s carrière, maar haar hele persoonlijkheid op drijft, van kinds af aan. Het is, zegt ze, de oprechte interesse om steeds maar weer te willen weten hoe de dingen werken. Hella: ‘Mijn moeder kon vroeger echt gek van worden omdat ik maar blééf vragen: ja maar waaróm dan. Tot ze dan op gegeven moment zei: dáárom, en dan presteerde ik het nog om te roepen



‘daarom is geen antwoord.’ En dan snel wegrennen anders kon ik een peer om mijn oren krijgen, haha.’

**Wat opvalt in het boek: aan bijna alle verhalen zit een ‘up’ aan het eind: de meesten hebben een draai kunnen geven aan wat hen is overkomen.**

‘Dat vind ik zo mooi, als dat lukt. Die veerkracht. Dat is ook de waarde van dit boek. Als jij als lezer zelf ook zoiets hebt meege maakt, en je ziet hoe een ander zijn weg daarin heeft gevonden, ondanks alles, kan dat heel inspirerend zijn.’

**Een wandeling is geslaagd als het toch een beetje goed komt aan het eind?**

‘Een wandeling is geslaagd wanneer mensen achteraf zeggen: ik ben op een terrein gekomen waar ik nog niet eerder was geweest. Dat ze zeggen: goh, zo had ik er nog niet naar gekeken. Waardoor er inzichten zijn geboren, en dat is natuurlijk geweldig om aan bij te dragen. Dat is ook die up, dat optimisme zit diep in mij: ik geloof echt dat er altijd een uitweg te vinden is, ook in verdriet, en ik hoop dat ik daar als interviewer een klein stukje van mag achterlaten bij degenen die ik interview, zonder te overdrijven. Er is in ieder geval iemand geweest die met gespitste oren heeft geluisterd.’

**Is dat de grote troef van wandelen, dat je niet alleen je lichaam maar ook je geest beweegt?**

‘Het is cliché, maar zo is het wel. Bij mij ook, als ik ga wandelen kom ik altijd met een inzicht of een gedachte terug, hoe klein ook. Wist je trouwens dat die inzichten verschillen naarmate het landschap verandert? Als je je bijvoorbeeld verdrietig voelt, kan ik het beste in een bos gaan wandelen, omdat de bomen je

een beetje omarmen. Je wordt omsloten. En moet ik een beslissing nemen, dan kan ik beter op het strand kan gaan wandelen, want bij vergezichten raak je ook in je hoofd verder. Het werkt echt, probeer maar eens.'

### | **Wat gebeurt er eigenlijk als jij niet wandelt?**

'Dan word ik ongedurig, zit ik niet lekker in mijn lijf.'

### | **Hoe kom je aan je interviewkandidaten?**

'Mensen melden zichzelf aan. Of ze spreken me aan tijdens het wandelen. En soms lees ik in interviews een zinnetje waaruit blijkt dat een bepaalde BN-er affiniteit heeft met wandelen, dan ga ik er zelf achteraan. Die affiniteit is wel leidend, ik ga niet met een BN-er wandelen omdat diegene een cd of een boek te verkopen heeft. Het moet waarachtig zijn. En soms kom je mensen tegen als ik een lezing geef, van wie je denkt: zo, dit is een verhaal.'

Zoals het verhaal van Mart, die haar dochter verloor aan kanker. Of dat van Petra van Kralingen, die Hella ook per se in het boek wilde hebben. In een notendop: de man van Petra vermoordde hun enige zoon, en beroofde daarna zichzelf van het leven, in hun eigen huis.

### | **Cabaratier Micha Wertheim zei eens: 'Je moet altijd vertellen vanuit het litteken, nooit vanuit de wond.'**

'Dat klopt, maar zij kan zó goed praten over wat haar is overkomen. En ook over hoe zoiets kan gebeuren, wat de signalen zijn, want je denkt altijd dat zoiets gebeurt in gezinnen bij wie al van alles aan de hand is, maar dat hoeft helemaal niet. Ook zij had trouwens weer een 'up' aan het eind, want zij geeft nu voorlichting aan politie hoe zij beter kunnen omgaan met familiedrama's.'



**Praat met Hella, en er springen continu laatjes open in haar hoofd waar als vanzelf anekdotes, herinneringen, ervaringen, reflecties en associaties uit komen rollen. Stapelen, noemt ze dat, de kostbare bijvangst van al die jaren dat ze rondwandelde in eigen én andermans levens. 'Ken je dat schilderij van Salvador Dalí, De Laatjesvrouw? Nou, dat ben ik.' Het vormt de stevige basis in haar gesprekken met anderen, al probeert ze bewust telkens opnieuw met een leeg blad te beginnen. 'Ik wil te allen tijde voorkomen dat je dingen in gaat vullen. Dat is echt een angst, in hokjes leven of in hokjes denken. Geen verhaal is hetzelfde.'**

**Wat maakt jou een goede interviewer?**

Lachend: 'O, dat is echt afschuwelijk om van jezelf te zeggen! Maar ik hoor altijd dat ik goed luister. Dat werkt ook gewoon het beste: hoe beter je luistert, hoe meer verbanden je kunt zien en de ander ruimte voelt om de richting te bepalen.'

**Waarom vind je het zo erg om van jezelf te zeggen wat je goed kan?**

Meteen: 'O, omdat ik uit Brabant kom, haha.'

Dan: 'Nee ja, dat zit bij mij heel diep, doe maar gewoon dan doe je al gek genoeg. Dat zat ik ook heel erg in ons gezin. Mijn moeders zinnetje was: 'Je bent niets meer dan een ander, maar ook niets minder.' Zeker in de media is er het gevaar dat je naast je schoenen gaat lopen. Daar moet je echt actief voor waken. Als je eenmaal op straat wordt herkend, dan doet dat iets met je, dat is onvermijdelijk. En als het met jou niets doet dan doet het wel wat met je omgeving. Alleen al daarom is het goed dat ik uit Brabant kom.'

Hella van der Wijst wordt op 2 december 1964 geboren in het Brabantse Veghel. Vader Leo van der Wijst is boekhouder, 'een self-

made filosoof, niet gestudeerd maar wel heel slim', moeder Hanny huisvrouw en verpleegkundige. Hella is de derde in een gezin met een zoon en twee dochters, en wordt katholiek opgevoed, al is het danatholicisme op z'n Brabants: meer cultureel dan religieus. Vader en moeder zijn inmiddels allebei overleden en Hella is dus wees, 'wat extra gek voelt als je zelf geen kinderen hebt.'

## | **Waarom?**

'Je hebt geen achterland meer, en geen voorland. Als je kinderen hebt ben je automatisch van nut en leef je met een toekomst. Zonder, komt het echt op jezelf aan en draait het meer om het heden. Dat doet het sowieso wel, maar toch. Nu moet je echt je eigen pad maken.'

Ja, ze wil wel iets vertellen over kinderen, of eigenlijk het leven zonder. Het h ad gekund, zeker, want zij en Kolinj zijn al samen sinds haar 21ste. Aan hem lag het ook niet, integendeel, hij zou de ideale vader zijn geweest. Maar het leven was zo lang zo leuk, zo vol en er gebeurde steeds van alles, er kwam van alles op haar pad. En dat moedergevoel, dacht Hella lang, dat gevoel dat er ineens geen houden meer aan is, dat komt nog wel, zo was het haar zus tenslotte ook vergaan.

Maar dat gevoel kwam maar niet.

Totdat het ineens wel kwam, maar toen was ze inmiddels dik in de dertig, en lukte het niet meer. Of nou ja, het lukte wel, twee keer zelfs, maar beide keren eindigde het in een miskraam. Ja, natuurlijk was dat verdrietig.

En nog steeds.

Het zijn deze vragen, uit dat ene laatje, die haar nog altijd bij de strot grijpen. Het springt open wanneer vriendinnen oma worden, op momenten dat ze zich realiseert dat ze d at nooit mee gaat maken. En tuurlijk gunt ze het haar vriendinnen en familie, en tuurlijk geniet ze net zo goed van neefjes en nichtjes, maar ... nou ja, ze had het zichzelf ook wel gegund, dat is alles.

Hup, ander laatje. ‘Ik ben op de Noordpool geweest, bij de Inuit. Die leven zo eenvoudig, zo dicht op de natuur. Als iemand daar oud is en ze gaan uit jagen, dan blijft diegene op een zeker moment achter. Uit eigen beweging, hè? Die kiest dan zijn eigen moment tijdens de jacht wanneer hij of zij voelt dat hij niet meer van nut is voor de gemeenschap, en dan gaat de groep door en blijft de oudste achter in een reisiglo. Schijnt een heel zachte dood te zijn, want door de kou glij je heel kalmpjes weg. Het eerste kind dat dan vervolgens weer in die gemeenschap wordt geboren krijgt de naam van degene die achterbleef. Misschien zijn het mijn boerenroots, maar dat vind ik echt prachtig.’

#### | **Wat trekt je er zo in aan?**

Hella: ‘Nou, het is zo ... oer. Neem bijvoorbeeld hun verhalentraditie. In hun reisiglo op de jacht konden ze niets anders doen dan verhalen vertellen, terwijl buiten de wind joeg. Verhalen zijn de grootste schat die mensen bezitten en door kunnen geven voor het leven. En als je zoals ik geen goede verhalen doorgeeft via kinderen, dan kun je ze toch doorgeven op een andere manier. Mijn manier is inspirerende levensverhalen van anderen, die soms niet eens van zichzelf wéten wat voor prachtig verhaal ze bij zich dragen, te vertalen naar een groter publiek. Dat zijn meestal verhalen die anders niet verteld zouden worden. En omdat ik de auteur ben van die verhalen zit er ook altijd iets van mijzelf in, als is het maar door de vragen die ik stel. En dan maak ik dus eigenlijk ongemerkt, maar nu bewust verwoord, al mijn hele leven de keuze om een verhaal ‘up’ te eindigen, zodat je de lezer handvatten aanreikt om daarna verder te kunnen.’

Dan, om zich heen wijzend: ‘Kijk eens hoe mooi het hier is. Vooral nu, wanneer alles zo sappig en groen is.’

### | **Is het voorjaar je favoriete jaargetijde?**

‘Nou, het is nu wel heel mooi inderdaad. Maar in de winter ook hoor, dan blijft de essentie over. Wist je dat mijn opa en oma vroeger ook al wandelden?’

### | **Vertel.**

‘Wandelen was vroeger in eerste instantie een vervoersmiddel. Auto’s waren er nog nauwelijks, zelfs fietsen waren luxe. Wandelen was noodzaak, je deed het om ergens te komen. Met atleet Haile Gebrselassie ben ik in Ethiopië geweest, en die heeft leren hardlopen omdat hij altijd rennend naar school ging. Mijn opa en oma wandelden vroeger al elke zondag, meteen na de kerk, naar het weiland om te kijken of de koeien er goed bij stonden. Ik vind dat zo’n mooi beeld. Die twee in hun zondagse goed, even bij de koeien kijken.’

### | **Inmiddels is wandelen een luxe.**

‘Ja, omdat het tijd kost. Het is maar hoe je ernaar kijkt natuurlijk, maar ik moet eerlijk zeggen dat ik daar ook niet helemaal aan ontkom. Daarom combineer ik het vaak. Dan spreek ik af met een vriendin, en dan starten we met koffie en wat lekkers en daarna gaan we wandelen.’

### | **Ook in wandelen moet nut zitten?**

‘Nou ja, een beetje wel. In dit geval is het goede gesprek het nut. En dan eindig je alsnog wel met een wijntje, maar dan heb je die in ieder geval verdiend, haha.’

**EVA HOEKE**