

Gelukkiger buiten



Het project

Wat: Rewild, een community voor outdoorondernemers en buitenmensen, promoot de buitenlucht en deelt kennis over het belang van natuur en buiten zijn in welzijn en preventie

Sinds: 2019 (community sinds maart 2023)

Wie: Joséphine Jammaers en Sarah De Ceuster

Meer info: rewild.be



Dichter bij de natuur zijn, met de seizoenen leven en meer naar buiten. Dit staat bij veel van ons hoog op de agenda. *Buitenleven* spreekt mensen die het gewoon doen. Elke dag buiten, weer of geen weer. Samen met anderen of in hun eentje. Deze keer: Joséphine en Sarah van Rewild.

TEKST EVELIEN BOUTSEN FOTO'S LAURA CNOSSEN

“**W**e zijn gemaakt om buiten te zijn”, slaat Joséphine meteen de nagel op de kop. “Buiten zijn maakt gelukkig.” Dat ervaart ze als geen ander in het tiny house dat ze met haar vriend en haar vader bouwde tussen de appel- en perenboomgaarden. “In de zomer schuiven we de ramen aan weerszijden van het huisje open en zijn buiten en binnen één.” Sarah vertelt dat ze in de stad woont, maar elke dag naar buiten gaat. “Want dat geeft me zoveel energie.”





TIP

Sarah: "Ga 's ochtends of 's avonds eens buiten zitten met een kop koffie of thee."

Sarah: "Naar buiten gaan, is iets waar je nooit spijt van krijgt."

"We vullen elkaar heel mooi aan," vindt ze. "Ik weet veel over de positieve effecten van buiten zijn op het mentaal welzijn en Sarah is heel sterk in communicatie. Twee dagen nadat we op het idee voor Rewild kwamen, had ze de website al af." In het begin richtten ze zich vooral op kinderen. "We organiseerden een buitenspeeldag, maar al snel bedachten we evenementen voor alle leeftijden. Een modderchallenge bijvoorbeeld", haalt Sarah aan. "En After Works, waarbij we mensen uitnodigden in Wellen om na het werk samen buiten te zijn. Gezellig aan het kampvuur met iets lekkers erbij, heerlijk!" Toen Joséphine in april 2021 voor twintig maanden op reis vertrok, vielen de Rewild-activiteiten stil.

Drang naar buitenlucht

Het is de drang naar de buitenlucht die de twee Vlaamse, goedlachse dames samenbracht. Ze ontmoetten elkaar op de werkvloer. Allebei wilden ze meer naar buiten, wat moeilijk haalbaar was met een baan die verwacht dat je acht uur per dag binnen doorbrengt. Joséphine werkte als psychologe, Sarah als communicatiedeskundige. "Natuurlijk had ik een nieuwe wending aan mijn leven kunnen geven door bijvoorbeeld op een boerderij te gaan werken. Dan ben je altijd buiten. Maar het boerderijleven was niet waarvan ik droomde", geeft Sarah toe. "Omdat ik heel sociaal ben en vooral mensen wil bijeenbrengen en inspireren." Met die motivatie in het achterhoofd bedacht ze samen met Joséphine een uniek project: een community waarmee ze mensen stimuleren om enerzijds meer tijd buiten door te brengen en anderzijds natuurgerichte keuzes te maken. Enkele maanden na de lancering werkt Sarah een dag per week voor Rewild en Joséphine voltijds.

- 1 Joséphine leeft hét buitenleven in een tiny house tussen de Limburgse boomgaarden.
- 2 Sarah en Joséphine, de bedenkers van Rewild.
- 3 Stilzitten? Voor de foto kan het even, maar het liefst is Sarah volop (buiten) in de weer.
- 4 Uit het oog, maar nooit uit het hart. Na Joséphines wereldreis pikten de twee vriendinnen hun Rewild-plannen gewoon terug op.

Wat met druilerige dagen?

Op mooie dagen lokt de zon je als vanzelf naar buiten, maar wat op druilerige dagen? Hoe overtuig je jezelf er dan van om de eerste stap buiten te zetten? "Door het gewoon te doen", antwoordt Joséphine resoluut. "Want eens je buiten bent, vallen die weersomstandigheden beter mee dan je binnen had gedacht." Het helpt volgens haar ook om gewoontes in te bouwen opdat je je niet laat leiden door je gevoel. Als je consequent elke dag na de lunch naar buiten gaat, ga je minder snel een dag overslaan. "Wist je dat een wandeling na de lunch alleen maar voordelen heeft? Je gaat frisser terug aan het werk, het stimuleert de spijsvertering en zorgt ervoor dat je glucosepeil minder hoog piekt", legt Sarah uit.

WEETJE

"Elk halfuur even opstaan en wat bewegen is de meest effectieve remedie tegen lage rugpijn. Waarom weten zoveel mensen dat dan niet", vraagt Joséphine zich af.





5

Natuurgerichte keuzes

Dat betekende echter niet het einde van Rewild. Integendeel. In elk telefoongesprek dat de vriendinnen in die periode hadden, kwam hun idee ter sprake. Joséphine bedacht tijdens haar reis een plan van aanpak voor het netwerk van partners dat ze nu aan het opzetten zijn. "Ik was nog geen twee weken terug thuis of we waren alweer keihard aan de slag met Rewild. Het helpt me om terug te aarden in België." Intussen sloten onder meer Campspace, Forest To Plate, Slow Cabins én *Buitenleven* – wij dus! – zich bij het Rewild-netwerk aan. Leden van de Rewild-community krijgen voordeel bij die partners. Zo willen Joséphine en Sarah mensen aanmoedigen om vaker naar buiten te gaan. "Want dat bevordert het mentaal welzijn enorm", zegt Sarah terwijl Joséphine twee boeken uit een boekenrekje tevoorschijn haalt. *In Praise of Walking* en *Forest Bathing* luiden de titels. Het ene is geschreven door Shane O'Mara, een hersenwetenschapper. Het andere door Héctor García en Francesc Miralles. De boeken benadrukken het belang van in beweging zijn en de effecten van bosbaden, een Japans fenomeen waarbij je heel bewust het bos in je opneemt. "In deze boeken hebben we gelezen dat op de Shetlandeilanden bosbaden als een officieel geneesmiddel wordt beschouwd", vertelt Joséphine. "En in Japan gaan ze nog verder: daar krijgen werknemers de bus vergoed als ze de middagpauze in de natuur willen doorbrengen."

WEETJE

Joséphine heeft gelezen dat "drie keer per week een halfuur wandelen even veel effect heeft als het nemen van antidepressiva. Maar dan zonder de bijwerkingen."

6





TIP

Joséphine en Sarah zelf horen vertellen over het belang van natuur en buiten zijn? Nodig ze uit als spreker of adviseur in je organisatie.

7

Gelijk voor de wet

Joséphine: "Buiten is iedereen gelijk voor de wet. We maken allemaal deel uit van de natuur. Dat besef is broodnodig voor de toekomst van de planeet. Hoe mooi zou het zijn als we de wereld weer gaan koesteren, als we terug dichterbij de natuur komen. Daar willen we met Rewild ons steentje aan bijdragen."

Geluksgevoel

Over het positieve effect van tijd buiten doorbrengen, kan Joséphine vanuit haar achtergrond als psycholoog uren enthousiast vertellen. "Buiten zijn doet je geluksgevoel toenemen. Zelfs kijken naar natuurbeelden helpt al om uit de fight or flight-modus te komen. Het zorgt ervoor dat het stresshormoon afneemt en je hartslag daalt. Dat effect is nog groter als je effectief buiten bent." Het is een van de redenen waarom ze haar cliënten mee naar buiten neemt tijdens een therapiesessie. Ze merkt dat zij daardoor wakkerder zijn, meer probleemoplossend denken en creatiever uit de hoek komen. "We zouden heel graag dat principe doortrekken naar de bedrijfswereld", vervolgt Sarah. "Want een-op-eengesprekken zijn gemakkelijk al wandelend en in de buitenlucht te

- 5 Jip. "Zonder Janneke", zegt Sarah lachend. "Want dat is altijd wat mensen meteen vragen, waar Janneke dan is."
- 6 Joséphine: "Hoe meer je buiten bent, des te meer je de natuur koestert."
- 7 Buiten zijn maakt gelukkig. Zie Sarah en Joséphine maar eens stralen.

Joséphine: “Onze droom? De natuur als onmisbare schakel in ons welzijnsbeleid.”

voeren. Een functioneringsgesprek bijvoorbeeld is heel wat minder beladen als je met de neuzen in dezelfde richting buiten in beweging bent.” Sarah is ervan overtuigd dat werkgevers zullen merken dat werknemers veel productiever zijn wanneer ze, net zoals de Japanners, tijdens de werkdag even naar buiten kunnen gaan. “Dat zogenaamde verloren halfuur verdient zich dubbel en dik terug in termen van productiviteit. Bovendien tonen diverse studies aan dat buiten zijn een burn-out mee kan helpen voorkomen. We hopen dat binnen een vijftal jaar buitenlucht in het algemeen welzijnsbeleid is opgenomen.”

TIP

Sarah: “Loop buiten eens op je blote voeten rond. Je zult merken dat het je helpt gronden.”





10

Wild Thing

Sinds maart 2023 kan iedereen zich aanmelden voor een lidmaatschap, dat de naam Wild Thing draagt. "Leden krijgen voordeel bij onze partners en elke maand een nieuwsbrief met interessante weetjes over het positieve effect dat buiten zijn op mensen heeft", legt Joséphine uit. Sarah vult aan dat wie lid is van de Rewild-community heel wat gelijkgestemden ontmoet op de evenementen en wildernisreizen die ze exclusief voor Wild Things organiseren. "Bovendien gaat één procent van de opbrengst terug naar de natuur via Rewilding Europe. Die organisatie zet zich in om delen van Europa terug wild te maken." Op 7 mei 2023 vond in Ulbeek (België) de eerste editie van het Wild Thing Fest plaats. "Het was een groot buitenfeest, waarop zowel leden als niet-leden welkom waren. Met workshops rond natuurbeleving, sprekers, een knisperend vuur en vooral veel gezelligheid." Meer info over het lidmaatschap, de partners en evenementen vind je op rewild.be.

Heimwee naar buiten

Niet alleen de productiviteit stijgt door een frisse neus te halen, ook de creativiteit. Buiten de vier muren stijgt de fantasie, zo merkt Sarah op. "Als kind bedacht ik een heel nieuwe wereld in de bossen vlak bij huis. Mijn tweelingzus en ik bedachten spelletjes en bouwden hutten met de dingen die we in het bos vonden. Van takken tot blaadjes. We waren uren van huis, zonder gsm, met onze knorrende magen als klok. Hadden we honger, dan gingen we vuil van het buitenspelen terug." Ze heeft heimwee naar die tijd, geeft ze toe. Tegelijkertijd kan ze naar eigen zeggen vanuit het gevoel dat ze als kind zo vaak heeft ervaren met meer dankbaarheid, opmerkzaamheid of verwondering naar de natuur kijken. "Hoe mooi is het om je te verwonderen over een slakje dat voor je voeten voorbijkruipt? Of over de bloesem die eindelijk in de boomgaarden verschijnt?" Met Rewild willen Sarah en Joséphine die tijd een beetje terughalen. En vuil worden hoort daarbij, vinden de vriendinnen. Dat hond Jip met zijn vuile poten tegen hen aanspringt, deert ze helemaal niet. Vieze schoenen evenmin. Die laten ze gewoon aan de buitendeur staan. ✿

- 8 Je verwonderen over de kleine dingen.
Het is iets wat je leert in de natuur.
- 9 Vuil of niet, Jip krijgt altijd warme knuffels.
- 10 Rewild wil mensen (terug) dichterbij de natuur brengen.