

## Even voorstellen: Sam Zantman



Sinds begin dit jaar kun je op Terschelling terecht bij Wandelwad Coaching. Deze nieuwe onderneming is opgestart door wandelcoach Sam Zantman, die sinds anderhalf jaar op het eiland woont. Tijdens een wandeling in het zonnetje richting de waddendijk stelt ze zichzelf aan ons voor.

### Wandelen

Sam (27) woont en werkt door de week in Groningen als maatschappelijk werker op zes verschillende middelbare scholen vanuit de gemeente. In de weekenden en vakanties is ze op het eiland. "Ik ben op het eiland beland omdat mijn vriend hier woont", vertelt ze, "en ging op zoek naar iets wat ik hier zou kunnen doen. Mijn idee om als wandelcoach aan de slag te gaan ontstond in de coronaperiode. Omdat in die tijd regelmatig de scholen dicht waren, ben ik met de leerlingen gaan wandelen. Ik merkte dat dit best wel goed ging, en soms zelfs beter dan wanneer ik gesprekken voerde met hen in een kantoortje op school zonder daglicht. Zo-doende ontstond, tijdens een wandeling op het strand, bij mij het idee om Wandelwad Coaching op te starten. Die naam is ontstaan na een brainstormsessie met mijn zusje, ik wilde een naam die een duidelijke link heeft met het eiland en die benadrukt wat ik doe."

### Hulpvragen

Momenteel volgt Sam de opleiding tot wandelcoach in Deventer, in juni zal ze deze afronden. "Het is een mooie aanvulling op mijn ervaring als maatschappelijk werker en ik krijg hiermee extra handvatten en inzicht in de methodiek die wordt gehandhaafd. Iedereen vanaf 18 jaar met een hulpvraag kan bij mij terecht en elke sessie doen we dus tijdens een wandeling. Voorbeelden van hulpvragen zijn als je even niet lekker in je vel zit en je niet weet waar het vandaan komt, als je te veel stress ervaart, wanneer je werk en privéleven uit balans is of als je last hebt van onzekerheden." Een wandelcoachtraject is 1-op-1 en bestaat meestal uit vijf wandelsessies van één tot anderhalf uur, waarbij zo'n vier à vijf kilometer wordt afgelegd, al kun je ook bij Sam terecht voor een enkele wandelsessie. "Zowel eilanders als

eilandsgasten kan ik helpen, maar ook als je in Harlingen woont kun je mij als wandelcoach benaderen."

### Cadans

"Het voordeel van praten met een wandelcoach is dat je tijdens de sessie niet in een ruimte tegenover elkaar zit, maar lekker buiten aan het wandelen bent. Ook de beweging die je maakt tijdens het lopen zorgt voor een bepaalde cadans die ontspannend werkt. Daarnaast kan ik als coach inspelen op wat we tegenkomen in de natuur en dat toepassen op ons gesprek. Dat maakt het heel beeldend." Sam is nog maar net begonnen, maar ze krijgt al veel leuke reacties van de mensen die ze begeleidt. "Dat is heel fijn, dat mensen blij zijn met wat je doet. Ik vond het wel spannend om te beginnen, want het is niet niks natuurlijk om de stap te zetten tot het inschakelen van hulp. Ik vind het ontzettend leuk en waardevol om te doen en ik zie daarnaast veel van het eiland, de natuur is prachtig. De ene keer lopen we in het bos, de andere keer op de heide, door de duinen of zoals nu, over de dijk. Het is maar net wat voor weer het is, waar je behoefte aan hebt en wat goed voelt voor diegene."

### Buitenkind

Oorspronkelijk komt Sam uit Grou en van kleins af aan was ze altijd al graag buiten. "Ik ben echt een buitenkind, als klein meisje ging ik altijd mee met mijn vader op de zeilboot of zat ik ergens in de natuur lekker te lezen. Ja, en dan is wonen op Terschelling natuurlijk een cadeautje, een perfecte match."

**BETONRENOVATIE  
DAKCOATING  
DAKREINIGING  
NAT & DROOG STRALEN  
TORBO VOCHTSTRALEN  
KNIP (SNIJ) VOEGWERK  
AMBACHTELIJK VOEGWERK  
IMPREGNEREN  
HOGEDRUK (CHEMISCH) REINIGEN  
NATUURSTENEN & ZINKEN  
MUURAFDEKKERS  
KUNSTSTOF &  
ZINKEN GEVELBEKLEDING**

*GRS STRALEND (ON)ROEREND GOED!*

**GRS**  
www.GEVEL REINIGING SERVICE.nl  
T. 0513-653003 F. 0513-622542