

Buiten = BETER

Zij zijn buitenbeentjes



Susanne



Katja



Susan

In deze portretserie brengen we een ode aan de buitenbeentjes. Nee, niet aan kromme komkommers, maar aan menselijke buitenbeentjes. Susanne, Katja en Susan kiezen voor een echt buitenleven en plukken hier de gezonde, duurzame vruchten van. Inspirerend! ▶

Susan Houbraken (47), samen met Henk-Jan, moeder van 3 jongens, werkt als buitenzwemcoach, frisseduik.nl

“Iedere dag zwem ik buiten, soms wel twee keer”

Door een kop-staartbotsing moest Susan Houbraken haar leven anders gaan inrichten. Haar redding? Koudwaterzwemmen. “De kou is mijn grote vriend, mijn medicijn.”

“In 2016 was ik betrokken bij een kop-staartbotsing. Ik stond stil op de snelweg, er was een filedosering voor een tunnel op de A2. De persoon achter mij remde nog, maar had te veel vaart en klapte op mijn achterbak. Hij reed twintig kilometer per uur, toch was het een heel harde klap. Ik was verbaasd dat blik op blik zoveel lawaai maakt. Door het ongeluk heb ik blijvend nekletsel opgelopen en ben ik voor zestig procent afgekeurd. Het voelde als een dubbel verlies; verlies van mijn gezondheid en verlies van mijn baan waar ik hard voor had gewerkt en veel plezier in had. Dat allemaal tegelijk een plek geven was best een ding.”

Stapje voor stapje

“Het jaar voor het ongeluk zwom ik in de winter al buiten. Ik werkte toen veel en kon maar één keer per week buiten zwemmen, met een beetje mazzel lukte het een tweede keer. Ik wist al dat ik oké met de kou was en dat het mij veel vreugde bracht. Toen in één klap mijn leven drastisch veranderde, merkte ik dat ik het zwemmen nodig had. Ik wilde kijken naar wat ik nog wél kon en een van die dingen was zwemmen. De eerste negen maanden was mijn mobiliteit beperkt en kon ik heel weinig.

Door het zwemmen lukte het steeds beter om mijn schouder te bewegen en grotere slagen te maken. Stapje voor stapje ging ik vooruit. Iedere dag zwem ik buiten, soms wel twee keer. Ik doe het als onderhoud van mijn lijf. De kou is mijn beste vriend, mijn medicijn. Het verdooft de chronische pijn en zorgt mentaal voor een grote boost. Als ik zwem, ben ik niet met de pijn bezig. Dat vind ik er ook zo mooi aan, dat er even geen ruimte is voor iets anders. We zijn zo druk, druk, druk allemaal. In het water kan dat niet, er is alleen ruimte om contact te maken met je lichaam.”

Gelukshormoon

“Mijn doel als buitenzwemcoach is de drempel om buiten te zwemmen voor mensen wegnemen. Ik hoor vaak: ‘Als ik naar je video’s kijk, heb je een aanstekelijke, enthousiaste energie. Dat wil ik ook.’ Ben ik in het water, dan lijkt het alsof het kind in mij loskomt. Ik ben ineens weer 10, in plaats van 47, en geniet van alles. De kou, het water, de watervogels die voorbijkomen – het maakt mij zo intens gelukkig. Dat is waar veel mensen ook naar op zoek zijn. Even het gelukshormoon weer voelen en denken: yes, ik kan het! Buitenzwemmen zorgt ervoor dat je met een volwaardige blik naar jezelf kunt kijken. Het reflecteert enorm. Heb je een slechte dag, dan laat je alles los in het water. Heb je een goede dag, dan is het nóg leuker. Het is iets krachtigs dat eigenlijk maar heel weinig inspanning kost. Je moet er alleen voor kiezen om het te doen.”



**‘Als ik zwem,
ben ik even
niet met de
pijn bezig’**