

Inhoudsopgave

Spectrum maakt deel uit van Uitgeverij Unieboek | Het Spectrum bv
Amstelplein 34
1096 BC Amsterdam

© 2026 Adriaan Sleuwenhoek
© 2026 Uitgeverij Unieboek | Het Spectrum bv, Amsterdam

Eerste druk april 2026

Ontwerp omslag: Bart van den Tooren
Auteursfoto: Jelle Dijkstra
Illustraties: Senna van Engelshoven
Opmaak: Elgraphic

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd bestand, of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Tekst- en datamining van (delen van) deze uitgave is uitdrukkelijk niet toegestaan.

All rights are reserved, including those for text and data mining, AI training and similar technologies.

ISBN 978 90 00 40234 2
ISBN 978 90 00 40235 9 (e-book)

NUR 801
Spectrumboeken.nl
Vogelwachteradriaan.nl
Bevlogenvitaminev.nl

Met Adriaan de natuur in – Eddy Zoëy	7
Inleiding – Een ontmoeting die alles kantelde	11
Zo lees je dit boek	15

Deel 1 – Landen in het nu 19

Buiten als vertrekpunt – In gesprek met holistisch huisarts Susanna van de Waardt	23
Hoofdstuk 1 – Buiten: De helende kracht van natuur en vogels kijken	29
Hoofdstuk 2 – Leren leven in het nu	39

Deel 2 – Van rust naar richting 49

Hoofdstuk 3 – Introspectie: naar binnen kijken zonder oordeel	53
Hoofdstuk 4 – Reflecteren: betekenis herkennen in wat zich herhaalt	65
Hoofdstuk 5 – Doen: beginnen ondanks aarzeling	75
Hoofdstuk 6 – Doen: blijven bewegen als het moeilijk wordt	83

Deel 3 – Blijven bewegen met vrijheid, veerkracht en focus 91

Aandacht is richting – In gesprek met focusexpert Oscar de Bos in Waverhoek	95
Hoofdstuk 7 – Vrijheid: kiezen waar je bij blijft	101

Hoofdstuk 8 – Veerkracht: blijven staan zonder te forceren	109
Hoofdstuk 9 – Focus: blijven bij wat ertoe doet	119
Hoofdstuk 10 – Rui: accepteren dat je soms kwetsbaar bent	129
Deel 4 – Bewegen met vertrouwen	139
Op je plek in de zwerm – In gesprek met leiderschapscoach Viktor Steijger in het Oudeland van Strijen	143
Hoofdstuk 11 – Resonantie: de kracht van afstemming	153
Hoofdstuk 12 – Leiderschap met vleugels: invloed vanuit vertrouwen	163
Hoofdstuk 13 – De cirkel van Vitamine V	171
Epiloog – Waar dit boek ophoudt	175
Nawoord – Dankbaar onderweg	179
Bronnen & inspiratie	183
Over de auteur – Adriaan Sleenwenhoek	187

MET ADRIAAN DE NATUUR IN:

Eddy Zoëy

Met Adriaan op pad de natuur in gaan, is zen. Uiteraard is het veel meer dan dat. Het is namelijk ook bijzonder leuk, gezellig, leerzaam, en ik denk zelfs dat een dagje Aadje (zoals ik 'm noem) je terugbrengt naar de kern. Welke kern? In mijn geval die van het rustige, nieuwsgierige, bewonderende kind zijn. Ik zal een jaar of 10 zijn geweest toen ik een spreekbeurt moest doen op school. Niet iets waar ik een hekel aan had, een halfuur ergens een punt aan lullen, maar: waaróver dan? Vogels! Mijn vader wees wel eens een stilstaande vogel in de lucht aan, en zei dan op z'n Twents kortaf: 'Torenavalk!' Vogel op een paaltje langs de weg? 'Buizerd!' In het bos geroffel op een boom: 'Specht!' Dat er meerdere soorten spechten bestonden wist ik toen ook nog niet. Ik struinde de bieb af en vond een boek met een subtitel in de trant van 'meer dan 400 Nederlandse vogelsoorten'. Het eerste wat ik dacht, was: 400 verschillende vogelsoorten? Echt? Dan kijk ik niet goed! Ik sloeg het boek open en zag vogels die ik enkel meende te herkennen van televisiedocumentaires over verre landen. Als je als kind plaatjes ziet van een hop, bijeneter of ijsvogel, en je kennis reikt qua herkenning van vogels niet heel veel verder dan die van de huismus, geloof je gewoon niet dat zulk prachtig gekleurd gevederd spul ook in de Nederlandse natuur te vinden is.



Het vogelboek van de bieb las ik van voor naar achter en van achter naar voor, en bij elk plaatje wilde ik de naam van het beestje onthouden. Ik droomde dat ik de coolste exemplaren vanaf dat moment ook in het echt, in de vrije natuur ging zien. Mijn vader legde uit hoe ik bij een natuurgebied kon komen op de fiets, en zo peddelde ik naar het Wierdense Veld, een klein heidegebied waar een heuse upgrade in vogelwaarnemingen mogelijk moest zijn. Aan de Wulpenweg (*what's in a name*) was het meteen raak. Binnen de eerste tientallen meters zag ik zowel een roodborsttapuit als een tapuit, en ik was óm! Eenmaal thuis legde ik mijn broer, met het vogelboek in mijn hand, uit dat 'deze én ook déze vogel, dáár in het wild rondvliegen'. Nou, dat wilde hij dan weleens zien, en toen ik ze een uur later opnieuw kon aanwijzen stonden we allebei te dansen van geluk. Het werd een heel ding op school. Nog een paar vriendjes wilden mee, en leraren kwamen met ansichtkaarten van vogels naar me toe om te vragen wat erop te zien was (de naam stond op de achterkant, en zo controleerden ze dat op waarheid). Voor de spreekbeurt kreeg ik een 9.

Leuk, een nieuwe hobby en een hoog cijfer, maar er was iets wat ik belangrijker vond dan dat. Wat ik als jong jochie, wanneer ik de natuur in ging, metéén merkte; er veranderde iets in mezelf. Ik vond er een vorm van rust die ik niet kende. En nog steeds vind ik dat het állerprettigst aan het zetten van stappen in het groen. Als ik de natuur in ga, is het niet mijn streven om zoveel mogelijk soorten te zien. Ook *twitch* – op jacht gaan naar een bijzonder zeldzame soort – ik niet. De natuur ingaan, is voor mij ontsnappen aan de gekte, aan de *rat race*, aan ons gestoorde jachtige leven. Dat doe ik graag helemaal alleen. Dan kan ik het best ontladen. Of, opladen, zo kun je het ook noemen. Even terug naar nul. De onzin van me afschudden. Je zou het een vorm van mediteren kunnen noemen. Misschien is het zelfs wel een spiritueel iets. Even verbinding zoeken met, ja, met wat eigenlijk? Met voelen dat we verbonden zijn met alles. Met die houtduif in de boom, met de paarden in de wei, met zelfs het mos en de paddenstoelen op het dode hout: *we're all connected*. En dat elke dag even ervaren, relativeert en voelt ultiem. Niet altijd ga ik in m'n uppie de natuur in. Wanneer ik het fijn vind om dat samen met iemand te doen, dan graag met Adriaan. Adriaan brengt zelf al een bijzondere vorm van rust en evenwichtigheid met zich mee, en heeft als superkracht ook nog eens een setje ogen en oren om jaloers op te zijn. Geen vogel ontgaat hem, en ik durf gerust te beweren dat met Aad op pad gaan betekent dat er méér bijzonders wordt waargenomen dan wanneer ik in mijn up door de landerijen struin. Er is wel vaker een geluid dat ik niet kan thuisbrengen, waarop je Adriaan dan ineens hoort zeggen: 'Hoor je die kuifmees?' Of er vliegt iets op, het is wég voor je het weet, en Adriaan weet al te vertellen dat het om een boomleeuwerik ging, vanwege die unieke tekening bij het beestje op het achterhoofd. Prachtig! Maar wat Adriaan en ik gemeen hebben: het is niet per se belangrijk dat je veel soorten of bijzondere beesten waarneemt. Het gaat om voelen wat de natuur zo mooi maakt. Dat draagt bij aan het besef dat er méér is dan waar je je normaal gesproken zo gigan-

tisch druk om maakt. Kijk, beleef, voel en je vertraagt en je komt vanzelf tot rust. En dat weet Adriaan als geen ander over te brengen.

Ooit vertelde ik Adriaan iets wat ik gehoord had in de winkel van De Vogelbescherming. Dat de vogelaar het soort mens is dat eigenlijk alle boeken die uitkomen over vogels, zonder blikken of blozen kóópt. Het mag dan een niet al te grote groep mensen zijn, die vogelaars van Nederland, het is wel een groeiende groep, en ze bladeren maar wat graag door nieuwe vogelboekjes. Het zal vast niet zo zijn dat bovenstaand 'weetje' Aadje er toe aan heeft gezet om óók maar een vogelboek te schrijven. Komt nog bij dat Adriaan iets geschreven heeft wat méér is dan een vogelboek. In dit boek gaat het niet om soorten herkennen, maar om dat wat vogels kijken jou kan geven: rust, richting en aandacht, met vogels als spiegel. Ik hoop dat je geïnspireerd raakt, door Adriaans inzichten en mooie verhalen. Ik wens je veel leesplezier en bevlogenheid toe!

Grote groet van Eddy Zoëy

INLEIDING

Een ontmoeting die alles kantelde

Ik was een jaar of elf toen ik na een zware schooldag het smalle paadje langs de sloot koos. Het was mijn schuilplek; een stukje groen waar ik me kon onttrekken aan een wereld die te hard voelde. Pesten laat geen blauwe plekken achter, maar het drukt wel op je borst. Op dat beschutte pad kon ik even ademhalen. Op zo'n middag, terwijl mijn gedachten zwaar waren, klonk een heldere fluittoon. Ik keek op. Tussen de bladeren, op een tak vlak voor me, zat een Goudvink. Zijn rozerode borst lichtte op tegen het grijze licht. Hij bewoog niet. Alsof hij er gewoon was, precies op het moment dat ik hem nodig had. In een paar seconden ontspande mijn lichaam. Mijn ademhaling werd rustiger, mijn schouders zakten. In plaats van die bekende knoop in mijn maag ontstond er ruimte. Toen de vogel wegvloog, bleef dat gevoel achter – licht, helder, alsof er in mij een raam werd opengezet. Ik rende naar huis om over de Goudvink te vertellen.



Zulke momenten kondigen zich niet aan. Ze dienen zich aan terwijl je onderweg bent, vaak op plekken waar je al vaker bent geweest. Op een stoep, langs een sloot, in een park of achtertuin. Ze ontstaan niet doordat je ernaar zoekt, maar doordat je even blijft waar je bent. Omdat je kijkt, luistert en niet meteen doorgaat. Vogels raken iets in ons aan wat we vaak missen. Niet door uitleg of analyse, maar door hun manier van zijn en bewegen. Vitamine V* is wat we leren van vogels wanneer we hun manier van kijken, bewegen en afstemmen toelaten in ons eigen leven.

Je hoeft er niets voor te doen. Je loopt door de wijk en ergens zingt een Merel op een dakrand. Een Huismus schiet op uit de struik bij de voordeur. Hoog boven de straat glijdt een Kauw langs de gevels. Vaak zijn het geen grote momenten. Ze duren maar een paar seconden en verdwijnen net zo snel als ze verschijnen. En toch gebeurt er iets; je aandacht verschuift, je lichaam reageert voordat je er woorden voor hebt. Even ben je niet bezig met wat nog moet of wat net was, maar met wat er nu is. Dat is de plek waar vogels ons steeds weer naartoe brengen. Niet door iets te vragen, maar door er te zijn.

Meestal merk je het nauwelijks op. Je loopt alweer door, pakt je telefoon, denkt aan wat nog moet. Het moment glijdt voorbij zonder dat het blijft hangen. Niet omdat het onbelangrijk is, maar omdat het geen beroep op je doet. Vogels dringen zich niet op. Ze wachten niet tot je kijkt. En juist daarin zit hun kracht. Ze laten zien hoe zelden we echt blijven bij wat zich aandient en hoe anders het voelt als we dat wel doen. We zijn niet verleerd om te kijken, maar we zijn het wel gaan overslaan. Ons tempo ligt vaak te hoog om te blijven bij wat zich aandient. We reageren sneller dan dat we waarnemen. We ge-

* Een kleine noot vooraf: in dit boek schrijf ik vogelnamen met een hoofdletter. Niet omdat het moet, maar omdat het voor mij klopt. Een Goudvink of Merel is geen object; het is een levend individu dat iets kan betekenen in een mensenleven.

ven betekenis voordat iets de tijd heeft gekregen om binnen te komen. Niet uit onwil, maar omdat de samenleving zo is ingericht. Omdat aandacht tegenwoordig zelden mag blijven rusten. Vogels bewegen daar dwars doorheen; niet als tegenkracht, maar als herinnering. Aan een manier van aanwezig zijn die nog steeds beschikbaar is, maar zelden wordt geoefend.

Dit boek gaat niet over vogels kijken als hobby en ook niet over natuur als ontsnapping. Het gaat over wat vogels ons laten zien wanneer we hun aanwezigheid serieus nemen. Over wat er gebeurt als we ons tempo, onze aandacht en onze manier van reageren afstemmen op iets wat zich niet laat sturen. Vogels leven niet sneller of langzamer dan wij, maar anders. Ze reageren, wachten, bewegen en rusten met een vanzelfsprekendheid die wij grotendeels zijn kwijtgeraakt. Door naar hen te kijken, leren we opnieuw hoe dat voelt. Wat vogels ons laten zien, laat zich niet in één inzicht vangen. Het werkt door in lagen. Soms merk je het direct, in je lijf of in je aandacht. Soms pas later, wanneer je anders reageert dan je gewend was. Daarom beweegt dit boek in stappen die elkaar opvolgen en weer loslaten. Niet als vast schema, maar als een ritme dat je kunt herkennen en opnieuw kunt betreden. Buiten zijn, naar binnen luisteren, betekenis laten ontstaan en van daaruit bewegen. Die beweging vormt de ruggengraat. Niet als methode die je moet toepassen, maar als een manier om te blijven kijken terwijl je leeft. Zo krijgt bevlogen leven vorm – niet als prestatie, maar als een manier van onderweg zijn.

Je hoeft dit boek niet van begin tot eind te begrijpen. Het vraagt niet dat je alles onthoudt of toepast. Lees het zoals je naar vogels kunt kijken: met aandacht, zonder haast. Soms zal iets blijven hangen, soms niet. Dat is geen probleem. Wat telt, is dat je af en toe even blijft staan, kijkt en luistert, en merkt wat er met je gebeurt. Van daaruit kan er iets in jou in beweging komen, wanneer het moment daar rijp voor is.