



Vrijwilligers, figuranten en winkeliers zorgen samen voor een gastvrije ontvangst. FOTO: JAN VEENSMa

Griezelen en snoepen voor 400 kinderen

OOSTERWOLDE Het Winkelhart van Oosterwolde staat donderdag 16 oktober opnieuw volledig in het teken van *Trick or Treat*. Stichting de Kortsluiting houdt samen met Winkelhart Oosterwolde de vijfde editie van het Halloween-evenement.

Wat begon met 200 kinderen in het eerste jaar, is uitgegroeid tot een traditie waar inmiddels jaarlijks zo'n 400 jonge griezelaars aan deelnemen. Dit jaar kiest de organisatie voor een vernieuwde opzet: één avond met drie tijdsloten en een compacter speelveld, zodat de doorstroom soepel verloopt.

Kinderen van 4 t/m 11 jaar trek-

ken in groepjes langs deelnemende winkels en posten, waar snoep, decoraties en verklede medewerkers voor een spannend, maar kindvriendelijk sfeertje zorgen. Nieuw dit jaar zijn een plaatjesbingo voor de jongsten en een rebus voor de oudere speurneuzen.

De route start bij Vershaf de Kunst en eindigt feestelijk bij Ter Stal, compleet met traktatie, fotomoment en een compact spookhuis voor de echte durfals.

Vrijwilligers, figuranten en winkeliers zorgen samen voor een gastvrije ontvangst en delen zo'n 400 traktaties per post uit.

➤ *Aanmelden is verplicht en kan via www.dekortsluiting.nl*

Themamaand over 'Stem van Vrijheid'

OOSTERWOLDE Voor de vierde keer presenteert Stichting Kunstwerk in oktober een themamaand. Onder de titel 'Stem van vrijheid' worden workshops, een film, filosofisch gesprek en presentaties aangeboden.

'Als je in vrijheid leeft, besef je vaak niet wat dit betekent'

tigd in het Stellingwerf College. Op zondagmiddag 2 november vindt in De Miente een presentatiemiddag van deze workshops plaats.

Film
Filmwerf draait in samenwerking met de werkgroep Ooststellingwerf van Amnesty International de film 'The Seed of the Sacred Fig'. De filmavond vindt plaats op zaterdag 4 oktober in De Miente. Voorafgaand aan de film wordt een gezamenlijke inleiding verzorgd door Amnesty en Filmwerf.

Filosofisch gesprek
Op vrijdagochtend 17 oktober van 10.00 tot 12.00 uur is oud-docent filosofie Bert de Vries uit Oosterwolde uitgenodigd. Titel van de bijeenkomst is 'Vrijheid onder een vergrootglas'. De Vries houdt een korte inleiding over een aantal filosofische aspecten van het thema vrijheid. Daarna volgt een filosofisch gesprek.

➤ *Meer informatie: www.kunstwerk.com*

In het Canadameer terug naar jezelf

■ **Jan-Hendrik Kramer ontdekte hoe koud water rust kan geven**

Ooit was hij een drukke ondernemer, feestganger, grappenmaker en altijd de laatste die het licht uitdeed. Maar achter dat levendige gezicht ging een man schuil die zichzelf kwijtraakte in de snelheid van het leven. Tot hij letterlijk en figuurlijk het koude water in sprong, en daar de weg terugvond naar zichzelf.

SUSAN VAN WEPEREN

Ik ben opgegroeid in de natuur", vertelt de 43-jarige Jan-Hendrik Kramer uit Appelscha. „Als kind vond ik al de rust en het overzicht in de bossen hier. Het was mijn uitlaatklep. Zonder dat ik het doorhad, was ik al vroeg bezig met verbinding, met de natuur, maar vooral met mezelf.”

Als zoon van een ondernemende familie ging Jan-Hendrik al vroeg aan de slag. Hij leerde niet via boeken, maar via het leven zelf. Werken, presteren, doorgaan, tot het op een dag niet meer ging. „Ik raakte de connectie met mezelf kwijt. Alles werd afleiding: werk, sociale verplichtingen en feestjes. Ik was altijd vrolijk, maar ik kon mijn frustraties niet uiten. Ik liep deuren van mezelf voorbij.” Tot een vriend hem meenam op een mannenweekend. „Dat veranderde alles.”

Retreat

Tijdens een retreat, begeleid door een coach getraind in de Wim Hof-methode, leerde Jan-Hendrik zichzelf opnieuw kennen. Vijf



„Het is echt mijn resetknop. Soms gebruik ik het als power-up in de ochtend, soms als afsluiter van de dag. Maar altijd geeft het me helderheid en rust.” FOTO: SUSAN VAN WEPEREN



Jan-Hendrik Kramer in het Canadameer. FOTO: SUSAN VAN WEPEREN

dagen zonder telefoon, met ademhalingsoefeningen, in stilte, in de natuur én in ijskoud water.

„De eerste keer dat je het water ingaat, wil je vluchten. Je adem stopt, je panikeert. Je lichaam schiet in overlevingsstand. Maar als je leert om erin te blijven, om te ademen en niet te vluchten, dan gebeurt er iets bijzonders.” Cold exposure, of koudeblootstelling, werd voor hem een manier van leven. Niet als trucje of trend, maar als dagelijkse oefening in overgave, discipline en rust.

Mentale training

Koudeblootstelling is letterlijk het opzoeken van koude prikkels, meestal door middel van ijsbaden of zwemmen in koud open water. Maar voor Jan-Hendrik is het veel meer dan

dat: „Het is een mentale training. Het moment dat je in het koude water stapt, zegt alles in je hoofd 'nee'. Maar juist dan leer je: ik heb de kracht om rustig te blijven, om niet in paniek te raken.”

Door bewust te ademen (neus in, mond uit) en je mindset te veranderen, kun je het lichaam trainen om kalm te blijven. „Het is een omdenken-moment. Van vluchten naar aankijken.”

In de winter is Jan-Hendrik meerdere keren per week in het water te vinden. Soms in een zelfgemaakt dompelbad achter zijn huis, soms in het Canadameer bij Appelscha, zijn favoriete plek. „In de zomer is het moeilijker om de discipline te houden, maar als ik weer ga, weet ik: dit had ik nodig.”

Resetknop

Het levert hem dan ook veel op. „Het is echt mijn resetknop. Soms gebruik ik het als power-up in de ochtend, soms als afsluiter van de dag. Maar altijd geeft het me helderheid en rust. Het is ook goed bij ADHD, je bent volledig in het moment.”

Hoewel het op het eerste gezicht zweverig lijkt, merkt Jan-Hendrik dat de kou veel parallellen heeft met andere vormen van mentale en fysieke gezondheid. „Mensen dachten: die vent is gek geworden, hij springt in het koude water. Maar het is net als meditatie, maar dan krachtiger voor mij. Mediteren lukte me niet altijd; mijn hoofd ging alle kanten op. In het koude water ben ik stil, gefocust, aanwezig. Ik kan soms wel een half uur in het water zitten bij min vijf, zonder moeite.” Toch benadrukt hij dat het

niet voor iedereen zo hoeft te zijn. „Voor mij werkt dit. Anderen vinden misschien iets anders. Maar deze tool is er, en hij is krachtig.”

Voor wie nieuwsgierig is, raadt Jan-Hendrik aan om klein te beginnen. „Een koude douche is een prima start. Of zet een ton buiten met koud water. Maar koud douchen is eigenlijk moeilijker dan in een meer gaan zitten. Dat water blijft stromen, in de natuur

zit je erin, en kun je je ademhaling makkelijker sturen.” Ook onder begeleiding starten is een goed idee. „Ga samen. Doe het veilig. Luister naar je lichaam. De eerste keer is spannend, maar het is niet gevaarlijk. Het leven zelf is veel gevaarlijker.”

Meer dan kou

Cold exposure heeft Jan-Hendrik niet alleen fysiek geholpen, maar ook mentaal. „Het



Bij het Canadameer. FOTO: SUSAN VAN WEPEREN



Koudwaterbader Jan-Hendrik Kramer in Noorwegen. EIGEN FOTO

heeft me ontstresst, letterlijk en figuurlijk. De spanning in mijn lijf verdween. Daardoor kon ik weer echt contact maken met mezelf. Ik voelde mezelf weer. Dat is misschien wel het mooiste dat het me gebracht heeft.”

Die ervaring deelt hij nu af en toe met anderen. „Toen mensen me uitlachten, heb ik een vrienden- en familiedag georganiseerd. Mountainbiken, dippen in het Canadameer, daarna samen eten. Iedereen was verrast. De energie, de euforie, dat was zo krachtig. Het maakte het toegankelijk.”

Heuse beweging

Wat ooit iets was voor 'oude dametjes in het bosbad', ziet Jan-Hendrik nu uitgroeien tot een heuse beweging. „Vroeger ging ik met een vriendje wel sochtends vroeg zwemmen in het Bosbad in Appelscha. Dan waren we alleen samen met water oudere dames, maar het water was wel koud. Eerst was ik ook alleen bij het Canadameer, maar nu zie ik steeds meer mensen, jong en oud. Ook op social media groeit het. Er zijn workshops, bootcamps, retreats. De aandacht voor mindset en gezondheid groeit.”

Toch blijft hij nuchter. „Niet iedereen zal het begrijpen. En dat hoeft ook niet. Maar ik weet wat het voor mij doet, en dat is genoeg.”

Voor wie nieuwsgierig is, staat Jan-Hendriks deur altijd open. „Wie niet durft: je mag altijd mee naar het Canadameer. Je bent welkom. Niet om stoer te doen, maar om te ontdekken. Om even stil te staan. En misschien wel om, net als ik, een stukje van jezelf terug te vinden in het koude water.”