

# ELEMENTS EXPEDITIONS FOR MEN! NO PHONE. NO CAMERA. UNPLUG!

BUITEN ZIJN, DAT IS WAT JAAP DUIN ALS KIND HET LIEFST DEED TOEN HIJ OPGROEIDE IN DE DUINEN VAN TEXEL. DAT IS IN AL DIE JAREN ONVERANDERD GEBLEVEN; HOEWEL HIJ TEXEL NU HEEFT VERRUILD VOOR HET DRUKKE AMSTERDAM OM DAAR ZIJN COACHINGPRAKTIJK TE RUNNEN. SAMEN MET EEN TEAM VAN (LOKALE) SPECIALISTEN ORGANISEERT JAAP EEN AANTAL KEER PER JAAR EXPEDITIES. NIET ZOMAAR EXPEDITIES, MAAR EEN VAN HET SOORT WAAR JE ZES DAGEN ZONDER TELEFOONS EN CAMERA'S MOET ZIEN TE OVERLEVEN IN DE AFGELEGEN NATUUR VAN ALBANIË EN NOORWEGEN. ALLEEN VOOR MANNEN. WE SPREKEN JAAP EEN DAG VOORDAT HIJ WEER NAAR NOORWEGEN VERTREKT VOOR EEN ELEMENTS EXPEDITION.

TEKST MARJOLEIN DE WIT  
FOTOGRAFIE DIM BALSEM,  
JEANNETTE HUISMAN



‘EEN MOMENT  
WAAROP HET  
EENS NIET GAAT  
OM WIE ER HET  
HARDST KAN  
SKIËN, MAAR  
WAAR JE EVEN  
VAN EEN  
AFSTAND NAAR  
JE LEVEN KAN  
KIJKEN’

*Hoe is Elements Expeditions ontstaan?*

‘Ik merkte dat ik mijn vrienden steeds minder zag en de vriendschappen oppervlakkig werden, terwijl ik het leuk vind om juist de tijd voor elkaar te hebben. Maar dat is moeilijk in Nederland, want die telefoons zijn onontkoombaar. Als iedereen de volle aandacht voor elkaar heeft, ontstaan er mooie dingen. Ik ben voor mijn carrière naar Amsterdam verhuisd en hoewel ik echt van de stad houd, voelde ik ook heel sterk dat ik vaker de natuur in wilde trekken. Ik miste dus een vorm tussen het in de natuur zijn met mannen onder elkaar en het hebben van een bepaalde rust. Een moment waarop het eens niet gaat om wie er het hardst kan skiën, maar waar je even van een afstand naar je leven kan kijken. Zo begon ik jaren geleden weekenden naar Texel te organiseren met vrienden en dat was zo’n succes, dat we nu drie keer per jaar afreizen naar Albanië, Noorwegen en Schotland.’

*Waarom deze plekken?*

‘Texel was te klein. Ik wilde de bergen in, naar plekken waar we niemand tegenkomen, om écht de diepe natuurervaring mee te kunnen geven. In Noorwegen en Albanië zitten we diep in de bergen. Perfect om met twaalf mannen zes dagen lang forellen te vangen en op rendierjacht te gaan. Morgen ga ik naar Noorwegen, je kunt daar gewoon het water uit de rivier drinken. Het is alsof je het zwembad opdrinkt, haha.’

*Hoe is de sfeer dan onderling?*

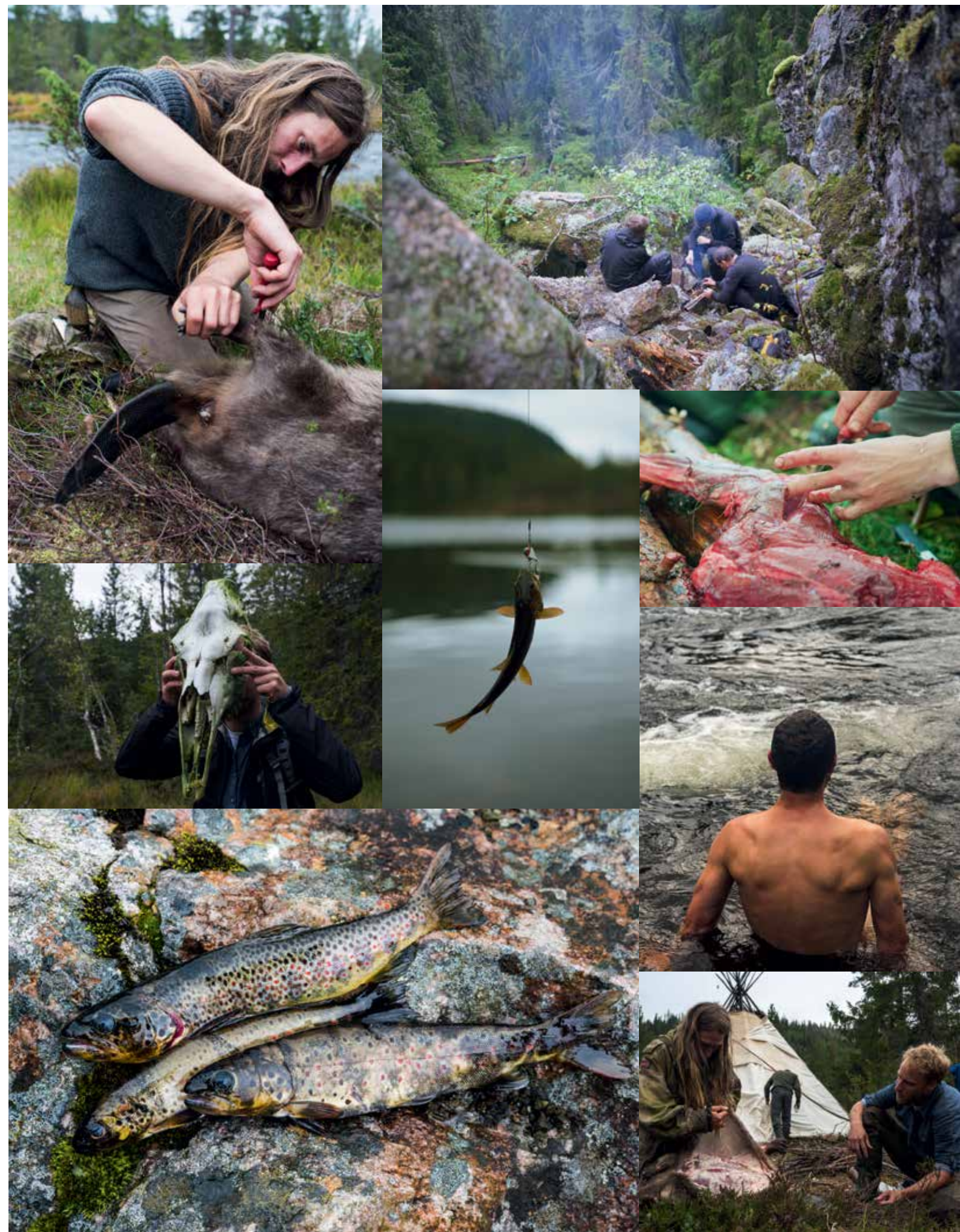
‘Iedereen is opperbest gestemd! Soms ontstaan er vriendschappen of gaan mannen zaken met elkaar doen. Mannen praten niet automatisch over dingen waar het over zou kunnen gaan. Bij deze reis juist wel. Mannen kunnen niet zo goed normaliseren, ze gaan al snel het mannetje proberen te spelen of als ze praten, in therapie bijvoorbeeld, dan is dat in een omgeving waar iedereen al helemaal gebroken is. De reis is een moment met mannen onder elkaar, waar je niet afgeleid wordt, waar je de mogelijkheid hebt om de diepte in te gaan, maar het is niet verplicht.’

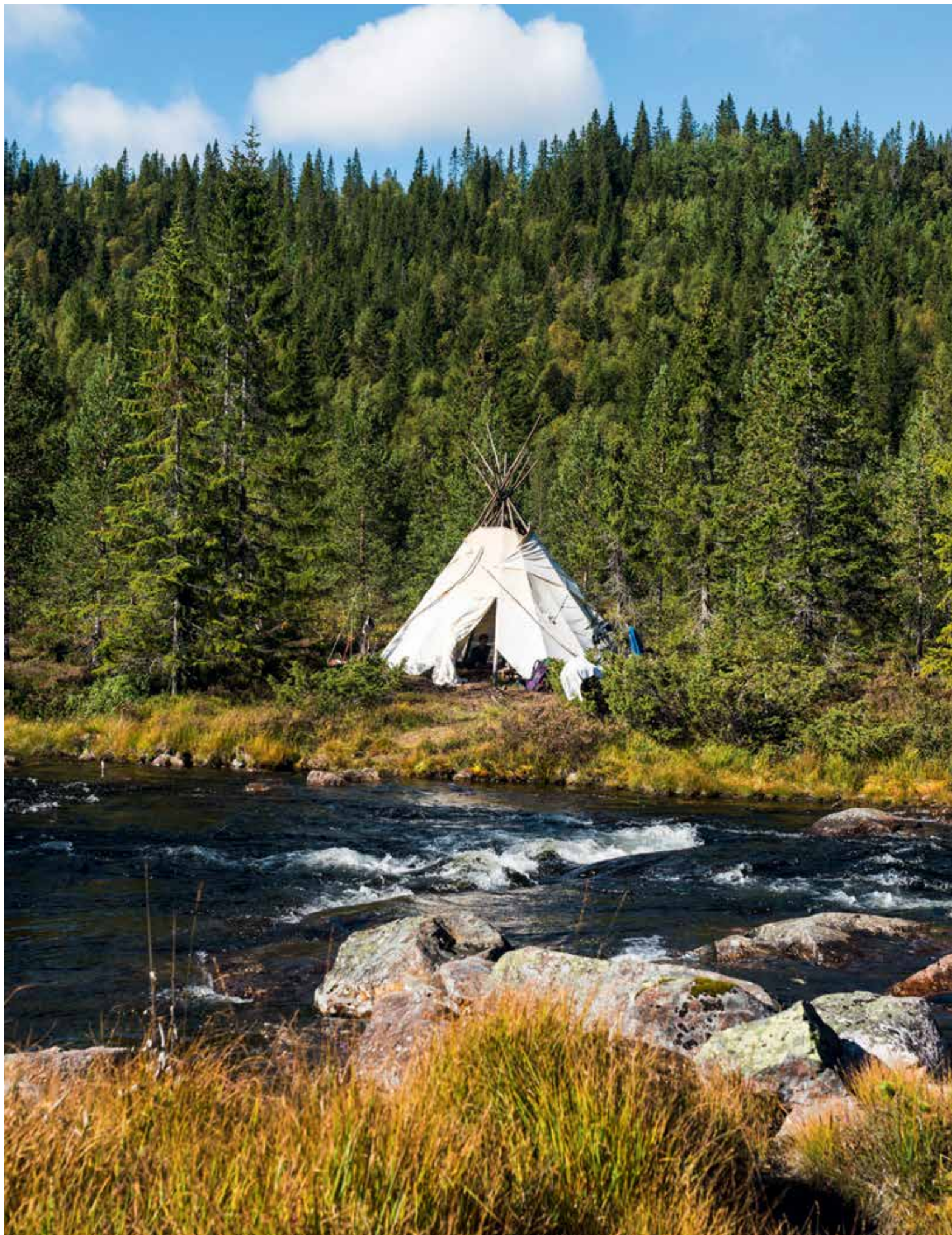
*En voor welk type man is de reis dan bedoeld?*

‘Elke man moet dit eens per jaar doen! Gewoon een week in de natuur zijn, even niet gestoord worden. Inmiddels hebben meer dan vijftig mannen deelgenomen aan deze expedities, van advocaten tot DGA's en van leraren tot strategy consultants. Het is voor iedereen die het mooi vindt om de natuur in te gaan en op een bepaalde manier met afstand naar zichzelf en naar zijn leven wil kijken.’

*Je bent psycholoog en coach, voer je ook gesprekken tijdens de reis?*

‘Natuurlijk, maar het hoeft niet. Er is bijvoorbeeld een zweethutceremonie waarin je in zwembroek in een donker hutje gaat zitten terwijl er hete stenen naar binnen worden





## ‘IN NOORWEGEN EN ALBANIË ZITTEN WE DIEP IN DE BERGEN, PERFECT OM MET TWAALF MANNEN ZES DAGEN LANG FORELLEN TE VANGEN’

gebracht. Daar heb je de mogelijkheid om dingen die je achter je wil laten ook echt achter je te laten. Je zweet het er letterlijk uit. Maar als je niet wil praten, dan niet.’

### *Wanneer moeten het horloge, de telefoon en de camera ingeleverd worden?*

‘Op het moment dat we het vliegtuig instappen. Dat is een symbolisch moment om van start te gaan. Bij sommigen is dat het moeilijkste moment, om die dingen echt af te geven. Onze gids heeft een noodnummer, maar zelf zijn de mannen niet te bereiken. Uiteindelijk willen ze de telefoon niet eens meer terug!’

### *Als je eenmaal op bestemming bent, hoe ziet de omgeving er dan uit?*

‘Nadat we zijn geland rijden we nog vijf uur de bergen in, naar het basiskamp. Daar staat een grote tipitent en daaromheen is er niets; je hebt je eigen zeil mee en een stuk touw, dat span je tussen twee bomen en dat is je huisje voor de komende vijf dagen. Die overgang lijkt zwaar, maar is het niet. Het is moeilijker om ná terugkomst weer te acclimatiseren dan om hier, in deze omgeving, te acclimatiseren. Er zijn veel minder prikkels dan in de stad.’

### *Wat is het doel van de reis?*

‘Dat is het mooie: er is geen doel. Het in de natuur zijn met mannen, dat is eigenlijk het doel. Wat er dan ontstaat, dat ontstaat. Er is geen vast programma, er is geen verplicht onderdeel, iedereen komt met een bepaalde reden of motivatie. Ik wil de ruimte in de reis zo open mogelijk houden; je mag doen wat je wil. En zo vindt iedereen zijn weg – de een vindt het lekker om veel te vissen, de ander gaat hout zoeken en weer een ander gaat op jacht. Je gaat meer in lijn met de elementen leven.’

### *En wat doet zo'n reis met je?*

‘Dit is de ultieme reis voor mannen om volledig te unpluggen. Ik heb mannen echt diepgaande veranderingen zien maken. Zo lag iemand in scheiding en hij moest ook een moeilijk gesprek met de belastingdienst voeren. Eenmaal in de natuur voelde hij zich zó goed; hij kwam erachter dat hij nog zoveel kracht in zich had. Hij heeft nog altijd een foto bij zich waarop hij op een steen middenin de natuur staat en dat gebruikt hij als oplaadmoment. Of een jongen die zich realiseerde dat verandering van omgeving hem veel doet. Hij is naar Berlijn verhuisd en heeft zijn huis ontdaan van veel spullen, want hij merkte: in Noorwegen voel ik mij top, ook zonder al die spullen.’

### *Daar speelt de omgeving natuurlijk ook een rol in.*

‘Vorig jaar was er een man mee die alles wilde ownen, hij was altijd bezig met het spelletje van het willen bezitten tot het maken van de deal. Toen hij in de natuur kwam, dacht hij: “Ik wil de natuur ownen!” Maar al gauw realiseerde hij dat dit natuurlijk helemaal niet kan, want de natuur ownt hem! Dat maakte hem een stuk rustiger. De natuur maakt je rustiger. Iedereen komt met super heldere ogen weer terug na die zes dagen. Alle vrouwen die thuis op ze wachten zijn weer dolblij met hen, haha!’

### *Heb je ook tips om thuis het oergevoel zo lang mogelijk vast te houden?*

‘Koop een waterdichte bivakzak en ga daarmee naar de duinen, in het bos, waar dan ook, en je ligt onder de sterren. Dat is te gek, ik raad iedereen aan: ga vaker in de natuur slapen.’

*Wil je ook op Elements Expedition? Ga naar [elements-expeditions.com](http://elements-expeditions.com) en ontvang tot 15 december tien procent korting met de code TalkiesMAN •*