

EDWIN VONK

(T)OP!

Als denken goed gaat voelen



Een persoonlijke
zoektocht naar
een puur mens

(T)OP!

Als denken goed gaat voelen

COLOFON

Titel

(T)OP! - Als denken goed gaat voelen

Auteur

Edwin Vonk

Eindredactie

Marianne de Pater

Uitgever

In eigen beheer

Grafische vormgeving

Raak-me! / Rody Vonk (www.raakme.nl), Nootdorp

Druk

XXXXXXX

ISBN

978-90-818896-0-5

Bestellingen

Edwin Vonk, tel.: 06-52046806

Of e-mail naar: welkom@puur-coachingentraining.nl

Of surf naar: www.tophetboek.nl

Eerste druk, maart 2012

Copyright 2012 Edwin Vonk, Terheijden

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt worden in enige vorm of wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op een andere manier, zonder voorafgaande toestemming van de auteur.

Een puur mens is
gelukkig.
Hij is zichzelf.

Voor Elly, Eva en Silke,
de drie mooiste vrouwen in mijn leven.

Voor mijn vader en moeder,
die mij het leven hebben gegeven.

Voor mezelf.

En voor iedereen die dit boek leest.

PROLOOG

Juni 2008

Ik praat, en praat, en praat, en praat. Draai rond in mijn eigen gedachten. Steeds hetzelfde cirkeltje. Wat is het druk in mijn hoofd. Voor alles heb ik een verklaring, ik 'weet' alles. Maar hoe het voelt? Ik kan het gevoel niet naar boven krijgen. Soms als ik alleen ben, aan het trainen, housemuziek luister, of als er een mooi liedje op de radio is, dan ineens voel ik emotie, verdriet vaak. Maar nooit komt het als ik mijn verhaal vertel aan iemand. Ik vertel dat ik me verdrietig voel, maar nooit kan ik het laten zien. Nooit komen er tranen. Terwijl ik weet en voel dat er heel veel tranen zitten. Jij voelt ze ook bij mij, maar ik kan ze er niet uit krijgen. Wat voor beeld geeft dat de mensen om mij heen? Hoe erg zal het in hun ogen zijn, als ze alleen mijn verhaal in woorden horen en die prachtige riedel eromheen waarin ik ook nog precies vertel waar het allemaal vandaan komt. Dat ik het allemaal wel weet en dat ik ook weet wat ik eraan moet doen. Maar is dat zo? Ik trap er toch steeds weer in? Ik trap steeds weer in mezelf, weet mezelf steeds weer voor de gek te houden. Zo erg zelfs, dat het ten koste gaat van mijn gezondheid...

INHOUDSOPGAVE

DEEL 1 | ALLES WAT ERAAN VOORAF GING 13

Onze droom | Op! | Denken werkt niet meer | Te druk in mijn hoofd | De droom wordt werkelijkheid | Ik weet het niet meer
Burn-out? | Strijd | Zo veel vragen. Een paar antwoorden
De eerste inzichten | De laatste voorbereidingen | Beter? Echt niet
Terug in de tijd | Lessen en valkuilen | Eindelijk weg!

DEEL 2 | DE REIS 41

Amerika 53

Doen door niets te doen | Naar binnen | Flow | Weer niet goed
gedaan! | Altijd alles alleen doen | Prachtige natuur, indianen,
los in Las Vegas | Doen wat goed voelt, of geld verdienen?
Altijd maar weer dat denken!

Mexico 89

Vrijheid! | Ego. Wie ik ben en wie ik denk dat ik ben | Het oude
loslaten | Strandleven | Verbinden met mezelf | Eerlijk zijn
De toekomst voelen Een nieuwe opleiding | Maya's en nog meer
strand | Heftige confrontaties met mezelf | De werking van de
hersenen

Costa Rica 153

Actie | Bewustzijn? | Mooiste plekje van de wereld | Een nieuwe
toekomst

DEEL 3 | WEER THUIS 181

Een ander mens. Een ander leven | Denken voelt goed
Gatver! Geld | Vertrouwen | Een boek schrijven | Geven
De cirkel is rond | Het leven in het nu; wat er anders is | Top!



DEEL 1

ALLES WAT ERAAN VOORAF GING

*Dromen, denken, durven, doen
Stress, buikpijn, energie, flow*

Op!



ONZE DROOM

“Wat zou het mooi zijn eens een keer een langere periode op reis te gaan. Uit het leven van alledag stappen en letterlijk afstand nemen van alles en iedereen in Nederland. Een half jaar alleen maar doen waar we zin in hebben. Alleen met ons vieren, genieten van en met elkaar. Met kinderen in de basisschoolleeftijd. De leeftijd waarop ze zelfstandig zijn en makkelijk meereizen. De leeftijd waarop ze zich nog heerlijk kunnen verwonderen over onverwachte en kleine dingen. De leeftijd waarop ze zo ontzettend veel willen en kunnen leren en open staan voor alles wat nieuw is. Maar vooral de leeftijd waarop ze nog volgzzaam zijn en papa nog een held is.”

Al vanaf de geboorte van Eva en Silke koesterden mijn vrouw, Elly, en ik deze droom. Altijd zat het wel ergens in ons achterhoofd. Iedere keer als we op reis waren met onze camper fantaseerden we erover hoe het zou zijn om weg te gaan en maanden het heerlijke leven van een soort eeuwige reiziger te leven. Fantaseerden we over alles verkopen en maar zien hoe het leven zich zou ontwikkelen. Over welk werk we wáár zouden doen. Naar welke landen en gebieden we onze camper zouden sturen en op welke stranden we de zon onder zouden zien gaan. We stelden ons voor hoe het zou zijn om eindeloos de tijd te hebben. Om ergens te kunnen blijven als we het naar ons zin zouden hebben. Om meerdere landen achter elkaar intensief te bezoeken. Maar tegelijk was er ook altijd de vraag: zouden we het leuk blijven vinden, ook als het maand na maand door blijft gaan? Zou het niet saai worden? Maar dat was altijd het zwarte mannetje op mijn schouder. Het zwarte mannetje dat keihard in mijn oor schreeuwde dat ik niet te veel naar mijn gevoel moest luisteren. Dat het mooi was geweest, dat er weer gewerkt moest worden en dat ik eens niet zo ontevreden moest zijn en op moest houden met altijd maar meer willen.

Toch bleef het gevoel er altijd. Het goede gevoel van reizen. Want het zit nu eenmaal in ons, we zijn altijd al reizigers geweest: trainingskampen op meerdere plaatsen in de wereld tijdens mijn leven als topsporter. Weekend na weekend op pad naar triatlon- en duatlonwedstrijden door heel Europa. Later met alleen een rugzak en een Lonely Planet reisgids verre en vreemde landen bezoeken.

Nu we kinderen hebben, reizen we met onze camper heel Europa door.

Van noord naar zuid en van oost naar west. Als het even kan zijn we op reis en genieten we van het gevoel van vrijheid en avontuur, dat we zelfs al in een kort weekendje Nederland ervaren. Op alle continenten staan inmiddels onze voetafdrukken. Steeds weer voelt het heerlijk om op reis te zijn. Wat zou het dus een fantastische belevenis zijn om een keer lang weg te gaan.



April 2004

04-04-04, marathon Rotterdam. Wow, wat een gevoel! Wat een power is dit zeg. Iedere stap is raak, de kilometers vliegen voorbij. Ik ben gezond, ik ben sterk. Ik knal door, zelfs met windkracht vijf tegen tijdens de laatste kilometers. Mijn vader op de fiets naast me, supergaaf dit zo met hem te delen. Nog een paar kilometer. Dit wordt de beste race ooit. Alvast een vuist in de lucht. Een overwinningsgebaar als groet: ik zie je bij de finish pa! Rechtsaf de Coolsingel op, daar staat de rest van de familie. Een enorme juichkreet komt naar boven, ik deel mijn succes alvast. Nog vijfhonderd meter. Wat een heerlijk gevoel! Kom op mensen, klap, juich, versterk dat enorm blij gevoel dat uit mijn buik omhoog komt. Wat is dit gaaf zeg! En wat is 2.42 uur een fantastisch persoonlijk record!



VAN DROOM NAAR WERKELIJKHEID

Onze droom werd sterker en sterker. In 2003, onderweg met de camper in Griekenland, de kinderen slapend in hun bedjes, nemen we het besluit de volgende zomer drie maanden naar Amerika te gaan. De kinderen zijn nog niet leerplichtig dus het lijkt heel makkelijk om weg te gaan. Maar ja, met een eigen onderneming*, samen met mijn vader, moet het wel geregeld kunnen worden. Hoe graag we ook willen, het lijkt erop dat het nog niet zo moet zijn. Een oplossing voor de continuïteit van het bedrijf vinden we niet. Dus, geen reis. Ik vraag me vaak af waarom dingen gebeuren zoals ze gebeuren, zijn zoals ze zijn. Altijd krijg ik achteraf het antwoord. We hadden die volgende zomer niet eens een reis kunnen maken. 2004 zou het begin worden van een hele andere reis.

* Een assurantiekantoor.



Juni 2004

Wat is er toch aan de hand met me? Waarom gaat die vermoeidheid niet weg? Ik heb nu toch een week rustig aan gedaan. Extra geslapen, minder gewerkt, niet getraind. Waarom blijf ik dan toch zo moe? Het was wel raar trouwens, letterlijk een schep niet meer op kunnen tillen om de tuin te spitten. Zo moe. Shit, ik wil dit niet, dit voelt niet goed. Als ik uitrust, moet ik toch uitgerust raken. Hoe kan dat nou? Ik moet trouwens ook weer gaan trainen. Nog vier maanden en dan is de marathon van Amsterdam. Ik heb net mooie schema's, net een nieuwe trainer. Net besloten dat als ik die 2.42 uur van Rotterdam wil verbeteren, wil kijken wat er qua maximale tijd op de marathon in zit voor mij, ik dat de komende jaren moet gaan doen. Nu kan het nog! Ik ben 33, progressie is nog mogelijk. Maar dan moet ik het wel nu gaan doen, anders kan het niet meer. En ik wil het echt, het voelt weer goed om op hoog niveau aan sport te doen. Wie weet wat ik nog kan bereiken? Misschien toch maar eens naar de dokter, bloed laten prikken of zo. Misschien heb ik een virus te pakken. Of de ziekte van Pfeiffer? Dat hoop ik niet trouwens, dan lig ik er echt uit voorlopig...



Eva en Silke worden peuters, kleuters, leerplichtig en de basisschooljaren beginnen. Al snel blijkt dat allebei de meisjes behoorlijk intelligent zijn. Twee verschillende juffen vermoeden zelfs hoogbegaafdheid. Silke slaat groep drie over en ook in haar volgende klas loopt ze voorop. Tijdens een gedenkwaardig gesprek hierover met haar juf maak ik spontaan de opmerking dat het misschien goed voor haar zou zijn als ze eens een tijdje geen school zou hebben. De juf beaamt dit, en op mijn volgende opmerking dat we dan maar op reis moeten gaan zegt ze, dat als we die kans hebben, we dat zeker moeten doen. Het is oktober 2007. Elly en ik lopen na dit gesprek de school uit. Op het schoolplein houd ik haar staande en zeg: "En dus moeten we op reis gaan, want ook voor Eva en Silke is het alleen maar goed." De droom is opnieuw wakker geworden. In de herfstvakantie, in onze camper ergens in de Ardennen, hebben we het er weer over. Ik lees net het boek 'The Secret' waarin staat dat je dromen de ether in moet sturen. Dat er daarmee energie in beweging komt die ervoor zorgt dat je dromen ook verwezenlijkt zullen worden.

Ik geloof daar ook in en al pratend gooien we heel veel droom de ether in. Benieuwd wat er gaat gebeuren...

Gelijk in de eerstvolgende schoolweek ontvangen we van de juf een blad over hoogbegaafde kinderen. In het eerste artikel staat een verhaal over een gezin met drie kinderen dat een reis van een jaar heeft gemaakt door Zuid-Amerika. Toeval? Energie? In ieder geval leggen we direct contact met dit gezin. Zij hebben het fantastisch gehad en bij het horen van al hun avonturen gaan onze harten héél hard kloppen. Dit willen wij ook! We willen het gewoon gaan doen. En op alle fronten kan het, we zien nergens bezwaren. Behalve toch weer het kantoor. Hoe moeten we dat doen? Daar lijken we vast te zitten. Mijn vader gaat over een jaar met pensioen. Vervanging hebben we nog niet geregeld, dat is een open boek. Zeker is dat mijn vader het kantoor niet in zijn eentje gaat runnen, dat ziet hij niet zitten. Bovendien heb ik al zo veel activiteiten overgenomen dat het ook niet meer zou kunnen. Dan moeten we dus iemand gaan aannemen. Of iemand inhuren die het kantoor beheert terwijl wij weg zijn. Of hypotheekklanten doorschuiven naar een ander kantoor. Of anders maar het antwoordapparaat een half jaar erop. Een concrete oplossing zie ik niet. Ik zeg wel eens tegen Elly dat het een soort gouden kooi is waar we in zitten. We hebben alle vrijheid die we ons wensen, tegelijkertijd zitten we muurvast. Maar deze wens is zo groot, ik wil dit zo graag. Hoe gaan we dit doen? Hoe komen we weg?

“Hoe kom ik weg, ik kan toch niet weg?” zegt Bastiaan. En de Bonte Dood antwoordt: “De wegen van Fantasië kun je alleen door je wensen vinden. En je kunt steeds slechts van de ene wens naar de andere gaan. Je laten leiden door je verlangens. Wat je je niet wenst, is onbereikbaar voor je. Ga naar de tempel met duizend deuren, de plek die overal heenleidt en die overal vandaan kan worden bereikt. Elke deur kan door een wens de toegangspoort worden van deze tempel. Zo ga je van wens naar wens tot je bent waar je wilt zijn.”

(Uit: ‘Het oneindige verhaal’ van Michael Ende)



Juli 2004

Hoeho, niets te vinden? Nou ja, eigenlijk goed nieuws, maar waarom ben ik dan nog steeds zo moe? Waarom heb ik geen controle over mijn lichaam? Als ik slaap rust ik toch uit? Als ik niet train moet ik toch herstellen? Zo werkt het toch? Zo zit een mens toch in elkaar? Hoe kan dit nou, wat is dit nou? Dokter, moet ik het soms écht rustiger aan gaan doen? Is er meer aan de hand? Is het toch een burn-out? Maar hoe kan dat nou? Ik heb alles toch onder controle, ik heb toch tijd voor alles, ik lees toch boeken genoeg? Dat betekent toch dat ik tijd en rust genoeg heb in mijn leven? Ik weet toch wat ik wil, ik heb toch de baan die bij me past? Ga toch veel op vakantie, stel prioriteiten? Burn-out is toch voor mensen die het allemaal niet weten? Die niet weten wat ze willen, niet weten wat ze leuk vinden, hun baan niet zien zitten of niet aan kunnen? Die relatieproblemen hebben of weet ik veel wat nog meer? Dat heb ik allemaal niet!! Ik weet het allemaal. Ik heb het naar mijn zin en ik heb alles onder controle! Verdomme, wat is het dan? Want dit wil ik niet. Hier kan ik niet tegen...



KANTOOR, ENERGIE EN FLOW

Op kantoor ontvangen we een open sollicitatie van een net afgestudeerde man die een baan als adviseur in verzekeringen en hypotheke zoekt. Zijn CV is interessant, maar de man zoekt een fulltime baan. Wij hebben altijd in ons hoofd gehad dat als mijn vader stopt met werken, we een parttime medewerker voor de verzekeringen en de administratie aannemen. Iemand die niet afhankelijk is van de schoolvakanties zodat wij de vrijheid hebben veel op reis te gaan. Dat is het plan dat we bedacht hebben voor de toekomst. Toch laat ik de brief op mijn bureau liggen. Een paar dagen later kom ik op kantoor en mijn vader begint over de brief op mijn bureau, die hij klaarblijkelijk gelezen heeft. "Interessante brief, leuk CV. Misschien moet je daar nog eens serieus naar kijken. En als het wat is, mag je hem wat mij betreft aannemen. Dan kan ik er namelijk mee stoppen. Want heel eerlijk, dat zou ik best graag willen." Niet geheel verbaasd, maar wel soort van perplex zit ik achter mijn bureau. Dus

daarom heb ik die brief laten liggen. Het moest zo zijn dat mijn vader hem zou lezen. Tegelijkertijd komen er allerlei gedachten in me op: als we hem aannemen hebben we straks een volwaardig adviseur in dienst. Iemand die ik kan opleiden en het vak leren. Iemand die hetzelfde werk kan doen op het niveau van mijn vader. Iemand die het kantoor ook alleen zou kunnen runnen. Iemand die, wacht, iemand die... maar dan kan ik dus weg! Dan kunnen we op reis! Als we hem goed opleiden en hij is ambitieus en verantwoordelijk genoeg om een paar maanden alles alleen te doen, zou het moeten lukken. Wat een enorm verkeerde reden om iemand aan te nemen, maar wat een geweldige mogelijkheid om onze droom te verwezenlijken! Het grootste probleem, hoe gaan we weg met behoud van de zaak, kan ineens opgelost worden. Trouwens, iemand zelf opleiden tot volwaardig adviseur lijkt me ook onwijs leuk. Ik heb zo veel kennis over te dragen en vind het leuk die te delen. En hij is zo jong, dus voorlopig niet aan schoolvakanties gebonden. Bovendien, als hij een half jaar het kantoor alleen gedraaid heeft en dat lukt allemaal, dan heb ik een geweldig iemand in dienst die veel van mijn taken over kan nemen. Dan kan ik ruimte en tijd vrij maken voor al die andere ideeën die ik heb en dingen die ik nog wil doen.

Mijn gedachten schieten in een waanzinnig tempo door mijn hoofd. Dan prop ik de brief terug in de envelop, spring op, stap in de auto en scheur naar huis. "Elly, we gaan op reis!"



Augustus 2004

Laat ik het voor mezelf dan toch maar burn-out noemen, ondanks dat ik me niet herken in de oorzaken die overal genoemd worden. Ik blijf moe en ik voel me echt leeg. Helemaal leeg. Trainen gaat niet, ik kom geen meter vooruit. De power is helemaal weg en ik voel me alleen maar slap. Ik heb trouwens geen zin ook. Werken geeft me na een uur hoofdpijn. De letters dansen op mijn beeldscherm en ik kan me niet concentreren. Ik hang op de bank, heb nergens zin in en val steeds in slaap. Er zal dus echt wel iets mis zijn. Maar wat nu? Hoe kom ik hier vanaf? En vooral, waar komt dit vandaan zodat ik het in de toekomst kan voorkomen? Nou ja, eerst maar uitrusten, eraan toegeven, beetje rustig aan doen de komende tijd. Misschien maar naar Elly luisteren en als het niet gaat iets meer voor mezelf kiezen. Een keer niet meehelpen

in het huishouden als ik moe ben. Op de bank gaan liggen in plaats van toch maar weer meedoen met een spelletje. En ja, het was misschien wat druk: een marathon, een gezin met twee kleine meisjes, een eigen zaak en een verhuizing. Die verhuizing zal wel de druppel geweest zijn. Dan zal het straks allemaal wel beter gaan.

Moet ik misschien weggaan? Een week uitrusten ergens in de zon, alleen. Zou dat helpen? Maar ja, dat vind ik raar. Weglopen bij mijn gezin. Dan zullen ze helemaal wel denken dat het niet goed met me gaat. Misschien zelfs wel bang worden dat ik rare dingen ga doen. Dat doe ik niet, maar ik heb geen zin om dat eventueel uit te moeten leggen. En wat zal de rest van mijn omgeving denken? Ik wil Elly ook niet in een vervelende positie brengen dat ze van alles uit moet leggen. Trouwens, waar zou ik naartoe gaan, en wat zou ik daar gaan doen? Zou het niet te eenzaam zijn? Het idee klinkt wel lekker, heerlijk misschien wel, maar laat ik het maar niet doen. Trouwens, thuis is ook wel fijn nu het niet goed met me gaat.



We komen in een soort flow: alles lijkt vanzelf te gaan. Niets kost moeite, alles zit mee. Er is geen moeten, duwen, trekken, iets per se willen laten slagen. We gaan iets doen vanuit ons hart, iets wat we echt heel graag willen en waar we heel blij van worden. Alles gaat vanzelf en alles lukt. Onze nieuwe medewerker blijkt een zeer geschikte, aardige en intelligente man te zijn die kan kiezen uit drie werkgevers maar kiest voor ons. Onze plannen voor het maken van een reis, die we tijdens het sollicitatiegesprek eerlijk noemen, schrikken hem niet af.

We praten met de directeur van de school over onze plannen en hij is enorm enthousiast: "Als je kunt gaan, ga alsjeblieft. En doe vooral niets aan school, ze zullen op zo'n reis genoeg leren. Mochten ze hier en daar wat achterlopen als jullie terugkomen dan spijkeren we dat wel bij. Mijn zegen heb je."

De ruimte is daar, er zijn geen obstakels meer. Het is nu een kwestie van doen en vertrouwen hebben dat alles goed komt. De risico's? Als we daar naar luisteren gaan we nooit weg. Trouwens, welke risico's? Wat kan er gebeuren? Bovendien, als we op risico's gaan focussen kunnen we beter thuisblijven. We kunnen nooit alles uitsluiten. Dat proberen ze in de wereld waarin ik werk ook continu. Zonder resultaat. En ik word er

helemaal gek van. Bovendien, hoe zwaar wegen de risico's op tegen het verwezenlijken van een droom? Let's go!



Augustus 2004

Die paar dagen Ibiza met een vriend waren wel lekker. Het idee van flink uitgaan is alleen niet helemaal uitgevoerd. Ik heb als een zombie in de strandstoel voor het hotel liggen lezen en slapen. En vooral dat laatste. Ik moet er wel een beetje om lachen: de mannen gaan naar Ibiza: partyeiland, hotspot als het gaat om trance, house, clubs en feesten. Hotspot als het gaat om lange nachten en korte dagen. En daar lig ik dan: de man van de housemuziek, uitgeteld in mijn ligstoel. Maar het is wel lekker. De warme wind waait langs mijn lijf, de temperatuur is perfect, de zee heerlijk voor een verfrissende duik. Eten en drinken zijn binnen vijftig meter verkrijgbaar, het terras is voor de deur. Ik laat alles los, vooral tijd, en ervaar misschien wel voor het eerst hoe het is om helemaal zonder planning te leven. Te doen waar ik zin in heb, te eten wanneer ik honger heb en maar te zien wat de dag brengt. Wat vooral niks is dus...



We blijven in een flow. Heel veel plannen, ideeën en gedachtes vallen op zijn plaats. Iets wat we al heel lang willen gaat gebeuren en de toekomst ziet er ook ineens anders uit. Immers, we gaan niet alleen een reis maken, maar ook op een andere manier ons bedrijf vormgeven. Onze medewerker blijkt een goede adviseur te zijn. Hij ontwikkelt zich zo snel dat Elly, op een avond in de vroege zomer van 2008, ineens opkijkt uit haar boek en zegt: "Weet je Edwin, we moeten gewoon al volgend najaar gaan en niet nog een jaar wachten. Met onze medewerker gaat het snel genoeg en wie zegt dat hij over twee jaar nog bij ons werkt. Bovendien komt eerder weggaan ook beter uit met school. Eva zit dan in groep zeven en Silke in groep zes. Dat is zeker beter voor Eva die anders een half jaar in groep acht mist." Ik schrik wel even. Dat betekent dat we volgend jaar al weggaan. Maar Elly heeft gelijk. Waarom wachten als het ook eerder kan. Laten we in het najaar van 2009 gaan.

“En eigenlijk zouden we nu meteen weg moeten gaan”, zeg ik tegen Elly. “Hoe langer het nu gaat duren, hoe meer dingen we gaan bedenken die we moeten of willen regelen voordat we weg zijn. Het mooiste zou zijn om gewoon alles achter te laten en maar te zien hoe we alles aantreffen als we terugkomen.” Woorden waar we nog vaak aan terug zullen denken.



September 2004

Zie je wel, het gaat al een stuk beter. Ik ben nog wel moe, maar fysiek ben ik al een stuk beter. Hardlopen gaat behoorlijk goed en mijn tijden op de tien kilometer beginnen er al weer op te lijken. Ik ben aardig aan het herstellen dus. Misschien haal ik toch die marathon nog wel. Fysiek beter worden is bovendien vast het begin van ook mentaal beter worden. Als ik niet train voel ik me altijd moe, dus als ik nu fysiek sterker word zal mijn geest ook wel weer frisser worden. Wel gek dat ik na een goede nacht slaap toch al na een uur werken zware ogen krijg en naar huis moet gaan om iets anders te gaan doen. Op zich best lekker trouwens, 's ochtends een uur werken en 's middags weer één of twee uur. Bovendien kan ik er alles draaiende mee houden zonder mijn vader al te veel te belasten. Maar normaal is het niet. Ik weet niet goed wat ik moet voelen. Aan de ene kant baal ik en voel ik me onzeker, aan de andere kant voelt toegeven aan niks doen, niets hoeven, ook wel goed. Is het daarom dat ik nooit echt heftig geëmotioneerd ben? Ik zou toch een keer hard moeten huilen of zo? Of heel boos worden? Toch voel ik dat niet. Of kan ik dat gewoon niet?



WAARHEEN?

Vrij belangrijk onderdeel van plannen maken is de bestemming. Waar zullen we heen gaan? Zuid-Amerika staat boven aan onze lijst. Brazilië, Argentinië, Bolivia, Peru en Chili. En reizen met openbaar vervoer en eigen auto. Zelf kunnen beslissen wanneer we waar naartoe gaan en zelf bepalen in welk tempo. Maandenlang is dat het plan zonder er verder echt naar te kijken. In november gaan we er nog eens goed voor zitten: hoe gaan we nu precies reizen, wat zijn de afstanden, hoe doen we

dat met een auto, enzovoort. We komen erachter dat reizen met eigen vervoer in Zuid-Amerika niet zo makkelijk is. Sterker nog, het wordt ons afgeraden! Niet handig, grote afstanden en sommige routes schijnen niet veilig te zijn. Ineens slaan we aan het twijfelen. Hebben we wel goed nagedacht over wat we willen? Hoe willen we eigenlijk reizen? Wat is nu het doel van onze reis, van vijf maanden weggaan? Zo logisch als Zuid-Amerika leek, zo onlogisch blijkt het te zijn als we op een rijtje zetten wat voor ons belangrijk is: ontspannen reizen, eigen vervoer, geen gestress op bus- of treinstations. Niet te veel alert moeten zijn op onze rugzakken, niet al te grote afstanden, de mogelijkheid hebben te stoppen als we het beu zijn. Wat minder avontuurlijk, maar hoe avontuurlijk willen we het? Zeker ook met onze kinderen erbij? We komen tot de conclusie dat we relaxed en ook wel een beetje makkelijk willen reizen. We gaan voor een ontspannen reis om vooral te kunnen genieten. Maar waar moeten we dan heen? Ineens is alles weer open, kunnen we weer opnieuw beginnen. We bespreken alles, van Australië (zijn we al geweest) tot Azië (te heet, malaria?), van Amerika (niet avontuurlijk genoeg?) tot zelfs de optie om met de camper naar Turkije te gaan. Het ene moment zitten we aan de ene kant van de wereld, het andere moment aan de andere kant. Helemaal niet relaxed en ik vind dit helemaal niet leuk. Ik háát besluiteloosheid en niet weten wat we gaan doen. Maar bij het idee Amerika blijven we hangen. Naar Midden-Amerika, Mexico en Costa Rica. We hebben vrienden in Amerika wonen en het zou heel erg leuk zijn eens een langere periode bij hen door te brengen. Daar bijvoorbeeld beginnen. En daarna naar West-Amerika, liefst met een camper. Mexico hebben we ook al eens aan gedacht en vooral West-Mexico moet erg leuk zijn. Over Costa Rica horen we alleen maar goede verhalen, vooral ook dat het zo leuk en goed reizen is met kinderen. Gelijk de volgende dag racen we naar de bibliotheek en halen de Lonely Planets van Mexico en Costa Rica. Wat voor weer is het daar? Wat is er allemaal te doen? Is het veilig? Is het najaar wel de goede tijd? Wat kosten hotels, en eten? Past dat in ons budget? We verzamelen alle informatie om te bepalen of het haalbaar en leuk is. Allemaal in een paar dagen want we hebben stress van het niet weten waar we heen gaan, terwijl we dat wel willen weten. Tegelijk is het ook leuk, want we worden al heel snel heel enthousiast. Deze bestemmingen voldoen aan al onze voorwaarden en het lijkt erop dat we in die landen precies datgene kunnen vinden waar we op hopen. Dat er ook veel strand is spreekt mij erg aan. Mijn droombeeld is een huisje op het strand, aan een rustige baai.

Hangmatje, boekje, drankje. Eva en Silke spelend op het strand. Iedereen blij en zo lang blijven als we willen. Heerlijk lijkt me dat. Een wens die de ether in gaat... zou het werken? Open ik een deur? In ieder geval voelt dit allemaal erg goed. Een afwisselende reis, makkelijk, goed te doen, niet té grote afstanden, een mooie mix van avontuur en strand, en allemaal landen die we heel graag willen zien. Dus... dat gaat het worden. We zijn eruit!



Oktober 2004

Hoe kan dat nou? Ik had die tien kilometer wedstrijd toch makkelijk onder de vijfendertig minuten moeten lopen? Trainen gaat lekker, ik werk mijn trainingsschema goed af, maar het was alleen maar harken in de wedstrijd. Alleen maar vechten om mijn tempo te kunnen houden. Er zat geen snelheid in. Ligt het nou aan die nieuwe schema's? Laat die marathon maar zitten, want zo gaat dat niet lukken. Ik wil alleen lopen als het sneller kan dan in Rotterdam afgelopen voorjaar. Verder gaat het toch steeds beter met me? Werken gaat nog niet echt goed, ik ben snel moe, maar het is al beter. Elly is vorige week een lang weekend weg geweest met haar moeder en ik heb toch alles zelf kunnen regelen? Prima toch dan, dat ik heb gezegd dat ze gewoon moest gaan? Het was goed voor haar, na de afgelopen maanden extra zorgen voor mij. Stel ik mezelf eigenlijk niet aan? Maak ik het allemaal niet groter dan het is? Ik ben toch een gelukkig mens, ondanks deze tegenslag. En er staat echt geen vraagteken achter de vorige zin. Ik heb een fantastische vrouw, geweldige kinderen. Financieel gaat het ons goed. We reizen, we hebben vrijheid. Ondanks dat ik niet fit ben, ondanks de klote momenten, heb ik het naar mijn zin. Ik ben en blijf een positief mens. Ik lach ook nog steeds en ondanks dat ik minder thuis doe, lijdt het gezin er niet echt onder. Wat wel raar is: als we in het weekend bij vrienden zijn, ben ik altijd heel energiek, terwijl het dan juist heel erg druk is om me heen. Vrienden weten daardoor amper dat ik er half uit lig qua werken. Dat ik halve dagen op de bank doorbreng. Ik kan het ze ook moeilijk vertellen, ik ben immers hartstikke energiek als ik bij hen ben. Dat is toch niet geloofwaardig? Bovendien, als ik me goed voel, heb ik helemaal geen zin om het erover te hebben. Dan geniet ik van mijn energie en plezier en vergeet ik juist dat ik andere momenten zo moe

ben. En zelig doen of toneelspelen, daar begin ik niet aan. Ik kan er ook niet goed over praten. Ja, wel praten, dat kan ik als geen ander. Maar praten en het gevoel en de emoties laten zien die ik voel als ik alleen ben, dat kan ik niet. Ik probeer het wel eens, maar zonder traantjes of echte emotie komt het er zo stom uit. Daarom reageert iedereen ook maar half. Wel begripvol, maar écht als een probleem zien ze het niet. Of ze burn-out serieus zouden nemen, vraag ik me ook wel af. Logisch zoals ze mij meemaken. Maar een beetje aandacht zou best fijn zijn, ik zou willen dat ik mijn gevoel beter kon laten zien. Want ik voel me er wel alleen in en begin er aardig wanhopig van te worden...

November 2004

Wat een waardeloze wedstrijd! Uit moeten stappen. Helemaal leeg, totaal geen macht. En de hele week na de wedstrijd kom ik ook al geen meter vooruit. Ik kan verdomme geen tien minuten blijven rennen. Wat nu weer? Ja, ik blijf moe in mijn hoofd, maar het enige wat me mentaal nog een beetje op de been houdt, is dat ik lekker kan trainen. Gaat dat er nu ook af? Dan weet ik het echt niet meer hoor. Ik heb toch rust genomen in de zomer, ik doe toch rustig aan op mijn werk? Werk maar halve dagen en doe verder nauwelijks iets. Dan moet het toch langzaam beter gaan? Wat een klotezooi! Als ik ook niet meer kan trainen zie ik het echt niet meer zitten hoor, dan word ik echt chagrijnig. Wat moet ik dan doen? De hele dag in bed liggen of zo? En die stomme psycholoog waar ik nu vijf keer voor naar Eindhoven ben gereden, dat helpt ook geen zak. Ik vertel iedere keer hetzelfde verhaal. Mijn eigen verhaaltje dat ik prachtig kan afdraaien. Ik heb drie verschillende tests gedaan die inzicht in mijn psyche moeten geven. Maar ik heb totaal niet het gevoel dat ik begrepen word en een beetje empathie voel ik al helemaal niet. Iedere keer rijd ik weer gefrustreerd terug naar huis. Ik moet hierheen van mijn arbeidsongeschiktheidsverzekeraar, terwijl mijn re-integratiearts aangeeft iets anders voor mij te weten. Iets wat goed voor mij als persoon zou zijn. Volgens mij een soort retraite voor een paar dagen. Inderdaad, zoiets voelt goed, zoiets lijkt me wel wat. Maar ja, dat vindt de verzekeraar niet goed, zoiets staat niet op hun lijstje. Zoiets is niet meetbaar genoeg denk ik. Eigenlijk ben ik heel kwaad. Nee, enorm teleurgesteld! Het gaat niet om mij, maar om verantwoording van een behandeling in een dossier! Het gaat niet om mijn belang, het gaat om het belang van de verzekeringsmaatschappij!

Maar zij betalen wel mijn uitkering die ik hard nodig heb nu ik amper omzet kan maken. Dat maakt me wel afhankelijk. Maar godverdegodver, het gaat toch om mij, het gaat er toch om dat ik beter word? Goed om dat als verzekeringsadviseur zelf eens mee te maken. Ik hoor gelukkig ook de machteloosheid van mijn re-integratieadviseur, een goeie vent. Maar als ik beter wil worden zal ik voor mezelf moeten kiezen en iets anders moeten gaan doen. Ik denk dat ik die Boudewijn maar eens ga bellen. Een goede vriend van me was erg enthousiast over zijn reading- en coachingskwaliteiten. Een reading die ik al een keer eerder heb laten doen heeft ook wel mooie inzichten gegeven. Dus waarom niet, misschien heeft hij antwoorden...



BUIKPIJN

Al weken heb ik buikpijn over het kantoor. We hebben onze medewerker tijdens zijn sollicitatie verteld over onze plannen voor een reis. Die plannen waren echter destijds nog niet concreet en we hebben gezegd dat we over twee tot drie jaar zouden gaan. Hij weet nog niet dat we al een jaar eerder willen gaan. Dus "al" over acht maanden. Hij werkt net negen maanden bij ons. Zou hij het wel willen? Ziet hij het wel zitten om alle verantwoordelijkheid te dragen? Zeker nu hij het kantoor kent en weet wat er allemaal gebeurt en moet gebeuren. Bovendien geeft hij aan dat hij alleen zijn op kantoor niet fijn vindt. Niet leuk, te saai. Oeps! Van belang is dus dat we er misschien iemand bij aannemen. Niet alleen voor de gezelligheid natuurlijk, maar ook om administratieve steun te geven. Hij zal immers meer naar klanten moeten en veel andere verantwoordelijkheden krijgen die tijd kosten. Maar kan dat financieel wel? Zo goed gaat het op dit moment niet in hypotheekland. De toekomst is onzeker. Maar dat er iemand bij moet is vrij snel duidelijk. Nou ja, wie weet wat voor kansen dat weer biedt.

Ondertussen komt de dag dichterbij dat we het willen gaan vertellen. Alle mogelijke scenario's heb ik bedacht, allemaal gebaseerd op de angst dat hij het misschien niet wil. Wat dan? Gaan we dan toch, of blazen we alles af? Oei, dat voelt slecht, dat wil ik echt niet. Nee, we gaan sowieso! Dan moeten we maar een andere oplossing bedenken. Deze droom gaat uitkomen!

Dan is het vrijdag, ergens in november 2008. De afspraak met onze medewerker staat en met lood in onze schoenen gaan we naar kantoor. Ik vertel het verhaal: dat hij al wist van onze plannen voor een lange reis maar dat we eerder willen gaan. Al in juli 2009, aankomende zomer dus. Na mijn verhaal ga ik achterover zitten, klaar voor wat komen gaat... "Wat leuk, waar gaan jullie heen?" is zijn eerste enthousiaste vraag. Huh, wat zegt hij nu? Alle spanning valt in een keer helemaal weg. De opluchting raast door mijn lijf. Ik kijk Elly even kort aan en weet zeker dat zij hetzelfde voelt. Verbouwereerd vertellen we kort waar we heen gaan. Onze medewerker zit enthousiast te luisteren en wil nog een aantal dingen weten. Toch vraag ik al snel wat hij ervan vindt. Hoe zal het voor hem zijn? Wat vindt hij ervan dat we eerder gaan? "Ik zie het wel als een leuke uitdaging. En vijf maanden zijn toch zo voorbij?" Ook dat antwoord zat niet bij de reeks opties die wij zelf bedacht hadden. Zo hebben we een leuk gesprek waarin we meer vertellen over onze plannen en aankondigen dat we begin van het nieuwe jaar ook een secretaresse gaan zoeken ter ondersteuning. In dit memorabele gesprek ontstaat een gevoel dat we dit gewoon met zijn allen gaan doen. Dat het een enorme uitdaging is voor onze medewerker waarbij wij hem gaan ondersteunen en hij aan zal geven wat hij nodig heeft om deze klus te gaan klaren. Wat een opbouwende energie, wat een leuk gesprek en wat is dit lekker! Alweer een les in de onzin van mezelf druk maken over dingen die er (nog) niet zijn. Over dingen waar ik bang voor ben die misschien helemaal niet gaan gebeuren. Wat een energie kost dat! Maar nu bruist het van de energie! Ook dit obstakel is genomen.



December 2004

Voor Elly is het ook raar en moeilijk allemaal. Heel ongrijpbaar en onduidelijk. Ze heeft het gevoel dat ze op eieren moet lopen, niet wetend wanneer ze wel of niet iets aan me kan vragen. Wanneer het te veel is. En ik kan mijn grenzen niet goed aangeven. Ik weet het ook niet. Maar zeggen dat ik iets niet wil, iets niet trek, iets niet aankan vind ik moeilijk omdat het Elly weer onzeker maakt. En dat is weer klote omdat het vervolgens slecht met haar gaat en ik geen ruimte voel om mijn frustratie of verdriet te uiten. Als ik het wel doe belanden we vaak in een discussie over wat het met haar doet, en daar heb ik juist nu

echt geen ruimte voor. Dubbel klote dus. Ik wil er graag voor haar zijn, sowieso wil ik graag altijd iedereen helpen. Maar soms gaat het over mij. En mag ik dan alsjeblieft gewoon een keer zelig zijn? Verdrietig, zonder rekening te hoeven houden met anderen. Een arm om mij heen krijgen en uithuilen zonder me zorgen te maken over wat het voor de ander betekent?

Januari 2005

Verantwoordelijkheid. Dat woord komt steeds terug. Een deken van verantwoordelijkheid, die overal overheen ligt. Voor alles en iedereen voel ik me verantwoordelijk. Ook voor alles wat ik zelf doe. Het moet wel goed, het moet wel verstandig zijn. Maar eens lief voor mezelf zijn, kiezen voor wat ik wil?

En ambitie. Ik doe te veel dingen met te veel ambitie: sporten, werk, gezin, alles moet top zijn. Volgens Boudewijn zal ik zeker herstellen met een paar maanden als ik nu rustiger aan doe, maar er net zo hard of misschien harder uit knallen als ik niet minimaal één activiteit qua ambitie loslaat. Shit, is het zo erg? Maar ja, ergens snap ik het wel. Misschien is het toch wel wat te veel: zo snel mogelijk willen worden op de marathon met zes keer per week trainen, een eigen zaak waar ik al mijn klanten zo goed mogelijk wil helpen én de beste vader voor mijn kinderen en liefste man voor Elly willen zijn. Hij komt binnen, ik voel hem. Ik zie in dat het anders moet. Maar ik wil niet kiezen. Maar als ik moet kiezen, en daar lijkt het echt wel op, dan is de keuze makkelijk: sport zal afvallen. Mijn gezin staat bovenaan, die laat ik niet los. Mijn werk is mijn inkomen en ik kan mijn werk voor klanten niet minder goed doen. Minder kwaliteit is ondenkbaar. Dan maar sporten voor de lol en geen ambitie meer. Dan maar even geen marathons. Het gaat trouwens toch niet op dit moment. Boudewijn heeft gelijk: Robocop zijn batterijen zijn leeg. Ze worden nu langzaam opgeladen maar zullen kapot gaan als dezelfde energie straks weer gevraagd gaat worden. Misschien moet ik dankbaar zijn voor dit signaal. Dat het 'maar' een burn-out is. Het voelt wel goed zo. Het voelt als een inzicht en de kern van het probleem. Zou dit een omslagpunt kunnen zijn? Zou het met dit inzicht vanaf nu wel langzaam beter gaan?



STRESS

Nu alles besloten is, alles zeker, en er geen belemmeringen meer zijn, valt er iets van ons af. Het is najaar 2008 en we leven lekker met de gedachte dat het volgende zomer allemaal gaat gebeuren. We focussen ons op Sinterklaas en de kerstdagen die er aan zitten te komen. Begin van het nieuwe jaar zullen we vervolgens alles eens rustig in gaan vullen en wat dingen gaan vastleggen. Dan spreekt Elly begin december een vriendin die ook naar Amerika gaat in de zomer. Die vertelt dat ze al behoorlijk moest puzzelen voor vliegtickets en dat sommige vluchten al vol of bijna vol zijn. Maar gelukkig heeft ze haar tickets geboekt. Wat?! Nu al? O, shit, het is midden in het hoogseizoen als wij in juli weg willen. Helemaal niet bij stil gestaan. Wij zitten in de beleving dat we buiten het seizoen, in het najaar, op reis gaan. Maar vertrek in juli betekent natuurlijk dat er veel meer vakantiegangers zijn. Er zullen meer mensen naar Amerika gaan. Dan is tickets boeken in januari inderdaad misschien wat laat. Getverdegetver, actie! Maar welke datum willen we dan precies weg? Hoelang blijven we in Amerika? Hoelang bij Chris, hoelang in Mexico, in Costa Rica? Help!? Ik duik internet op en bekijk mogelijke vluchten, ticketprijzen, data, enzovoort. Toch redelijk snel verzinnen we een mooie route en planning zoals we het willen gaan doen. Maar dan... het blijkt dat tickets niet verder dan 300 dagen vooruit geboekt kunnen worden. Onze terugvlucht is pas over meer dan een jaar. Hoe gaan we dat oplossen? Verder bellen, rondvragen, puzzelen, internetten. Een reisbureau komt met de oplossing. Zij hebben een afspraak met een vliegmaatschappij dat ze de terugvlucht nog niet in hoeven te boeken bij het boeken van een heenvlucht. Pffff, dat is mooi. Bovendien hebben zij een leuke combinatie aanbieding van camper en vlucht. Zo gaan we het doen, binnen een paar dagen zijn onze tickets geboekt en ligt vast dat onze reis op 31 juli gaat beginnen. Yihaa!

Los van deze stresspiek voel ik me opvallend rustig. Sinds we besloten hebben op reis te gaan en onze energie daar op richten, heb ik meer rust in mijn hoofd. De onrust van de laatste jaren is eraf. Onrust en vragen of wat ik doe echt is wat ik wil. Het onrustige gevoel dat er toch iets mist. Ik heb weer een doel. Een doel dat heel erg goed voelt. Dat precies is waar mijn hart ligt. En dat is lekker zeg, de dagelijkse dingen doen zonder er een vraagteken bij te hebben.



Februari 2005

Wat vindt mijn vader er eigenlijk van? Hoe gaat het met hem? Trekt hij het nog wel? Al een paar maanden vangt hij veel werk op. Ik hoor niet dat het niet gaat, of dat het te veel is. Ik durf er ook niet goed naar te vragen, bang voor het antwoord. Bang dat het voor hem wel te veel is. Als ik er voorzichtig naar vraag zegt hij dat het goed gaat, dat het allemaal wel mee valt. Ik geloof het graag. Ik doe mijn best in ieder geval datgene te doen wat nodig is maar toch, hij moet er ook niet aan onderdoor gaan. Ik vind het ook moeilijk om voor een gesprek te gaan zitten. Weet niet zo goed wat ik moet zeggen. Ik vertel wel van mijn hoofdpijn en dat ik 's middags op de bank lig maar veel reactie krijg ik niet terug. Er komt geen gesprek. Hij weet volgens mij ook niet wat hij er mee moet. Bovendien is hij geen prater. Niet over gevoel in ieder geval. En ik heb wel iemand nodig die een vraag stelt om antwoord te kunnen geven. Geen vragen, geen verder verhaal van mijn kant. Ook hij ziet het niet aan me als ik op kantoor ben. Tegenover hem zit gewoon Edwin die zijn werk doet op de manier zoals hij dat altijd doet. Maar wel vreemd en confronterend. Er is echt wel iets aan de hand met mij, maar ik vind het moeilijk om het te delen met mijn vader. Er is geen echt contact. Dat voel ik nu pas.

En mijn moeder? Sloeg ze maar eens alleen maar een arm om me heen. Meer niet. Of luisterde ze maar eens zonder met adviezen te komen. Ik moet dit en vooral niet dat. Heb ik dit al nagevraagd, ben ik daar al geweest? Kan die of die mij niet helpen, bel ze anders zeker eens. Hier is het nummer, hier is een artikeltje. Mam, luister nou alleen eens, laat me mezelf niet hoeven verdedigen of jou geruststellen dat ik echt wel bezig ben dit op te lossen. Ik weet dat je bezorgd bent, dat je het niet fijn vindt dat het niet goed gaat met je kind, maar laat dat eens zien, spreek dat eens uit. Of troost me gewoon, zonder iets te zeggen. Want misschien wil ik wel even niets doen, geen actie.

Ik ben wel duidelijk een kind van mijn ouders... Maar oh wat moeilijk om ze af te vallen of iets negatiefs over ze te zeggen. Want ik heb een heerlijke jeugd gehad en ben met zo veel liefde opgevoed.

Maart 2005

Lief zijn voor mezelf? Je blijft dat steeds maar zeggen Boudewijn. Maar wat bedoel je daar nou mee? Dat was toch het sporten? Daar nam ik toch de tijd voor mezelf, dat is toch wie ik werkelijk ben? Maar dat was toch te veel? Ik lees toch boeken en doe toch alleen wat ik wil? Maar ik blijf moe, kan nog steeds maar een paar uur per dag werken en proberen alles draaiende te houden. En dat probeer ik wel vol te houden, want ik kan mijn vader ook niet steeds voor alles op laten draaien. Het duurt nu al bijna een jaar en hij werkt al die tijd ook harder dan normaal, terwijl hij wil afbouwen. En het gaat nu toch langzaam beter? Ook best lekker hoor, bijna niet meer sporten. Er niet meer mee bezig zijn en alleen gaan als ik zin heb. Het gaat ook weer beter, ik kan mijn trainingsrondje weer volledig lopen en ik voel me fysiek steeds sterker. Maar lief zijn voor mezelf? Wat zou dat nog moeten zijn...



"EVA EN SILKE, WE GAAN OP REIS!"

Tot op de dag van vandaag zijn er twee mensjes die nog helemaal van niets weten. Twee mensjes die de afgelopen maanden naar school zijn gegaan, met vriendinnetjes hebben gespeeld, paard hebben gereden en hebben geturnd, zonder te weten wat papa en mama 's avonds en onder schooltijd allemaal stiekem hebben bedacht. Aangezien deze mensjes vijftig procent van het reisgezelschap uitmaken, wordt het tijd ze op de hoogte te gaan brengen van het, zeker ook voor hen, grote avontuur. Op de eerste dag van de kerstvakantie reserveren we een tafeltje in Mexicaans restaurant Popocatepetl in Breda. Een restaurant met een toepasselijke naam omdat we onderweg langs de vulkaan Popocatepetl, een van de hoogste vulkanen van Mexico, zullen rijden. Na het bestellen van drankjes en eten openen we het gesprek: "Eva en Silke, we gaan jullie iets spannends vertellen. We gaan met zijn vieren op avontuur. We gaan vijf maanden op reis naar Amerika, Mexico en Costa Rica." Stilte... Verwarring. Lachen. Draaiende oogjes. Vragende blikken. Allerlei emoties schieten in tien seconden door onze meisjes heen. Dan komen de vragen: "Hoeven we dan vijf maanden niet naar school? Gaan we dan naar Disney? En naar Chris en Heather? Maar wacht even, dan zie ik mijn vriendinnen en opa en oma vijf maanden niet? En hoe moet het

met Snuffeltje (ons konijn)? En hoe moet het met mijn knuffels?” Nadat de eerste emoties zijn verwerkt, vertellen we het plan uitgebreider. Dat we inderdaad naar onze Amerikaanse vrienden Chris en Heather gaan en ook naar Disney. Dat we met een camper gaan en plantages, stranden, bergen, tropisch regenwoud, allerlei dieren en nog veel meer zullen gaan zien. Het is duidelijk dat twee mensjes heel wat te verwerken hebben. Alles waar wij in maanden tijd naartoe zijn gegroeid, krijgen zij ineens als voldongen feit op hun bord gekieperd. Er is blijdschap en er is angst. Het is ook niet te overzien voor ze. Dit is te groots. We eten ons Mexicaanse eten en bestellen een extra groot grand dessert. Als we weer thuis zijn vraagt Silke of ze even mag gillen. Ze rent de tuin in, gaat wijdbeens staan en slaakt een enorme juichkreet. “Zo, dat moest ik even kwijt.” Die heeft er zin in!



April 2005

Nee Elly, nu even niet! Kan me even geen zak schelen wat het met jou doet. Elke keer als ik begin over hoe het met mij gaat eindigen we in een gesprek over wat dat met jou doet. Het gaat nu even over mij. Over mijn emotie, mijn gevoel. Natuurlijk doet dat iets met jou, maar kun je me gewoon even aanhoren. Luisteren, en er helemaal zijn voor mij? Mij even zielig vinden, begrip tonen en een arm om me heen slaan zonder van mij te vragen begrip voor jouw gevoelens te hebben? Dat heb ik nu even niet. Mogen misschien wel, maar nu even niet!

Mei 2005

Verdomme, zou het ooit over gaan? Het is toch niet normaal dat ik nog steeds een soort continue vermoeidheid voel? Anderen met wie ik praat zeggen dat ik het moet accepteren, dat zij zich ook elke dag moe voelen. We zijn tenslotte geen twintig meer en hebben gezinnen met jonge kinderen. Maar kom op nou, ik ben pas vierendertig. En voor mijn gevoel is dit ánders moe. Een vent van vierendertig moet zich zo niet voelen. Er zijn topsporters ouder dan ik die topprestaties leveren. Managers die dagenlang werken, vol energie. Ja, sommigen zijn ook altijd moe, dat weet ik. Maar die gaan over hun grenzen, werken te hard of doen iets wat ze niet leuk vinden. Ik doe geen zak en ik ben 's middags moe. Ik help vrienden in de tuin en na twee uur moet ik

afhaken en slapen. Niks accepteren, dit klopt niet. Ik hoor mij zo niet te voelen en dit is gewoon niet goed! Maar gaat het dan ooit over? En hoe dan, wanneer dan? Ik begin wanhopig te raken...

Juni 2005

Heb ik eigenlijk wel echte vrienden? Of ben ik alleen? Stelt het allemaal niks voor wat ik heb met mensen. Of zij met mij. Ik ben moe en neem weinig of geen initiatief richting mensen. Maar belt er ooit iemand mij? Word ik ooit gevraagd om iets te gaan doen? Organiseert iemand anders een keer een activiteit? Belt er iemand om te vragen hoe het met me gaat? Er zijn er genoeg die weten dat ik een burn-out heb. Niemand dus. Vinden ze het dan wel leuk met mij? Hebben ze me er wel graag bij? Ja, zakelijk, als ik iets voor ze moet regelen. "Hé Ed, hoe is het? Ja, volgens mij zit ik ook tegen een burn-out aan, ik voel me ook erg moe de laatste tijd. Hé luister eens, over die verzekering..."

Het doet ook heel erg zeer te horen dat er onderling wel afgesproken wordt. Dat er een biertje wordt gedronken, voetbal wordt gekeken, maar dat er niet aan mij gedacht wordt. Ik heb er wel eens iets van gezegd. "Ed jongen, helemaal niet bij nagedacht, het is gewoon zo gelopen." En ik voel me een zielige zeikerd. Tegelijk ga ik het de volgende keer ongeloofwaardig vinden als ze me wel vragen. Volgens mij zijn er mensen die ik nooit meer ga spreken als ik geen initiatief meer neem. Heel vreemd. Wat is dan de waarde van het contact. Wat is dan vriendschap?



DE LAATSTE VOORBEREIDINGEN

Klaarblijkelijk is er zo'n enorme energie vrijgekomen dat alles wat we willen regelen vanzelf gaat. Op zoek naar een secretaresse bel ik iemand die ik als klant al enige tijd ken en waarvan ik een zeer goede indruk heb. Ik weet dat ze jarenlange ervaring heeft in de verzekeringen, precies in een functie die ze bij ons ook zou mogen gaan doen. Ondanks dat ze net een andere baan heeft, maakt ze de keuze per april bij ons te komen werken. Inwerken is een fluitje van een cent en samen met onze andere medewerker vormt ze al snel een goed team. Die twee gaan het helemaal redden samen.

Ik ervaar een emotioneel moment. Ik was altijd anti personeel. Duidelijk een opvoedingsdingetje. "Dat geeft alleen maar zorgen en stress, je kunt het beter zelf doen." Maar kijk nou eens. Kijk eens naar deze twee fantastische, zelfstandige mensen. Deze mensen gaan mij helpen. Willen mij helpen. Ik heb hulp! Ik hoef het niet allemaal alleen te doen! Er schiet een steek door mij heen. Van geluk. En dankbaarheid. Ik voel bevrijding. Ruimte. Dat deze mensen dit doen voor mij!

Heel graag willen we ons huis verhuren. Laat nou precies een kennis tot de kerst een huis zoeken. Dat is dus snel geregeld en we hebben gelukkig bewoners in ons huis. De kachel wordt gestookt, het gras gemaaid en hopelijk wordt het huis ook af en toe gepoetst. En we helpen er iemand mee. Ongelooflijk, hoe alles zo op zijn plaats valt allemaal. Alles komt goed. Al is het wel een hoop geregeld. Leuk, maar ook wel veel. Naarmate de maanden vorderen en de reis dichterbij komt, begin ik er wel een beetje genoeg van te krijgen. Nu wil ik wel eens weg. Het mag nu wel gaan beginnen...



Juli 2005

Hé, nu voel ik me anders de laatste dagen. Ik sta fris op, dat is al een verschil, en ik ga energiek de dag door. Sport lekker, werk bijna normaal, heb energie om wild te doen met Eva en Silke en om uitgerust spelletjes te doen. Ik lig nauwelijks nog op de bank, kies wat meer voor mezelf en help wat minder mee in huis. Zie je nou wel dat het niet klopte: dat ik gelijk had en dat het echt niet goed was een paar maanden geleden. Zou het dan nu eindelijk voorbij zijn? Een jaar van mijn leven, ongelooflijk. Maar ik ben wel veranderd. Ik ben rustiger. Eén ambitie minder en meer voor mezelf kiezen in de andere twee, helpt veel. Het voelt echt beter, het moet zo zijn. Nu weet ik wat burn-out betekent en dat het iedereen kan overkomen. Misschien juist wel mensen zoals ik: juist de controle freaks, de perfectionisten, degenen die niet kunnen kiezen, de verantwoordelijken. Niet alleen mensen met relatieproblemen of werkstress. Ook een inzicht. Ik schaam me voor mijn eerdere (voor)oordeel...