



Het juiste pad? Verdwaal eerst!

Soms moet je eerst diep zinken voor je weer de goede kant op kunt. **Nelleke, Nout** en **Annemarie** gooiden na een burn-out hun leven over een andere boeg. Hoe vind je uit wat écht bij je past?

TEKST: ANNELIES VAN DER WOUDE | BEELD: HESTER DOOVE (NOUT, ANNEMARIE)

Nout Panken (1953) runde een natuurvoedingswinkel, raakte burn-out en gaf zijn leven een nieuwe richting met zijn bedrijf De Boomaap.

"Eind jaren 70 woonde ik in een woongroep in Eindhoven en was altijd veel bezig met groen en duurzaamheid. Ik werkte met jongeren die de weg kwijt waren. Later werd ik samen met mijn vrouw eigenaar van een kleinschalige natuurvoedingswinkel in Veldhoven die wij uitbreidden tot professionele natuurvoedingswinkel. We volgden allerlei opleidingen en cursussen, onze hele ziel en zaligheid stopten we erin. Tot twee keer toe werd De Schep uitgeroepen tot beste natuurvoedingswinkel van Nederland.

In 2002 gaf ik leiding aan een team van elf mensen en werkte zestig uur per week, maar ik was doodongelukkig. Ik was weliswaar gedreven en bevlogen, maar als ondernemer veel te soft in de aansturing van mijn medewerkers. In 2003 kreeg ik een burn-out. Anderhalf jaar sloot ik me af van alles en iedereen en wandelde ik veel. Ik ging in therapie en deed een communicatietraining. Desondanks bleef het knagen: is die winkel nog wel wat ik wil? Maar die winkel gaf zekerheid. En wat moest ik nog voor nieuws beginnen op mijn 51ste? Na mijn herstel was de terugkomst in de winkel niet leuk. Personeel aansturen viel me nog steeds zwaar. ►



VERVOLG NOUT

‘Wat ik echt wilde? Met mijn handen werken, met mensen en buiten’

Mijn vrouw had er genoeg van en ging weer werken in de zorg. Toen de kans zich in 2005 voordeed mijn winkel te verkopen, heb ik dat gedaan.

Maar wat nu? Ik stelde een lijst op met wat voor mij belangrijk is: met mijn handen werken, met mensen, buiten zijn. Daarna besloot ik een opleiding voor boomverzorging te volgen. ‘Jij wilt met 53 jaar nog de boom in?’, grapt ze bij Helicon Opleidingen. Maar het bleek een goede keus, ik vond het heerlijk om te doen. In 2007 liet ik me bij de Kamer van Koophandel inschrijven als European Treeworker.

Inmiddels heb ik een heel leuk, goedlopend bedrijf: De Boomaap. Daardoor ontmoet ik fijne mensen die zich verbonden voelen met de natuur. Ik werkte mee aan een groene buitenschoolse opvang, geef regelmatig les aan het ROC over natuurbeleving, hou me bezig met het inrichten van groene speelplekken en verzorg natuurworkshops. Het is een boeiende wereld, telkens een feest. Ik doe mijn werk nu met mijn hart en gevoel. Alles is op zijn plek gevallen.”

Wie vol overgave doet wat écht bij hem past, voelt zich in balans. Maar het juiste pad vinden kan best een zoektocht zijn. Als sleur en onvrede je leven gaan beheersen, is het goed om pas op de plaats te maken en te kijken wat je nou werkelijk mist, waar het wringt en waar het onvervulde gevoel vandaan komt. “Het is altijd makkelijk om te denken dat er iets anders, groters voor jou moet zijn weggelegd, maar vaak is dat een utopie,” zegt coach en trainer Joost Harends. Veel mensen die aankloppen bij hem en zijn collega Frank Dorsman denken dat zij hun leven rigoureus om moeten gooien. Maar uiteindelijk doet slechts een kleine minderheid van hen dat ook daadwerkelijk. Diezelfde mensen blijken na verloop van tijd trouwens wel meer voldoening te ervaren. En wel omdat ze de verandering niet zozeer buiten zichzelf zijn gaan zoeken, maar in zichzelf. En met hen verandert de omgeving mee.

Waarom veranderen vaak mislukt, beschrijft Ben Tichelaar in de bestseller *Dromen, durven, doen*. Even kort door de bocht komt het doordat de meeste mensen te veel naar resultaten kijken en te weinig naar gedrag. Bovendien wordt ons gedrag weliswaar gestuurd door bewuste voornemens en intenties, maar nemen onbewuste mechanismes het over in nieuwe of onbekende situaties. En ten slotte zijn mensen van nature ongeduldig en houden ze liever geen rekening met de tijd die nodig is om tot succesvolle veranderingen te komen.

Groener gras

Het vasthouden aan een bepaald resultaat kan zorgen voor veel onnatuurlijke spanning, oftewel stress. En je kunt door deze gehecht-

heid lange tijd in de verkeerde richting gaan, weet beurshandelaar Maarten Kwast, die in 2011 grote verliezen leed met daytraden. In de afgelopen jaren kwam hij zichzelf op vele manieren tegen. Zijn bevindingen en verworven inzichten deelt hij via blogs en filmpjes op het project *Alfalife.nl*. Vasthouden aan een richting die niet bij je past heeft volgens Kwast tot gevolg dat je afgescheiden blijft van je natuurlijke levenspad. Maar hoe weet je dan of jouw pad klopt? “Sluimerende stress en onvrede zijn tekenen die je vertellen dat je op een dwaalspoor bent beland. Onthechten en iets anders gaan doen, zijn dan de remedie, ook al zal het ego altijd tegenstribbelen en voor angst en oproer zorgen.”

Wie het roer om wil gooien, moet dus paradoxaal genoeg het roer loslaten en kijken waar het schip zichzelf heen stuurt. “Maar vanuit de hoop dat het gras aan de andere kant groener is, verruilen mensen het liefst de ene koker voor een nieuwe koker,” zegt Harends. “Ze willen precies weten waar ze aan toe zijn. En dat gaat ‘m niet worden. Dat wat echt bij jou past, kun je met je hoofd niet bedenken. Dat kun je alleen maar voelen. Het vergt tijd om dat te onderzoeken en het is onzeker.”

Durf te voelen

Harends en Dorsman ontwikkelden samen De Duik, een intensieve vijfdaagse training voor persoonlijke ontwikkeling. Deelnemers zijn veelal hoger opgeleiden die om uiteenlopende redenen zijn vastgelopen in hun werk- of privésituatie. In de training leren ze naar binnen kijken, bij hun gevoel te komen. Ze leren over hun ideeën over henzelf, hun belemmerende overtuigingen, hun angsten. Dorsman: “Pak je die onvrede niet aan, dan neem je die gewoon mee naar je nieuwe situatie en blijf je tegen dezelfde dingen aanlopen.”

Zoek de verandering niet zozeer buiten jezelf maar ín jezelf

Niet dat die weg naar binnen altijd prettig is. Integendeel, het kan heel confronterend zijn. Niet gek dat veel mensen – vaak onbewust – liever allerlei nare gevoelens wegdrücken. Doe je dat lang genoeg dan gaat je eigen fuik steeds meer knellen en komt er vanzelf een moment waarop je systeem zegt: nu is het genoeg geweest. Dan volgt een crisis, of zelfs een burn-out. En in die situaties zie je mensen wel grote switches maken, omdat ze te lang dingen hebben gedaan die feitelijk niet bij hen pasten. Zoals werk dat ze bleven doen om erkenning te krijgen, te pleasen, zich te bewijzen, niet te falen. Dorsman: “Weiger je te voelen, dan blokkeer je jezelf en zet je energie vast. Durf je het aan te gaan – zonder te weten welke kant het opgaat – dan beweegt het. In die flow kunnen weer nieuwe dingen ontstaan.” ►

Tips

ZO LAAT U HET OUDE LOS

- Creëer tijd en ruimte voor andere dingen, laat u inspireren, bezoek nieuwe omgevingen, lees andere boeken.
- Voed veranderingen door te praten met mensen die het al anders doen.
- Ga niet weg bij wat zich aandient: leg de focus niet steeds buiten uzelf, maar durf te voelen wat er in uzelf speelt.
- Onderzoek wat bij u past is niet per se hard werken, het is vooral nieuwsgierig blijven kijken en bezig zijn met wat het moment u brengt.
- Zorg voor momenten van rust en ontspanning zodat u zich nieuwe inzichten eigen kunt maken.



‘Schilderen, ik? Ik had geen idee hoe dat moest’

Nelleke Smit (1953) werkte dertien jaar in de jeugdhulpverlening en ontdekte bij toeval haar passie voor schilderen. Ze woont en werkt sinds 1997 in de Corrèze, Frankrijk.

“Mijn werk als jeugdhulpverlener benauwde me, het was te veel moeten. Ik sliep slecht en bezocht een therapeute met paranormale gaven. Veel dingen die ze mij vertelde – en niet kon weten – klopten feilloos, maar toen ze zei: ‘Nelleke, ik zie dat je moet gaan schil-



deren,’ kon ik niet anders dan heel hard lachen. Schilderen? Ik had werkelijk niets met kunst of schilderen, ik had geen idee hoe dat moest.

Om het een kans te geven, volgde ik een cursus. De eerste les vond ik doodeng. De tweede les ging al beter, maar na vier lessen moest ik ermee stoppen want mijn man ik verhuisden naar Frankrijk. We reisden altijd al veel en wilden meer ruimte en natuur om ons heen. Mijn man had sinds drie jaar zijn eigen klussenbedrijf en wilde dit bedrijf voortzetten in het buitenland. Ik zou mijn man gaan helpen en verder wel zien.

Aanvankelijk hielp ik mijn man met klussen,

want financieel was onze situatie compleet onzeker. Na verloop van tijd pakte ik het schilderen weer op en begon te oefenen op behangpapier, rollen vol. Ik voelde een enorme drang om alles zelf uit te zoeken: proporties, composities. Iedere dag zag ik wat beter kon.

Toen ik na twee jaar op een plaatselijke tentoonstelling wat van mijn schilderijen mocht exposeren, bleek er tot mijn grote verbazing meteen werk van mij verkocht te zijn. Sindsdien is het snel gegaan en heb ik veel succesvolle exposities gehad. Ik blijf mezelf ontwikkelen, in mijn werk, maar ook als mens: ik ben opener, zelfverzekerder en vrijer dan voorheen.” ►

'Ik moest weer in contact komen met mijn gevoel'

Annemarie van Garderen (1958) had verschillende banen en was boerin. Na haar burn-out kocht ze een zeiltjalk waarmee ze sinds zes jaar belevingstochten organiseert.

"Ik ben een generalist, gedreven, dienstbaar en zelfstandig, een rationalist ook. Die eigenschappen zijn ook mijn valkuil, meerdere keren ben ik overspannen geweest. Dan probeerde ik altijd zo snel mogelijk weer op de been te zijn, ik wilde niet tekortschieten.

Ik werkte als organisatieadviseur in de welzijnssector en gaf technieklessen aan vmbo-leerlingen. Daarnaast deed ik verschillende opleidingen. Met mijn twee kinderen – en de eerste jaren ook met hun vader – woonde ik negentien jaar op een kleine ecologische boerderij in Drenthe. Ik combineerde werk en kinderen met de zorg voor de natuur thuis. We hadden geiten en kippen, later ook Groninger paarden en Lakenvelder koeien.

Op mijn manier kon ik alles zelf en dat deed ik ook. Er kwam een tractor voor het maaien en hooien. Het huis verbouwen? Geen probleem. Tot ik in 2003 ziek werd en nu was het menens. Ik ben behoorlijk diep gegaan, kreeg antidepressiva en belandde uiteindelijk in de WAO. Er moest iets veranderen: ik moest leren om dingen anders te doen, om meer in contact te zijn met mijn gevoel en intuïtie. En ik moest mijn grenzen leren (her)kennen. De gesprekken met mijn psychiater, een opleiding *healing* en later een opleiding tuintherapie hebben mij gevormd. Daar pluk ik nog steeds de vruchten van.

Dit hele proces deed me uiteindelijk besluiten de boerderij te verkopen. Ik vond zoveel plekken mooi en wilde meer onderweg zijn. Die mogelijkheid zag ik in een schip. Ik kocht een zeiltjalk uit 1905 en sinds zes jaar organiseer ik hiermee activiteiten en belevingstochten op het Wad en het Lauwersmeer. Verbinding is voor mij wezenlijk: met de natuur, onze biologische hulpbronnen, met onszelf en elkaar. Ik geniet van al het moois dat ik mijn gasten op deze manier kan aanreiken." ■

Na een burn-out moet iemand wel drastische keuzes maken