

Marinka (41):

“Maatschappelijk werk, dat leek me wel wat. Maar in de tijd dat ik een opleiding moest kiezen, was er veel werkloosheid in die branche. Mijn vader adviseerde me een secretariële richting in te slaan, en dat deed ik. Een veilige keuze. Toch voelde ik al snel dat dit werk niet bij me paste. Ik kan goed regelen, maar ben liever met mensen en gevoelens bezig. Op mijn 22^e kwam mijn vader plotseling te overlijden. De uitvaart verliep volgens het boekje. Pas achteraf drong het tot me door hoe ontzettend onpersoonlijk het was geweest. Sterker nog, ik besepte dat als ik het zelf had mogen regelen, ik het puur intuïtief zou hebben aangepakt en dat het dan heel anders zou zijn verlopen. Meer op gevoel. Op dat moment wist ik: ik wil uitvaartondernemer worden. Maar mensen in m’n omgeving raadden me dat sterk af. Ze vonden me te jong en te vrolijk. Ik heb me daardoor een tijdlang laten afhouden van mijn plan. Ik bleef werken in een secretariële functie en had daar tot op zekere hoogte vrede mee. Totdat ik op mijn 37^e vastliep. Ik functioneerde niet meer in mijn werk en ervoer een innerlijke crisis. Ik wist dat ik met mezelf aan de slag moest en dat heb ik ook gedaan. Rigoures zelf: ik zegde mijn baan op en begon met een opleiding voor uitvaartverzorging. Weer vroegen veel mensen zich af of dit nu wel de goede keuze was, maar deze keer liet ik me niet tegenhouden. En vanaf dag één van de opleiding wist ik: dit is het voor mij. Nu ik zelfstandig uitvaartbegeleider ben, ervaar ik hoe sterk ik vanuit mijn innerlijke gevoel leef. Het werk heeft me enorm ontwikkeld. Ik sta nog bewuster in het leven, want ik realiseer me dat het elk moment afgelopen kan zijn. Bang voor emoties ben ik niet, dan sta ik juist in mijn kracht. Ik weet dat ik in staat ben om mensen te helpen. Het heeft even geduurd, maar ik ben blij dat ik toch mijn kans gepakt heb op het moment dat ik eraan toe was.”

Pam van Vliet (45):

“Zo’n vijftien jaar geleden begon ik een eigen ontwerpbureau, en dat liep al snel fantastisch. Ik pakte alles aan, vond het werk prachtig mooi. Een paar jaar lang werkte ik 60 uur per week. Ik genoot, maar merkte ook dat ik last kreeg van spierpijn en prikkelende armen. De dokter stelde de diagnose RSI. Ik wilde er niets van weten, vond het een modeverschijnsel dat alleen bij mensen voorkwam die geen plezier in hun werk hadden. Maar het werd steeds erger. Een fysiotherapeut die ik bezocht, bevestigde de diagnose en zei dat ik er nooit meer van af zou komen. Hij voegde eraan toe dat ik beter ander werk kon gaan zoeken. Dat was een onwijze klap. Ik kwam in een diepe put terecht, want ik identificeerde me met mijn werk. Mijn werk, dat wás ik. Ik zocht allerlei manieren om van mijn klachten af te komen, onderging verschillende behandelingen. Alle zonder resultaat. Na een jaar ging de knop om. Ik legde me erbij neer dat ik mijn vak niet meer zou kunnen uitoefenen. Het toverwoord was loslaten, het loslaten van ingeprente ideeën over hoe het zou moeten zijn. Ik verhuisde vanuit de Randstad naar Friesland en maakte een nieuwe start. Op dat moment schreef ik al een column voor een landelijk tijdschrift, waarop ik veel positieve reacties kreeg. Ik besloot het schrijven gaandeweg uit te bouwen. Er kwam een column bij en ik kreeg opdrachten voor ander schrijfwerk. Samen met een compagnon pakte ik klussen aan waarbij we tekst en vormgeving combineerden. Ik specialiseerde mezelf richting copywriting en vond een baan voor drie dagen bij een reclamebureau. Typen bleek veel minder belastend te zijn dan het werken met de muis. Inmiddels ben ik klachtenvrij. De voldoening van het schrijven is groot, het heeft me veel nieuwe dingen gebracht. Ik heb drie bundels gepubliceerd, dat geeft echt een kick. Ik ben vooral persoonlijk

verrijkt. Relativeren gaat me beter af. Ik was vrij vasthoudend, maar zie nu dat het realistischer is om bij te sturen en te zien of je elders geen mooie kansen laat liggen.”

Meinou de Ruijter (30):

“Op m’n twintigste ging ik psychologie studeren. Mijn droom was om de ‘zware gevallen’ te helpen. Na een emotionele periode in mijn leven kwam ik volkomen onverwacht zelf in de problemen. Tijdens een treinreis kreeg ik het gevoel alsof ik flauwviel. Ik werd me bewust van m’n ademhaling, kreeg hartkloppingen, werd draaierig en het bloed trok naar m’n hoofd. Een angstaanjagende ervaring. Met moeite kwam ik thuis. Op dat moment wist ik niet dat het een paniekaanval was, maar ik was wel erg bang dat het weer zou gebeuren. En het gebeurde inderdaad vaker, zoals tijdens een autorit op een drukke snelweg. De angst was heel hevig, maar ik kon geen kant op. Vanaf die tijd paste ik mijn wereldbeeld op mijn paniekaanvallen aan. Ik ging nergens meer heen. Enorm frustrerend, want ik was voorheen heel zelfstandig en ambitieus. Ik herkende mezelf niet meer. Na lang zoeken vond ik een cognitief gedragstherapeut. Zij legde me uit wat paniek nu eigenlijk is en ging met me oefenen in potentiële panieksituaties. Samen met haar leerde ik om weer op mezelf te vertrouwen, stukje bij beetje. De eerste keer weer in de trein was een hel. Maar ik hield me sterk. Dat gaf me echt een boost. Ik bleef oefenen, al was het soms huilend, zoals op de snelweg waar ik eerder een aanval had gekregen. Maar wat was ik blij en trots dat het lukte! Vanaf toen ging het snel. Ik overwon m’n angsten en merkte dat ik weer helemaal mezelf werd. Ik kreeg weer kwaliteit van leven. Door die omslag raakte ik gepassioneerd door het verschijnsel ‘angst’. Ik begon er alles over te lezen, want ik wist nu hoe je leven ten goede kan veranderen als je maar weet hoe je ermee om moet gaan. Sinds kort heb ik een eigen instituut dat gespecialiseerd is in angststoornissen en help ik anderen met mijn eigen ervaring. Als mens ben ik zoveel sterker geworden. Ik heb mijn zwakte om kunnen buigen naar iets krachtigs. En dat leer ik mijn cliënten ook.”

www.instituutderuijter.nl

Sjaak Hoogerheide (43):

“Ik heb geleerd om altijd hard te werken. Jarenlang runde ik een kledingzaak waarin ik veel tijd en energie stopte. Ik was ambitieus en erg materieel gericht. Op zich was ik daar wel gelukkig mee. Na mijn scheiding hield ik me een tijdje bezig met de vraag of dit nu de manier was waarop ik mijn leven wilde invullen. Toch slokte de waan van de dag me snel weer op. Tot 26 augustus 2001. Op vakantie in Frankrijk kreeg ik een epileptische aanval, en in het ziekenhuis bleek het om een hersentumor te gaan. Mijn leven veranderde in één klap. Hoewel de tumor niet kwaadaardig was, zou ik geopereerd moeten worden. Het was een enorme *wake-up call*. Mijn hele leven ging op de schop. Ik vroeg me af: wie is Sjaak Hoogerheide? Wat wil ik, waar leef ik voor? Ik ging terug naar mijn gevoel. Ik realiseerde dat ik er primair wilde zijn voor mijzelf, om er ook te kunnen zijn voor mijn gezin en de mensen die van me houden. Ik heb veel gepraat, alles uitgesproken wat ik wilde zeggen. Op de operatie zelf bereidde ik me grondig voor. Ik wist exact wat er zou gebeuren, wilde die confrontatie ook bewust aangaan. Ik had zelfs vrede met de dood. Ik besepte dat werkelijk leven niets met materie te maken heeft, maar met het ‘zien’ wat echt van belang is. Sinds de operatie, die wonderbaarlijk goed verliep, is geen dag meer hetzelfde geweest. Ik kan genieten van een grassprietje, ben zo blij dat ik er mag

zijn. Dankbaarheid, nederigheid en liefde zijn sleutelwoorden geworden in mijn leven. Mijn winkel heb ik van de hand gedaan. Ik ben een eigen coachings- en trainingspraktijk begonnen waarin ik anderen help meer naar zichzelf te luisteren en ook die delen van zichzelf te accepteren en omarmen die ze eigenlijk weg willen stoppen. Die acceptatie leidt tot rust. Ik ben heel dankbaar dat ik dit nu mag doen. Ik heb een prachtig pad bewandeld dat ik graag wil delen met anderen.”

Tamara Hillebrandt (37):

“Ik dans al van jongs af aan. Op m’n twaalfde werd ik op de Mavo voor Ballet en Muziek (nu Codarts) aangenomen en vervolgens op de dansacademie. Het was mijn passie. Ik visualiseerde mezelf al later dansend op het toneel. Toen werd ik verliefd. Hij vroeg me mee te gaan op wintersport, en dat deed ik, tegen alle dansregels in. Op de laatste dag kwam ik ongelukkig ten val en scheurde alle banden in een van mijn benen. Ik wilde niet zielig doen, maar het was wel een enorme schok. Vooral toen ik na de operatie dystrofie kreeg, waardoor ik lange tijd intensieve therapie moest ondergaan. Ik hield mezelf voor dat er wel iets anders op m’n pad zou komen. Ik volgde verschillende cursussen en werkte in de horeca. Leuk allemaal, maar het gaf me niet de voldoening van het dansen. Na vier jaar vroeg een vriendin of ik in haar voorstelling wilde dansen. Ik was doodnervus, maar bizar genoeg kon ik het nog. Ik vond het een feestje, geweldig. Mijn zwangerschappen, kort daarop, weerhielden me er echter van om door te gaan. Daarna bleef ik zoekende naar wat ik nu echt wilde. Ik speelde en danste ik weer in een voorstelling, maar twijfelde over hoe ik verder moest. Achteraf zie ik dat ik me steeds door angsten heb laten leiden, overal een ‘maar’ achter zette. Toen ik een seminar over bewustwording volgde, realiseerde ik me dat ik pas echt gelukkig zou zijn als ik dicht bij mezelf zou blijven. Ik richtte een dansschool voor kinderen op, en vorig jaar een eigen theatergroep: Raakdadere In Vorm. Hiermee verbeeld ik mijn ware passie: toneel, dans en theater. Het theaterstuk ‘Gemaskerde Tijd’, waarmee we nu op de planken staan, gaat over de maskers - overtuigingen - die iedereen draagt. Zijn ze waar? Wat gebeurt er als je ze laat vallen? Dit project omsluit mijn eigen verhaal: geef je droom niet op, zoek naar mogelijkheden, en doe het vanuit je hart.”