

Cathelijne Esser (34):

“Vroeger dacht ik: als ik later groot ben, kan ik van alles kopen - alsof daarvan mijn geluk zou afhangen. Het grappige is: nu ik dan eindelijk ‘groot’ ben, hoeft dat allemaal niet meer zo nodig. Ik blijf niet materialistisch te zijn ingesteld en ik consumeer heel bewust. Klakkeloos nieuwe spullen kopen doe ik niet. Voordat ik mijn geld ergens aan uitgeef, denk ik er goed over na of ik het wel nodig heb. Dat heeft voor een deel met mijn kleine behuizing te maken: voor alles wat er in komt, moet er iets uit. Bovendien kan ik het niet over mijn hart verkrijgen om spullen die het nog doen, weg te gooien omdat ik zo nodig iets nieuws wil. Vandaar dat ik nog gewoon m’n oude, lelijke stereotoren en m’n kleine ‘meisjes’-tv uit mijn studententijd heb. Hetzelfde geldt voor mijn mobiele telefoon. Ik was in mijn vriendenkring zo’n beetje de laatste die er een kocht, en bel nu nog steeds met een prehistorische Nokia zonder toeters en bellen. Wat me ook erg bewust heeft gemaakt in de keuze van wat ik aanschaf, zijn de wetenschappelijke onderzoeken naar de effecten van elektrische straling van apparaten. Die straling kan chronische vermoeidheid, hartritmestoornissen en slaapproblemen veroorzaken en leidt mogelijk zelfs tot kanker. Reële risico’s, die ik wil vermijden. Ik heb dus geen magnetron gekocht, maar een gewone oven. In mijn slaapkamer staat geen elektrische wekker, maar een op batterijen. Mijn mobiel ligt vrijwel nooit naast mijn bed. Voor mij geen broodrooster, geen sapcentrifuge, geen ladyshave en geen elektrische tandenborstel. Voor mijn visite zet ik ‘campingwise’ koffie: ik giet het ouderwets op. Het kost me geen extra moeite, het vraagt alleen wat meer creativiteit en aandacht. Eigenlijk denk ik dat dat juist de kern raakt van hoe ik wil leven: met aandacht voor wat ik doe. Veel spullen lijken het leven gemakkelijker te maken, maar we denken niet zelf meer na. Waarom een boterham ontdooien in de magnetron, terwijl het ook heel snel ontdooit op een bordje met wat beleg erop? Waarom een tosti maken in een tosti-ijzer, terwijl een simpele koekenpan prima voldoet? Ik beperk me in het moderne leven waar ik het kan en ik voel me er toch niet minder vrij door. Tevreden zijn met wat ik heb, ervaar ik juist als erg prettig.”

Cathelijne van den Bercken (38):

“Voeding is voor mij iets heel basaal om mijn lichaam in stand te houden en om dat van mijn kinderen te laten groeien. Reden genoeg om er steeds goed bij stil te staan wat ik drie maal daags op tafel zet. Tijdens mijn studententijd vond ik het een sport om met weinig geld en eenvoudige middelen lekker te koken. En op mijn buitenlandse reizen ontdekte ik dat je met eenvoudige producten heerlijke gerechten kunt maken. Die ervaringen legden de basis voor hoe ik nu kook: simpel, gezond en puur. Ik maak alles vers, want ik wil weten wat ik eet. Pakjes, zakjes en andere kant en klare toevoegingen die je in de supermarkt zoveel ziet, gebruik ik niet. Ze bevatten vaak ongezonde smaakversterkers en ik vind het veel creatiever om zelf iets te maken. Er zijn basisgroenten die ik altijd in huis heb - tomaten, wortels, uien, aardappelen en knoflook - en die ik in combinatie met kruiden in veel verschillende gerechten kan verwerken. De ene keer gebruik ik ze voor een smaakvolle pastasaus, de andere keer voor een stoofschotel of stampot. Meer is dan niet nodig, ik kan het doen met wat ik voorhanden heb. Sinds twee jaar verbouwen wij onze eigen groenten en fruit in onze moestuin. Het is hard werken, maar het geeft ons zoveel. We eten volgens het seizoen en dat voelt logisch en natuurlijk, beter voor het lichaam ook. Het kan betekenen dat we in een periode vaak dezelfde groenten eten, maar dat geeft niet. Eigen oogst, waarvoor je hard hebt gewerkt, gooi je niet weg. Koken is voor mij onderdeel van een groter geheel: het samen zijn als

gezin. Ik geniet van de voorbereidingen – het snijden, schillen, verwerken – en neem de rust om de tafel te dekken en uitgebreid met elkaar te eten. Puur koken is voor niemand heel moeilijk of ingewikkeld. Gezonde producten zijn overal te koop, ook in de supermarkt waar je altijd komt. Je moet alleen even goed kijken. Pak eens niet lukraak pakjes en potjes uit het schap, maar bekijk de ingrediëntenlijst en zoek naar alternatieven. Deze manier van eten is plezierig en heeft bovendien het voordeel dat het meer weerstand geeft. We zijn zelden ziek. Het is een prettige gedachte dat ik dat mijn kinderen van jongs af aan heb mee kunnen geven.”

Inez van der Zwart (41):

“René en ik ontmoetten elkaar via een vriendengroepje toen ik vijftien was en hij zestien. Hij was gelijk gek op me en vroeg me via briefjes of ik verking met hem wilde. Ik was niet direct verliefd, maar vond hem wel erg leuk. René was een lieve, rustige en gevoelige jongen. Zorgzaam ook. Samen groeiden we in onze relatie. Af en toe had ik wel twijfels over de toekomst. Ik was nog jong en naïef, wist nog niet wat ik wilde met mijn leven. Toch merkte ik gaandeweg dat we over veel belangrijke dingen hetzelfde dachten. Het werd steeds vanzelfsprekender dat we samen zouden blijven, het voelde goed. We trouwden toen ik 21 was. Op mijn 25<sup>e</sup> kregen we ons eerste kind en later volgden er nog twee. In de loop der jaren hebben we beiden hard gewerkt om ons huwelijk zo sterk te krijgen als het nu is. In het begin dacht ik: we kennen elkaar al zo lang, dat gaat wel goed. Maar ik leerde al snel dat man en vrouw wezenlijk verschillend zijn. Het is belangrijk om die verschillen te accepteren en niet te proberen elkaar te veranderen. Het is geven en nemen, en dan iets meer geven. René kijkt graag een voetbalwedstrijd op tv, terwijl ik daar niets aan vind. Ikzelf ben graag bezig met muziek. We gunnen elkaar die vrijheid en zoeken daarin de balans, want het is ook goed om betrokken te blijven in elkaars leven. Communicatie is van wezenlijk belang gebleken in onze relatie. Er zijn altijd dingen die je niet begrijpt van de ander. Maar hoe ga je ermee om? We proberen náást elkaar te staan in plaats van tegenover elkaar. Dat is wel een leerproces. Door steeds te proberen ons in de gevoelens van de ander te verplaatsen, zijn we echt nader tot elkaar gekomen. Wanneer je zo lang bij elkaar bent, moet je waken voor sleur. We doen regelmatig dingen samen: een eind wandelen, een fietstochtje. Dan hebben we gelegenheid om bij te praten. Met de jaren is onze waardering voor elkaar verdiept. We hebben wederzijds dingen voor elkaar over, zijn maatjes en staan elkaar bij. Onze liefde voelt zó vertrouwd en vanzelfsprekend. Je ziet wel eens mensen van de ene onstabiele relatie in de andere springen. Ik vind het juist een grote kunst om te genieten van wat je hebt. Wij boffen ontzettend met elkaar.”

Roos van den Wildenberg (26):

“Mijn keuze om Media en Cultuur te gaan studeren lag voor de hand. Mijn vader is filmmaker, dus het was me met de paplepel ingegoten. Ik deed drie jaar over mijn bachelor, behaalde netjes zoals het hoorde mijn diploma en begon vervolgens aan de masteropleiding. Maar toch begon het aan me te knagen. Was dit nu echt wat ik wilde? Iedere avond, na overdag mijn studie te hebben gevolgd, was ik bij mijn paard en voelde ik met heel m’n wezen: hier word ik écht blij van. Ik rijd al vanaf mijn tiende paard en dat is echt mijn passie. Ik heb me verdiept in de natuurlijke kant van het paard, z’n ‘taal’ als het ware, en heb ervaren hoe het mensen kan helpen meer over zichzelf te leren. Toen ik

hierover enthousiast iets vertelde tijdens een seminar, vroegen mensen me waarom ik hier niet professioneel mee bezig was. Dat was het zetje dat ik nodig had om mijn masteropleiding af te breken en m'n eigen bedrijfje te starten, waarin ik met mijn paard workshops geef. Om toch een vast inkomen te hebben, besloot ik als communicatietrainer te gaan werken bij de Hogeschool van Amsterdam. Ik vond het leuk, maar ik merkte al snel dat het me enorm veel tijd kostte: de trainingen, het reizen, het vergaderen, het mailverkeer. Daarbij was ik begonnen aan een opleiding haptonomie, wat ook tijd nam. Tijd die ik niet kon steken in m'n bedrijf; ik was wéér niet bezig met datgene wat ik leuk vond. Ik raakte bijna overspannen. Mijn lichaam zei stop en ik besloot naar mijn lijf te luisteren, hoewel ik daarvoor in het diepe moest springen. Ik zei m'n baan als trainer op en voelde onmiddellijk enorm veel ruimte. Ruimte voor mezelf en mijn echte passie: m'n paard. Ik zocht een baantje erbij voor een paar uur in de week, iets waarvoor ik niet hoefde te reizen en dat geen stress zou opleveren. Bij een zwemschool was er een vacature voor zweminstructrice en die kans greep ik aan. Nu geef ik twee middagen per week zwemles aan kinderen. Er zijn mensen die het zonde vinden van m'n opleiding, maar daar trek ik me niets van aan. Ik ben nog nooit zo relaxed en gelukkig geweest als nu."

Sjoerd Elsinga (40):

"Thuiskomen begint voor mij als ik in Harlingen op de boot stap, hoewel het dan nog anderhalf uur varen is voordat ik op Vlieland ben. Als ik de boot maar heb gehaald, dan komt het goed - dan kom ik thuis. Vlieland is het eiland waar ik geboren en getogen ben. Mijn ouders kwamen er 50 jaar geleden wonen en mijn beide kinderen zijn er geboren. Vlieland is prachtig, in mijn ogen het mooiste Waddeneiland. Vlielanders vormen een hechte, gemoedelijke gemeenschap. Op het eiland wonen ongeveer 1200 mensen en iedereen kent elkaar. We zijn op elkaar aangewezen, helpen en steunen elkaar waar dat maar nodig is. Er is een sterke sociale controle en ik ervaar dat als prettig. Is er iemand ziek, dan leeft de buurt massaal mee. En als mijn dochttertje buiten speelt en ze blijft wat langer weg dan afgesproken is, kunnen er zo 20 mensen me vertellen waar ze is. Dat voelt vertrouwd aan, veilig ook. In mijn middelbare schooljaren zat ik in Harlingen op school. Ik sliep van maandag tot vrijdag in een kosthuis en was alleen het weekend thuis. Ik had erg last van heimwee. Als het maandagmorgen zeven uur was, liep ik met lood in mijn schoenen naar de boot. Ook mijn studententijd bracht ik door op de vaste wal, maar ik was nog steeds blij als het weer weekend of vakantie was. Hoe mooi andere plaatsen ook zijn, Vlieland geeft me alles wat ik nodig heb: een gezellig dorp en bos, duinen, strand en zee. Een ideale omgeving waar ik erg van geniet. Mijn kinderen kunnen overal goed uit de voeten en ikzelf loop elke dag met de hond langs het strand. Ik werk als kok en muzikant en dat kan hier op het eiland. Ik besef dat het wonen op Vlieland beperkingen met zich mee kan brengen, je moet keuzes maken. In werk, in relaties. Een van mijn liedjes gaat daar over: als je kiest voor het leven hier, dan pas je je leven daar op aan. Er bestaat onder Vlielanders een grapje dat als ze een paar dagen van het eiland af zijn, ze een ansichtkaart van Vlieland naast hun bed zetten. Daar zit wel een kern van waarheid in voor mij. Vlieland is thuis, ik zou niet weten waar ik anders zou moeten wonen. Dat is mijn eilandbloed, het zit in me."