

OMME Zwaai

Je bent al een poosje consultant, horecaman of recruiter. Je hebt een eigen pr-bureau, of komt net uit de gevangenis. En het knaagt vanbinnen: eigenlijk wil je je leven anders invullen. Dan word je min of meer gedwongen te luisteren naar je innerlijke stem.



Vanwege corona vielen voor Lara Aangeenbrug (37) en haar gezin de plannen voor een tweede wereldreis in duigen. Omdat ze zich opgesloten voelden in de stad, kochten ze een boerderij in Overijssel. Nu is Lara paardencoach.

'Als ik in de tuin zit, naar de paarden in het weiland kijk, naar de honden die naast me liggen en luister naar de vogels, voel ik me intens gelukkig. Ooit was ik teamleider bij een recruiter, en werkte Joost als human resource manager. Ons leven was strak geregeld en de werkdruk hoog. Er waren veel to-dolijstjes en tijdschema's. Om te ontspannen ging ik regelmatig paardrijden. Paarden zijn mijn lievelingsdieren, ik ben ermee opgegroeid.

Al heel lang droomden mijn man en ik over het maken van een wereldreis, samen met onze dochttertjes. Begin 2019 was het zover: we gingen naar Australië, huurden een fourwheel-drive met een daktent. Na Australië reisden we verder naar Vietnam en eindigden op Bali. Er hoefde even niets, een leven zonder verplichtingen.

Vier maanden waren we weer thuis. We konden slecht in het oude werkende leven komen. Ik kreeg huilbuien, was gespannen en kwam thuis te zitten. Coaches en therapie hielpen me erbovenop.

Het was wel duidelijk dat we ons leven anders wilden inrichten. Ik besloot een opleiding voor paardencoach te gaan doen. Paarden zijn sensitieve dieren, ze reageren op gevoelens of kwesties

waarmee jij worstelt. De wisselwerking tussen jou en het paard is als een spiegel. Als je bijvoorbeeld makkelijk over je grenzen gaat, komt dat naar voren in de manier waarop je reageert op het paard en het paard op jou reageert. Zo leer je wat je eigenlijk zou willen doen, waardoor je je krachtiger voelt. Eind 2019 besloten we ons huis te verkopen. De eerste stap naar vrijheid. We huurden een piepklein huisje in Haarlem. Toen kwam corona. Daar zaten we dan, opgesloten in het stadse leven. Terwijl we naar buiten wilden, de natuur in.

In Overijssel vonden we ons droomhuis, inclusief een flink stuk grond voor de paarden en met een kleiner huis erbij, waar we een mooi bed and breakfast zouden kunnen beginnen. Na een aantal maanden hard klussen zijn we vorig jaar zomer verhuisd. In no time waren we gewend. Natuurlijk missen we onze dierbaren, maar we hebben goed contact met de nieuwe burens, en de ruimte en de vrijheid hier maken alles goed. De bed and breakfast loopt al prima. We hebben een heel nieuw leven gekregen. Heerlijk.'



LARA

'Paarden kunnen je leren wat je eigenlijk zou willen doen'



Ella Hustinx (28) werkte als consultant maar miste iets. Ze liep al langer met het idee een eigen bedrijf te starten. Corona gaf haar uiteindelijk de focus die ze nodig had. Inmiddels heeft ze haar eigen interieurlabel.

'Mijn baan ging best goed. Al knaagde het regelmatig van binnen. Ik miste vrijheid en creativiteit. Voor mezelf beginnen, daar droomde ik van. Iets met traditionele, handgemaakte stoffen, daar heb ik een zwak voor. Maar het leek me ook een onzeker bestaan. Begin 2018 kreeg ik de kans om in het atelier van Elizabeth Visser te kijken, die al twintig jaar lokale textieltradities bestudeert en verzamelt. Direct viel mijn oog op rollen Malinese stof, afkomstig uit de Dogon-regio, vlak tegen de grens met Burkina Faso. Handgeweven en -geverfd in prachtige kleuren! Nadat ik in januari 2019 terugkwam van vakantie wist ik het zeker: ik wilde een textiellabel starten. Met kussens en wandkleden. Het was het juiste moment: ik had wat geld gespaard, geen kinderen en geen koophuis, en mijn werk liep af. Om een extra buffer te bouwen, nam ik voor een paar maanden een freelance klus aan als crisismanager. Toen kwam corona. Dat gaf me de tijd en energie om te focussen op mijn droom. Ik hoorde over atelier Made Here in Amsterdam-Oost. Daar stikken kleermakers met een vluchtelingenachtergrond ontwerpen in elkaar. Het klikte



ELLA
'Van mijn zwak voor handgemaakte stoffen heb ik mijn werk gemaakt'

direct met de eigenaresse van het atelier en we besloten wat samples te maken. Ik voelde dat ik op de goede weg zat. Op 4 juni 2020 ging mijn label Elle La officieel van start. Natuurlijk is het schipperen met de inkomsten. Hiervoor had ik een werkgever die alles voor me regelde, van een auto van de zaak tot en met de zorgverzekering en internetrekeningen. Nu moet ik rondkomen van mijn inkomsten. Het helpt wel dat ik door corona niet steeds in een restaurant kon zitten of kon winkelen. Maar de marges zijn klein. En ik moet alles zelf

doen, zelf beslissen. Iedere nieuwe stap gaat gepaard met veel wikken en wegen. Zal ik een showroom huren of zal ik personeel aannemen? En ik wil graag een tweede collectie lanceren, daar moet je ook in investeren, kan dat wel financieel? En slaat die dan ook goed aan? De pieken zijn hoger en de dalen dieper. Maar ik vind het alles meer dan waard. Ik heb genoeg vertrouwen gekregen in mijn idee, dus ik durf door te gaan. Groei zorgt voor energie. Daar heeft iedereen profijt van: de makers in Mali, de kleermakers in het atelier en ik ook.' *elle-la.com*

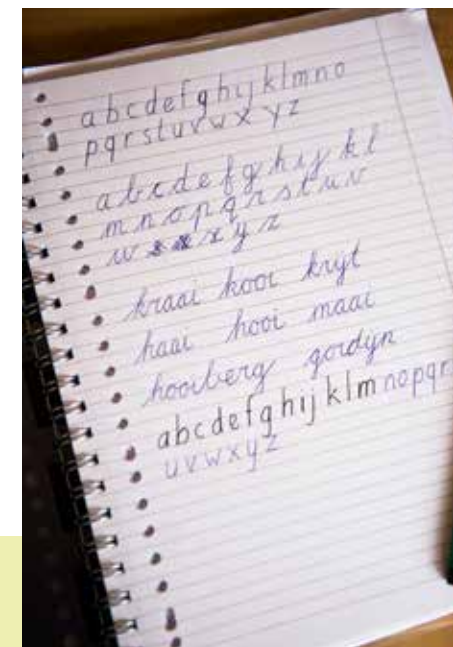


BAS
'Uit de horeca, in het onderwijs: ik heb nu echt voldoening van mijn werk'

Bas Christiaans (45) uit Castricum was een horecaman. Die eigenlijk leraar wilde worden. Door corona werd hij min of meer geforceerd om de beslissing te nemen naar de pabo te gaan.

'Vijfentwintig jaar werkte ik in de horeca. ik had een club in Amsterdam en de laatste vijf jaar runde ik samen met mijn vrouw een restaurant. Maar goed horecapersoneel is schaars en toen eind 2019 ons tweede kind werd geboren, hebben we ons restaurant verkocht en zijn we naar Castricum verhuisd, vanwege de natuur. Ik had al

langer de wens leraar te worden; ik heb een poosje hotelschoolleerlingen begeleid en dat vond ik geweldig. Mensen uit mijn omgeving zeiden toen al: jij moet het onderwijs in, dat is echt wat voor jou. Maar dat betekent ook: weer naar school en nauwelijks een inkomen. Daarom koos ik toch voor een baan als shiftleader bij Holland Casino. Toen kwam corona. Het casino ging dicht, mijn toekomst was onzeker. Mijn wens om onderwijzer te worden borrelde weer op. Voordat ik me kon aanmelden op de pabo, moest ik flink wat toelatingsexamens doen,



waaronder een rekentoets en een capaciteitentest. Ik stortte me er vol overgave op, werd steeds enthousiaster en slaagde. In februari dit jaar kon ik beginnen bij Hogeschool Inholland, in Haarlem. Nu ga ik een dag per week zelf naar school en loop ik twee dagen per week stage in groep drie van de Juliana van Stolbergschool. Een fijne, lieve klas. Op de twee andere dagen ben ik thuis bij onze eigen kinderen. 's Avonds en in het weekend leer ik. Dat is best een pittig schema. Maar het lesgeven geeft me superveel energie; ik ben als een kind zo blij als ik thuiskom. Ik verbaas me erover hoe makkelijk het me afgaat. Het is de bedoeling dat ik over drie jaar mijn diploma haal. Voor de juf bij wie ik in de klas meedraai, heb ik diepe bewondering. En weet: ik moet nog veel leren. Gelukkig vindt mijn mentor op school dat ik geschikt ben voor het onderwijs. Ik ben optimistisch, opgeruimd, heb heel veel geduld en ik beschik over een natuurlijk overwicht. Ik geniet als ik zie dat kinderen iets leren. Horeca is een prachtvak, ik heb een waanzinnige tijd gehad, maar om het nu als zinnig te bestempelen? Ik heb nu echt voldoening van mijn werk, daar ben ik dankbaar voor.'



Younes Finani (28) zat in totaal zeven jaar vast wegens inbraken, overvallen, straatroof, oplichting en (drugs)dealen. Weer vrij, begon hij een nieuw leven. Toen kwam corona. Uit pure verveling schrijft hij een boek.

'Op 7 november 2016 kwam ik vrij. In totaal had ik, met tussenpozen, zeven jaar vastgezeten. Opnieuw beginnen was niet makkelijk. Ik miste de inkomsten van de criminaliteit, was enorm op mezelf aangewezen en bang om terug te vallen. Ik overwoog te gaan rappen. Dat had ik in de gevangenis veel gedaan. Maar ik wilde ook wel een bedrijfje in kant-en-klare broodjes beginnen. Alles kwam stil te liggen toen de coronatijd begon. Ik zat thuis, speelde FIFA op de PlayStation en verveelde me. Op een dag dacht ik: goh, zal ik een boek schrijven? Aanvankelijk was bang mezelf en anderen in een negatief daglicht te zetten. Maar het idee bleef door mijn hoofd spoken en toen besloot ik gewoon te beginnen. Na het eerste hoofdstuk, over mijn ontsnapping uit de gevangenis Amsterbaken, kwam de rest vanzelf. Binnen drie maanden had ik 650 pagina's. Na flink wat schrapwerk kwam in november 2020 mijn boek in eigen beheer uit: *Johannes uit de Jordaan*. Over mijn gelukkige jonge jaren, mijn



YOUNES
'Na zeven jaar bajes ben ik een positief rolmodel geworden'

puberteit in de Jordaan en de jongens van de straat met wie ik rottigheid uit-haalde. Het begon met stelen en inbreken. Er kwamen overvallen bij. Drugs dealen. Toeristen geld afhandig maken. Ik wilde een dure, luxe levensstijl zonder ervoor te werken. Daarvoor ben ik hard gestraft. En terecht. Achteraf vind ik mezelf een naïeve, impulsieve, beïnvloedbare dombo. Toch zie ik mijn leven als een positieve leer-schoon. Ik heb zoveel meegemaakt dat ik nu anderen kan helpen. Door mijn boek word ik overal uitgenodigd om te spreken. De gemeente heeft me

gevraagd mee te werken aan het opzetten van het platform Credible Messengers. Een nieuw programma, bedoeld om in contact te komen met probleemjongeren uit onder meer de Top 600, dat is een lijst met de 600 meest criminele veelplegers van Amsterdam, met wie jongerenwerkers moeilijk contact krijgen. Met de mensen die ik vroeger tegenover mij had, zoals het Openbaar Ministerie, Jeugdzorg en psychiaters, werk ik nu samen. Bang om terug te vallen, ben ik nooit meer. Ik ben een positief rolmodel geworden.'



Sylvia Avontuur (51) had 25 jaar een eigen pr-bureau en een hectisch leven in de stad. Ze verlangde naar rust en natuur. De coronatijd gebruikt ze om zich te verdiepen in permacultuur en zelfvoorzienend leven.

'Na 25 jaar een eigen pr-bureau te hebben gehad met veel klanten in de mode, besloot ik twee jaar geleden dat het genoeg geweest was met mijn altijd haastige leven. Ik wilde natuur en rust. Ik verkocht mijn bedrijf en vertrok naar de Filipijnen, om te gaan surfen. En voor een social media detox. Daar zat ik, in een hutje midden in de jungle, zonder wifi. En dacht na. Ik besepte dat ik in mijn vak vooral bezig was geweest met het aanjagen van kopen van spullen. Na mijn terugkeer in Nederland besloot ik me serieus te verdiepen in permacultuur. Bij permacultuur – permanente agricultuur – houdt het ecosysteem zichzelf in stand. Dieren zorgen voor de begrazing, hun uitwerpselen worden gebruikt als mest, je eet wat er groeit op de ontstane vruchtbare grond die niet kunstmatig wordt bemest. Een circulair en zelfvoorzienend systeem dus, goed voor de duurzaamheid en de biodiversiteit. Hét antwoord op overbemesting en overproductie van de landbouw. Toen corona uitbrak vertrok ik naar

Portugal voor een permaculture design-cursus. Ik hielp met tuinieren, koken, een voedselbos aanleggen en compost maken. Vervolgens verbleef ik een tijd op de boerderij A Quinta da Lage in Alentejo. Ik ontdekte hoe weinig je eigenlijk nodig hebt om goed te kunnen leven. Je eet wat er op het land groeit, draagt waar je je lekker in voelt en bent continu in de buitenlucht. Inmiddels volg ik de internationale vervolopleiding Permaculture Diploma. Daarvoor moet ik diverse stages lopen. Daarom ben ik in maart dit jaar opnieuw teruggegaan naar dezelfde

Portugese farm. Ik help nu de schaapherders bij de verzorging van schapen en de pasgeboren lammetjes, en zet 's avonds de kippen op stok. Tussendoor studeer ik. Wanneer we goed de natuur volgen, redden we het wel met zijn allen. Als het systeem weer gezond wordt, de biodiversiteit hersteld is, is er geen schaarste, maar overvloed. We hebben al zo veel, laten we daar dankbaar voor zijn. Deze gedachte motiveert me om mijn studie af te maken. Ik voel me echt anders van binnen. Teverdener. Eenvoud maakt rustig.'

SYLVIA

'Ik zet elke avond de kippen op stok. Eenvoud maakt me rustig'





Fotograaf Mark Uyl heeft ook filmpjes gemaakt van deze avonturiers. Kijk op: radarpl.info/youtube

Mens, DURF TE VERANDEREN

‘Er zijn twee soorten verandering: transitie en transformatie’, legt Rob van Doggenaar van hartenplek.nl uit. Met zijn partner Pien Rommens helpt hij mensen en organisaties zichzelf te ontdekken, te ontwikkelen en te groeien.

Rob van Doggenaar: ‘Bij een transitie weet je al wat je wilt veranderen in je leven of in je werk. Bij transformatie heb je nog geen idee welke kant je op wilt, alleen dat er iets moet gebeuren. Omdat je door omstandigheden gedwongen wordt bijvoorbeeld. Zoals een scheiding, ontslag of een ziekte.’

TRANSITIE

Maak je nieuwe plannen zo concreet mogelijk, concretiseer waar je over vijf jaar wilt zijn, zegt Van Doggenaar. ‘Probeer eens te visualiseren. Wat voor gevoel heb je bij je plan? Hoe ruikt het? Hoe zie je er dan uit? Welke kleren heb je aan? Hoe zien je kantoor en je bureau eruit? Met welke mensen zit je om de tafel? Hoeveel geld heb je op je rekening? Stel dat er een foto van je gemaakt wordt, hoe sta je erop? Wie heeft de foto genomen?’

TRANSFORMATIE

Omdat je nog geen concrete plannen hebt, heb je hulpvragen nodig. Pien Rommens: ‘Zoom helemaal uit je huidige leven en ontdek wat je belangrijk vindt. Een goede hulpvraag is dan: wat wilde je vroeger worden? Wat mis je in je huidige leven? Waar word je echt blij van? Bedenk welke waarden voor jou van

belang zijn. Vrijheid bijvoorbeeld. Zingeving. Zelfsturing. Wat zijn je capaciteiten? Je weet bijvoorbeeld van jezelf dat je goed kunt regelen. Misschien werk je liever voor jezelf dan voor een baas. Maar het kan ook zijn dat je projectmatig werk zoekt waarbij je naar een doel toewerkt. En dat je daarvoor misschien niet een andere werkgever hoeft te zoeken, maar een goed gesprek met je baas moet voeren.’

Test jezelf

Er zijn een aantal tests waardoor je meer inzicht krijgt in je persoonlijkheid en talenten. Altijd leuk om te proberen.

- + Disc analyse: ben je introvert of extravert?
- + 123test.nl: wat is jouw communicatiestijl?
- + Talentzoeker: leuke en eenvoudige analyse die je helpt tot de kern komen. Uiteindelijk krijg je dan het zinnetje: ik ben geboren om ...
- + [16 personalities.com](http://16personalities.com): persoonlijkheidstest
- + mapstell.com: Doe de test en zie je kwaliteiten en valkuilen in de vorm van een landkaart. Kijk ook eens op hettalentbedrijf.nl.

+ 5 TIPS OM EEN OMMEZWAAI TE MAKEN

PROBEER DINGEN UIT

Praat met mensen die het soort werk doen dat je leuk lijkt. Ga als het even kan stage lopen. Maak een plan en een planning. Van Doggenaar: ‘Wat is er allemaal nodig om ergens te komen? Met wie moet je praten? Wat moet je uitproberen? Wat moet je leren? Zoek kritische vrienden die je kunnen helpen of die zinvolle feedback kunnen leveren.’

KIJK KRITISCH NAAR JE PLAN

Misschien heb je een idee, maar zie je belangrijke zaken over het hoofd. Wat je ook gaat doen, welke beslissing je ook neemt, alles heeft consequenties. Rommens: ‘Veel mensen dromen van een bed and breakfast in Italië. Altijd mooi weer, en het is zo gezellig met de gasten. Maar als je vooral dol bent op praten en niet op service bieden of ontbijt serveren, kun je beter conducteur worden. Ook als je meer vrijheid wilt, moet je geen bed and breakfast beginnen. Want je moet er altijd zijn voor je gasten.’

WAAK VOOR ZELFSABOTAGE

Je hebt een idee wat je leuk vindt. Maar je verzint ook steeds iets waardoor je je plannen niet hoeft uit te voeren. Omdat je denkt dat je niet de juiste mensen kent. Of omdat je niet goed bent in social media. Rommens: ‘Natuurlijk zijn er dingen die lastig zullen zijn. Kijk vooral naar je eigen kwaliteiten, naar wat je wél kunt. Vraag je af of je de rest kunt leren of beter kunt uitbesteden. Voor sommige zaken kun je beter de hulp inroepen van een specialist.’

HEB GEDULD MET JEZELF

Het doorlopen van een veranderproces kost tijd. Van Doggenaar: ‘Over twee maanden al je doel bereikt hebben is onmogelijk. Vaak heb je nog iets met jezelf te verhapstukken, zeker na een ontslag, faillissement of een scheiding. Je kunt boos zijn over de ontstane situatie en je afvragen waarom jou dit nu overkomt. Laat je gevoelens toe, maar blijf wel in beweging. Anders bestaat de kans dat er niets gebeurt. Zoek professionele hulp als je er niet uitkomt.’

4 TIPS VOOR EEN LEUKER LEVEN

Jelle Hermus is schrijver en oprichter van onlineplatform sochicken.nl en het Broednest, waar je geholpen wordt te broeden op een leuker leven. Hij is auteur van de boeken *Steeds leuker – schrap de ellende en ontdek de korte route naar een leuker leven* (2017) en *Leven met wind mee – minder drama in je leven, meer rust in je hoofd* (2019).

Schrap overbodige zaken

Vraag jezelf niet: wat wil ik met mijn leven? Maar: hoe wil ik mij voelen? Zet de dingen overboord die je levenskwaliteit niet ondersteunen. Dan kom je bij andere dingen uit dan je in eerste instantie denkt. In plaats van geld, status of succes, wens je bijvoorbeeld meer rust. Of meer tijd voor mensen die je belangrijk vindt. Pak het praktisch aan en begin klein. Ruim bijvoorbeeld je kledingkast op. En vervolgens de rest van je huis. Omarm minimalisme. Kijk vanuit daar naar je verplichtingen en relaties in je leven waarvan je niet blij wordt. Zo creëer je ruimte voor iets nieuws. Mensen die een switch in hun leven overwegen, maar bang zijn voor de financiële gevolgen, kunnen beginnen met het terugbrengen van de vaste lasten zodat er meer speelruimte en een grotere buffer ontstaat voor het nieuwe avontuur. Orde scheppen in je leven is sowieso zinvol.

2 Besef: geluk zit in het hier en nu

We hopen vaak gelukkig te worden als we meer geld of ander werk hebben, of op een andere plek zouden wonen. Vervolgens gaan we hard aan de slag om dat doel te bereiken. Maar dan verlies je uit het oog waarom je het ook alweer deed. Leer dus gelukkig te zijn in het moment. Wees dankbaar voor wat er wél is en focus daarop. Geluk is niet het einddoel, maar de fundering onder een goed leven.

3 Maak kleine stapjes

Een grote ommezwaai is eng en roept weerstand op. Dat zorgt ervoor dat je je transformatie voor je uit schuift. Maak in plaats daarvan een belachelijk kleine stap. Wil je bijvoorbeeld ook aan de slag met permacultuur maar wil je niet op een cursus in het buitenland? Koop een boek over het onderwerp en lees elke dag een paar bladzijden. Kijk je na een paar weken achterom, dan zie je dat je al een heel eind bent. Zo houd je je nieuwe koers bovendien makkelijker vol. Dus: ga uit je hoofd en kom in actie, stapje voor stapje.

4 Controle is een illusie

Dat heeft corona ons wel geleerd: je kunt het leven niet vasthouden of controleren. Als je denkt dat dat wel zo is, leef je in een illusie en kom je bedrogen uit. Als je je steeds zorgen maakt over de toekomst of het verleden, verspilt je kostbare tijd. Leer om in het nu te leven. Wil je (iets) veranderen? Overwin je angst en doe het nu.