

Emigreren, opnieuw beginnen na een relatie, heel ander werk gaan doen... Oftewel: alles over een nieuwe start maken in je leven.



## Een nieuwe start



### De deskundigen

**Aurélie Hudig** coach en eigenaar van Soul at Work, een bedrijf dat trainingen en workshops geeft en adviseert bij persoonlijke ontwikkeling

**Chiara Bijl** psychotherapeut en mediapsycholoog. Ze begeleidt mensen bij het maken van een nieuwe start

‘IK MAG  
EINDELIJK  
VOOROP-  
LOPEN IN  
MIJN EIGEN  
LEVEN’



◀ **Esther van Dijk-Jongman (46) gaat na een huwelijk van 28 jaar weer als Esther Jongman door het leven.**

“De mededeling dat ik wilde scheiden, kwam voor Bert niet out of the blue. Na 27 jaar huwelijk en een aantal crisissen, zaten we in april 2013 midden in de vierde grote dip. Na een date met een vriendin die iets vreselijks heeft meegemaakt, kwam ik down thuis. ’s Morgens vertelde ik huilend aan Bert over de avond ervoor. ‘Ik snap je verdriet, maar volgens mij is er meer aan de hand,’ reageerde hij. Het verdriet van mijn vriendin was overgaan in dat van mij. Het had me doen beseffen dat het leven te kort is om te blijven hangen in het willen proberen ‘tot de dood ons scheidt’. Dus zei ik dat ik niet langer achter ons huwelijk stond.

Zeventien was ik toen ik in verwachting raakte, een half jaar later waren Bert en ik getrouwd. Verantwoordelijk als hij is, stroopte Bert zijn mouwen op. We kregen een zoon en een dochter en hij werkte keihard om zijn gezin te verzorgen. We zaten al een tijdje in een ‘goede’ periode toen Bert in 2003 betrokken raakte bij een auto-ongeluk. Zes dagen lag hij in coma, daarna kon hij niets meer. Het ongeluk heeft een hersenbeschadiging veroorzaakt. Lichamelijk is Bert er aardig bovenop gekomen, maar hij heeft weinig energie en zijn kortetermijngeheugen is aangetast. Thuis is zijn wereld beheersbaar. Het werd - en is nog steeds - zijn territorium. Maar met z’n tweetjes naar de kroeg of als gezin op vakantie was er niet meer bij.

Jaren verstreken, waarin ik mijn leven opnieuw inrichtte. Wat me uiteindelijk opbrak, is dat wij samen geen nieuwe herinneringen maakten. Wat raakt ons samen nog? vroeg ik me af, toen de kinderen uitvlogen.

Dat het zes maanden duurde voordat ik mijn eigen woning betrok en dat de scheiding pas binnenkort wordt uitgesproken, heeft alles met mij te maken. We waren zo lang samen, dat gooi je niet zomaar weg. Ik was ook bang: van de schoot van mijn ouders, was ik op de schoot van Bert gaan zitten. Gelukkig kreeg ik steun van mijn zussen, vriendinnen, moeder en kinderen. Dat mijn familie achter mijn keuze staat, scheelt enorm. Ik ben zelfstandiger dan ik dacht. Geen idee wat de toekomst brengt, maar ik voel me steeds beter, bevrijd. Aan het einde van dit jaar draag ik weer mijn meisjesnaam en mag ik, kan ik, eindelijk vooroplopen in mijn eigen leven.”

Broek (Dyanne), top (Vera Mont), jasje (Imperial).



## Schrijven om zelfvertrouwen

Of het nu gaat om werk- of privé, voor het maken van een nieuwe start is het vaak nodig om eerst alles op een rijtje te krijgen. E-coaching kan daar bijvoorbeeld bij helpen. Voordeel hiervan is dat je zelf bepaalt wanneer je met je coach e-mailt: overdag of ’s avonds, thuis of op het werk. Er zijn ook meer contactmomenten, waardoor oefeningen en opdrachten in kleinere stukjes kunnen worden opgedeeld. Tijdens een zogeheten Mindful Analysis-traject zet je gedurende zeven dagen elke dag gemiddeld twee uur, aan de hand van gerichte vragen, je gedachten en emoties op papier. Hierdoor kun je er makkelijker afstand van nemen en kom je sneller tot de kern. Na een week heb je genoeg zelfvertrouwen en inzicht om je plannen ten uitvoer te brengen.

[www.makechange4life.nl](http://www.makechange4life.nl)

## Feiten & cijfers

Als financiën, leeftijd en een vast contract geen rol speelden, zou bijna de helft van de Nederlanders het liefst vandaag nog een nieuwe start maken op werkgebied. De belangrijkste redenen zijn het gevoel dat eigen talenten niet optimaal wordt benut en het idee dat het leven meer te bieden heeft.

**33%** van de Nederlanders zou vertrekken naar het buitenland.  
**28%** van de Nederlanders noemt moedeloosheid na de zoveelste reorganisatie reden om een nieuw begin te maken.

Bron: Van der Mijl & Van Dorp, resultaatgerichte specialisten in talentontwikkeling.



**Britt de Groot (36) emigreerde afgelopen september met haar man en kinderen (6 en 4) naar Oostenrijk, waar ze in het voorjaar van 2015 de MandlWand Lodge openen.**

“Een kleinschalig hotel runnen in het buitenland was een droom die altijd op de achtergrond speelde. Maar dromen is anders dan doen. We hadden beiden een goede baan, een mooi huis en lieve vrienden en familie. Ons leven was perfect; dat geef je niet zomaar op. Maar eind 2012 verloor ik onverwacht mijn baan en daarna raakte ik mezelf een beetje kwijt. Wie of wat was ik nu zonder werk? Ik twijfelde aan mezelf, werd onzeker met een depressie als gevolg. De herstelperiode duurde ruim zeven maanden. De eerste maanden kon ik niet veel anders dan doemdenken. Om los te komen van mijn negatieve gedachtes ben ik veel

gaan sporten. Ook maakte ik lange wandelingen en door goede gesprekken met vrienden kreeg ik langzaam weer ruimte in mijn hoofd, om na te denken over de toekomst en wat mij nu echt gelukkig maakt. Uiteindelijk kwam die langgekoesterde droom van een *lodge* in het buitenland weer boven drijven. Op 1 januari van dit jaar zag ik op een website van een Oostenrijkse makelaar de MandlWand Lodge. Mijn man en ik waren beiden onder de indruk. Hij was te druk voor een eerste bezichtiging, dus stapte ik een paar dagen later met mijn dochter op het vliegtuig naar Oostenrijk. Superstoer vond ik dat. We reden het terrein op en ik voelde meteen: dit is het. Er hangt zo'n goede energie. Gelukkig ervoer mijn man een paar weken later precies hetzelfde. Afgelopen zomer zetten we onze hand-

tekening onder het koopcontract. Het afscheid van familie en vrienden viel zwaar. Velen konden zich moeilijk voorstellen dat wij deze stap *dúr*den te nemen, maar iedereen reageerde positief. We wonen hier nu een maand en ons leven is honderdtachtig graden gedraaid. In Nederland werkte mijn man tachtig uur per week; hier lunchen we dagelijks met de kinderen. Geen idee wat allemaal op ons pad komt, maar over de financiën lig ik in elk geval niet wakker. Mijn man was niet voor niets accountant. Ook al staan we tweehonderd procent achter onze keuze, ik word heus weleens zwetend wakker: ja, we blijven hier echt. Maar dan bedenken ik hoe gaaf het is om te doen waarvan je droomt. Met dat besef verdwijnen mijn angsten als sneeuw voor de zon.”

Broek (Esprit), top (Expresso), vest (10 Feet).



## ‘Er is flink wat moed voor nodig om je leven op losse schroeven te zetten en een nieuwe richting in te slaan’

**Chiara Bijl is psychotherapeut en mediapsycholoog. Ze begeleidt onder andere mensen bij het maken van een nieuwe start. Kan iedereen opnieuw beginnen?** “In principe wel, maar veel mensen durven niet. Er is behalve doorzettingsvermogen namelijk een flinke dosis moed voor nodig om je leven op losse schroeven te zetten en een nieuwe richting in te slaan.”

**Wanneer kies je voor een nieuwe start?** “Aan een nieuw begin gaat altijd een periode van verandering vooraf en het valt vaak samen met de verschillende levensfasen waarin we ons bevinden (puberteit, studeren, vaste relatie, gezin).”

**Wat maakt het lastig?** “In de aanloop naar een volgende levensfase (rond de twintig, dertig, veertig enzovoort) dringen zich vaak de volgende vragen op: waar sta ik over een jaar? Wat wil ik nog bereiken? Het lastige is dat je vaak heel goed weet wat je niet meer of anders wilt, maar niet wat je dan *wél* wilt.”

**Hoe weet je dan of je de juiste keuze maakt?** “Dat weet je nooit. Belangrijk is dat je eerlijk naar jezelf kijkt. Wat wil ik en waarom wil ik dat? Vind je dat moeilijk, dan kan een ander je misschien helpen. Dat hoeft niet per se een professional te zijn. Het kan iemand zijn die jou goed kent, bijvoorbeeld een vriendin. Eén ding is zeker: om een weloverwogen keuze te kunnen maken, moet je de opties vanuit verschillende perspectieven bekijken.”

**Wat zijn de valkuilen?** “Een nieuwe start gaat vaak gepaard met irrealistische verwachtingen. Vrouwen denken bijvoorbeeld: als ik die nieuwe topbaan heb, voel ik me zekerder, vind ik sneller een partner en gaat alles in mijn leven goed. Natuurlijk kan die topbaan bijdragen aan het vergroten van zelfvertrouwen, maar vaak is er meer aan de hand. En verval je weer in je oude patroon.”

**En wat zijn de voordelen?** “Een nieuwe start staat voor persoonlijke groei. Durf je in het diepe te springen, dan levert dat altijd iets op: meer zelfkennis, meer gevoel over wat je wilt in het leven. Uiteindelijk kan blijken dat die nieuwe weg niet de juiste is, maar dat heeft niets te maken met mislukking. Je kunt ook denken: dat heb ik toch maar mooi geprobeerd. Opschudden is altijd goed. Als je stilstaat, weet je zeker dat er niets gebeurt.”

**Tot slot: wat moet je doen als je een nieuwe start wilt maken en je omgeving raadt het je af? Stel, je wilt emigreren, maar je hele familie is tegen. Of je wilt voor jezelf beginnen en iedereen roept: nú, in de crisis? Hoe houd je dan toch vast aan je eigen koers?** “Neem de ideeën van mensen die belangrijk voor je zijn met je mee, maar bijvoorbeeld niet die van die oom die al dertig jaar voor hetzelfde bedrijf werkt. Als je je buiten de gebaande paden begeeft, zijn mensen al snel bang of jaloers. Volg vooral je eigen gevoel.” [www.bijlpost.nl](http://www.bijlpost.nl)

‘IK WORD WEL-  
EENS ZWETEND  
WAKKER.  
MAAR HET  
IS ZO GAAF  
OM TE DOEN  
WAARVAN  
JE DROOMT’





Het verleden staat vast, maar de toekomst kun je met elke keuze veranderen  
Bron: TrueZinnen.



## (Ver)ken jezelf

**De Soul Cycle is een training die je de kans geeft in vier dagen - verspreid over acht weken - zeer intensief met jezelf bezig te zijn en antwoord te krijgen op de vragen: wie ben ik en wat zijn mijn obstakels? Wat drijft mij? Wat wil ik en hoe ga ik dat bereiken?**

**Aurélie Hudig, coach en medeoprichter van Soul at Work:** "Tijdens de Soul Cycle helpen we je bij het stellen en bereiken van persoonlijke doelen. Dat kan op allerlei gebieden. We doen dat door middel van visualisatieoefeningen, inspirerende (huiswerk)opdrachten, een coachingsgesprek en een *talent reading*. Zo laten we alle deelnemers spreken vanuit de toekomst. Door te vertellen over datgene dat je wilt bereiken op een manier alsof het al zover is, voelt het bijna alsof het echt zo is. Je gaat concreet aan de slag met grote doelen, die je opdeelt in kleinere doelen, die makkelijker te behalen zijn. Je werkt met een buddy, hij of zij is jouw stok achter de deur en houdt in de gaten of je de gestelde doelen ook echt nastreeft. Ook vragen we je een voorwerp te kiezen dat je dagelijks kan herinneren aan je persoonlijke doel(en). Na twee maanden heb je goed inzicht in je eigen talenten en een lijst met actiepunten om je plannen voor een nieuw begin tot een succes te maken."

[www.soulatwork.nl](http://www.soulatwork.nl)

‘Zet vol vertrouwen de eerste stap. Je hoeft niet de hele trap voor je te zien, de eerste trede is genoeg’

Martin Luther King

➤ **Vlak voor haar vijftigste verjaardag besloot Annemarie Vegt (50) haar zakelijke carrière aan de wilgen te hangen. Ze begon een creatief avontuur met haar bedrijf The Conceptuals.**

“Sommigen zien mijn overstap van de zakelijke evenementenbranche naar interieurvormgeving misschien wel als teken van een midlifecrisis. Zelf zie ik het als een nieuw begin. Veel meer dan toen ik veertig werd, dacht ik in de aanloop naar mijn vijftigste verjaardag: ik ga een grens over. Dertig jaar geleden ging ik studeren, over dertig jaar ben ik tachtig. Dat besef maakte iets in me los. Ik kan wel blijven roepen dat ik ooit iets met interieurstyling wil doen. Nee. Nu. Nu is het leven. Want wie weet hoe het er over vijf jaar voor staat.

Ik was een creatief kind. Laatst kwam ik tussen de spullen van mijn overleden moeder een krantenknipsel uit 1976 tegen uit *De Telegraaf*. Een grote foto van mij op de pagina *Vrouw*, omdat ik een modewedstrijd had gewonnen. Dat ik uiteindelijk geen creatieve richting koos maar politicologie ging studeren, is omdat ik een brede interesse heb. Na mijn studie belandde ik via omzwervingen in de zakelijke evenementenbranche. Jarenlang organiseerde ik met veel plezier congressen, beurzen en groepsreizen voor internationale klanten. Ik zag veel van de wereld, ontmoette interessante mensen en sliep in de mooiste hotels. Toch bleef het kriebelen. Om die reden volgde ik tien jaar geleden een interieuropleiding aan de Artemis Hogeschool voor Styling, waar ik conceptueel leerde denken en anders leerde kijken naar sfeer, materialen en kleuren. Ik rondde de opleiding met succes af, maar was nog niet meteen klaar voor een sprong in het diepe. Dus bleven mijn activiteiten rondom interieurvormgeving beperkt tot flinke verbouwingen thuis en interieuroopdrachten van familie, vrienden en bekenden.

In eerste instantie was het plan om mijn eerste interieuroopdracht naast een lopend project te doen, ook vanwege de inkomsten, maar ik merkte al snel hoe lastig het is energie op te brengen voor iets waar je niet meer honderd procent achter staat. Daarom heb ik mijn werkzaamheden afgelopen maand overgedragen aan een concullega. Nee, ik lig 's nachts niet wakker. Ik heb een spaarpotje achter de hand, en vooral veel vertrouwen dat het goed komt. Nu wel.”

Shirt (WE fashion), rok (Costes), ketting (Fuse, Jutka & Riska), andere sieraden privébezit.

DOSSIER

‘IK HEB EEN SPAARPOTJE ACHTER DE HAND, EN VOORAL VEEL VERTROUWEN DAT HET GOED KOMT’

