

# Ik ga weg

Soms is afscheid nemen nodig om vooruit te komen in het leven. Vier vrouwen vertellen waarom zij weggaan.



## ‘Joost reageerde niet geschokt toen ik vertelde dat ik het niet meer zag zitten’

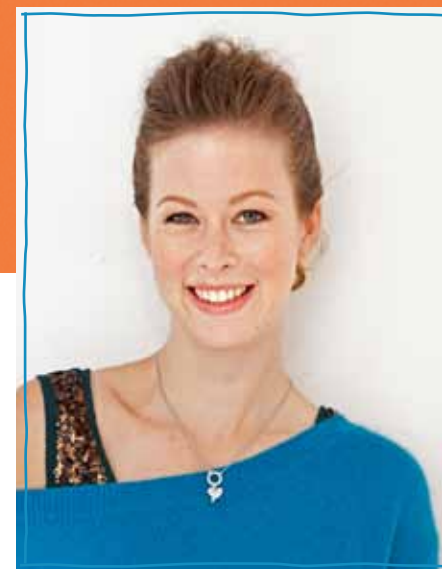
**Esther Veldhuizen (39)** was tien jaar getrouwd met Joost, met wie ze twee kinderen heeft, Bob (8) en Nina (6). In april vroeg Esther een scheiding aan.

**“De eerste keer dat ik gevoelens kreeg voor een ander, kapte ik het contact meteen af.**

Toen ik vervolgens weer verliefd werd, wist ik dat ik met Joost moest gaan praten. In mijn oude dagboek las ik laatst terug dat ik in het begin ook al twijfelde of hij de ware was. Maatjes waren we, dat wel. Daarom bleef ik. Joost reageerde niet geschokt toen ik vertelde dat ik het niet meer zag zitten. Maar mijn bekentenis dat ik met een ander had gezoend, deed hem veel verdriet. Toch begreep hij mijn frustratie. Seksueel gezien voelden we ons al jaren niet meer tot elkaar aangetrokken. Joost had het daar alleen minder moeilijk mee dan ik. Voor hem hadden we nog jaren op deze manier kunnen doorgaan. Zonder kinderen zet je er misschien gemakkelijker een punt achter. Om uit te zoeken of we elkaar zouden missen of alleen de gezinssituatie, besloten we even afstand te nemen. Joost bleef thuis, ik trok samen met de kinderen een maand in een woning van vrienden die op reis waren. Wat een drama. Bob en Nina waren verdrietig en opstandig. Dat we in een ‘vreemd’ huis zaten, in ander bed slapen, hielp niet echt mee. Ze misten hun vertrouwde omgeving. Ook ik had het zwaar. Vooral met de bezoeksregeling. Daar zat ik dan op zondag, in mijn eentje op de bank te huilen. Als laatste redmiddel vlogen Joost en ik met z’n tweeën naar Egypte, hopende dat zon, zee en strand het ‘vuur’ weer zou

doen oplaaien. We hadden elkaar weinig te vertellen. Na die week hakten we de knoop definitief door. Om de kinderen niet te veel te belasten, wisselen Joost en ik elkaar af. Ben ik thuis, slaapt hij bij zijn ouders. Is het zijn beurt, vertrek ik naar mijn nieuwe vriend. Ik geef toe, het gaat allemaal erg snel, maar het voelt goed. Dat mensen over me oordelen, me veroordelen omdat ik voor mezelf kies, vind ik jammer. Dat het voor Joost best pittig moet zijn, realiseer ik me maar al te goed. Ik waardeer het enorm dat hij me nieuw geluk gunt. Hij had me ook de deur kunnen wijzen.”

**Anouk van Scheppingen (26), pedagogisch werker, heeft sinds drieënhalve jaar een relatie met Erik (24). Eind juli kregen ze de sleutel van hun nieuwe woning en verliet Anouk haar ouderlijk huis.**



**“Of ik nou vroeg ging slapen of ver na middernacht mijn bed indook, mijn moeder klopte stipt om half negen op mijn slaapkamerdeur: ‘Anouk, wakker worden.’** Vreselijk vond ik dat. Ik was 25. Oud genoeg om mijn eigen ritme te bepalen. Ik kon niet wachten totdat we de sleutel van ons huis zouden krijgen. ‘Geloof me, je gaat je ouders nog missen,’ suste mijn vriend Erik als ik mopperde. Hij is jonger dan ik, maar voor zijn leeftijd erg volwassen. Begin 2010, we hadden een jaar verkering, vroeg Erik of ik met hem wilde samenwonen. Hij had een vast contract gekregen en was toe aan de volgende stap, een koophuis. Ik vroeg me af of het verstandig was, aangezien mijn vorige relatie na drieënhalve jaar stukliep. Ik besprak mijn twijfels met mijn ouders. Mijn moeder zei: ‘Anouk, wat zegt je gevoel? Houd je van hem?’ Als het antwoord ‘ja’ is, ga er dan voor.’ Het scheelt dat onze woning nog gebouwd moest worden. Het gaf me de tijd om aan het idee te wennen en om lekker veel geld opzij te zetten voor de inrichting van ons huis. Na de eerste keer ‘proefdraaien’ – elke vakantie pasten Erik en ik samen op de huizen van onze ouders – verdwenen mijn twijfels als sneeuw voor de zon. We hebben nooit gedoe over de verdeling van de huishoudelijke klusjes en alles is bespreekbaar. Eind juli kregen we eindelijk de sleutel. Hoe blij ik ook ben, ik mis de aanwezigheid van mijn ouders. Erik had

dus toch gelijk. Natuurlijk kan ik bellen, maar dat is niet hetzelfde. Dat ik twee tot drie keer per week naar mijn moeder fiets voor een kop thee en een kletspraatje, vind ik eerlijk gezegd best raar. Ik verlangde zo naar mijn vrijheid en nu kost het me moeite om los te komen. Mijn hartsvriendin stelde me gerust. Haar broer kwam de eerste maanden dat hij op zichzelf woonde, ook steeds binnenvallen. Gelukkig, dacht ik. Ben ik toch normaal.”

‘Ik verlangde zo naar mijn vrijheid en nu kost het me moeite om los te komen’

## Loslaten is te leren

Volgens Jolet Plomp, psycholoog en auteur van het boek *Loslaten kun je leren*, is afscheid kunnen nemen een belangrijke voorwaarde om gelukkig en ontspannen te kunnen leven en het helpt ook bij het leveren van prestaties en het onderhouden van contacten: “Zo gemakkelijk als het voor de meeste mensen is om nieuwe relaties aan te gaan, zo moeilijk is het om deze weer los te laten. En toch is dat soms nodig: vriendschappen verwateren, geliefden gaan uit elkaar, familieleden sterven, banen staan op het spel en gestelde doelen blijken niet haalbaar. Geen mens is hetzelfde. De één houdt meer van verandering, is nieuwsgieriger en ondernemender dan de ander. Bij afscheid nemen spelen twee krachten een grote rol: de *push factor* en de *pull factor*. Hoe graag wil je weg? Hoe groot is je verlangen naar het nieuwe? Als je wel het nieuwe wilt, maar eigenlijk niet weg wilt, is afscheid nemen moeilijk. Als je vooral heel graag wilt vertrekken, maar weinig verlangt naar het onbekende, heb je geen probleem met afscheid nemen, maar is de kans groter dat je spijt krijgt over de nieuwe situatie waarin je bent belandt. Het helpt bij moeilijke emoties altijd om ze onder woorden te brengen. Of je je verhaal toevertrouwt aan een dagboek of een persoon, maakt geen verschil. Zolang je je maar uit, want gevoelens die worden onderdrukt, blijven langer dwars zitten.”

*Loslaten kun je leren* van Jolet Plomp € 14,99 (Uitgeverij Het Spectrum).

**Marieke van der Schaaf (33)** werkt in de bediening in een hotel-restaurant en is getrouwd met Arthur (38). Ze hopen nog dit jaar naar Italië te emigreren, maar eerst moet hun huis worden verkocht.



**“Familie en vrienden, die zal ik missen. Gelukkig ligt Italië niet aan het einde van de wereld.** Maar mijn geboorteland? Die altijd-maar-meer-mentaliteit staat me tegen. Italianen zijn sneller tevreden, hoeven niet per se een groter huis of duurdere auto. Het leven is er gemoedelijker. Als kind kwam ik al in Le Marche, een regio aan de Adriatische zee, en net als mijn ouders krijg ik geen genoeg van deze streek. Dertien was ik toen we tijdens de zomervakantie een ‘kasteeltje’ te koop zagen staan. Niet alleen de fantasie van mijn ouders sloeg op hol. ‘Als we hier toch eens een bed and breakfast zouden kunnen beginnen,’ verzuchtte ik. Ik was bijna veertien, maar voor mijn leeftijd behoorlijk serieus. Jaren later liet ik Arthur, tijdens onze eerste reis, ‘de Marken’ zien. Zo ook het vervallen landhuis. Toen ik hem over mijn jeugdroom vertelde, zei hij: ‘Dat is nog steeds een goed idee.’ Het heeft uiteindelijk acht jaar geduurd voordat we beiden zover waren. Alsof het zo moest zijn, zagen we eind vorig jaar in ons favoriete dorp voor een leuke prijs een opknappertje. Om de verkoper te laten weten dat we serieus waren, betaalden we twintig procent aan. Het resterende bedrag wilden we lenen van een Italiaanse bank. We hadden goede hoop, totdat we twee maanden geleden een afwijzing kregen. Gezien de crisis vond de bank het risico te groot. Willen we onze droom alsnog ver-

wezenlijken, is de enige optie een snelle verkoop van onze tussenwoning in Veghel. Eind oktober verloopt het voorlopig koopcontract. Onze makelaar is momenteel aan het uitzoeken of we het nog een paar maanden kunnen rekken. In het ergste geval trekt de verkoper zich terug en zijn we al ons spaargeld kwijt. Een beangstigend idee, maar Arthur en ik weigeren ons gek te laten maken. We geloven heilig in een goede afloop. Net als de makelaar. Ten eerste omdat ons huis zeer scherp is geprijsd, maar ook omdat we flink promoten: we staan ingeschreven op 85 woning-sites, regelen interviews met lokale kranten, zijn actief op social media, organiseren elke zondag open huis en serveren elk laatste weekend van de maand voor alle kijkers een Italiaans buffet. Als dat geen mensen trekt.”

‘De altijd-maar-meer-mentaliteit in Nederland staat me tegen; **het leven is gemoedelijker in Italië**’

## ‘Ik dacht: zo wil ik niet werken en zo wil ik ook niet worden’

**Marije de Groot (40)** werd in februari aangenomen als hrm-adviseur. Ze kreeg een jaarcontract met uitzicht op een vaste aanstelling. Toch nam Marije ontslag.

**“Ik adviseerde de directie van 15 basisscholen in Amsterdam over hun personeelsbeleid.** Het ziekteverzuim op deze onderwijsinstellingen is hoog. Geregeld rijst de vraag of een leerkracht nog geschikt is. Een complexe vraag, die niet zomaar is te beantwoorden, aangezien het vaak een conflictsituatie betreft. Daar gaan maanden van gesprekken aan vooraf. Een advies kan grote gevolgen hebben voor de desbetreffende persoon, maar ook voor de school. Interessant, dacht ik toen me tijdens het sollicitatiegesprek werd verteld welke rol ik moest gaan vervullen. In de praktijk blijkt mijn baan minder uitdagend. Veel meer dan in het bedrijfsleven heb je in het onderwijs te maken met regelgeving en administratieve nasleep. De werkdruk is zo hoog dat ik nauwelijks toekom aan het ‘echte’ werk. Ook stoort het me dat collega’s - met wie ik het overigens goed kan vinden - fouten die ze signaleren, vaak negeren. Ze zijn bang dat ze, als ze erover beginnen, de eigenaar worden van het probleem. Daar hebben ze het te druk voor. Wekenlang werkten wij aan de begroting om de formaties rond te krijgen. Een hoop verspilde energie, ontdekte ik toen ik een collega vroeg of ze me wilde helpen. ‘Loop even langs de financiële afdeling, zij zijn er volgens mij ook mee bezig,’ antwoordde ze. Bij navraag bleek inderdaad dat er dubbel werk werd gedaan. Op mijn vraag waarom ze zelf geen actie

had ondernomen, kreeg ik te horen: ‘Dat is niet mijn verantwoordelijkheid.’ Ontzettend demotiverend natuurlijk. Ik dacht: zo wil ik niet werken en zo ook niet worden. Eind juni vertelde ik mijn leidinggevende dat ik op zoek zou gaan naar een andere baan. We kwamen overeen dat ik tot 31 augustus zou blijven. Dat gaf mijn werkgever de tijd om een vervanger te vinden en mij de gelegenheid om te solliciteren. Het is een lastige tijd, ik heb nog niets anders en ook geen recht op een uitkering. Van een tijdje rood staan, lig ik allang niet meer wakker. Ik ben een optimist. Het komt altijd goed. Met een beetje geluk morgen al.”

