

THINK SMART, LOOK AWAY

EDITIE 02 2026

marie claire

20 NIEUWE
LENTELOOKS

DE BESTE
BEAUTY &
SKINCARE

GEKOZEN DOOR
EXPERTS UIT
17 LANDEN

ALCOHOL IS
NIET MEER SEXY
OF SOMS TOCH WEL?

Olca

"IK HAD TWEE DROMEN: MODEONTWERPER
WORDEN OF DE BEAUTYWERELD IN"

“MIJN EZEL WAS MIJN REIS- GEZELSCHAP,”

Kris Jespers (41) HAD ALLERLEI KLACHTEN EN SLIEP VEERTIEN UUR PER DAG. Haar leven lag jaren stil, totdat ze besepte wat ze écht wilde: reizen. Ze verbrak haar relatie, zegde haar baan op, kocht een ezel en ging op pad.

Kris: «Vijf jaar lang lag ik voornamelijk op de bank. In eerste instantie werd er gezegd dat ik een burn-out had, maar na vele onderzoeken kreeg ik de stempels Chronisch Vermoeidheidssyndroom en fibromyalgie. De artsen konden niets voor me doen, ze zeiden: 'Succes, leer er maar mee te leven'. Maar daar kon ik niks mee. Onderzoeken sloep ik veertien uur per dag en kon ik nauwelijks de trap op. Het was alsof mijn lichaam me in de steek liet. Ik had geen energie en alles deed pijn. Mijn hoofd voelde wolfig en mijn zicht werd steeds slechter. Elke dag had ik weer andere klachten.

Ik kreeg steeds sterker het gevoel dat ik mijn huis uit moest, even weg van alles. Dus ik ging op pad met mijn paard, een paar dagen, zoals ik vroeger elk jaar met mijn tante deed. Lekker te paard zwerfend door Noord-Brabant. Hoewel het fysiek uitdagend voor me was, voelde het goed om uit huis te zijn. Ik leerde weer een beetje op mijn lijf vertrouwen en mijn grenzen verkennen. Aan het eind van de dag was ik moe, maar niet kapot. Toen ik thuiskwam, begon ik me meteen weer slechter te voelen.

Via via kwam ik in contact met iemand die opperde dat er misschien wel iets in mijn huis zat waar ik niet tegen kon. Hij heeft het gecheckt en volgens hem zat mijn huis vol met 'zwarte energie'. Ik ben niet zo zwerfverig, maar liet hem het huis 'energetisch schoonmaken'. Daarna voelde het anders en kreeg ik meer energie. Ook constateerde hij dat ik de ziekte van Lyme had. We startten met een behandelplan van bijna twee jaar. In die tijd heb ik veel in mijn bed en op de bank doorgebracht. Daardoor had ik veel tijd om na te denken. Ik realiseerde me dat ik niks meer plande omdat ik weinig energie had en daarom nergens naar uit keek. Elke dag was hetzelfde. Ik heb me nooit echt depressief gevoeld, maar ik heb wel tijden gehad dat ik dacht: als ik nu tegen een boom aan rijd, is het niet erg. Maar ik wilde niet dood, ik wilde gewoon niet meer zo leven. Steeds meer voelde ik dat ik niet mijn mooiste leven leidde, ook niet als ik wel de energie had. Dat besef kwam hard aan, maar ik heb daarna wel alles totaal omgegooid. Ik heb mijn relatie verbroken, mijn huis verkocht en bijna alles weggedaan wat ik had. Wat overbleef paste in tien dozen. Ik vond een klein boerderijtje en koos bewust voor minder vaste lasten, zodat ik niet langer slaaf van mijn hypotheek hoefde te zijn. Mijn idee was om met mijn paard en hond te gaan reizen, vrijwilligerswerk te doen in Marokko en avonturen te beleven.

Tegelijkertijd kwam Living by Nature op mijn pad, een opleiding

waarin je leert leven als een jager-verzamelaar van Noordnoord jaar geleden. Dat klonk zo gaaf dat ik besloot dat te gaan doen. Je leert luiden koken, lepels anjelen van hout, messen maken van hout en steen, brevel bushcraft vechten. Uiteindelijk ging ik naar Zweden voor de studeexpeditie van de opleiding. Ik had niks anders bij me, alleen wat ik zelf had gemaakt – inclusief mijn outfit, heel leuk te haak. Ik leerde vuur maken en mijn eigen overnachtingsplek creëren. Die cursus was voor mij een uitje, een manier om te ervaren wat ik nog kon.

ALLEEN IN EEN BOS

Het plan om te gaan trekken met mijn paard had ik nog steeds, maar helaas werd mijn paard ziek en kon hij niet met me mee. Ik had het boek *Fulltime avonturier* van Tamar Valkenier gelezen en was zo getriggerd. Dat wilde ik ook doen en ervaren. Zij liep de Jordan Trail, een lange afstandstocht over een wandelpad in Jordanië. Die ben ik ook gaan lopen. Maar niet alleen, want ik heb eerst een ezeltje gekocht, die fungeerde als mijn reisgezelschap. Alleen al de zoektocht naar een dier was een avontuur. Ik werd uitgenodigd door locals met wie ik theedronk en ik leerde de cultuur kennen. Uiteindelijk vond ik een ezeltje, die niet alleen mijn bagage droeg maar ook gezelschap bood. Tijdens sommige stukken van de trail kwam ik in vijf dagen niet één winkeltje in de

omgeving tegen om eten of water in te slaan. Fysiek was ik niet sterk genoeg om alles zelf te dragen, dus het dier was essentieel. Zo ben ik begonnen.

Eigenlijk was iedereen in mijn omgeving enthousiast, zelfs mijn ouders. Reken uit bij ons in de familie. Met mijn vader sprak ik af om elke dag even mijn locatie door te sturen, en af en toe hadden we langer contact. Ze vonden het helemaal prima wat ik aan het doen was en maakten zich om mij niet te veel zorgen. Ze hadden me bijna vijf jaar zo vriendelijk en lieflos gezien, dus ze gunden mij dit van harte. Onderweg was het wel anders en zitten mensen vaak aan bezorgdheid. 'Zou je dat wel doen, alleen slapen in een bos? Als vrouw?' Ik zie het anders: in een bos waarvan niemand weet dat ik er ben, is de kans kleiner dat me iets gebeurt dan in een stad. En als je de dieren in het wild respecteert, gebeurt er niet zo veel.

EZELS, PAARDEN EN LAMAS

Ik ben in Jordanië begonnen met mijn ezeltje, daarna heb ik door Georgië getrokken met twee paarden. Ik bezocht Griekenland en nam deel aan de studeexpeditie in Zweden. Vooral was het plan daarna terug naar Nederland te komen en hier weer mijn leven op te pakken. Ik kwam inderdaad terug, maar dat was om mijn hant op >

“ STEEDS MEER
VOELDE IK DAT IK NIET
MIJN MOOISTE LEVEN
LEIDDE. DAT KWAM
HARD AAN ”

In vertrouwen

te zeggen. Wat ik nog had, heb ik verlicht of weggegeven, om verstoringen te gaan beten door Vietnam, Laos, Thailand, Cambodja en Maleisië. Daar betete ik drieduizend kilometer. Het plan was tienduizend kilometer, maar ik vond er niks aan omdat ik geen dier bij me had. Ik had niks om te aaien, geen gezelschap. Toen ben ik naar Nieuw-Zeeland gegaan en heb ik drie maanden op het Zuidereiland rondgetrokken. Ik wilde leren jagen en zelfvoorzienend zijn. Toen ik een kleine twee jaar onderweg was in Nieuw-Zeeland kreeg ik het aanbod om met paarden en muldieren te gaan werken in de Rocky Mountains in de VS.

Op het moment dat ik vanwege mijn visum het land uit moest, ging ik naar Zuid-Amerika. In Peru reisde ik met mijn twee lama's, Lucha en Pallas, en ik heb rondgereisd in Bolivia en Brazilië.

Al die tijd reisde ik zo veel mogelijk met dieren samen en dat vraagt om minimalisme. Alles wat ik meenam moest licht en functioneel zijn: een kleine tent, lichte dek, slaapzak, wandelen, een paar schoenen, een lichtgewicht kooksteltje, waterfilters, zaklamp, e-reader. Qua kleding: een afritsbroek, een paar handschoenen, drie paar sokken, een trui, een sjaaltje en donker ondergoed, want dat kon ik onopvallend te dragen hangen aan mijn backpack. Voor mijn dieren had ik altijd wat lekkers bij me, datels of wortels. Oorbelletjes waren mijn enige juweel, een beetje versmijdelijkheid te vinden van het avontuur. En mijn wandelstokken waren onmisbaar, niet alleen voor het lopen, maar ook om mannen mee af te schrikken.

ALARMKNOP

Onderweg kwam ik namelijk allerlei uitdagingen tegen. Gevaarlijke situaties met mannen in afgelegen gebieden en de onvoorspelbaarheid van het weer in de bergen bijvoorbeeld. In Jordanië werd ik een keer bijna een beetje ingetrokken door een man, maar mijn ezel was een goede manterwegjaagmachine. Ik geesde mijn wandelstokken de lucht in, riep ik hard 'nef' en mijn ezel begon luid te bellen. En ik ben redelijk groot, 1,75 meter, dat helpt ook. Gelukkig rende de man weg. Ook de natuur elementen brachten me soms in moeilijke situaties. Op meer dan drieduizend meter hoogte kan het weer ineens omslaan, met veel windlagen, regen en kou. Ik ben een keer bijna onderkoeld geraakt op mijn wandeltoer in de Rocky Mountains. Mijn handen waren nat, de wind sneed door alles heen. Ik voelde dat ik moest stoppen, anders zou ik van het dier vallen. Gelukkig heb ik altijd een alarmknop bij me die verbonden is met een antiliet en medikament. In geval van nood komen ze me zoeken, maar het kan wel vier of vijf uur duren voordat ze me vinden. Lente ervaringen met mannen waren er trouwens ook, maar echt verliefd ben ik niet geworden. Ik kwam voornamelijk harders tegen onderweg.

Ik ben de hele wereld over gereisd en zoveel mogelijk met dieren: paarden, ezels, lama's, kamelen en muldieren. Omdat ik in Azië geen dieren bij me had, voelde ik me daar soms wel alleen. Maar over het algemeen vond ik vreemde in het alleen zijn en het avontuur. Ik leerde dat het niet erg is om alleen te zijn, zolang je maar kunt delen en liefhebben wanneer de kans zich voordoet.

Het reizen bracht me terug bij mezelf. Ik leerde leven in het moment, zonder strakke planning of controle. Mijn hoofd werd rustiger. Ik ontdekke dat de wereld niet zo gevaarlijk en slecht is als vaak wordt gedacht, en dat angst vooral ontstaat door negatieve berichtgeving. Er

zijn zoveel lieve mensen op de wereld. Daar zijn mensen te volgen, leeraars die zeiden in echt gevaarlijke situaties terecht. Daarnaast heb ik geleerd om los te laten en te accepteren dat niet alles te plannen is. Ik leef veel meer in het hier en nu. Mijn ervaringen met ziekte, het overwinnen van fysieke en mentale grenzen en het leven met dieren in de natuur hebben me geleerd tot wie ik nu ben.

BLIJF BOSELF

Na drie jaar reizen keerde ik terug naar Nederland. Ik huurde een tiny house en haalde mijn motorrijbewijs om naar het Midden-Oosten te rijden. Tenminste, dat was het plan. Onderweg door Iran

kreeg ik een slecht voorgevoel en ben ik omgedraaid en naar Armenië gereden. Gelukkig maar, want twee weken later gooide Amerika bommen vlakbij de kerncentrales in Iran en brak de oorlog uit.

In plaats van vijf maanden op reis zat ik na twee maanden weer in mijn tiny house. Aarden in Nederland viel me zwaar na zo lang weg te zijn geweest. De drukte en verwachtingen van het gewone leven stonden in schril contrast met de vrijheid van het reizen. Uiteindelijk koos ik voor een baan als vrachtwagenchauffeur, dat gaf me de vrijheid om mijn eigen agenda te bepalen en bood ruimte voor projecten, zoals het promoten van mijn boek en het opzetten van mijn eigen bedrijf. Ik wil anderen inspireren om dicht bij zichzelf en de natuur te komen. Wat ik mensen wil meegeven: ga happenen, uit je hoofd terug je lichaam in, wees meer in het hoi, leef meer in het nu.

Ik woon nu in mijn tiny house aan een bosrand. Meer dan de natuur heb ik niet nodig. Ik wissel mijn werk op de vrachtwagen af met mijn hobby's. Ik leer lozen en hielden hergebruiken, en maak mijn eigen drums. Het gevoel dat ik kan gaan en staan waar ik wil, is onbetaalbaar. Nog steeds heb ik dagen dat mijn lijf niet wil, dat blijft frustrerend. Maar door mijn reizen weet ik dat het helpt om jezelf niet te dwingen om door te gaan, maar rustig te gaan zitten en jezelf te vragen: moet ik dit echt doen of kan ik ook een ander pad kiezen? ■

Meer lezen? Beeld 'On track' van Kris Jaspers via jecontact.nl/en