

IK HEB ALTIJD GELOOFD DAT JE MET HARD WERKEN BIJNA ALLES KUNT OPLOSSEN

I Niet kunnen ligt op het kerkhof en 'wil niet' ligt ernaast." Met die woorden groeide Kris Jaspers op. Het waren zinnen die ze jarenlang letterlijk nam. Al vanaf haar zestiende werkte ze overal waar ze kon. Ze stond in een kiosk van de C1000 en had later allerlei andere bijbaantjes, en ondertussen bouwde ze haar leven op met dezelfde mentaliteit: als iets gedaan moest worden, dan deed je het gewoon zelf.

Die houding bracht haar ver. Ze werkte jarenlang in HR, reed vrachtwagen voor groothandel Hanos en verbouwde eigenhandig twee huizen. Metselen, schilderen, tegels zetten; ze kon het allemaal. "Ik heb altijd geloofd dat je met hard werken bijna alles kunt oplossen," zegt ze. "En eerlijk gezegd lukte dat ook vaak." Tot haar lichaam zich ermee ging bemoeien. Jarenlang



had ze last van extreme vermoeidheid en pijn. Uiteindelijk volgden de diagnoses: fibromyalgie, chronische vermoeidheid en de ziekte van Lyme. Het advies dat ze kreeg was simpel: leer ermee leven. Maar dat was precies wat ze niet wilde horen. Langzaam kwam haar leven tot stilstand. Waar ze vroeger voortdurend bezig was, zat ze nu urenlang op de bank. Alle dagen begonnen op elkaar te lijken. Plannen maken deed ze niet meer, vooruitkijken evenmin. "Ik zat daar en dacht: is dit het nou? Leef ik eigenlijk nog wel mijn leukste leven?" Het antwoord was pijnlijk duidelijk.

TERUG NAAR BUITEN

Als kind trok Kris vaak met een tante en paarden door Nederland. Met een slaapzak achterop en zonder plan gingen ze op pad. In haar herinnering zwierven ze dagenlang door bossen en weilanden. "Waarschijnlijk bleven we gewoon binnen tien kilometer van huis," zegt ze nu lachend. "Maar voor mij voelde het als een enorme wereld." In een moeilijke periode besloot ze dat gevoel opnieuw op te zoeken. Samen met haar tante ging ze weer op pad met paarden. Vier dagen lang. Geen planning, geen doel, alleen maar buiten zijn. Het viel haar meteen op dat er iets veranderde. "Normaal was ik uitgeput. Maar nu was ik wel moe, alleen niet kapot. Dat verschil gaf me hoop. Mijn lichaam kon dus blijkbaar nog wel iets."

Dat moment werd het begin van een nieuw inzicht: misschien hoefde haar leven niet zo te blijven.

RADICAAL BESLUIT

In maart 2020 nam Kris een beslissing die haar hele leven veranderde. Ze verbrak haar relatie, verkocht haar huis en verhuisde naar een klein boerderijtje verderop in de straat. Met haar hond en paarden begon ze te zwerven door Nederland, zonder plan en zonder eindpunt. "Het was eigenlijk heel simpel," zegt ze. "Buiten zijn, met dieren. Meer had ik niet nodig." Langzaam veranderde haar manier van kijken naar het leven. Waar ze vroeger alles wilde controleren, begon ze nu te vertrouwen op haar gevoel. Niet meer plannen maken voor jaren vooruit, maar kijken wat zich aandient. "Mijn nieuwe motto werd: nooit meer mijn eigen gevoel negeren."

Jij& ik vertrek





MET EEN EZEL DOOR DE WOESTIJN VOND IK MEZELF TERUG

Tekst Nik Kok Beeld Kris Jespers

Kris Jespers (41) kon alles zelf. Een HR-carrière, huizen verbouwen, lange werkdagen maken, uitgaan, wedstrijden met haar paard. Tot haar lichaam stop zei. Ze verbrak haar relatie, verkocht haar huis en vertrok. Niet alleen met een rugzak, maar ook met dieren als reisgenoten. Eerst een ezel door de Jordaanse woestijn. Nu trekt ze met twee bokken door Nederland. "Mijn (voor) gevoel is mijn kompas geworden."

VEEL MENSEN ZITTEN ALLEEN NOG MAAR IN HUN HOOFD

landschap en het klimaat. Eens pakte ze de fiets maar dat was maar saai, want een fiets praat niet terug. Zelf leeft ze tegenwoordig eenvoudig. Ze woont in een tiny house van twintig vierkante meter en houdt haar vaste lasten zo laag mogelijk. "Hoe minder ballast je hebt, hoe vrijer je bent." Later dit jaar reist ze opnieuw naar Kirgizië en de Pyreneeën. Maar haar meest persoonlijke project begint dicht bij huis. Binnenkort trekt ze met twee Nederlandse landgeiten en een bokkenwagentje door Nederland "Waarom twee? Omdat het kudde dieren zijn. Ze hebben elkaar nodig." Tijdens die tocht wil ze mensen laten zien wat zij zelf heeft geleerd: dat het soms helpt om het tempo van een dier over te nemen. "Veel mensen zitten alleen nog maar in hun hoofd. Terwijl het lichaam vaak allang weet wat goed voor je is."

HET RITME VAN EEN EZEL

Na elke reis probeert Kris een goede plek te vinden voor het dier waarmee ze op pad was. Lonky loopt nu met een oude herder door de Jordaanse woestijn en draagt 's ochtends zijn lunch en op de terugweg het brandhout. Af en toe krijgt ze via via nog een foto. Of ze haar mooiste leven inmiddels heeft gevonden? Ze denkt even na. "Voor nu wel."



Misschien blijft ze in Nederland, misschien vertrekt ze ooit weer naar een land met bergen en muil dieren (want die dieren hebben haar hart gestolen) en eindeloze vlaktes. Maar dat hoeft ze nu nog niet te weten. Soms denkt ze terug aan Lonky, ergens in de Jordaanse woestijn. Aan het ritme van lopen en stilstaan, aan de stilte, aan het vertrouwen dat langzaam terugkwam. En aan een ezel die midden op het pad bleef staan, omdat hij iets zag wat zij nog niet kon zien.

PENSIOENWEET JE

Hoe krijg je inzicht in je pensioen?

Wil je weten hoe jouw pensioen ervoor staat? Dat kan op verschillende manieren:

- Pensioenfondsdetailhandel.nl: log met je DigiD in op je persoonlijke pensioenomgeving.
- In je persoonlijke pensioenomgeving kun je ook berekeningen maken voor bijvoorbeeld eerder stoppen, langer doorwerken of deeltijdpensioen. Zo krijg je een compleet beeld van je pensioen.
- Mijnpensioenoverzicht.nl: hier zie je al je pensioenen én je AOW.



Meer weten?

Scan de QR-code of ga naar
pensioenfondsdetailhandel.nl



LONKY DE EZEL

Dat gevoel bracht haar uiteindelijk naar de Jordan Trail in Jordanië, een wandelroute van meer dan zeshonderd kilometer door woestijn en bergen. Zes weken lang liep ze door het land, met een ezel als enige reisgenoot. Hij heet Lonky. De ezel droeg het water en de voorraden, terwijl Kris ernaast liep. "Ik was helemaal niet sterk genoeg om alles zelf te dragen," zegt ze. "Maar dat was ook niet nodig. We deden het samen." Lonky bleek een persoonlijkheid te hebben. Vooral 's avonds, wanneer Kris een rustige plek zocht om haar tent op te zetten. "Dan begon hij keihard te balken. Echt oorverdovend. Vaak werd ik later die avond of de volgende ochtend bezocht door een herder om te kijken wat die ezel daar deed." Maar juist dat leverde bijzondere ontmoetingen op. Mensen nodigden haar uit, gaven haar eten of thee en lieten haar soms zelfs in hun huis slapen. "Met een dier ben je meteen toegankelijk," zegt ze. "Mensen zien dat je verantwoordelijkheid neemt en dan gaan deuren open." Reizen met een dier heeft nog meer voordelen. Het tempo en ritme is anders. Ze liep wanneer Lonky liep, rusten deden ze ook samen. "Lonky bepaalde grotendeels het ritme. Gelukkig hield hij van eten dus dat gaf mij de kans om steeds naar mijn lichaam te luisteren. Als het even niet ging dan plofte ik op een steen.

Soms voor 10 minuten, soms voor uren. Lonky vond het allemaal prima, zolang hij maar kon eten en kon lonken naar andere ezels, paarden en andere dieren." Soms bleef hij plotseling midden op het pad staan. Minutenlang. "Dan dacht ik: wat doe je nou?" vertelt ze. "Tot ik ineens een jakhals zag, of een herder in de verte. Hij had het allang door."

VERTROUWEN OP INTUÏTIE

Niet elke reis verliep probleemloos. In Georgië trok Kris op pad met twee paarden, waarvan één niet van haarzelf was. Vanaf het begin voelde ze dat het niet klopte. "Met dat paard had ik geen klik." Tijdens de tocht wilde het dier steeds minder lopen. Na twee weken besloot ze om te draaien en de paarden terug te brengen naar de kudde. Later bleek dat de route die ze had willen nemen volledig was weggespoeld door overstromingen. Toen dacht ik: "zie je wel. Soms weet je gevoel dingen voordat je hoofd ze begrijpt."

BACK TO BASICS

Inmiddels heeft Kris in de bijna drie jaar dat ze op pad was met allerlei dieren gereisd: ezels, lama's, kamelen, paarden, muil dieren en een fiets. In elk land zoekt ze dieren die passen bij het