

Echte verhalen die je raken

Mijn Geheim

DE GAST IS KONING

**Absurde eisen, divagedrag
en driftbuien, politici
met dubbellevens**

*Achter de gesloten deuren
van een chic hotel*

**Meer zelfvertrouwen?
Verover je plek,
op jôuw manier**

**VAN DIEP DAL
NAAR AVONTURIER**

**Kris vond
genezing
in de natuur**

**'Geluk is: in een tentje
onder de sterrenhemel'**

**Afschaffing slavernij
'Keti Koti gaat over
herdenken én verbinden'**

Sanne Vogel: 'Iedereen bij ons thuis spreekt kattentaal'

Verboden liefde

**'Stiekem
schrijven we
elkaar de meest
wilde
fantasieën'**



www.mijngeheim.nl

Welkom bij Mijn Geheim

Vorig weekend was ik met mijn twee zussen in Sneek. We proberen elk jaar, rond de sterfdag van onze moeder, met z'n drietjes haar graf te bezoeken in Nijland, waar ze op een idyllisch kerkhof bij de eeuwenoude kerk begraven ligt. Mijn moeder is geboren in Nijland en haar hele familie is er begraven. Elk jaar weer als we daar rondfietsen, van Sneek waar we logeren, naar Nijland, en dan naar Bolsward en de omliggende dorpjes, overvalt me een intens geluksgevoel. De weidse weilanden, de rust, de eeuwenoude dorpjes, de koeien in de wei - al is dat inmiddels minder een onbekommerd gezicht dan vroeger toen ik klein was. Mijn jongste zus riep: 'Je zal maar een koe zijn en elk jaar een kind moeten baren dat meteen bij je wordt weggehaald.' - ik voegde daaraan toe: 'En dan als dank als je uitgebaard bent op een horrotransport naar een gruwelabattoir.' - dus dat bedierf de pret wel enigszins. Maar over het algemeen word ik heel blij van die natuur, de geuren, de dieren, de rust... Voor een stadsmens als ik werkt zo'n weekendje in de natuur heel heilzaam. Ik kan me er dan ook alles bij voorstellen hoe het ontsnappen

naar de natuur met niets anders dan de dieren om je gezelschap te houden, heilzaam heeft gewerkt voor Kris... Je leest haar inspirerende verhaal op blz. 4.



Renée van Breukelen, hoofdredacteur
renee@mijngeheim.nl

Renée

Foto: Robert Elting - Visagie: Wima Schöls

In dit

4



AVONTURIER KRIS

'Voor mij is niet de bestemming het belangrijkste, maar de reis zelf'



Keti Koti
vieren én
herdenken

'We lachen en we huilen,
we zingen en we eten'

35

VAN DIEP DAL NAAR AVONTURIER

‘Ik ben een completer mens, rijker door minder te willen hebben’

Ze had een eigen huis, een vaste baan en een relatie, maar gelukkig was Kris (41) allerm minst. Een burn-out en de ziekte van Lyme hadden haar aan de bank gekluisterd. Alles in haar schreeuwde dat het anders moest. Kris besloot haar leven radicaal om te gooien en dat bleek een heel verstandige keuze.

Met mijn ezel
Lonky halverwege
de Jordan Trail
in Jordanië

Dieren en een natuurlijke omgeving zijn voor mij de basis voor een gelukkig leven. Ik kan niet zonder. Ik woon in een *tiny house* aan de rand van het bos, samen met mijn twee bokken Eus en Wietse en mijn trouwe hond Hunky. Met Hunky heb ik al eerder rondgereisd, met Eus en Wietse helaas nog niet. Het zijn Nederlandse landgeiten, het oudste ras dat er is in ons land. Ze hebben ontzettend leuke oortjes en snoetjes, ze maken me steeds aan het lachen. De afgelopen weken ben ik dagelijks met ze bezig geweest om ze voor te bereiden op ons volgende avontuur: rondlopen met een klein, licht bokkenwagentje dat ik de BokkenBoekenwagen heb genoemd. Maar dat plan is even uitgesteld, want Eus heeft last van zijn pootje en dat moet eerst goed genezen zijn. Dieren hebben altijd al een grote rol gespeeld in mijn leven. Ik voel een intense verbinding met dieren. Als klein meisje mocht ik in de winter op de pony van mijn opa rijden, maar gelukkig kwam hij al gauw in de wei thuis te staan. Zo werd Poppy

officieel mijn eerste pony. Toen ik op mijn achttiende van de ponyclub af moest omdat ik toen te oud was, kocht ik mijn eerste eigen paard, een anderhalf jaar oude Fries. Ik ben iemand die heel veel dingen leuk vind. Ik ben altijd bezig en doe het liefst zo veel mogelijk zelf. Een huis verbouwen met mijn vriend? Hard en veel werken? Ik deed het jarenlang met heel veel plezier, tot mijn lichaam me

geen kracht meer had in mijn lichaam, pijnlijke ledematen had en andere klachten die steeds wisselden. Ik kon met gemak meer dan tien uur slapen en dan was ik daarna nog steeds uitgeput. Ik ging de medische molen in. Het chronischevermoeidheidsyndroom en fybromyalgie, zeiden de artsen. Later werd de ziekte van Lyme geconsta-

'Het ezelvirus heeft me te pakken gekregen en slaat ongenadig toe. Ik voelde het de afgelopen dagen al aankomen, maar sinds vanmorgen is er geen ontkomen meer aan. Ik sta op met een hoofd vol ezels en praat alleen nog maar over ezels. Ik kan niet langer wachten, de enige remedie is... een ezel! Ik moet vandaag nog zorgen dat ik er eentje voor mijn wandeltocht regel. Ik sta net buiten en wat hoor ik? Inderdaad, een ezel.' Uit: On track

terugfloot. Ik werd ziek en niet zo'n beetje ook. Een burn-out, dacht de dokter, maar zelf kon ik me daar niets bij voorstellen. Een burn-out kreeg je toch als dat wat je deed meer energie vratt dan het gaf? Ik herkende me niet in die diagnose, want wat ik deed, deed ik graag. Het was geen belasting, dacht ik, maar ik moest wel toegeven dat ik ontzettend moe was,

teerd. Mijn leven zag er opeens heel anders uit. Van een actief mens veranderde ik in een vrouw die het overgrote deel van de dag en nacht op de bank of in bed lag. Futloos, moedeloos en met een steeds somberdere toekomstvisie."

Omslagpunt

"Uiteindelijk kwam bij mij het besef dat ik niets kon verwachten van anderen, de verandering zou uit mezelf moeten komen. Het was tijd om eerlijk te zijn tegen mezelf. Om naar binnen te kijken, mijn hart en gevoel te laten spreken en me af te vragen wat ik moest doen om mijn leven in positieve zin te veranderen. ►

'Ik deed alles weg wat ik niet echt nodig had. Het roer moest om, het was tijd om naar mezelf te luisteren'



Met paard Lor Jabatillo en hond Hunky op een van onze eerste zwerftochten in Nederland

Ik had niets te verliezen, ik lag al op de bodem. Mijn wereld werd letterlijk en figuurlijk elke dag kleiner en dat begon me steeds meer te benauwen. Hoewel ik amper van de bank af kon komen, ging ik toch op pad met mijn tante en mijn paard. Het in de natuur zijn deed me goed. Het was overduidelijk dat ik me buiten stukken beter voelde dan binnen. De boodschap kwam binnen. Als ik wel energie zou hebben en het leven zou leiden zoals ik dat nu deed, in dit huis, met de baan die ik nog voor een paar dagen per week kon volhouden, zou ik dan het mooist mogelijke leven leiden? Het antwoord was nee. En dat inzicht betekende de omslag, een radicale omslag. Het roer moest om. Ik verbrak mijn relatie, vertrok uit het huis dat we samen verbouwden, zegde mijn baan op en deed alles weg wat ik niet echt nodig had. Het was tijd om naar mezelf te luisteren en de weg te vinden die echt bij me paste."

Loslaten

"Bijna drie jaar lang reisde ik de hele wereld over. Ik begon met een opleiding in Zweden, waar ik leerde zelfvoorzienend

te zijn en te overleven in de bush. Vervolgens liep ik de Jordan Trail, de bekendste langeafstandswandeling van Jordanië. De route is zeshonderdzeventig kilometer lang en loopt van het noorden naar het zuiden van het land. Het is een prachtige route, waarbij je onderweg ook het indrukwekkende Petra bezoekt. Gelukkig liep ik deze

'Ik denk dat ze is vergeten dat ik me in the middle of nowhere bevind en er hier helemaal niks is. Nou ja, helemaal niets? Ik maak weer een heerlijk potje eten klaar met uitzicht over de geweldige vlakke. Ook heb ik zicht op Lonky, de zonsondergang en uiteindelijk de sterrenhemel. En het is hier zo ontzettend stil, geen enkel geluid van een moskee, hond, ezel of wat dan ook. Helemaal zen. Hier voel ik me echt 200% op mijn gemak. Als dit niks is, dan is niks alles wat ik nodig heb.'

Uit: On track

route niet alleen, maar samen met mijn ezel Lonky. Reizen met dieren is heel anders dan alleen de wereld over trekken. Ik heb ook alleen met een fiets door Azië gereisd en ben op de motor door het Midden-Oosten getrokken, maar hoe

'Voor mij is niet de bestemming het belangrijkste, maar de reis zelf. Ik laat me verrassen door wat ik onderweg tegenkom'



De laatste dagen van de Jordan Trail aan het begin van de woestijn Wadi Rum

mooi de tocht ook was, ik miste de dieren toch altijd enorm. Een enkele keer heb ik ook met een menselijke reisgenoot gereisd, maar dat sprak me toch minder aan. Sommige mensen denken dat ik lastdieren alleen meeneem omdat ze de bagage kunnen dragen, maar dat is absoluut niet zo. De dieren waarmee ik reis, zijn echt volwaardige reispartners. We reizen samen, dus we dragen ieder onze spullen en de dieren bepalen het tempo en de slaapplek. Er moet immers genoeg eten en water voor hen zijn. De route en het gebied moeten ook toegankelijk zijn voor mijn dier. Dat maakt al dat je ook andere keuzes maakt dan wanneer je alleen zou zijn. Overigens leg ik een route vooraf nooit

helemaal vast, ik ben niet iemand die elke stap van tevoren tot in de kleinste details plant. Ik wil onderweg zijn, in het hier en nu, ervaren en voelen, en niet stilstaan bij het einddoel van mijn reis. Voor mij is niet de bestemming het belangrijkste, maar de reis zelf. Ik laat me verrassen door wat ik onderweg tegenkom en dan ontstaan de mooiste momenten en herinneringen. Natuurlijk moet je de risico's

Ik heb een ezel voor mijn ogen verloren zien gaan door een verschrikkelijke fout van zijn begeleider. Je moet goed beseffen dat je niet alleen verantwoordelijk bent voor water en voer, maar ook voor de veiligheid en gezondheid van je dieren. Je deelt de tijd, de ruimte en de ervaringen met elkaar. Het geluid van je ezel, de ademhaling van je paard, het worden vertrouwde geluiden tijdens je tocht. Met een dier reizen vertraagt. Ze zien dingen die jij niet ziet, wat

‘Eenzaam was ik nooit, dankzij mijn dieren. Geluk is voor mij in een tentje onder de sterrenhemel liggen’

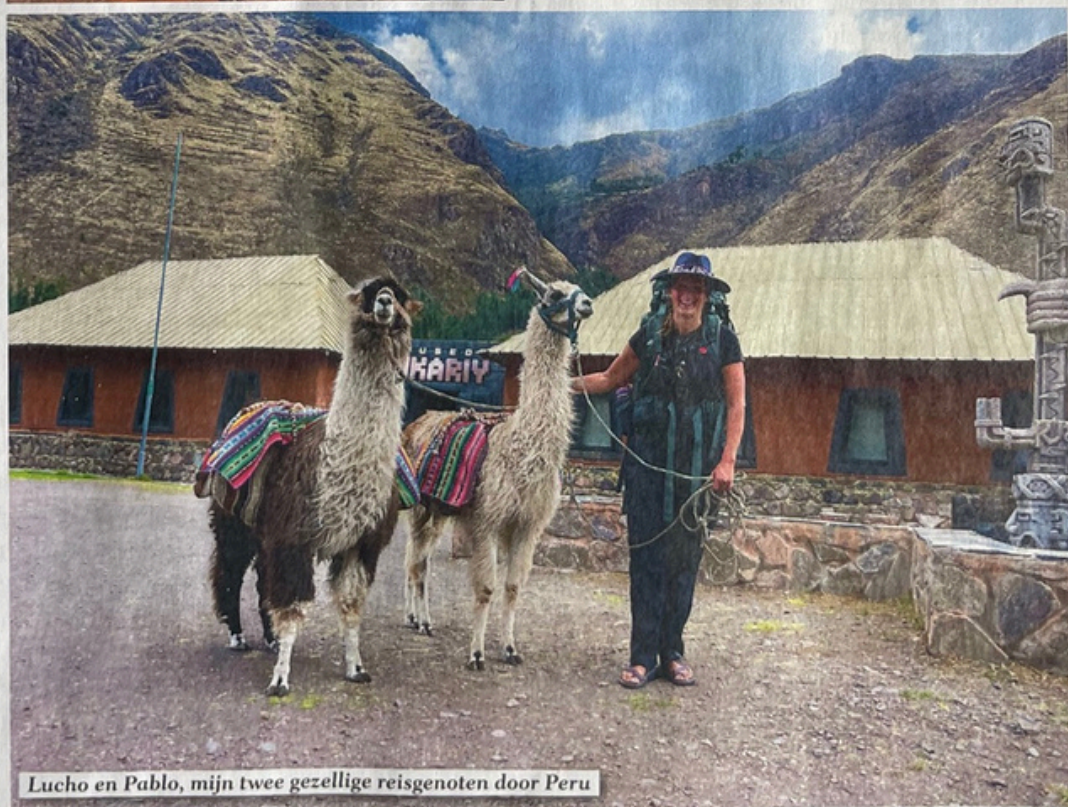
heel handig kan zijn, maar ook verrijkend. Ze willen soms een andere kant op en hebben ook weleens geen zin om nog een meter verder te lopen. In dat geval ploffen we samen in het gras voor een tussentijdse siësta. Ik houd rekening met mijn dieren. Ze mogen nee zeggen als ze niet verder willen, maar als er een trein aankomt, moeten ze wel lopen. Groot voordeel van reizen met dieren is dat ze aaibaar zijn en ►



Een heerlijk avondmaal met zelfgevangen vis tijdens het kano-avontuur in Zweden



Brood bakken voor de lunch in de woestijn van Jordanië

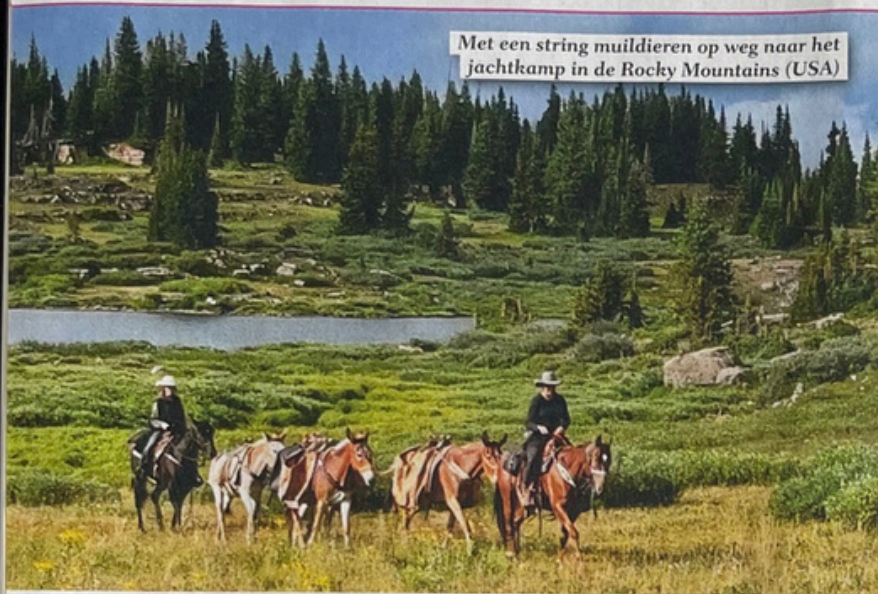


Lucho en Pablo, mijn twee gezellige reisgenoten door Peru

kennen en de benodigde documenten hebben, maar verder laat ik het los. Ik wil niet beperkt worden.”

Aaibaar

“Reizen met een dier is niet iets wat je lichtzinnig doet. Je dieren moeten op jou kunnen vertrouwen. Jij bent degene die hen stuurt en begeleidt. De weg die ze gaan, bepaal jij.



Met een string muil dieren op weg naar het jachtkamp in de Rocky Mountains (USA)



In mijn zelfgemaakte primitieve outfit voor de hut tijdens de expeditie in Zweden

dat maakt jou ook direct veel benaderbaarder. Het opent echt deuren. Mensen knopen ook veel sneller een gesprek met je aan. Aan de andere kant moet je 's avonds niet alleen voor jezelf een goede slaapplek regelen, maar ook voor je dier. Ook ik had momenten waarop ik me intens moe, onzeker of onveilig voelde. Dagen waarop de dagroute veel te lang was, de rustplaats tegenviel en ik snakte naar eten en een douche. Maar die gevoelens duurden nooit lang. Veel mensen hebben moeite met alleen zijn, maar ik heb dat helemaal niet. Eenzaam was ik nooit, dankzij mijn dieren. Geluk is voor mij in een tentje onder de sterrenhemel ergens in de afgelegen natuur liggen."

Sterker

"Tijdens het reizen volg ik mijn intuïtie. Dat geldt voor de mensen die ik onderweg ontmoet, maar ook voor de plekken waar ik kom. Beslissingen neem ik tegen-

'De wereld is veel veiliger dan je zou denken. Letterlijk duizenden kilometers heb ik afgelegd en overal trof ik gastvrije, vriendelijke mensen'

woordig met mijn onderbuik. Dat was een belofte aan mezelf, nadat ik mijn leven radicaal had omgegooid. Ik móét uit mijn hoofd en terug mijn lichaam in, want daar is het destijds fout gegaan. In Iran ben ik omgedraaid omdat ik me er niet veilig voelde. Ik wilde echt weg daar en dat

bleek achteraf gezien maar goed ook. De onveiligheid die ik daar voelde, was echt een uitzondering. Mijn ervaring is dat de wereld veel veiliger is dan je misschien zou denken. Letterlijk duizenden kilometers heb ik afgelegd en overal trof ik gastvrije, vriendelijke mensen. Ik voelde me thuis in Peru en Nieuw-Zeeland, maar ook in Georgië, Noord- en Zuid-Amerika en in de Rocky Mountains. Al die totaal verschillende plekken hebben me dierbare ervaringen, waardevolle inzichten en vele mooie momenten bezorgd. Het zijn herinneringen die ik koester en als bagage meeneem in mijn verdere leven. Reizen heeft me ontzettend veel gegeven. Toen ik na drie jaar terugkwam in Brabant, was ik een andere vrouw. Een completer mens, rijker door minder te willen hebben. Ik ben op een heel andere manier naar de wereld en naar mezelf gaan kijken. Ik weet nu wie ik ben en wat ik waard ben, wat

TUSSEN DE REGELS *Het verhaal achter het boek*



Naast dit water op de berg Ausangate (6.336m) in de Andes van Peru werden we getraakteerd op een traditioneel stukje fluitmuziek



Te midden van de immens grote zoutvlakte Salar de Uyuni in Bolivia

ik kan en wat ik wil. Ik heb dieren en een natuurlijke omgeving nodig om gelukkig te zijn, net zoals spiritualiteit en avontuur voor mij belangrijk zijn. De keuze om mijn leven radicaal om te gooien, was

en Wietse bij me, denk ik nu rustig na over mijn toekomst. Ik moet geld verdienen, maar de manier waarop kies ik zelf. Ik kan nergens op terugvallen. Ik ben weer op zoek gegaan naar een baan, maar niet meer als hr-adviseur. Ik kies er heel bewust voor om mijn leven op een ander niveau en met

'Hoewel we elke dag meer dan genoeg meemaken en het vinden van de route een uitdaging op zich is, is er toch ook tijd om te mijmeren. Terug te denken en af en toe heerlijk te janken. Ik besef dat ik ben opgekrabbeld uit een heel diep dal en ben trots dat ik eindelijk voor mezelf heb durven kiezen en daarmee mijn hart ben gaan volgen. De boosheid op mezelf, dat ik niet eerder naar mezelf ben gaan luisteren en het gevoel van domheid, het niet veranderen van mijn leven als ik terug in de tijd zou kunnen, neemt geleidelijk wat af en langzaam ontstaat er ruimte voor dankbaarheid en de onwijs harde, maar leerzame periode die ik heb meegemaakt.' Uit: On track

absoluut de juiste. Loslaten betekent niet dat je iets kwijtraakt. Lichamelijk en geestelijk was ik er slecht aan toe toen ik wegging, maar juist door weg te gaan, heb ik mezelf gevonden. Ik ben veel sterker dan toen ik wegging. In mijn *tiny house* aan de rand van het bos, met Hunky, Eus

andere prioriteiten in te richten. Zaadjes planten en mensen inzichten geven om hun eigen pad te gaan ontdekken, is er daar één van. Dat wil ik onder meer gaan doen door op pad te gaan met de BokkenBoekenwagen,

lezingen over mijn boek te geven en bossessies en cursussen te organiseren. Daarnaast werk ik als gids en organiseer ik tochten. Mijn gezondheid is nog altijd niet helemaal zoals het moet zijn. Lichamelijk is het soms een gevecht, maar ik weet dat ik hoe dan ook kom waar ik zijn moet. Mijn grens is nog niet bereikt en mijn lichaam zal me er niet van weerhouden om het leven te leiden dat ik wil. Daarvoor ben ik te ver gegaan en te ver gekomen." ■



On track, Vanuit een diep dal naar fulltime avonturier door Kris Jespers werd uitgegeven door Kosmos Uitgevers en is onder meer verkrijgbaar via bruna.nl. Mijn Geheim mag 3 exemplaren weggeven. **WIL JE KANS MAKEN OP DIT BOEK?** Mail dan o.v.v. 'On track' naar: redactie@mijngeheim.nl en laat je gegevens achter. Meedoen kan tot donderdag 9 juli.

In dit n

4

AVONTURIER KRIS

**‘Voor mij is niet
de bestemming het
belangrijkste, maar
de reis zelf’**

