



NU OP VROUW.NL  
**Zoon uit huis geplaatst**

Kris trok 3 jaar lang met dieren de wereld rond

# Op avontuur met ezel en lama's

**K**ris Jespers (41) droomde van een leven als fulltime avonturier, maar door de ziekte van Lyme had ze nauwelijks energie. Toch ging ze op pad, samen met een ezel die haar bagage kon dragen. Ze ontdekte niet alleen hoe leuk reizen met dieren is, maar ook dat je lichaam tot meer in staat is dan je denkt – als je er maar naar leert luisteren.

door **Marion van Es**

Van Jordanië tot Nieuw-Zeeland en van Bolivia tot Colorado: drie jaar lang reisde Kris simpelweg waar de wind haar waaide. Zonder plan, zonder verwachtingen en met wisselend reisgezelschap: van een fiets tot een ezel en twee lama's. Inmiddels woont ze alweer anderhalf jaar in een tiny house in Nederland, maar het avontuur blijft lonken.

„Deze zomer ga ik met de motor rondreizen in Kirgizië”, vertelt ze. „Daarna wil ik met twee muilieren door de Spaanse Pyreneeën trekken. Ik ben nu mijn hondje Hunky aan het trainen om op het paard te springen, zodat hij mee kan.” Andere mensen zijn welkom om aan te sluiten. „Maar dan moeten ze me wel eerst weten te vinden”, zegt Kris lachend. „Want mijn dieren bepalen waar we gaan en hoe snel we gaan.”

Tien jaar geleden had Kris nooit gedacht dat haar leven zo



Reizen met twee lama's.  
EIGEN FOTO'S

kon dragen, hielp ook. „Maar het leukste was het gezelschap”, zegt Kris. „Ik heb ook met een fiets door Azië gereisd en toen miste ik toch iets. Dieren maken je wereld groter. Soms stond Lonky opeens stil. Dan tuurde ik met hem mee in de verte en zag ik opeens een vosje of een jakhals. Een dier heeft een instinct om gevaar te herkennen of om water te vinden.”

## Rotswand

„Al moest ik hem ook vaak helpen, hoor. Was ik uren bezig om hem door een stroompje water te loodsen of moesten we kilometers omlopen omdat het pad eindigde in een rotswand. Reizen met dieren is dus niet per se makkelijker, maar wel gezelliger. Je bent op elkaar aangewezen, dus je gaat je vanzelf aan elkaar binden.”

Die band ging zelfs zo ver dat Kris een keer een hotelkamer boekte, maar toch besloot naast haar ezel op het gras te gaan slapen. Het kostte haar dus grote moeite om Lonky aan het einde van haar reis achter te laten bij zijn nieuwe eigenaar. Daarna reisde ze ook nog per kameel door de woestijn, met paarden door Georgië, met twee lama's door Peru, en trainde ze muilieren in de Rocky Mountains.

Toch miste ze uiteindelijk haar familie en een vaste thuisbasis. Terug in Nederland schreef ze een boek over haar reiservaringen, *On track*, en richtte ze haar eigen bedrijfje *Jep on Track* op.

## Huppelen

„Ik wil mensen meenemen om – zoals ik het noem – te gaan huppelen in het bos. Oftewel: uit je hoofd en in je gevoel. Ik kan je primitieve skills leren, maar gewoon kamperen en bij een vuurtje zitten is ook al magisch. Heel veel mensen hebben tegenwoordig geen rust meer in hun lijf en zijn het contact met hun intuïtie verloren. Door in de natuur te zijn zonder gsm en tv, alleen met je gedachten, kom je vanzelf uit je comfortzone en leer je om weer meer spelend door het leven te gaan.”

Zelf is ze blij dat ze die les heeft geleerd. „Ik heb echt rotjaren gehad, maar achteraf ben ik er dankbaar voor. Mijn gezondheid is nog steeds niet optimaal, ik heb dagen waarop mijn lijf echt niet wil. Dat blijft frustrerend, maar door mijn reizen weet ik nu dat het helpt om jezelf niet te dwingen om door te gaan, maar rustig te gaan zitten en jezelf af te vragen: moet ik vandaag écht doen wat ik gepland had, of kan ik ook een ander pad kiezen?”

Het Boek *'On track'* verschijnt morgen. Info: [jepontrack.com](http://jepontrack.com)

avontuurlijk zou worden. Ze had een vaste relatie, een woonhuis en een baan als HR-adviseur. Sinds 2014 kampte ze met

## 'Niet makkelijker, wel gezelliger'

hevige gezondheidsklachten. De artsen vermoedden een burn-out, maar het bleek de ziekte van Lyme. Hoewel Kris vaak nauwelijks energie had om

uit bed te komen, voelde ze intuïtief dat ze juist in actie moest komen.

„Samen met mijn tante ben ik vier dagen met onze paarden en een tentje de natuur in gegaan. Een eye-opener,

want zowel fysiek als mentaal voelde ik me beter dan ik me in tijden had gevoeld. Blijkbaar was niet mijn lijf, maar mijn manier van leven het probleem.”

Ze beëindigde haar relatie, zegde haar baan op en ging een cursus doen waarbij ze leerde te overleven in de natuur: eetbare planten herkennen, vissen, jagen, vuur maken, dieren villen en kleding maken van de huiden. Met haar achtergrond als paardentrainer deed ze vrijwilligerswerk in Zuid-Afrika, ging ze wandelen op de Canarische eilanden en uiteindelijk kocht ze een ezel om daarmee 600 kilometer door Jordanië te trekken.

## Wolken staren

Hoe dat fysiek allemaal mogelijk was? „Juist als je niets hoeft, kun je veel makkelijker naar je lichaam luisteren”, legt Kris uit. „Als ik me niet goed voelde, ging ik op een steen zitten en naar de wolken staren tot ik weer verder kon. Achteraf liep ik op dat soort dagen juist de meeste kilometers.”

Dat ezel Lonky haar bagage

Kris met ezel Lonky



## COLUMN

PSYCHIATER

ESTHER  
VAN FENEMA



## Agressie

**J**ongeren die elkaar mishandelen, dat filmen en viraal laten gaan. Op 62 procent van de middelbare scholen circuleren dit soort filmpjes. Heftig. Niet alleen vanwege de omvang, maar vooral vanwege de schade die ze aanrichten: schooluitval, angst, somberheid en een groeiende groep jongeren die het leven steeds minder ziet zitten. Op sommige scholen liep de spanning zo hoog op dat de deuren tijdelijk sloten, zoals recent in Beverwijk en Haarlem.

Wat deze vorm van geweld schrijnend maakt, is dat het niet stopt bij het moment zelf. Via Snapchat en TikTok bereiken de beelden een publiek dat vele malen groter is dan de directe betrokkenen. Voor slachtoffers betekent dit dat de vernedering geen einde kent. Voor omstanders wordt geweld iets normaals om naar te kijken en om met elkaar te delen.

De vraag die zich opdringt, is niet alleen wat hier gebeurt, maar vooral waarom. Waarom is agressie zo zichtbaar en heftig aanwezig, juist onder jongeren?

Agressie is geen bizar fenomeen. Het is een menselijke emotie, diep verankerd in ons zenuwstelsel. We worden boos wanneer grenzen worden overschreden, wanneer we ons bedreigd of machteloos voelen. Vanuit het oerbrein een

## Emoties die geen plek krijgen, verdwijnen niet

noodzakelijke reactie om te overleven. Wat wel is veranderd, is de context waarin die agressie tot uiting komt. Jongeren leven in een wereld waarin alles gezien kan worden en waarin status steeds vaker wordt bepaald door zichtbaarheid. Geweld wordt daarmee niet alleen een uiting van woede, maar ook een middel om positie te verwerven: kijk mij eens.

Tegelijk groeien jongeren op met een continue stroom aan onrustbarende nieuws. Oorlog, klimaatcrisis, maatschappelijke polarisatie: veel ellende, weinig invloed. Dat gevoel van machteloosheid is psychologisch belastend. Voor sommigen slaat het naar binnen, in angst of somberheid. Voor anderen naar buiten, in boosheid en agressie. Daar komt een ongemakkelijke paradox bij. We verwachten in het dagelijks leven steeds meer zelfbeheersing. We moeten beleefd zijn, redelijk, invloedend. Voor rauwe agressie is weinig ruimte. Maar emoties die geen plek krijgen, verdwijnen niet. Ze stapelen zich steeds verder op en zoeken een uitweg, desnoods via geweld. Dat maakt agressie niet acceptabel, maar verklaarbaar. Wie alleen reageert met regels en straffen, mist een deel van het verhaal. Preventie begint bij het serieus nemen van boosheid als signaal. Maar ook bij het leren verdragen van spanning en conflict. Soms vraagt dat om een fysieke uitlaatklep, zonder iemand te beschadigen, zoals intensief sporten. Agressie verdwijnt niet door haar te veroordelen of weg te poetsen. Ze verdwijnt pas wanneer we haar leren herkennen, begrenzen en verdragen vóórdát ze viraal gaat.

[WWW.ESTHERVANFENEMA.NL](http://WWW.ESTHERVANFENEMA.NL)