

No guts no glory

Maaïke wandelde in haar eentje 180 kilometer door Lapland, Ton is verantwoordelijk voor een team van Artsen zonder Grenzen. Portretten van vijf dappere dodo's. En een lesje moedig worden.



Solange Pans (38, arts) koos ervoor alleenstaand moeder te worden van Oliver (3 maanden).

‘Op mijn 34ste ging mijn relatie uit, terwijl ik al mijn hele leven een kinderwens heb. Ik nam me voor om tot mijn 37ste alles op alles te zetten om een nieuwe partner te vinden. Als dat niet lukte, zou ik overstappen op plan B: een donor. Ik wist dat de wachtlijsten lang waren, dus voor de zekerheid schreef ik me vast in. Dat gaf rust. De jaren daarna heb ik me suf gedatet, en ook gezocht naar wensvaders om samen een kind mee te krijgen. Het liep op niets uit. En toen stond ik ineens bovenaan de wachtlijst voor een donor. Het was niet wat ik het liefst wilde, maar ik wist ook: deze kans moet ik grijpen. Ik stelde me voor hoe ik als vrouw van vijftig duizend festivals had afgelopen, prachtige kite-surfsports en alle landen van de wereld had gezien, maar wel kinderloos was. Daar kreeg ik écht een paniekgevoel van, niet van het idee dat ik alle flesjes, luiers en nachten alleen zou moeten doen. Nu het zover is hoef ik me niet te ergeren aan een man die ligt te snurken terwijl het zijn beurt is voor de nachtvoeding. Wel vind ik het nog steeds jammer dat ik niet samen met zijn vader naar Oliver kan kijken en over hem kan praten. Dat schattige neusje! Die grappige geluidjes! Dat had ik zo graag met een partner willen delen. Toch sta ik 100 procent achter mijn keus. Ik heb er goed over nagedacht en alles gedaan om het anders te laten lopen. Het is verdrietig dat het niet is gelukt, maar ik ben dolblij met Oliver.’



SOLANGE PANS

‘Ik zag mezelf al als vijftigjarige en kinderloos ... Paniek!’





LEONTIEN SAUERWEIN

‘Wie zou ik zijn als ik niet meer werkte?’



Leontien Sauerwein (47, verliesbegeleider) is moeder van Haijo (11) en Fenne (6), stiefmoeder van Sophie (24) en Isabel (20) en partner van Gerard (54). Ze stopte met werken omdat haar dochter extra zorg nodig heeft vanwege een ernstige verstandelijke beperking en spraaktaalontwikkelingsstoornis.

‘Ik kan me nog goed herinneren dat ik vanuit mijn werk in de file stond richting het medisch kinderdagverblijf. Ik kwam veel te laat en trof een hysterische Fenne aan. Toen wist ik: dit is de grens. Als mijn werk dit aanricht, dan kies ik voor haar. Toch vond ik het eng om mijn baan op te zeggen. Ik was hoofd privaatrecht bij de gemeente Amsterdam en daarvoor jarenlang advocaat. Mijn werk was onderdeel van mijn identiteit. Wie zou ik zijn als ik niet meer werkte? Zou ik met Gerard alleen nog maar over de was en de kinderen kunnen praten? Ik was ook bang dat Fenne mijn ‘project’ zou worden en ik me tot haar hulpverlener zou ontpoppen. Terwijl een kind recht heeft op een moeder. Daarom ben ik me al snel gaan oriënteren op een studie. Het werd pedagogiek, later kwam daar rouwverwerking bij. Sinds een paar maanden heb ik mijn eigen praktijk. Ouders van een kind met wie iets is gaan door een rouwproces. Ik kan ze uit eigen ervaring maar ook als professional begeleiden. Mijn carrièreswitch heeft me op veel fronten goed gedaan. Ik heb nog steeds een intellectuele uitdaging, ik kan er zijn voor andere ouders én voor mijn kinderen. Grappig genoeg helpt mijn praktijkervaring mij in de zorg voor Fenne en helpt mijn ervaring met Fenne mij in mijn praktijk. Ik weet zeker dat ik de beste keus heb gemaakt.’



Maaïke Hoffstedde (37, tekstschrijver) liep in haar eentje een deel van de Kungleden-route in Zweeds Lapland. In tien dagen legde ze 180 kilometer af, met twintig kilo bagage op haar rug.

‘Afgelopen zomer gingen mijn kinderen na de scheiding voor het eerst met hun vader op vakantie, zonder mij. Ik wist: ik moet niet in mijn eentje thuis blijven wachten tot ze terugkomen. Ik had me al eens eerder een solo-wandeling voorgenomen, maar zag toen allemaal beren op de weg. Dit keer voelde ik heel sterk dat ik het gewoon moest doen, ondanks mijn angst voor zo’n tocht in een afgelegen gebied. Die innerlijke strijd stond symbool voor wat ik rondom de scheiding had gevoeld; de angst voor het uiteenvallen van mijn gezin, maar daar niet meer voor willen weglopen. Pas als je je angsten ondeer ogen komt, blijven ze weg. Alles waar ik bang voor was, heb ik onderzocht en met feiten en statistieken bestreden. Echte beren bijvoorbeeld. Die leven in Lapland. Maar op internet las ik dat ze maar zelden mensen aanvallen. Ook leek het me eng geen 4G te hebben. Wat als er iets met de kinderen gebeurde en ik niet bereikbaar zou zijn? Van bushcrafters leende ik een apparaatje om via de satelliet te kunnen bellen. Het allerengste leek me om in mijn eentje wild te kamperen. Gelukkig weet ik van angsten dat ze altijd weer afnemen; je blijft echt geen hele nacht bang. En hoeveel seriemoordenaars gaan er nou wandelen in Lapland? Toen ik eenmaal op pad was, viel alles van me af. Ik dacht alleen maar: drie weken geleden was dit een eng plan en nu doe ik het echt! Op deze reis heb ik na een moeilijke periode het vertrouwen in mezelf hervonden. En ik heb ontdekt dat ik prima met mezelf kan zijn, zonder gezelschap. Ik kan veel meer dan ik denk.’



MAAÏKE HOFFSTEDDE

‘Drie weken geleden was dit een eng plan en nu doe ik het’



**TON BERG**

‘Gaan we een risicovol gebied in, dan moet ik beslissen of het kan’



Ton Berg (70) stapte vanuit het bedrijfsleven over naar Artsen zonder Grenzen waar ze werkt als Head of Mission, een functie waarin ze eindverantwoordelijk is voor alle projecten en medewerkers in een land.

‘Na een carrière in het bedrijfsleven als marketing en sales director stapte ik over naar Artsen zonder Grenzen. Ik wilde weleens werken en wonen in het buitenland, om zo meer in een andere samenleving op te gaan dan als reiziger. Bij Artsen zonder Grenzen gebruik ik al mijn ervaring en vaardigheden uit het bedrijfsleven, maar ik beteken meer. Het gaat om het verlenen van medische noodhulp aan mensen voor wie voedsel, veiligheid, onderwijs en zorg beslist niet vanzelfsprekend zijn. Bovendien ben ik verantwoordelijk voor de veiligheid van mijn team. Gaan we een risicovol gebied in, dan moet ik beslissen of het kan. Al hebben we bij Artsen zonder Grenzen een mooie regel: als er één teamlid terug wil, dan keren we om. Overigens is het risico dat wij lopen niet zo groot als mensen denken. In de meeste landen is de kans op een verkeersongeluk groter dan de kans aangevallen te worden. Al kan ik me spannende momenten herinneren. Bijvoorbeeld bij een checkpoint, waar jonge gasten stonden met grote geweren, duidelijk gedrogeerd of dronken. Je weet: deze jongens wonen al hun hele leven in een conflictgebied, geweld is normaal voor ze. Zelf word ik in dat soort situaties extreem kalm en rustig. Dat doe ik niet bewust, het is mijn persoonlijkheid. Pas achteraf gaat mijn hartslag omhoog. Ook het onderhandelen met autoriteiten en andere partijen die het ter plekke voor het zeggen hebben, kan behoorlijk stressvol zijn omdat er voor de plaatselijke bevolking zoveel van af hangt. Wij willen hulp bieden, maar tegelijk onafhankelijk blijven. Als het lukt, geeft me dat veel voldoening.’

MEHMET SAGLAM

‘Met positief denken sleep ik me door de eenzame dagen’



Mehmet Saglam (27, werkzoekend) is eenzaam en vertelde zijn verhaal op tv.

‘Als kind zat ik veel in mijn eigen wereld. Maar sinds ik op mezelf woon, heb ik behoefte aan vriendschappen. Aan diepgaande contacten met mensen die mij begrijpen. En ook aan een liefdesrelatie. Maar het lukt me niet. Ik heb veel geprobeerd: alleen uitgaan, naar de kroeg, een jongerensoos opzetten, Facebookgroepen oprichten. Maar niks werkte. Een half jaar geleden zag ik een oproep van het tv-programma *Wie kent mij nog?*. Eenzame mensen worden geïnterviewd en kijkers kunnen reageren. Ik vond het heel spannend en eng, want ik moest op tv vertellen over een kwetsbaar onderwerp als eenzaamheid. Ik was bang dat mensen me zielig zouden vinden of op straat zouden herkennen. Ik heb het toch gedaan, want ik zag het als een trein die maar één keer langskomt. Die wilde ik niet missen. Na het programma kreeg ik wel honderd reacties. Ik voelde me gered: zo van, het komt goed! Uiteindelijk ben ik vrienden geworden met een wat oudere vrouw en twee echtparen. Dat voelt een stuk beter. Toch heb ik nog geen vrienden van mijn leeftijd, laat staan een relatie. Jammer, maar ik heb nog meer pijlen op mijn boog. Samen met die oudere vrouw zoek ik hard naar een woongroep in een stad en ik probeer via instanties aan het werk te komen. Zo hoop ik mensen te ontmoeten. Soms sta ik op en denk ik: toch weer een eenzame dag. Met positief denken sleep ik me erdoorheen. Ik probeer het te zien als een dag met nieuwe kansen. Zo houd ik mezelf op de been.’



Dapper zijn kun je leren

No guts no glory: dat gezegde is niet bemoedigend voor de angsthazen onder ons. Maar volgens antropoloog, wetenschappelijk onderzoeker, schrijver en trainer Roanne van Voorst (36) is er hoop. Zij deed onderzoek - en promoveerde cum laude - naar risicogedrag en veiligheidsgevoel.



ROANNE VAN VOORST (1983) is antropoloog en schrijfster van zowel non-fictie als fictie. In 2014 promoveerde zij cum laude aan de Universiteit van Amsterdam.

Vroeger had Roanne hoogtevrees, faalangst, was ze bang voor honden en durfde ze na een auto-ongeluk niet meer te rijden. Inmiddels is ze fanatiek bergbeklimmer, schrijft ze boeken, geeft ze presentaties en trainingen, begeleidt ze promovendi, heeft ze een hond en zit ze ook weer gewoon achter het stuur. De inzichten uit haar onderzoek paste ze toe op haar eigen leven. Roanne: 'Omdat ik zelf een angsthazas was, was ik gefascineerd door mensen die gevaar opzoeken, zoals bergbeklimmers die geen touw gebruiken. Waarom zijn zij moedig en was ik dat niet? Om daar achter te komen, ging ik veel tijd doorbrengen met de dapperste mensen ter wereld: bergbeklimmers, soldaten en mensen die noodhulp geven in rampgebieden. Ook woonde ik een jaar bij mensen in een sloppenwijk naast een rivier die regelmatig overstroomt. Hoe kunnen zij rustig leven en slapen terwijl ze constant gevaar lopen? Ik merkte dat zij vaak dezelfde kalmeringstechnieken gebruiken als die klimmers of noodhulpmedewerkers, zoals het opwekken van een veiligheidsgevoel door visualisatie, of door het ontwikkelen van een noodplan dat je helpt effectief te handelen als het moet.' De belangrijkste eyeopener voor Roanne was dat dappere mensen niet dapper of moedig zijn geboren. Roanne: 'Al die mensen zijn bang. Alleen hebben ze leren omgaan met angst, paniek of permanente stress, zodat het ze lukt om onder alle omstandigheden kalm en relatief zorgeloos te blijven, en zelfs plezier te hebben. Het verschil tussen een *daredevil* en een angsthazas? Een dapper persoon weet hoe hij met zijn angsten moet omgaan.'

'Bang zijn hoort bij het mens-zijn. Je kunt het niet helemaal uitschakelen'

Je angst overwinnen: waarom zou je eigenlijk?

Ben je bang om te vliegen, een toespraak te houden of een boek te schrijven, waarom

zou je het dan doen? Volgens Roanne is dat een legitieme vraag. 'Natuurlijk, je kan makkelijk met de trein op vakantie. En je kan ook gewoon thuisblijven. Maar mensen bestaan uit meer dan hun angsten, vaak hebben ze ook een verlangen of wens, zijn ze nieuwsgierig naar iets nieuws in het leven. Misschien willen ze hun kleinkinderen in Australië bezoeken of wil hun partner dolgraag een hond. Het is zo zonde om dat allemaal te vermijden omdat je denkt dat je niet over je angst heen kan komen. Zodra je angsten conflicteren met je wensen, heeft het zin om jezelf te leren wat moediger te worden.'

Adrenalinejunkies zijn eigenlijk controlejunkies

Een ander inzicht dat Roanne kreeg tijdens haar onderzoek is dat mensen die gevaarlijke sporten of banen hebben niet per se adrenalinejunkies zijn. 'Men denkt dat ze een kick krijgen van het gevaar, van de adrenaline. Maar ik merkte dat dat niet zo is. Niet het gevaar zelf, maar het vermogen om extreem rustig te blijven in een extreem risicovolle situatie levert de kick op.'

Er is volgens Roanne niet één manier die voor iedereen werkt om van je angst af te komen. Maar wat bij veel mensen succes heeft is het visualiseren van een realistisch scenario waarin je ook oefent met falen. Roanne: 'Stel, je bent bang voor het houden van een lezing of voor een toespraak tijdens een huwelijk. Het helpt om te visualiseren dat je die toespraak

houdt en dat-ie oké gaat. Je komt het podium op, begint met praten, maakt een klein foutje, herstelt dat foutje, enzovoorts. Bij het interviewen van mensen die bergen beklimmen zonder touw, ontdekte ik dat zij zo hun routes voorbereiden. Ze stellen zich niet voor dat alles perfect gaat en ze de beste klimmer ter wereld zijn, want dan valt het in het echt enorm tegen en raken ze in paniek als ze misgrijpen of uitglijden, terwijl ze dan juist kalm moeten reageren. Maar ze visualiseren ook geen rampscenario, want dat werkt verlammend. Klimmers stellen zich voor dat ze de route beklimmen en dat ze kleine fouten maken, en die ook weer herstellen.'

Zachtaardig oefenen

Heb je hoogtevrees, ga dan niet ineens naar de top van de Eiffeltoren. Roanne: 'Als je dat doet, komt er zo veel adrenaline vrij dat je lichaam de volgende keer die oefening niet meer wil doen.' Wat juist wel helpt, is het zachtaardig oefenen. Je zoekt het punt op waarop je al wat spanning voelt, maar die wel nog kan verdragen. Dat herhaal je verschillende keren per week, en vervolgens ga je steeds een stapje verder.' Op deze manier kwam Roanne van haar rijangst af. 'Ik ging in de auto zitten, startte de motor en zette 'm weer af. En dat drie keer per week - het gaat erom die oefening vaak te herhalen, zodat je lichaam 'leert'

'HET VERSCHIL TUSSEN EEN DAREDEVIL EN EEN ANGSTHAAS? EEN DAPPERE DODO WEET HOE HIJ MET Z'N ANGSTEN MOET OMGAAN'

dat ere geen gevaar is. Elke keer ging ik een stapje verder tot ik op een goed moment weer rondreed zonder in paniek te raken.' Het maken van kleine stapjes kan ook mensen met een fobie helpen. Ben je bang voor de tandarts, dan ga je eerst een keer in de wachtkamer zitten. De volgende keer in de tandartsstoel. De keer daarop kijkt de tandarts in de mond, enzovoort, tot er daadwerkelijk wordt behandeld. Daarbij is het bij fobieën belangrijk te zorgen voor realistische informatie. Veel mensen zijn bang voor een behandeling, omdat ze denken dat er iets heel engs of pijnlijks gaat gebeuren, terwijl dat niet per se waar is. Dus ik adviseer mensen eerst

'Het is belangrijk dat je een gevoel van controle houdt'

een gesprek met de behandelaar waarbij alles rustig wordt uitgelegd en de ingreep in hun hoofd niet enger wordt dan nodig. Voor fobische mensen is het ook belangrijk het gevoel van controle (terug) te krijgen.

Angst is vaak gebaseerd op het gevoel dat je alles uit handen geeft. Daardoor voelen mensen zich onveilig. Het helpt om van tevoren te bedenken wat een gevoel van controle kan geven. Bijvoorbeeld: duidelijke afspraken maken met de behandelend arts, stop mogen zeggen, een pauze kunnen inlassen.'

Uitstelgedrag is een symptoom van faalangst

Veel mensen vertonen uitstelgedrag in hun werk, volgens Roanne een symptoom van faalangst. 'Mensen zijn vaak bang om zich te zetten tot het echt diepe denkwerk, de langdurige focus. Logisch: nadenken over ingewikkelde dingen is moeilijk, je kunt in de war raken en onzeker worden. Het is vaak makkelijker om je over te geven aan facebooken, appen en internetten; bezigheden die weinig moeite kosten maar onze hersenen instant belonen.' Maar ook faalangst kan je overwinnen met behulp van wetenschappelijke inzichten. Roanne: 'Wat bij veel mensen werkt als ze aan een lastige taak moeten beginnen, is het minder eng te maken aan de start. Als ik een nieuw boek wil schrijven, dan voelt zo'n leeg beeldscherm nogal intimiderend. Ik help mezelf door de koudwatervrees heen door naar een cafeetje te gaan met alleen een oud notitieboek, een pen en wat inspirerende tijdschriften; geen laptop, geen telefoon. Daar spreek ik met mezelf af dat ik twee uur

geconcentreerd ga werken. Het eerste uur blader ik door tijdschriften of boeken en schrijf ik alles op waar ik 'iets' bij voel wat interessant kan zijn. Het tweede uur schrijf ik associaties op en daarna mag ik lekker naar huis! Op dag 2 maak ik een allereerste structuur. Dag 3 werk ik die verder uit - wat komt er in elk hoofdstuk? Op de dagen die volgen, krijgen de hoofdstukken vorm. Vlak voor ik klaar ben met werken, maak ik een plan voor de volgende dag. Zo zorg ik ervoor dat de hoeveelheid werk me niet lamslaat. Ik werk elke dag kort, maar - heel belangrijk - zonder afleiding! Daardoor houd ik voldoende energie en zin over om door te gaan. Het lijkt een traag proces, maar voor ik het weet is mijn boek af.'

Meer informatie over Roanne, haar boeken, trainingen en ander materiaal: roannevanvoorst.com