

# LAAT HET LOS...

**Dit jaar staat de hele maand maart in het teken van loslaten, met als hoogtepunt de Landelijke Loslaatdag op 25 maart. In dit kader sprak Mijn Geheim met drie vrouwen die iets wezenlijks in hun leven kwijtraakten en daarmee moesten leren omgaan.**

Tekst: Natascha de Vries  
Foto: iStock

Magda verloor haar hand bij een bedrijfsongeval  
*'Elke dag begint met een moment van totaal ongeloof'*

Twee jaar geleden verloor Magda (50, alleenstaand) haar rechterhand bij een bedrijfsongeval. Haar handen waren haar belangrijkste bezit, want ze stelden haar in staat om haar geliefde vak van metaalbewerker uit te oefenen. Nog elke dag worstelt ze met het verlies van haar hand.

**I**k ben nooit een heel meisjesachtig type geweest. Altijd ravotten met de buurjongens, hutten bouwen, uren met technisch Lego in de weer, dat soort dingen. Het was dan ook niet verbazingwekkend dat ik naar de lts ging. Dat was een technische beroepsopleiding die nu onder het vmbo zou vallen. Je kreeg er ambachtelijke vakken als houtbewerking, elektrotechniek en schilderen. Ik was het enige meisje in de klas, maar voelde me als een vis in het water. Ik had buiten school één vriendin, Ellen, die ik kende van mijn bijbaantje in de supermarkt. We kwamen in de puberteit en zij haalde me weleens over om wat make-up te proberen of een middagje te gaan shoppen. Ik vond het wel geinig, maar was blij als ik weer gewoon met mijn hoofd onder een motorkap kon verdwijnen. Met mijn oudere broers – ik heb er twee – sleutelde ik altijd aan oude auto's. Die verkochten zij dan weer en het geld besteedden ze aan een

nieuw barrel om op te knappen. Ik herinner me nog wel dat Ellen mij op een zaterdagavond kwam ophalen, helemaal opgedirkt, omdat ik kennelijk had beloofd dat ik met haar naar de lokale disco zou gaan. Ik zie die garagedeur nog opengaan en daar stond ze: kort rokje aan, haar getoupeerd, véél te veel oogschaduw... Ik was die hele afspraak vergeten, omdat ik voor het eerst mocht lassen van mijn broer. Stond ik daar in een vieze overall en met een lasmasker op. Dat gaf wel aan hoe ver onze prioriteiten uiteenlagen! Ze is nog steeds een goede vriendin van me, hoor. Ze raakte wel gewend aan dit soort dingen. Mijn puberteit speelde zich dus voornamelijk af onder motorkappen, tussen zaagmachines en met die heerlijke lucht van olie of zaagsel in mijn neus. Op de lts koos ik uiteindelijk voor de richting metaalbewerking, omdat ik dat het stoerste werk vond. Weerbarstig materiaal dat je echt moest 'overwinnen'. Ik haalde mijn eindexamen

met vlag en wimpel. Daarna kwam ik na wat omzwervingen terecht op een bedrijf waar assemblages voor bruggen werden gemaakt. Ik werkte aan enorme constructies van pijlers en andere brugonderdelen. Machtig mooi vond ik het. Ik heb er, tot mijn ongeluk, ruim tweeëntwintig jaar gewerkt.”

### Incompleet

“Het is belangrijk om te weten hoe ik als puber was en hoe gek ik op mijn technische vak was, om te kunnen begrijpen wat mij twee jaar geleden is

precies in dat ziekenhuisbed doet. Pas toen ik in staat was om mijn beide armen op te tillen – mijn linkerhand was ook beschadigd, maar niet onherstelbaar – en het verband aan de rechterkant niet uitliep in de vorm van een hand, kwam het binnen.

En het is waar wat ze zeggen: je voelt een geamputeerd lichaamsdeel gewoon nog. Ik had er vlak na de operatie bijna net zo veel pijn aan als aan mijn linkerhand. Dan drukte ik op het alarmknopje om een zuster om pijnstilling te vragen,

Het grootste struikelblok is de aanblik van de stomp. Ik vind het lastig om dat woord te zeggen: ‘stomp’. Het geeft me de rillingen. Maar het is wat het is. Ik heb wel een prothese, maar die is natuurlijk geen gelijkwaardige vervanging. Er is nog geen enkele ochtend voorbijgegaan waarop ik bij het ontwaken niet geschokt naar mijn handen staarde. Nou ja, naar mijn hand dus. En de stomp. Elke dag begint met een moment van totaal ongelof. Ik voel en verwacht mijn rechterhand als ik mijn ogen wil uitwrijven als ik wakker word.

Afscheid nemen van een ledemaat is een rouwproces. Ik ken er alle facetten van: ongelof, verdriet, woede. Het klinkt heel gek, maar ik ben soms echt woedend op mijn hand: waarom ben je er niet? Door jou loopt alles verkeerd! Van een stoere vrouw, die dagelijks fluitend naar haar werk ging om zich onder te dompelen in een fantastische wereld van weerbarstig metaal en krijsende machines, ben ik een gehandicapte geworden die niet eens haar eigen veters kan strikken.

Ik krijg hulp van een therapeut en samen met haar probeer ik ‘afscheid te nemen’ van mijn hand. Klinkt zweverig hè? Ik knip nu rechterhanden uit papier en laat die door de wind meenemen vanaf de Erasmusbrug. Of ik ga een gesprek aan met de stomp. Ja, dat had je mij jaren terug ook niet moeten vertellen, want dan had ik je voor gek verklaard. Maar het helpt. Een beetje. Pas als ik het terugverlangen naar mijn hand kan loslaten, kan ik verder met mijn leven.” ▶

## ‘Pas als ik het terugverlangen naar mijn hand kan loslaten, kan ik verder met mijn leven’

afgenomen. Met het verlies van mijn hand verloor ik, naast mijn werk, een deel van mijn identiteit. Of beter: mijn werk wás voor een groot deel mijn identiteit. Zonder mijn hand ben ik daarom op meer dan één vlak incompleet. Van het ongeluk zelf weet ik niet zo veel meer. Ik raakte bekneld tussen twee machines en het is nog altijd niet duidelijk hoe dat is gekomen. Feit is dat ik op een vrijdagmiddag, twee jaar geleden, bijkwam in het ziekenhuis en me een uur later werd verteld dat ze mijn ene hand niet hadden kunnen redden. Die woorden dringen op zo’n moment niet tot je door, want je bent nog uren bezig met bevatten wat je nou

want rechts deed zo’n pijn en dat hield me uit mijn slaap. Een heel gekke gewaarwording.”

### Revalidatie

“Ik heb ruim een jaar intensief gerevalideerd en daarna – tot op de dag van vandaag – nog een paar uur per week bij een fysiotherapeut. Ook komt er iemand bij me thuis om me te helpen bij het opnieuw aanleren van de dagelijkse handelingen: een bh aantrekken, een pan aardappelen afgieten, een plant verpotten, noem maar op. Ik woon alleen en wil niet afhankelijk blijven van familie en vrienden. Ergens heb ik er nog wel lol in, in dat geklooi. Ik bedenk ook mijn eigen trucjes en handigheidjes.

## Jantien moest haar grote liefde laten gaan ‘We lieten elkaar los, maar blijven altijd verbonden’

Jantien (25) werd tijdens haar stage in een township in Zuid-Afrika stapelverliefd op Clarence (29). Hoewel de liefde wederzijds was, bleken hun levens té verschillend om samen een toekomst te kunnen opbouwen. Na een jaar namen ze de rationele beslissing om elkaar te laten gaan, maar daar heeft Jantien nog steeds verdriet om.

“Het is net alsof er een onzichtbaar draadje loopt van Kaapstad naar Capelle en Clarence daar af en toe even aan trekt. Dan schrik ik plots op van wat ik aan het doen ben. Tien maanden terug hebben we besloten om elkaar los te laten. Ik sta daar nog steeds achter, maar het is nog altijd een pijnlijk en moeizaam acceptatieproces. We houden van elkaar, maar hebben de realistische beslissing genomen om geen gezamenlijke toekomst op te bouwen.

Ik liep voor mijn opleiding stage op een jongerencentrum in een van de townships van Kaapstad. Dat zijn kleine steden op zich, met winkels, schooltjes, internetcafés, kerken en duizenden eenvoudige golfplaten woninkjes. Een harde wereld, met bendes en criminaliteit, maar ook een heel hechte wereld van levenslange vriendschappen en warme familiebanden. Tijdens mijn stage van drie maanden woonde ik in het township in een pension voor vrijwilligers en hulpverleners. Daar werkte Clarence als

manusje-van-alles. Hij repareerde kapotte stoelpoten, deed de was en zette het ontbijt klaar. We raakten aan de praat toen hij op een ochtend de band plakte van mijn fiets, waarmee ik me door het township

## ‘We zouden wel een manier vinden om samen te zijn, want zo werkte echte liefde toch?’

bewoog. Hij bood aan om me ’s avonds mee te nemen naar een vriend van hem, die een kleinschalig project was gestart met een vijftal jongeren die uit een van de criminele bendes waren gestapt. Zijn vriend schoolde hen als vrijwilliger in de avonduren bij tot ze staatsexamen in het voortgezet onderwijs konden doen. De kennismaking met deze vriend was ook het begin

van mijn kennismaking met Clarences leven in het township. Ook hij was ex-bendelid en had een jeugd van geweld, agressie en armoede gekend. Op eigen kracht krabbelde hij daar op vijftientwintigjarige leeftijd uit, en dat is niet veel jongens gegeven. Ik kreeg een enorme bewondering voor hem. Later maakte ik kennis met zijn hechte familie, die verspreid over het township woonde. Zelf woonde Clarence in een tochtig keetje naast het pension. Daar kwam ik pas later achter. Hij bleef aanvankelijk vaag over zijn onderkomen en waar dat stond.”

### Eerste kus

“Ongeveer drie weken na onze eerste ontmoeting volgde de eerste kus, nota bene in de wasruimte, waar een wasmachine oorverdovend stond te bonken en te razen. Ik bracht mijn wekelijkse wasje en

wilde me verontschuldigen voor de modder op mijn broeken. Het had flink geregend die week. *‘I am sorry!’* riep ik, wijzend op mijn mandje was. *‘I am happy!’* riep hij, wijzend op zijn hart. En toen kusten we. Er volgde een intense tijd. Elke avond dronken we thee, soms in het pension, soms bij zijn zus of neef, en later in zijn keetje. Ik schrok toen hij me eindelijk liet zien waar hij woonde. Het ▶



was niet veel meer dan een schuurtje, met een matras, een gasbrandertje, een tv en een stapel boeken erin. Plots schaamde ik me voor de foto's van mijn studentenwoning in Nederland die ik hem eerder op mijn telefoon had getoond. 'Let niet op de troep,' had ik gezegd, terwijl ik hem een foto had laten zien van mijn kamer met uitpuilende kledingkast, restanten van een avondje wijn met vriendinnen en een omgevallen stapel cd's. We raakten die weken niet uitgesproken over onze gedeelde interesses. We hielden van sport, lazen allebei graag en deelden meningen over politiek en films. Toen de dag van vertrek naderde, waren we niet eens erg verdrietig, herinner ik me. We waren zó opgetogen over onze liefde voor elkaar, dat het afscheid niet meer leek dan een intermezzo. We zouden wel een

manier vinden om samen te zijn, want zo werkte echte liefde toch? Die overwint alles."

### Eyeopener

"Eenmaal thuis belde en mailde ik Clarence zo vaak ik maar kon. We fantaseerden over de toekomst: Clarence zou naar Nederland komen en hier misschien fietsenmaker kunnen worden, als eerbetoon aan onze eerste ontmoeting, zo graptten we. Maar na een halfjaar ontstonden er kleine haarscheurtjes. Steeds vaker bleef het stil aan de andere kant van de lijn, als ik verslag deed van mijn studentenleven. Steeds vaker viel ik stil, als hij verhaalde over zijn dagelijkse bestaan van klusjes doen, de avonden bij zijn enorme familie of de vechtpartijtjes op straat waar hij soms bij betrokken was. Al was Clarence geen lid meer van een bende, toch sprak het

voor zich dat hij zich ermee bemoeide wanneer zijn neefjes of buurtgenoten werden belaagd door mannen van een andere wijk in het township. Op een dag vroeg een vriendin: 'Maar hoe zie jij het nou voor je? En dan niet in romantische termen van 'ware liefde', maar concreet? Hoe stel jij je dat voor, Clarence hier, op een Nederlandse bank, voor de buis met RTL Boulevard op?' Het was een eyeopener. Ik hield van hem, en hij van mij, maar onze werelden zouden nooit in elkaar over kunnen gaan. Ik besloot van het beetje spaargeld dat ik had onmiddellijk een ticket naar Zuid-Afrika te boeken."

### Herinneringen

"Clarence protesteerde niet toen ik hem een week later in de ogen keek en huilend vertelde dat liefde níét alles overwon. Hij zou doodongelukkig zijn geworden in Nederland. Ik zou onmogelijk een leven kunnen leiden in een township, een plek waar hij, ondanks de ellende die er ook is, thuis is en zijn familie en vrienden heeft. We dronken thee en zwegen, een laatste avond lang. Toen ik opstond om terug te gaan naar mijn hotel, hield hij zijn rechterwijsvinger als een haakje in de lucht. Ik haakte de mijne er in. We lieten elkaar los, maar zouden altijd verbonden zijn. Sinds dit gesprek hebben we elkaar niet meer gezien of gesproken. Het loslaten is ontzettend moeilijk. Ik moet niet alleen het idee van een toekomst met hem loslaten, maar ook het idee dat liefde alles overwint. Mijn overtuiging dat er geen andere weg is, helpt me de herinneringen te koesteren, zonder er nog langer verwachtingen bij te hebben." >

## Loslaatdag

Op 25 maart 2017 wordt de Landelijke Loslaatdag gehouden. Door heel Nederland vinden op die dag activiteiten plaats die je helpen om spullen los te laten en zo ruimte en rust te creëren in je leven. 'Organizers' of opruimcoaches geven workshops. Je leert er rust creëren in je omgeving, in je agenda en daarmee in je leven. De workshops gaan over zowel letterlijk als figuurlijk loslaten: het loslaten van spullen én loslaten in je hoofd, bijvoorbeeld van ideeën en overtuigingen die je tegenhouden om spullen weg te doen. Daardoor ontstaat ruimte en ontdek je de rijkdom van eenvoud. Op de website [www.loslaatdag.nl](http://www.loslaatdag.nl) staan de vele locaties waar activiteiten plaatsvinden. Je kunt je er ook inschrijven voor de workshops. Omdat het de vijfde keer is dat de Landelijke Loslaatdag wordt georganiseerd, staat de hele maand maart in het teken van 'loslaten'. Dit jaar zijn er ook zogenaemde 'webinars': seminars die je thuis achter de computer kunt volgen. Ze vinden plaats op diverse data in maart en gaan over loslaten en slim organiseren op het werk. Hoe bewaar je een gezonde afstand? Maar ook: hoe richt je je werkplek overzichtelijk in? Wil je gratis tips over 'organizing'? Ook daarvoor kun je je inschrijven op de site. Je krijgt dan regelmatig tips, artikelen of aankondigingen van evenementen toegestuurd.

## Laurentien en haar man moesten hun luxeleventje vaarwel zeggen

# 'Het loslaten van al die luxe deed maar heel kort pijn'

Toen hun eigen zaak failliet ging, moesten Laurentien (35) en haar man Johan (35) hun luxelevens opgeven. Hun bungalow en het grootste deel van hun andere bezittingen gingen in de verkoop. Sindsdien leven ze, samen met hun zevenjarige tweeling, low budget. Dat deed heel even pijn, maar leverde ook belangrijke inzichten op.

"Als ik om me heen kijk, zie ik een fijne huiskamer van een gelukkig gezin. Er hangen tekeningen van onze kinderen aan een prikbord en de inrichting is een allegaartje dat niet perfect, maar wel gezellig is. Het lijkt wat klein voor met zijn vieren, maar dat zorgt er ook voor dat we elkaar wat vaker tegenkomen en we wat vaker overleggen. We kunnen in deze huiskamer niet én televisiekijken én een bordspelletje doen. Dus kiezen we samen wat het wordt. Ik had nooit kunnen bedenken hoe leuk dat is.

Ons huurhuis is qua oppervlak ongeveer een vijfde van onze vroegere bungalow. Onze twee meiden delen nu een slaapkamer, waar ze voorheen allebei een riante kamer en eigen badkamer hadden. Het heeft me verbaasd hoe makkelijk onze dochters met die overgang omgingen. Ik heb ze nooit horen klagen.

Sterker nog, ik denk niet dat ze ooit nog op aparte kamers zouden willen slapen. In hun stapelbed liggen ze altijd nog even samen te kletsen voor het slapengaan en dan ontstaan de leukste plannen en ideeën

## 'Alle clichés kloppen: je bent pas echt rijk met goede vrienden, gezondheid en gelukkige kinderen'

voor de volgende dag. Achteraf gezien was hun hoeveelheid speelgoed belachelijk. De helft hadden ze nog nooit gebruikt toen het wegging. We moesten wel opruimen, want dit huis is te klein voor een overdaad aan spullen. Ze mochten allebei één doos vullen en dat

was zo gepiept. Zonder veel aarzeling kozen ze eigenlijk heel eenvoudige spulletjes: hun oudste knuffel, een mooie doos potloden en een pop met kleertjes bijvoorbeeld."

### Schaamte

"In het begin vond ik de situatie erg zuur. Nog los van de schaamte die je ervaart en het gevoel van falen, maak je je ook zorgen over de teruggang in luxe. Op een bepaald moment ga je denken dat je simpelweg niet kunt functioneren zonder tien keukenapparaten, drie badkamers en twee mooie cabrio's in de garage. Ik vind het vreselijk om te zeggen, maar een van de eerste dingen die ik dacht toen we failliet gingen, was: o god, straks moeten Johan en ik in van die boodschappenautootjes gaan rijden. Nou, het werd

nog erger, want mijn man en ik délen nu een klein boodschappenautootje. Het voordeel? We fietsen heel wat meer! Ik wil niet doen alsof het allemaal rozengeur en maneschijn is hoor, zo'n teruggang in luxe. Natuurlijk mis je bepaalde spulletjes en

Yvonne de Bruin is *life organizer*

## – ‘Af en toe even nietsdoen is zo heilzaam!’ –

Loslaten, afstand en afscheid nemen: we willen er als mens niet graag aan. **Vasthouden aan iets – of dat nu materieel bezit, een persoon of een bepaalde gedachte is – geeft een gevoel van controle en houvast.** Toch kan het heel louterend werken om eens stil te staan bij de vraag: wat heb ik nu écht nodig?

**Yvonne de Bruin**, organisator van de Landelijke Loslaatdag, is *life organizer*. Ze helpt mensen die niet zo goed weten waar ze moeten beginnen als ze hun leven overzichtelijker willen maken. “Dat kan gaan om te veel spullen, maar ook om een bomvolle agenda die het leven beheerst.” Beide zijn vaak een symptoom van een achterliggend probleem. “Een grote verandering in het leven leidt er soms toe dat mensen hun focus kwijtraken. Spullen stapelen zich letterlijk op, een agenda stroomt vol.” Als voorbeeld noemt ze een gepensioneerd cliënte die zich er maar niet toe kon zetten om haar oude bedrijfskleding weg te gooien. “Ze kon er niets meer mee en het hing in de weg. Als je doorvraagt, ontdek je dat ze eigenlijk moeite heeft met het afsluiten van haar werkzame leven. Zolang die kleding er nog was, was dát leven er nog een beetje.” Yvonne noemt het ‘emotionele lijm’, die aan spullen kan kleven. “Een kast vol oude studieboeken, die cursus Spaans of een stapel oude kranten die al jaren stof ligt te vergaren – het zijn op zich ziellose spullen, maar de eigenaar heeft er herinneringen of verwachtingen aan vastgeplakt. De studieboeken doen denken aan die zorgeloze studententijd die nooit meer terugkomt. Die cursus roept: doe mij eindelijk! En bij de stapel kranten hoort de gedachte: als ik maar niets mis.” Het zijn gedachten die een mens rusteloos kunnen maken of een verstikkend gevoel geven. Schuldgevoel om alles waar je niet aan toekomt – zoals die cursus Spaans – komt ook voor.

### Overprikkeling

Yvonne raadt aan om **altijd stapsgewijs** te werk te gaan als je orde wilt scheppen. “Begin met iets makkelijks. Dus niet met het opruimen van oude foto’s, maar misschien wel met de onderste kranten van een stapel. Desnoods gooi je één krant per dag weg. Je zult zien dat het steeds makkelijker wordt als je eenmaal bent begonnen.”

Een andere tip is het zoeken van een goede bestemming voor je spullen. Het is dragelijker om spullen uit te zoeken voor een goed doel, dan voor de vuilniswagen die langskomt. “En zoek naar manieren

om herinneringen op een overzichtelijkere manier levendig te houden. Misschien kun je één studieboek bewaren en koesteren? Of maak van die stapel babykleertjes die je maar niet kunt weggooien één mooie quilt. Het loslaten van spullen, betekent niet dat je herinneringen tenietdoet.”

Het is lastig om spullen los te laten, maar dat geldt ook voor sociale verplichtingen. Ook daarmee helpt Yvonne cliënten. **“Overvolle agenda’s kunnen mensen totaal verlammen,”** zo ziet ze om zich heen. “We rennen van hot naar her, missen focus en komen eigenlijk nergens écht goed aan toe.” Haar advies: zet eens op een rij welke activiteiten je nu eigenlijk echt graag doet, of echt moet doen. “Er zitten vaak allerlei dingen tussen die je uit gewoonte doet. Bijvoorbeeld: ‘Ik ga nu eenmaal elke zondag naar mijn moeder.’ Of: ‘Het is de gewoonte dat ik kantinedienst draai bij de voetbal.’ Maar moet dat wel echt allemaal? Zou dat niet om de week kunnen?” Volgens Yvonne komen we nauwelijks meer toe aan nietsdoen. “Terwijl dat juist zo heilzaam kan werken. Er is niets mis mee om een middag rustig thuis door te brengen of gewoon een ‘doelloze’ wandeling te maken.”

### Rouw

De sociale media die ons omringen, maken het ook niet bepaald gemakkelijker om niets te doen. Yvonne: “We worden constant verleid om contact te houden met de buitenwereld. We willen niets missen. Het zorgt voor een overprikkeling van het brein. Dat heeft rust nodig om input te verwerken en te ordenen, en om nieuwe, creatieve combinaties te maken. De beste oplossingen en de mooiste ideeën komen tijdens een wandeling of onder de douche, als er even geen informatie op de hersenen wordt afgevuurd. Zet je mobiel en computer dus gewoon eens uit. Al is het maar een avond per week.”

**Dan is er natuurlijk nog een ander loslaten: het loslaten van een ex-geliefde of van een overleden dierbare bijvoorbeeld. Dat proces noemen we rouw.**

Yvonne: “Ook hier zien we dat onmacht zich vaak vertaalt in het overmatig hechten aan spullen of het vluchten in een drukke agenda. Mensen stellen op die manier soms uit wat onvermijdelijk is: de confrontatie aangaan met wat er is gebeurd. Rouw is een ingewikkeld proces, maar het kan helpen bij het verwerken om heel concreet en stapsgewijs in het hier en nu spullen te selecteren en op te ruimen.”

een bepaald comfort. Zeker omdat we weten dat we voorlopig nog wel even aan het afbetalen zijn. Maar we maken er het beste van en dat lukt. Toen we verhuisden naar deze huurwoning hebben een paar vrienden van ons een klein verrassingsfeestje georganiseerd. We stonden opgepropt in dit huiskamertje met plastic bekertjes wijn, maar hebben nog nooit zo’n fijn en gezellig feestje gehad. Je leert de mensen die écht om je geven heel goed kennen. Dat handjevol dat hielp met verhuizen, dat met een leuk tweedehands dressoir aankwam of dat de meiden eens meeneemt naar een zwembad of dierentuin, is goud waard. Alle clichés kloppen, hoor: je bent pas echt rijk met goede vrienden, je gezondheid en gezonde, gelukkige kinderen.”

### Schatzoeken

“Een tijdje nadat we ons vorige huis hadden moeten verlaten, mochten we van de curator een aantal persoonlijke spullen ophalen. We hadden dit net gehoord en in de auto op weg naar het huis bedacht ik wat ik zou willen houden. Ik weet nog hoe verbaasd ik was dat het dingen waren waarvan ik nauwelijks wist waar ik ze al die tijd gelaten had: de kruissteekschilderijtjes die mijn oma ooit voor me maakte, een zilveren lepel uit mijn moeders jeugd en een vaas uit Griekenland, waar ik eens met een vriendin een heerlijke vakantie had gehad. Mijn man had hetzelfde. Hij koos voor de beitelset die van

zijn vader was geweest en een pet die hij altijd droeg als hij met zijn vader ging zeilen. Dus daar stonden we, in dat ziellose huis, waar al zo veel vreemde handen door de spullen waren gegaan. Op zoek naar wat kennelijk onze dierbaarste spulletjes waren, maar die hadden we zelf al die jaren ergens achteloos in een doos op zolder bewaard. We waren uit het oog verloren wat echt belangrijk is. Het was schatzoeken en we waren als

door al die zoi om ons heen! Dat ervaar ik ook zo. Het leven is een stuk overzichtelijker. Wat spullen betreft, maar ook sociaal. Vroeger hielden we huisagenda’s bij om te zien wie waar was: Lena naar pianoles, Johan via pianoles naar de golf, ik naar de manicure en dan door naar de golfclub, Iris tussendoor door een buurvrouw laten ophalen van het paardrijden... Enzovoort. We zagen elkaar amper als gezin, veel te weinig.

## ‘Het was een beetje zoals in een koud zwembad springen: hoe sneller het gaat, hoe beter’

een kind zo blij toen we onze ‘prulletjes’ vonden. Dat leer je er dus wel van: je ziet door al je vergaarde bezit nauwelijks meer wat er écht toe doet. Het loslaten van onze materiële eigendommen deed maar heel kort pijn. Het was een beetje zoals in een koud zwembad springen: hoe sneller het gaat, hoe beter het is. Wij werden door ons faillissement gedwongen om ons oude leventje in een behoorlijk tempo los te laten. Toen dat was gebeurd, bleek het water best aangenaam.”

### Overzichtelijk

“Ik vroeg het laatst ook nog even aan Johan: ‘Waarom lijken we allemaal toch zo veel rustiger?’ Zijn antwoord: ‘We worden niet meer afgeleid

En dan al die spullen die aan je trokken. Keken we televisie? Of een film via de beamer? Of zou ik een Spotify-lijst gaan samenstellen voor een naderend feestje? Even dansen via de Wii? Of toch op de crosstrainer? Uiteindelijk deed je vaak niets en was je alleen maar gefrustreerd omdat je een ‘zinloze’ avond had gehad. We zijn nu allemaal meer thuis, hebben minder spullen, minder ruimte en veel meer ontspannen interactie. Ik zal echt niet ontkennen dat ik mijn Kenwood-keukenmachine mis en dat die er ook echt weer komt op een dag, maar zo’n apparaat is geen voorwaarde voor geluk.” ■

Uit privacy-overwegingen zijn de namen in dit verhaal gewijzigd.

Meepraten over loslaten? Ga naar [www.mijngeheim.nl](http://www.mijngeheim.nl)