

Sabine Leenhouts

Plan B



Voorwoord

Tijdens het samenstellen van dit boek sprak ik tientallen, misschien wel honderden mensen over hun 'plan B'. Daarbij viel mij op dat ontzettend veel van hen de loopbaan tussentijds bijstelden dan wel volledig omgooiden. De een deed dat wat minder rigoureuus dan de ander, maar bijna altijd was diegene er beter op geworden. Twintig van die verhalen wil ik delen. Deze verhalen illustreren namelijk hoe welkom een verandering kan zijn. Of hoe iemand er uiteindelijk toch het beste van weet te maken, ook al was de wending onverwacht. Sommige veranderingen waren namelijk hard nodig en werden zelf geïnitieerd, andere werden noodgedwongen gemaakt. Hoe ga je als beroepsvlieger om met een hersentumor waardoor je gedwongen bent om van loopbaan te veranderen? Waarom ging de trainingsmanager zo lang in een bepaalde richting door dat hij met een gierende burn-out langs de weg kwam te staan?

Ook werden er echte 'hartkeuzes' gemaakt. De succesvolle tandarts die net voordat ze doodongelukkig werd de kunstenaar in zichzelf terugvond. Of de veelbelovende copywriter die jaren zijn paniek- en angstaanvallen voor de buitenwereld verborgen hield en sinds zijn ommezwaai geen antidepressivum meer heeft hoeven slikken.

Dit boek is voor hen die van inspirerende mensen houden of voor hen die zich gesterkt willen voelen op de vooravond van hun eigen ommezwaai.

'Later word ik fotograaf, modeontwerper of dierenarts' lees ik in mijn eigen schoolagenda uit 1981. Ik zat op de middelbare school

en het duurde nog een paar jaar voordat er een eventuele vervolgopleiding moest worden gekozen. Ik haalde mijn diploma en de wereld lag spreekwoordelijk aan mijn voeten. Helaas wist ik niet honderd procent zeker wat mijn uiteindelijke beroep moest worden. Er was maar één zekerheid: ik ging hoe dan ook in Amsterdam wonen en studeren. Diergeneeskunde viel af, want dat zat in Utrecht. De fotoacademie was in Den Haag gevestigd, dus werd het de modeacademie in onze hoofdstad. Als ik dus heel eerlijk ben, werd mijn toenmalige beroepskeuze met name bepaald door waar de opleiding zat en niet door de daadwerkelijke professie. Uiteindelijk ben ik natuurlijk nooit modeontwerpster geworden. Mijn passie lag elders, maar ik had nog heel wat jaren nodig om daar achter te komen. Ik volgde nog verschillende studies, reisde een jaartje of twee de wereld over en had banen in loondienst. Bij alles voelde ik dat het maar tijdelijk was en geen enkele baan kon me echt lang boeien. In alles wat ik deed, wilde ik wel goed zijn en ik werkte ook wel met hart voor de zaak, maar ik had nooit een bepaalde gretigheid die nodig is om te kunnen slagen in je vak.

Ik was eind twintig en geloofde net als iedereen die de dertig nog niet gepasseerd is dat het 'later als ik groot ben' nog jaren en jaren van me verwijderd was. Ik leerde gelukkig net op tijd – hoe cliché ook – dat mijn geluk altijd uit mezelf zou moeten komen. Ik zeg niet dat geluk maakbaar is, maar je bepaalt wel zelf waar je het uit put. Ik moest dus op mijn gevoel afgaan. In de jaren die achter me lagen, had ik voornamelijk met mijn verstand beslissingen genomen en gedaan wat ik dacht dat van me verwacht werd. Natuurlijk waren dat vooral door mijzelf opgelegde verwachtingen, maar dat wist ik toen nog niet. Nog steeds had ik werkelijk geen idee welke richting mijn loopbaan op zou moeten. Het probleem was dat ik eigenlijk alles wel kon maar nergens extreem in uitblonk. Een herkenbaar gegeven voor mijn generatie. Begin jaren negentig begon het tijdperk waarin de keuzes onbeperkt waren en 'jobhoppen' bijna heilig was. In mijn directe omgeving studeerde ie-

dereen rechten, economie of communicatiewetenschappen. Studies waarmee je later breed in kon zetten op de arbeidsmarkt. Ik kreeg mijn twee kinderen, modderde nog een beetje aan op zoek naar mijn passie en maakte via bevriende journalisten kennis met de wereld van de verslaggeving. Ik kwam erachter dat journalistiek naadloos aansloot bij mijn aangeboren nieuwsgierigheid naar beweegreden en passie. Zonder dat het mijn vak was, behoorde het bestuderen en analyseren van mensen tot mijn eerste natuur. Die eigenschap past bij het werk van een journalist. Met wat coaching, lef en de nodige bluf publiceerde ik in 2001 mijn eerste artikel. Een gigantische kick en voor het eerst deed ik iets waarin ik echt beter dan de rest wilde worden. Het was te combineren met de zorg voor mijn kinderen en ik putte er op alle mogelijke manieren voldoening uit.

Uiteindelijk is het me dus gelukt om bij mijn passie uit te komen. Ik ben er inmiddels van overtuigd dat als je leeft en handelt vanuit een pure innerlijke overtuiging, alles lukt. Mijn nieuwe carrière is al bijna een decennium een feit. Ik leer nog elke dag en vind uitdaging in elke nieuwe opdracht.

Er zijn mensen die het ontzettend benauwd krijgen bij het idee dat hun baan op de tocht staat. Zij zoeken koortsachtig naar een plan B en nemen de betekenis letterlijk. Volgens de *Van Dale* is een plan B het 'plan dat men achter de hand houdt als alternatief voor het oorspronkelijke plan'. Gelukkig zijn er ook legio loopbaanprofessionals. Mensen die er door advies, ondersteuning en respectvol confronteren voor zorgen dat je sturing en richting geeft aan dat onbestemde gevoel dat je al jaren hebt.

Drs. Jolanda Bakker is een door het cmi (Career Management Instituut) gecertificeerde Register Loopbaanprofessional. Ze werkt voor een bedrijf dat praktische oplossingen biedt voor in-, door- en uitstroom van medewerkers. Heel simpel gezegd, brengt zij medewerkers terug naar hun innerlijke passie. Als iemand niet op de juiste plek zit, zorgt zij ervoor dat de medewerker in elk

geval weer weet wat hij of zij wil. Er wordt onderzocht of het loopbaanplan ook uitvoerbaar is binnen de huidige organisatie van de medewerker, of dat er wellicht een overstap gemaakt dient te worden. ‘Eigenlijk stuur je als loopbaancoach niets. De mensen kiezen namelijk zelf. Ook is “adviseren” eigenlijk het verkeerde woord. Het gaat erom dat ik mensen leer om eigen keuzes te maken. Want op basis van eigen keuzes accepteer je veel makkelijker de consequenties van die keuzes,’ aldus Bakker.

In veel CAO’s zijn tegenwoordig regelingen opgenomen over loopbaanadvies, bijvoorbeeld dat een medewerker elke vier jaar recht heeft op loopbaanadvies. In een loopbaangesprek staat de persoonlijke ontwikkeling van de medewerker in het werk en in het bedrijf centraal. Manager en medewerker bekijken samen hoe de wensen en de capaciteiten van de medewerker op de behoeften en de mogelijkheden van de organisatie kunnen worden afgestemd. ‘Er worden testen gedaan die de competenties in beeld brengen. Ook werken we met psychologische metingen, bepalen we de zogenaamde loopbaanankers en doen we biografisch onderzoek. Het is bijvoorbeeld heel belangrijk om te weten wat voor een medewerker je bent. Ben je een echte ondernemer en houd je van het avontuur? Of ga je liever voor structuur en zekerheid?’

Mensen die vol overgave nieuwe richtingen inslaan en harde keuzes maken, zijn vaak ontzettend inspirerend voor anderen. Gedwongen of juist ongedwongen je hart gaan volgen. Dat kan in de liefde zijn, in levensovertuiging of in carrière. Als buitenstaander vraag je je soms af waarom iemand de behoefte heeft om alles om te gooien. Hij had toch alles wat je je maar kunt wensen? Dat huwelijk liep toch op rolletjes, die baan had toch nog genoeg groeimogelijkheden? Maar onrust is niet voor iedere buitenstaander zichtbaar en daardoor soms moeilijk te begrijpen. Ook in dit boek komen mensen aan het woord die door hun keuzes verdriet veroorzaakten. Bij zichzelf of hun directe omgeving. Maar dat hoort er ook bij. Indien je besluit dat het allemaal anders moet

dan zullen er oude zekerheden sneuvelen. De vanzelfsprekendheid waarmee je jaren in eenzelfde baan bleef hangen en waar je ook gelukkig mee leek te zijn, blijkt nu een strop. Een verstikkend keurslijf waarin je niet langer kunt blijven zitten. Een verandering is onvermijdelijk, maar hoe bewerkstellig je die?

Als er echt keuzes gemaakt moeten worden die de rest van de loopbaan bepalen, dan weet men vaak niets meer zo zeker. Idealistische dromen maakten al plaats voor weloverwogen beroepsopleidingen en uiteindelijk blijft er niets van de oorspronkelijke plannen over. In dit boek wil ik laten zien dat het nooit te laat is om te veranderen. Dat er genoeg mensen zijn die hun loopbaan omgoiden en er gelukkiger uitkwamen dan ooit.

Of dat nu noodgedwongen was doordat men ontslagen werd of juist zelfverkozen omdat de droombaan toch bleef lonken. Al deze mensen namen een doodenge stap. Ze veranderden hun doelen en verwachtingen. Soms met grote gevolgen voor hun omgeving, maar de verandering blijkt vaak positief voor het algehele geluksgevoel.

Is het geluk dat je uiteindelijk nastreeft? Willen we niet allemaal met plezier werken en energie krijgen van datgene waar we het leeuwendeel van ons leven mee bezig zijn?!

Sabine Leenhouts



Man in transition
lost

verdriet

PANIEK

Liefde

Bewyzen

fobie

WACHT
massie

senses

* verantwoording *

ANGST

woorden

I'm a man with a Mac
trying to find my
shocking around
And still wonder

zonen
Teksten
MUZIEK

there was always hope and comfort
in a song

LP

1

Peter van Vleuten

Peter van Vleuten gooide niet alleen zijn carrière, maar ook zijn volledige privéleven om. Niet iedereen zal zijn keuzes begrijpen, maar hij kon niet anders. Zijn angstaanvallen hadden een allesoverheersende rol aangenomen en hij vergat wie hij werkelijk was. De bevrogen musicus werd een ontevreden copywriter en hij verloor alle inspiratie die nodig was om in welke creatieve professie dan ook uit te blinken. Voor iemand die jarenlang gevangenzat in de ijzeren greep van zijn eigen paniekaanvallen, nam hij een beslissing waar meer dan alleen moed voor nodig was. De zorgvuldig opgebouwde zekerheden van het prima functionerende gezin en een goedlopend eigen bedrijf liet hij voor wat ze waren en hij besloot zijn leven rigoureus te veranderen. Retrospectief is zijn plan B het terugkeren naar plan A.

Peter van Vleuten (1960) heeft vier zonen en werkt als singer-songwriter en copywriter.

‘Vanaf het moment dat ik serieus nadacht over een baan, wilde ik muzikant zijn. Op school zat ik al in bandjes, schreef liedjes en vond dat helemaal geweldig. Eind jaren zeventig was er veel aandacht voor Nederlandse bands als Herman Brood, Vitesse of Hugo Sinzheimers The Meteors en ik wilde niets liever dan net zo “rock-’n-roll” zijn als mijn idolen. Mijn schoolbandje heette GR & The Mischiefs en we repeteerden onwijs hard. Elke week minstens een hele dag van ’s ochtends vroeg tot ’s avonds laat. We waren gescout, platenmaatschappijen waren geïnteresseerd maar

dat is uiteindelijk niets geworden. In een oud interview dat ik laatst uit die tijd terugvond, las ik dat ikzelf eigenlijk de enige in de band was met echte aspiraties. Het was mijn droom om professioneel muzikant te worden maar de rest van de band had die niet. Ik zat op het gymnasium en herinner me goed dat ik voor het eerst naar een optreden van Herman Brood ging. Er kwam een wals over me heen, in een uur tijd speelde hij dertig nummers en ik vond het fantastisch.

Toch kwam het niet in me op om iets in de muziek te gaan studeren. Er was nog geen Rock Academy of zo. Het was jazz of klassieke richtingen aan het conservatorium en daar had ik niks mee. Achteraf zie ik in dat ik toen misschien gewoon te lui en eigenwijs was. Ik las geen noten en had geen zin om ze te leren. Daarnaast vond ik het absoluut niet rock-'n-roll. Mijn ouders probeerden me nog te stimuleren, maar dat was uiteindelijk een van de dertigduizend suggesties die ze deden. Ook zij hadden wel door dat ik iets moest gaan kiezen omdat er anders weinig van me terecht zou komen. Als ik geen gerichte keuze maakte dan was de kans natuurlijk groot dat ik een schoolverlater werd die in een tijd van grote werkloosheid achter een bar eindigde. Of erger nog, ervoor. Ik vond het een pittige periode want alles wat ik voor lief hield, viel uit elkaar. Mijn bandje werd opgedoekt, want de een ging ver weg studeren, de volgende moest in militaire dienst en zo had iedereen wel wat. Ik vond het jammer, maar er was niets aan te doen. Ook mijn complete muzikale netwerk spatte uit elkaar en daarmee viel de volledige vriendenclub weg. Ik was gewend om altijd met elkaar op te trekken, ook tussen optredens door, en nu hield dat op. Tot overmaat van ramp maakte mijn vriendinnetje het uit terwijl ik nog compleet gek op haar was. Kortom, ik vond het een heftige tijd en nu weet ik dat ik mezelf toen al begon te verliezen. Ik begon aan een rechtenstudie want dat leek een verantwoorde keuze. Natuurlijk was het doodsai – althans voor mij – en mede omdat ik totaal ongemotiveerd was, werd het niets. Ik ging geloof ik tien keer naar college en was ongelukkig. Ik zag

die boeken en dacht: waar gaat dit over? Ik vond het ook niet leuk om in Amsterdam te wonen, miste mijn vrienden en na een halfjaartje stopte ik met mijn studie en keerde terug naar het zomerhuis in de achtertuin van mijn ouders.

Eenmaal terug in mijn vertrouwde omgeving hervond ik mijn spirit. In Alkmaar was een gedegen bluesscène en ik vond het bloedinteressant om daarin mee te draaien. Ik ging naar clubs en zag daar allemaal muzikale helden. Een paar jaar daarvoor ging ik als zes-, zeventienjarig jochie namelijk altijd al stiekem naar bandjes kijken die op maandagavond in het café in een dorp verderop speelden. Ik zat daar dan uren op één colaatje te genieten van de muziek en droomde dat ze me ooit zouden vragen om mee te spelen. Die scene vond ik mooi en nu ik wat volwassener was mocht ik regelmatig meedoen tijdens optredens of jamsessies. Ik speelde gitaar of zong omdat men vond dat ik Elvis zo lekker na kon doen. Ik genoot ervan, maar had geen vaste band en verdiende er dus ook geen geld mee. Daarom besloot ik een baantje als barkeeper te nemen in een toentertijd immens populaire kroeg waar veel muzikanten kwamen. Dat was het begin van een wilde tijd die een jaartje of anderhalf duurde. Ik raakte compleet van God los. Dronk veel, gebruikte coke en mijn leven was behoorlijk rock-'n-roll zeg maar. Ik woonde inmiddels op mezelf, draaide ook muziek in het café waar ik werkte en maakte daar elke dag een feest. Maar goed, elke avond keihard feesten kwam mijn gezondheid niet ten goede. Ik belandde uiteindelijk met een niet te stelpen neusbloeding in het ziekenhuis en moest daar een week blijven voordat het weer geheeld was. Ik was pas begin twintig, het liep goed af, maar het was een wake-upcall van jewelste. Eenmaal uit het ziekenhuis besloot ik dat het veel beter voor me was om te verdwijnen. Ik moest zo ver mogelijk bij deze scene vandaan blijven want ik had mezelf dus duidelijk niet in de hand. Ook werd het tijd om mijn leven een wat serieuzere richting te geven en een studie Nederlands leek me wel geschikt, want ik

was altijd sterk en handig met taal geweest. Ik pakte mijn spullen en verhuisde naar Groningen. Ik vond het daar overigens ook best wel rock-'n-roll, want uit Groningen kwamen waanzinnige bands als White Honey, Phoney and the Hardcore, The New Adventures, noem maar op.

De studie was voor een groot deel best leuk maar de middeleeuwse literatuur die ik moest lezen vond ik minder, en semantiek was voor mij pure wiskunde, waar ik slecht in was. Ik voelde me toch genaaid. Ging ik een taal studeren, bleek daar ineens een heel wiskundige kant aan vast te zitten. Daarnaast was ik ook nog eens vreselijk verliefd geworden en vertrok zij voor een jaar naar Parijs. Ik zocht haar om de haverklap op en om een lang verhaal kort te maken; ik liet mijn studie slabakken en besloot na twee jaar weer te stoppen. Ik wist inmiddels dat studeren niet voor mij was weggelegd en dat hield ik maar zo. Ik verhuisde terug naar mijn oude woonomgeving en sloot me aan bij een lokale band. Die bestond al een paar jaar en uiteindelijk kwam er een opening omdat de vaste gitarist naar een populaire nederpopband vertrok. Het was begin jaren tachtig, de Nederlandse bandjes waren nog steeds populair en ook wij traden ontzettend veel op. Onze gage was natuurlijk niet echt hoog en wat ik me vooral herinner, is dat ik amper rond kon komen. Ik had een uitkering van ongeveer zeshonderd gulden per maand en alles wat ik verdiende met optreden werd gekort. Iedere maandag moest ik me melden bij de sociale dienst en ik voldeed ook keurig aan mijn sollicitatieplicht. Maar ik moest wel voortdurend verantwoording afleggen aan een ambtenaar. Uiteindelijk werd de uitkering acuut stopgezet omdat ik één keer net iets meer verdiende met de band. Omdat ik het belachelijk vond dat een of andere ambtelijke nitwit zo weinig van het muziekvak begreep, was ik er wel klaar mee ook. Ik had helemaal geen zin om weer formulieren in te vullen of aan bureaucratische onzin te voldoen, dus ik werd echt afhankelijk van mijn muziek. In plaats van dat ik mijn passie kon volgen, werd

het dan ook zaak dat ik van de muziek mijn broodwinning maakte. Ik deed auditie bij een commerciële coverband. Die trad vooral landelijk op in dancings, feesttenten en op kermissen maar niet met eigen repertoire. Voor de meeste muzikanten, en eigenlijk ook voor mij, was dat natuurlijk van een te laag allooi, maar aangezien dergelijke bands wel heel veel meer verdienden, maakte dat veel goed. Ik wilde zo graag kunnen zeggen dat ik professioneel muzikant was dat ik bereid was om in te leveren op mijn muzikale principes en creativiteit en ik nam de baan. Ik vond het op dat moment trouwens zo te gek dat ik er echt mijn brood mee kon verdienen, dat ik niet echt doorhad dat ik er mezelf en mijn muzikale ambities toch tekort mee deed. Ik bleef gewoon mijn eigen liedjes schrijven en wie weet zou ik daar dan later nog iets mee doen. De band was ontzettend succesvol en we werden volop geboekt. Voor het eerst verdiende ik een bijna bovenmodaal salaris en ik genoot.

Ik woonde samen met mijn, inmiddels uit Parijs teruggekomen, vriendin en na heel veel vijven en zessen kon ik met mijn muzikantensalaris zelfs een hypotheek krijgen. Ik kon een huis kopen en was supertrots. Ik was er na wat opstartmoeilijkheden toch redelijk in geslaagd om mezelf goed te bedruipen en het werk te doen dat ik echt heel erg leuk vond. Er verstreken een jaar of vijf en ondertussen was ik ook vader van twee zoons geworden. Mijn onregelmatige leven kwam best goed van pas, want ik deed vaak de nachtvoedingen als ik terugkwam van een optreden, ik was er overdag voor de kinderen en mijn vrouw kwam uitgeruster op haar werk dan menig jonge moeder in haar omgeving. Toch begon het artiestenleven me op den duur tegen te staan. We maakten best zware werkdagen, maar het ergste was dat ik in het artiestencircuit af en toe van die droevige formaties tegenkwam die het nooit echt helemaal gemaakt hadden en toch maar bleven hangen. Mannen die jaren ouder waren dan ik en weer hun setje af moesten draaien in een of ander voorcafé. Ik was dertig jaar en

zag trieste artiesten die in dit circuit opgesloten zaten omdat ze nooit het echte succes boekten. Was dat ook mijn voorland? Zou ik ook in een voorprogramma van een B-artiest belanden omdat het grote succes uiteindelijk altijd uit zou blijven? Het idee dat ik op mijn veertigste nog steeds covers zou staan spelen, vloog me naar de keel. Ik had een enorme muzikale drive maar ging toch met steeds meer tegenzin naar optredens toe. Ik vroeg me af of ik de boot al gemist had en maakte me echt zorgen over de toekomst. Ik wilde iets anders doen, maar had geen idee wat er allemaal in de wereld te koop was. Ik gaf mezelf een jaar om iets te vinden waar ik opnieuw gelukkig in kon worden, want het plezier in spelen begon ik te verliezen.

Ineens leek alles op zijn plaats te vallen. Ik reageerde op een vacature bij Buma/Stemra waar ze iemand vroegen die landelijk wilde inventariseren wie, waar en vooral wat er in het weekend speelde. Het leek mij een leuke combinatie, omdat ik dan zowel in het bedrijfsleven als in de muziek kon werken. Uiteindelijk ging die baan niet door maar het plan om uit de muziek te stappen werd hierdoor toch definitiever. Ik deed nog een paar testen om mijn beroepsmogelijkheden te bepalen en daaruit bleek dat pr, de journalistiek of reclamewerk me wel zou liggen. Ik had zero opleiding dus via via regelde ik een stageplek bij een groot pr-bureau. Die stage werd mijn stoomcursus “echte wereld”. Ik kon niet meer terugvallen op mijn charme of muzikale talent, maar moest echt dingen kunnen en weten. Het bedrijfsleven was zo anders dan ik me ooit voorstelde. Ik begreep er geen ene reet van. Hadden ze het over bedrijfscultuur. “Cultuur” kende ik alleen van musea... Maar goed, vastberaden om mezelf wegwijze te maken in deze rare wereld, sloeg ik me erdoorheen en buffelde een jaartje voor een minimaal stagesalaris. Het harde werken werd beloond met een vast dienstverband. De voorwaarde was wel dat ik de muziek helemaal op zou geven. Het kwam namelijk nogal eens voor dat ik in het weekend nog optrad en dan volledig gesloopt op mijn werk kwam. Dat wilden ze niet meer. Daar was

ik toen wel toe bereid en ik wilde een verantwoordelijke vader en vooral een “echte meneer” worden. Wat ik wel vervelend vond, was dat ik helemaal onder aan de ladder stond en elke dag als eerste aanwezig diende te zijn en ook pas als laatste weg mocht, een beginner van eenendertig. Ik deed het omdat ik dacht dat het mijn laatste kans was om in een dergelijke functie aan de slag te kunnen, maar na verloop van tijd was het gewoon niet meer te doen. Ik zag mijn kinderen niet meer want ik moest voor dag en dauw weg en kwam vervolgens pas weer thuis als ze al in bed lagen, het omgekeerde van wat ik gewend was en ook erg belangrijk vond. Dus ook al zeiden sommigen dat ik nooit meer zo’n kans zou krijgen, koos ik ervoor om dichterbij huis te gaan werken. Ik kon als bedrijfsjournalist voor een groot onderzoeksinstituut beginnen. Daar begon ik om halfnegen en om vijf uur trok ik de deur weer achter me dicht. Ik kreeg er een prima salaris en ook meteen een opleiding bij. Muziek maken was inmiddels wel naar de achtergrond verdreven. Het was mijn hobby omdat het op dat moment niet mijn werk was, maar eigenlijk vond ik dat vreselijk. Eigenlijk had ik een hekel aan mensen die muziek als “hobby” hadden, dat vond ik onder de maat. Voor mij was het altijd een *way of life* geweest en nu niet meer. Maar in dit werk kon ik wel veel schrijven en ik kwam erachter dat het op een of andere manier het gemis aan songteksten schrijven en muziek maken compenseerde. Het puur journalistieke gedeelte van mijn vak trok me minder. Mensen interviewen was voor mij eerder een noodzakelijk kwaad om uiteindelijk een leuk verhaal te kunnen schrijven.

Na anderhalf jaar kwam mijn functie binnen het onderzoeksinstituut te vervallen en ik was blij toe. In het bedrijf voelde ik me letterlijk opgesloten. ’s Ochtends gingen de poorten open en ’s avonds werd ik weer vrijgelaten. Ik noemde het de melaatsenkolonie en mijn ontslag was een zegen. In tegenstelling tot wat ik van het bedrijf vond, was het werk dat ik deed wel leuk. Ik maak-

te het personeelsblad en vooral uit het schrijven haalde ik veel voldoening. Maar ik had wel een gezin te onderhouden dus ik moest op zoek naar een nieuwe baan. Een oude maat uit de muziek was inmiddels ook serieus aan de weg gaan timmeren en was net directeur geworden van een communicatie- en mediabureau dat lekker in de lift zat en waar ik terecht kon. De productie van het personeelsblad, waarvoor ik eerst als bedrijfsjournalist werkte, kon ik als opdracht van daaruit doen, wat een mooie startpositie was. Mijn functie groeide in de jaren daarna uit tot een managerspositie. Eerst deed ik lekker mijn eigen ding achter mijn tekstverwerker, maar er werd steeds meer van me verwacht. Ik moest naar urenlange vergaderingen, had sociale verplichtingen naar klanten en collega's en eigenlijk voelde ik me, ondanks dat het werk leuk was, steeds slechter. Al vanaf mijn achttiende kampte ik namelijk af en toe met angstaanvallen. Ik had er in de loop der jaren mee leren leven, maar nu kreeg ik steeds meer fobie-achtige verschijnselen. Als ik voor mijn werk naar een receptie of zo moest, dan stond de rest lekker ontspannen met een drankje en moest ik me er zwetend doorheen slepen. Niet omdat ik het niet leuk vond, maar omdat ik me angstig, bekeken en verschrikkelijk ongemakkelijk voelde. De angst om een paniekaanval te krijgen was verlamrend en ik probeerde zo veel mogelijk onder de benauwende verplichtingen uit te komen. Dat lukte vaker niet dan wel, en zo werd mijn dagelijks werk af en toe een hel. Een hel die ik in stilte had te doorstaan, want het is natuurlijk wel een rare afwijking: bang zijn voor iets waar niemand bang voor is. Zelfs mijn vrouw kon er niet bij.

De paniekaanvallen waren begonnen toen ik studeerde. Ik durfde soms niet naar colleges en weet het dan vol zelfveroordeling aan mijn gebrekkige interesse. Ook toen ik later in de kroeg werkte, kreeg ik er meer en meer last van. Soms stond ik achter de bar en overviel de paniek me waardoor ik dan ineens weg moest om mezelf weer te herpakken. Toen vond men het misschien nog wel bij

me passen maar nu ik in de serieuze “grotmensenwereld” werkte en steeds verantwoordelijkere functies kreeg, werd het echt een vervelende kwaal. De huisarts schreef kalmerende middelen voor om het een beetje onder controle te krijgen, maar ondertussen had ik er al het merendeel van mijn volwassen leven last van en ging het niet over. Mijn leven was om mijn angsten heen gebouwd en uiteindelijk werden mijn klachten steeds erger. Ik woonde vergaderingen bij die ik in een roes onderging. Pas als ik achteraf mijn aantekeningen las, wist ik weer wat er besproken was en wat ik zelf had gezegd. Mijn bevriende baas wist dat het niet echt goed met me ging, want ik liep al anderhalf jaar bij een angstpsycholoog maar kon op den duur echt niet meer werken. Ik had mezelf zo veel jaar geforceerd dat ik helemaal op was en ik ging een jaar de ziektewet in.

Inmiddels was mijn vrouw zwanger van ons vierde kind en de druk om voor mijn gezin te zorgen was er natuurlijk nog steeds. Ik had geleerd dat ik eigenlijk alleen maar dat wilde doen waar ik wél goed in was: schrijven. Geen strategische vergaderingen meer bijwonen, geen verantwoordelijkheid over andere werknemers. Ik wilde vrij zijn om te gaan en staan waar ik wilde en ik zou mezelf nooit meer zo forceren, want ik dacht dat de angstaanvallen en de paniek juist daar vandaan kwamen. Mijn oude werkgever had geen baan voor me waarin ik alleen maar zou kunnen schrijven dus besloot ik om “freelance copywriter” achter mijn naam te zetten en begon een eenmanszaak.

Dat liep van meet af aan best goed. Ik had veel werk en kon het lekker zelf allemaal regelen. Als ik van een opdrachtgever ergens heen moest waar ik echt te veel tegen opzag, dan huurde ik iemand anders in. Ik vond ook dat ik mezelf niet elke keer moest dwingen om iets te doen wat ik niet durfde, want de huisarts had gezegd dat mijn paniekaanvallen met de tijd wel over zouden gaan, mits ik het rustig aan deed. Ik slikte angstregulerende medicijnen, antidepressiva, serotonineheropnameremmers en bezocht regelmatig de psycholoog. Omdat ik geen verantwoording

hoefde af te leggen aan een baas, leek ik voor anderen redelijk gelukkig en tevreden door mijn leven te laveren. Ik werd er zelfs best vrolijk van dat mijn bedrijfje lekker liep en de klanten zich aan bleven dienen. Nog steeds had ik wel paniekaanvallen, maar door alle oefeningen die ik inmiddels aangeleerd had gekregen, wist ik ze vaak net genoeg te temperen en ik vond inmiddels dat het dan helaas maar gewoon bij mij hoorde. Als ik me weer eens door een “doodenge” meeting had geworsteld en nadien toch een goed verhaal afleverde, voelde ik me goed. Ik verdiende er trouwens ook prima mee en het ging een tijdje hartstikke goed. Ik werkte, speelde af en toe zelfs weer een beetje gitaar en mijn leven kabbelde voort. Totdat ik, nota bene op vakantie, de ergste paniekaanval van mijn leven kreeg. Volledig onverwacht legde deze aanval me compleet lam. Ik was zo ontzettend bang dat ik er zelfs van hallucineerde. Ik was buiten zinnen van angst. Mijn vrouw had altijd wel geweten dat ik paniekaanvallen had en ik daarom bepaalde dingen niet wilde of situaties vermeed, maar ze begreep er als nuchter mens nooit veel van. Dat het zo erg was, had ze denk ik nooit beseft. Ik wilde alleen maar naar huis, maar durfde zelfs de luchthaven niet in. Als je het zelf nooit hebt meegemaakt, is het bijna onmogelijk om je voor te stellen wat er op dat moment vanbinnen gebeurt. Uiteindelijk kalmeerde ik toch en kon naar huis, maar ik was er helemaal klaar mee. Ik wilde er voor eens en altijd vanaf! Dit kon zo toch niet meer? Ik had alles in mijn leven zo geregeld dat er geen reden meer zou hoeven zijn voor paniekaanvallen en toch tackelden ze me keer op keer. De huisarts verwees me op mijn verzoek naar een psychiater. Die schreef een nieuwe rits medicijnen voor, voerde gesprekken met me en de grootste paniek verdween weer voor een tijdje naar de achtergrond. Ik werkte me een slag in de rondte, ging trouw elke week praten met de psychiater, maar veranderde gaandeweg in een onmogelijke man. Ik snauwde mijn kinderen af, was on aardig tegen mijn vrouw en ik had het gevoel dat ik langzaam maar zeker verdween. Ik werd steeds depressiever en vroeg me af hoe

ik in godsnaam verder moest. Moest ik nou weer hetzelfde traject doorlopen? Weer nieuwe medicijnen slikken of me nog maar een keer laten doorzagen door iemand die me uiteindelijk niet verder kon helpen? Ik was zo ongelukkig dat ik alles wilde aangrijpen om beter te worden. Desnoods zou ik naar een heks of gebedsgenezer gaan. Ik wilde van die paniek en ellende af. Ik zocht en kwam terecht bij een haptonoom. Binnen een kwartier stelde deze vrouw me vragen waarvan ik steil achteroversloeg. Ze vroeg me naar gevoelens die ik zo ver had weggestopt dat ik vergeten was dat ik ze bezat. Ze liet me zien dat ik angst of ongemakkelijke gevoelens ook als iets bruikbaar kon zien. Een signaal dat ik niet hoefde te onderdrukken, maar waar ik juist iets van kon leren. Na drie weken was ik met haar begeleiding van mijn angst af en vanaf dat moment is alles voor mij veranderd. Dat was helemaal geen wonderbaarlijke genezing of zo, maar meer het einde van een proces. En tegelijk het begin van een nieuw, ingrijpend proces.

Ik was achtenveertig en had nooit eerder echt naar mijn gevoel geluisterd. Ineens deed ik dat wel en daardoor begon alles te schuiven. Net als wanneer je de onderste krant uit een stapel probeert te trekken ging bij mij ook alles om. Ik had al die tijd alleen maar gedaan wat ik dacht dat hoorde. Ik voldeed aan allerlei veronderstelde verwachtingen die ik mezelf had opgelegd zonder me ooit echt af te vragen wat ik erbij voelde. Ik besepte ineens dat ik door niet te luisteren naar wat mijn gevoel me vertelde, ik mezelf negeerde.

Ik moest iets rigouzeus gaan doen en mijn leven echt onder de loep houden. Waarom gebeurden de dingen in mijn leven en hoe ging ik daarmee om? Met de therapieën en de sessies bij de psychiater was ik altijd bezig geweest om de angst onschadelijk te maken. Ik leerde me ontspannen waardoor de ergste paniek wegging. Maar die paniek vertelde me eigenlijk iets en daar luisterde ik niet naar. Ik snap heel goed dat dit best “penopauzerig” klinkt

maar ik moest een emotionele en spirituele inhaalslag maken. Ik wilde terug naar de man die ik ooit was. De jongeman die van muziekmaken hield, van het leven hield en zich niet al te druk maakte om wat zijn omgeving er allemaal van vond. Ik besloot na een time-out en een zware interne worsteling mijn gezin te verlaten en op mezelf te gaan wonen. Ik was een verzuurde chagrijn geworden en vond dat ik, door mijn blokkades, als vader en echtgenoot tekortschoot. Ons huwelijk was in mijn ogen niet meer dan een goedlopend gezinsbedrijf geworden waarin ik alle warmte miste. Mijn vrouw en ik gingen vriendelijk maar zakelijk met elkaar om. Ik voelde geen liefde en aandacht meer. Wat vroeger voor balans tussen ons had gezorgd – namelijk dat zij nuchter en praktisch is en ik gevoelig en ongestructureerd – was door de jaren heen een kloof geworden.

Toen ik echt naar mijn eigen gevoel luisterde, besepte ik dat ik mijn leven steeds had aangepast aan de maatstaven van anderen. Weliswaar helemaal uit eigen beweging, maar toch. Daar moest ik mee ophouden. Maar ik vond dat wel een zaak van mij alleen. Want dat ik alles opeens anders wilde, kon toch niet betekenen dat anderen ook moesten veranderen? Mijn vrouw had tijdens onze relatietherapie bijvoorbeeld aangegeven dat alles wat haar betreft prima zat en dat het voor haar zo kon blijven als het was. Toen besepte ik hoe groot het verschil tussen ons was geworden en dat ik haar niet kon vragen om zo'n grote koerswijziging met mij mee te maken. Maar ik voelde me ook wel miskend in de jarenlange strijd die ik met mijn angsten had geleverd en vatte het op als iets wat voor haar niet zo'n probleem was. Toen ik dat allemaal afgewogen had, kon ik niet anders dan mijn vrouw verlaten. Mijn omgeving was in shock omdat ik ineens werkelijk alles omgooide. Ik verbrak mijn huwelijk, stortte me weer op de muziek, leek mijn zaak te verwaarlozen en kreeg niet lang daarna ook nog een relatie met een nieuwe vrouw. Daar was veel onbegrip en verontwaardiging over. Toch heb ik geprobeerd om me daar niet al

te veel van aan te trekken. Mijn halve leven was ik in de weer geweest om in te vullen wat anderen dachten, en dat heeft me weinig goeds gebracht. Dat hoort ook wel bij mensen die kampen met paniekaanvallen. Zij proberen altijd situaties in te schatten en te voorspellen wat anderen denken en voelen. Zo lijkt je controle te behouden maar dat is schijn, omdat je jezelf uit handen geeft. Die eigenschap zit dus nog steeds wel in mijn systeem, maar ik dwing mezelf om meer “gewoon te laten gebeuren” of de zaken simpelweg op me af te laten komen.

En hoe egoïstisch het er van buitenaf ook uit mag zien, juist door voor mezelf te kiezen ben ik bijvoorbeeld veel dichterbij mijn kinderen komen te staan. Mijn jongens vinden me nu een leuker mens dan voorheen. Vanzelfsprekend begrijpt een kind van elf het niet wanneer je zijn moeder verdriet doet door weg te gaan, maar inmiddels kunnen ze op hun eigen manier inzien dat ze hun vader terughebben. Ik ben een leukere man, denk ik, een vader die ze echt ziet, niet meer kortaf is en tijd voor ze maakt. En ik ben blij dat ik ook mijn ex-vrouw nu weer kan zien als de leuke en hartelijke vrouw die ze is, ook al weet ik dat ik niet meer met haar verder wil.

Achteraf gezien was mijn plan B eigenlijk terugkeren naar plan A. Dat is het maken van muziek en vertrouwen hebben in mezelf en mijn keuzes. Ik ben nu een muzikant met een baan. Ik wil voorkomen dat het maken van muziek weer mijn broodwinning wordt zoals het vroeger was. Dan is het gewoon een baan en dat mag niet meer gebeuren. Vroeger wilde ik beroemd worden en nu wil ik iets goeds afleveren. Iets heel moois maken. Ik maak liedjes, zelfs een compleet album en vraag me niet af of het volgens anderen wel goed genoeg is. Ik moet het zelf heel goed vinden en durven vertrouwen op mijn “buikgevoel”. De achttien jaar ervaring in de communicatiebranche komt nu ook wel van pas. Ik weet hoe ik een product in de markt moet zetten en hoe er aandacht voor te vragen, dus die zakelijke kwaliteiten neem ik uit

mijn oude vak mee. Ik geef het schrijven ook niet op, al heb ik er nu soms minder lol in. Schrijven was namelijk de vervanging voor muziekmaken. Ik moest ergens mijn creativiteit in kwijt. Maar goed, die verdeel ik nu dus tussen de twee disciplines. Ik besteed weliswaar veel tijd aan de muziek, maar de opbrengsten zijn nog karig. Er zijn sowieso niet veel muzikanten die momenteel echt lekker verdienen, dat zie ik van heel nabij. Ik freelance dus ondertussen gewoon door als copywriter en concentreer me op opdrachten die extra leuk zijn, of waarin ik gespecialiseerd ben. En ja, mijn inkomen is veranderd. Rijker ben ik er niet op geworden, en dat geldt ook voor mijn ex. Maar het wegvallen van financiële zekerheid heeft me er nooit van weerhouden om deze beslissing te nemen. Bovendien, de zekerheden die ik had, maakten me ook niet gelukkig. Het enige waar ik echt over twijfelde, is de vraag of ik met mezelf zou kunnen leven in de wetenschap wat voor pijn ik mijn ex, mijn kids en anderen om me heen bezorgde als ik zo'n rigoureuze stap nam. Maar die heb ik wel afgewogen tegen de vraag wat voor pijn ik mezelf aandeed als ik niet veranderde. Dat is ook de les die ik mijn kinderen wil meegeven: laat je geluk nooit ondersneeuwen, ook niet als je er iets heel moeilijks voor moet doen. Ik hoop gewoon dat het allemaal de moeite waard is geweest. Als dat zo is, kan ik met mezelf leven.'