KLAAR *MET DE* STAD

Vanwege de drukte en de herrie, omdat ze meer ruimte wilden of vanwege een onbedwingbare behoefte aan natuur. Deze vier vrouwen verlieten de stad voor het buitenleven.

TEKST SARA MADOU

van Amsterdam naar een gat in Zeeland

MEREL VAN DER LANDE (38) vertrok in 2015 van een appartement in hartje Amsterdam naar Westkapelle in Zeeland, om een boek te schrijven in alle ruimte en rust. Dat bleek verslavend: ze woont nu op twee minuten lopen van de hei.

«Al jaren had ik een idee voor een boek in mijn hoofd, maar het kwam er steeds niet van. Ik woonde midden in Amsterdam en had het daar eigenlijk té goed naar mijn zin. Van yogales naar koffie met vriendinnen: er was altijd wel wat te doen dat me weerhield van het schrijven. Dat begon me steeds meer dwars te zitten. Bovendien miste ik de mogelijkheid om snel de natuur op te kunnen zoeken. Ik ben in het bos opgegroeid, heb ook aan zee gewoond, en snakte naar de rust die daar heerst. In Amsterdam zijn wel parken, maar dat is écht niet hetzelfde.

Op mijn 21ste kreeg ik voor het eerst te maken met depressie en die gevoelens kwamen tien jaar geleden weer op. Dat veroorzaakte een zoektocht, naar een ándere oplossing dan pillen en psychologen. Wat was de reden dat ik me niet gelukkig voelde? Ik leek alles goed voor elkaar te hebben. Die zoektocht wilde ik in een op mijn eigen ervaringen gebaseerde roman verwerken, en ik wist zeker dat dit me in de stad niet ging lukken. Na wat wikken en wegen besloot ik om een half jaar een vakantiehuisje aan zee te huren. In de winter, want dan is het goedkoper én rustig. Uiteindelijk werd het Zeeland, een dorp in the middle of nowhere, op loopafstand van zee. Ik kende er helemaal niemand en de laatste bus ging er al om 20:45 uur. Een behoorlijke cultuurshock, waarbij ik mezelf al snel tegenkwam. Er kwamen onzekerheden naar boven. Wat wás mijn verhaal eigenlijk? Zaten mensen eigenlijk wel te wachten op mijn boek? De eerste drie maanden schreef ik helemaal niks. Ik ging winkelen in Middelburg, of maakte lange strandwandelingen. En regelmatig ging ik stiekem weer naar Amsterdam om bij mijn vriend te logeren. We kregen iets met elkaar toen ik dit plan net had bedacht, en ik miste hem behoorlijk.

> “Die roman schrijven zou me in de stad nooit lukken”

In het dorp had ik weinig sociaal contact. Eigenlijk alleen met de buurvrouw, die me bijvoorbeeld meenam naar een biologische boerderij. Het alleen zijn was voor mij ook niet per se een probleem. Meer het hebben van een duidelijk doel. Want toen ik eenmaal startte met schrijven, voelde ik me meteen minder eenzaam. Na drie maanden kwam de omslag. Ik dacht: als ik nú niet begin, is deze hele verhuizing voor niks geweest. Het schrijven ging verrassend soepel. Na een paar maanden had ik twintig korte verhalen, die ik liet lezen aan een literair coach. Zij was tot mijn grote opluchting heel enthousiast. Mijn boek *Vlinder* verscheen in oktober en ik ben er onwijs trots op. Hopelijk kunnen anderen, in een vergelijkbare zoektocht, er hun voordeel mee doen.

Toen ik terugkwam uit Zeeland, heb ik eerst een half jaar in het huis van mijn zus in Utrecht gewoond, aan de rand van de stad. Daarna wist ik écht zeker dat zo’n locatie niets meer was voor mij. Zeeland gaf me rust, wind, natuur op loopafstand. Daar wilde ik op zijn minst íets van terug. M’n vriend en ik wilden graag samenwonen en gelukkig zag hij iets landelijks ook zitten. Het werd uiteindelijk Hilversum, weliswaar in een appartement, maar op twee minuten lopen van de heide. Aan de ene kant hebben we Lage Vuursche, aan de andere kant de Loosdrechtse plassen. Ik wandel en fiets veel. Het is hier heerlijk. Echt, voor iedereen die dit soort kriebels heeft: geef het een kans. Het is even wennen, dus geef niet te snel op. En weet: je kunt altijd terug. Beter om het geprobeerd te hebben, dan altijd die onvervulde droom te houden.» *Merel is schrijver/fotograaf/coach, merelvanderlande.nl* >

FOTOGRAFIE PORTRET HÜSNE AFSAR

Van Amersfoort naar de boerderij

SABINE DE GROOT (33), zwangerschapscoach, vertrok naar een boerderij bij Putten, om tussen de koeien het bedrijf te beginnen waar ze van droomde.

«Ik had een topbaan als technisch adviseur bij L'Oréal. Toch miste er wat. Het geven van trainingen als onderdeel van mijn functie begon ik steeds leuker te vinden en het idee ontstond om die passie breder in te zetten. Maar dan op mijn eigen voorwaarden. Zonder alle druk die bij een vaste baan komt kijken. Meer genieten. Maar ja, wát voor trainingen dan?

Het idee voor mijn bedrijf ontstond toen ik een zwangerschapscursus zocht en geen leuke kon vinden. Mijn man zag het niet zitten om maandenlang iedere week een paar uur in een stoffig en ongezellig gymzaaltje door te brengen, en ik dacht ook dat het gezelliger moest kunnen. Ergens lekker landelijk, op een plek die écht fijn is en waar het minder als een verplichting voelt. Het is natuurlijk best een grote stap om je hele hebben en houden op te geven en een boerderij te kopen, om daar een compleet nieuwe onderneming uit de grond te stampen. We woonden in het centrum van Amersfoort, wel even wat anders. En tóch kreeg ik het idee niet meer uit mijn hoofd. Blijkbaar was ik zo overtuigend in mijn plannen dat ik iedereen al snel wist mee te slepen. Voor ik het wist hadden we de ideale locatie gevonden: een mooie boerderij met veel grond eromheen, waar ik me meteen thuis voelde. Het bedrijf zelf liep al snel als een trein. Bij mij is een cursus maar één dag, geen maandenlang traject, waarbij je de belangrijkste ins en outs over het hele verhaal leert. Zonder enge dia-shows van hoe het eruitziet als je inscheurt bij een bevalling, wat een vriendin van mij ooit meemaakte. Echt hoor, alsof je er dan nog zin in hebt!

Natuurlijk was het een flinke overgang. Het huis van de buren zien we alleen in de verte liggen. Mijn ouders wonen in een rijtjeshuis en als ik bij hen de buren hoor praten, schrik ik ervan. Ik ben het helemaal niet meer gewend om je zo bewust te zijn van de mensen om je heen. In plaats daarvan kijk ik nu uit op groen. Door al die extra ruimte is het weliswaar rustiger in mijn hoofd – ik kan kleine problemen nu veel makkelijker loslaten – maar met de dingen om me heen heb ik het drukker. Alleen al het enorme grasveld dat we iedere week moeten maaien. En het is verder rijden om boodschappen te doen, dus een goede auto en elektrische bakfiets zijn onmisbaar. Dat vrienden minder spontaan langskomen voor koffie, vind ik trouwens geen ramp. Ze kondigen hun komst nu aan, dan kan ik tenminste nog even snel opruimen. Als je in een dorp woont, moet je de gezelligheid meer zelf opzoeken. Je aansluiten bij verenigingen en sportclubs bijvoorbeeld, om nieuwe mensen te ontmoeten. Dat vind ik een kleine moeite voor het feit dat ik lekker uit het raam naar de koeien kan staren.

Ik heb echt geen seconde spijt gehad van mijn keuze. Hoogstens dat ik het niet eerder heb gedaan. Het was best spannend om de stap te zetten, investeringen te doen en zekerheid in te leveren voor vrijheid. Maar ik vind mijn nieuwe huis zó leuk. Net als mijn nieuwe werk, daar kun je me letterlijk 's nachts voor wakker maken. Als een bevallende vrouw me midden in de nacht appt voor advies, reageer ik gewoon. Het voelt niet als werk maar als een passie, en dat is iedere enge stap waard.»

> "Ik heb het druk, maar het is rustiger in mijn hoofd"

Van Haarlem naar Noardburgum

LONNEKE OOSTVEEN (40), freelance tekstschrijver, is anderhalf jaar geleden van Haarlem naar het Friese dorp Noardburgum verhuisd. Haar beste beslissing ooit.

«Vier jaar geleden werd er bij mij baarmoederhalskanker geconstateerd. De hele wereld om me heen leek af te brokkelen. Niet alleen qua gezondheid, maar ook qua werk. Ik had een internationale, goedbetaalde baan bij Paypal en was gewend om altijd dóór te gaan, *no matter what*. Na die ziekte, waar ik gelukkig fysiek goed van ben hersteld, stortte ik geestelijk volledig in. Ik belandde in een burn-out en zat anderhalf jaar in de ziektewet. Toen ik begon met herintreden, faalde ik grandioos. Ik was veranderd, mijn baan paste me niet meer. Uiteindelijk nam ik ontslag. Daardoor leverde ik niet alleen salaris in, maar voelde ik me ook een *failure*. Maar er was geen andere optie; ik kón niet meer sterk blijven. Als freelancer hoopte ik de benodigde rust te vinden. Deels lukte dat. Mijn eigen keuzes maken en niet meer mee hoeven draaien tussen al die mensen was heel prettig. Maar het bleek niet genoeg. We woonden in een 17de-eeuws huis in Haarlem dat onwijs gehorig was. Aan de ene kant hadden we een buurman die altijd naar acid jazz luisterde, de andere buur had een huilbaby en aan de overkant lag een speeltuin. Behoorlijk intens, ook als je geen burn-out hebt gehad. De druppel was het moment dat ik mijn grootste hobby, kleding maken, niet meer kon uitoefenen. Daar had ik altijd rust in kunnen vinden, maar zelfs dat lukte niet meer. Om het patroon te doorbreken, boekte ik een luxe wellness-chalet in het oosten van het land, waar ik met m'n naaimachine en al mijn troep naartoe reed. De eerste ochtend dat ik daar wakker werd, hoorde ik alleen vogeltjes. Ik moest keihard huilen, want wist meteen duidelijk: dit was wat ik nodig had.

> "Ik huilde toen ik de vogeltjes hoorde: dit was wat ik nodig had"

Bij terugkomst polste ik voorzichtig mijn vriend. Tot mijn grote blijdschap was hij meteen enthousiast over mijn voorstel om te verhuizen naar een plek met meer rust. Uiteindelijk kwamen we terecht in Friesland, waar mijn vriend vandaan komt. Het weidse van die provincie heb ik altijd fijn gevonden. We betalen nu minder dan de helft van de huur, voor meer dan het dubbele aan ruimte. Natuurlijk zijn er ook nadelen. Het is qua werk lastig, want ons beider vakgebieden geven niet echt veel opties in Friesland. Maar ik heb me nog nooit ergens zo thuis gevoeld. Zelfs niet op de plek waar ik ben geboren. Laatst zat onze kat vast in de boom. Voor ik het wist, stond de halve straat in de tuin om te helpen. Trappen werden tevoorschijn gehaald uit schuren en uiteindelijk parkeerde een buurman met een schildersbedrijf zijn busje onder de boom, om er als een soort ninja in te klimmen. Kom daar in de stad nog maar eens om, dat soort burenliefde.
Dat ik geen sociale vlinder ben, scheelt ook. Ik vind het lekker om binnen te zitten en in mijn eentje te werken. Sociaal contact komt hier niet zozeer op je af als in de Randstad. Dat past beter bij me. Toch had ik twee jaar geleden nooit geloofd dat ik ooit in een boerengat zou wonen. En je weet nooit: misschien woon ik over tien jaar wel weer in een stad. Maar nu is dit absoluut de juiste keus. Je kunt blijven vechten tegen de bierkaai en daardoor een rotleven hebben, maar je kunt ook flexibel zijn en meegaan met je behoeftes. Daar kunnen hele mooie dingen uit groeien, zoveel heb ik wel geleerd.» >

Van Utrecht via Drenthe naar Canada

RUTH SLOB (33), adviseur in de kunstensector en coach, woont nu in Utrechtse binnenstad, maar bouwt sinds de zomer aan haar eigen *tiny house*, aan de rand van het Drentse bos. Over een paar jaar wil ze naar Canada emigreren.

«Mijn vriend en ik zijn allebei ondernemer en baas over onze eigen tijd. We hebben geen kinderen en wilden voordat we écht groot werden samen op reis. Canada werd het. Drieënhalf jaar geleden gingen we, inclusief hond. Met een tentje trokken we door de natuur en we voelden ons echte *digital nomads*: mijn vriend deed klussen als IT'er en ik volgde verschillende opleidingen in natuur- en dier-geassisteerde therapie, waar ze in Canada heel ver in zijn. Het was heerlijk om zoveel in de natuur te zijn en we hadden ons nog nooit zo gezond gevoeld. Of het nou kwam door de Canadese natuur of doordat je daar minder prikkels krijgt, ik heb geen idee, maar ik wist meteen: dít is het. Het was een enorme omschakeling om na die reis weer terug te zijn in de stad. De hond heeft twee weken voor de deur gelegen omdat ze niet snapte waarom ze niet naar buiten mocht. Dit voorbeeld is exemplarisch voor hoe we er zelf in stonden. Na vijf maanden uit een achterbak te hebben geleefd, viel het me op hoeveel nutteloze spullen we hadden. Al snel namen we de beslissing om definitief naar Canada te vertrekken. Het visum was zo binnen, maar onze vreugde werd snel getemperd toen bleek dat de huizenbubbel in Canada nóg erger was dan hier. Een éénkamerappartement dat in de natuur maar ook vlakbij een stad ligt, kost al snel 1 miljoen dollar.

> "We gaan proberen hoe het bevalt om in een *tiny house* te wonen"

Wat nu? Een wat oudere dame met een enorm stuk land in Drenthe vroeg of we misschien een *tiny house* wilden bouwen op haar terrein, zodat wij wat mantelzorg kunnen doen en zij zich minder alleen zal voelen. Een topidee! Het huisje is nu bijna af. In eerste instantie gaan we deels in Utrecht en deels in Drenthe wonen, maar ik hoop op termijn fulltime naar het huisje te vertrekken. Eerst gaan we proberen hoe het bevalt om op twintig vierkante meter te wonen. Ik word de stad nu wel steeds meer zat. Er zijn zoveel mensen om je heen. Hoe vaak ik wel niet ben uitgescholden omdat ik niet snel genoeg doorfietste bij een groen stoplicht. Ik merk het ook in mijn werk als coach. Mensen zijn vaker overprikkeld en ontwikkelen prestatiedrang. Ze krijgen moeite met slapen en de burn-outs vliegen je om de oren. Een stedelijke omgeving heeft daar echt veel invloed op. Ik zie het als ik in Drenthe door de supermarkt loop: gehaast, alles snel in mijn mandje gooiend. Terwijl de Drentenaren heel kalmpjes aan doen.

Natuurlijk heeft een stedelijke omgeving ook veel voordelen. Op loopafstand van een bioscoop wonen ga ik zeker missen, net als lekkere sushi thuis laten bezorgen. Maar ik verheug me er ontzettend op om meer buiten te zijn. Het huisje in Drenthe voelt voor mij als een *sanctuary*. Ik ben eigenlijk helemaal niet zo goed in 'in het moment' leven, maar dat leer ik nu wel te doen. Onze vergunning om naar Canada te emigreren is vijf jaar geldig, dus binnen die tijd willen we verhuizen. Canadezen zijn zich meer bewust van wat de natuur voor ze kan doen, dat is handig voor mijn werk. Al is de natuur daar een stuk wilder: hier is een konijn het engste dat je kunt tegenkomen, daar lopen beren in je achtertuin. Heel spannend allemaal. Ook of er voldoende werk voor ons is. En vooral: of ik de balans kan vinden tussen werk en tijd overhouden om te genieten.» •
Ruths coachingpraktijk heet butterflyfactory.nl

FOTOGRAFIE PORTRET ECHT MOOI