

# Ik heb veel nodig

woorden Iris Schlagwein  
beelden Barbara Michelle Edelman  
en Sybren de Graaff



‘En, hoe bevalt deze omgeving?’ vraagt de jonge vrouw met wie ik een praatje maak. Deze vraag wordt me al gauw gesteld wanneer ik vertel dat ik ergens tijdelijk woon. ‘Ik geniet van het leuke koffietentje op de hoek en het bos vlakbij’, antwoord ik haar. ‘Over drie weken ga ik weer verder, maar ik heb nog geen nieuw adres. Dus mocht je iemand kennen die zijn of haar huis voor een tijdje verlaat, dan houd ik me aanbevolen.’ De vrouw haar wenkbrauwen gaan omhoog. ‘Misschien kun je mij wel helpen. Ik moet binnenkort een ingrijpende operatie ondergaan en ga zes weken bij mijn ouders wonen om te revalideren. Zou je op mijn katten willen passen?’ Over mijn antwoord hoef ik niet lang na te denken.

Sinds april 2016 leef ik als een moderne nomade. Als huisoppas woon ik enkele weken op een plek, om daarna weer met mijn koffer verder te trekken naar het volgende huis en

de volgende huisdieren; meestal katten. De afgelopen jaren leefde ik met de overtuiging: ik heb niets nodig, zelfs geen eigen huis. Een leefstijl die haaks staat op hoe ik mijn leven vóór die tijd inrichtte.

Ik werkte hard voor de dingen die ik nodig had om een goed leven te leiden: een diploma, een vast contract bij een betrouwbare werkgever plus passend inkomen, een huurwoning maar liever nog een koophuis, een vriend om mee samen te wonen en later mee te trouwen. Dingen die veel mensen nastreven. Op zichzelf is daar niets mis mee. Alleen had ik me nooit afgevraagd of het was wat ik werkelijk nodig had. Daar komt verandering in wanneer ik op 24-jarige leeftijd plotseling een ernstige hernia krijg. Wekenlang kan ik niet staan, zitten of liggen. Mijn lichaam laat me in de steek. Het saldo op mijn bankrekening en al mijn opgedane studiekennis kunnen daar niets

aan veranderen. Op mijn handen en knieën en morfinepillen binnen handbereik, kan ik niet anders doen dan me eraan overgeven.

In de twee jaar die volgen, gaat het bewegen stap voor stap beter. Maar ik heb weinig energie en nog steeds veel pijn. Elke dag stel ik mezelf de vraag: wat heb ik nú nodig om me goed te voelen? De meeste dagen weet ik dat helemaal niet. Om erachter te komen wat ik nodig heb, moet ik eerst ruimte maken; in mijn hoofd en in mijn huis. Want er blijkt van alles in mijn leven te zijn wat ik niet nodig heb. En wat me ook geen vreugde geeft of op een andere manier iets goeds brengt. Eigenlijk kosten veel dingen me alleen maar tijd en energie. Dvd's die ik niet meer kijk, mijn rommelige eetpatroon, mensen (hoe blij word ik écht van die ene kennis?) en sociale verplichtingen zoals borrels, bruiloften en babyshowers.

Ik vind het lastig om zaken waaraan ik al jaren gewend ben, los te laten. Maar het blijkt onvermijdelijk: eraan vast blijven houden werkt mijn herstel tegen. Mijn gezondheid staat nu op nummer één, dus ik weet wat me te doen staat. Door steeds bewuster te gaan leven merk ik dat mijn lijf zich langzaam herstelt. In mijn volledige zijn komt een kentering, mijn relatie blijkt daar helaas niet tegen bestand. Tot mijn spijt kan ik niet anders dan ook deze loslaten.

Sinds mijn vertrek uit ons koophuis, is mijn dagelijks leven een groot avontuur. In vijf jaar tijd heb ik in bijna zestig huizen gewoond. Ik leef bij de dag en voel me dankbaar voor wat ik meemaak en ontvang. En dat is veel. Het leukste aan deze levensstijl vind ik het contact met de bewoners van de 'oppashuizen'. Ik zie ze meestal maar één keer, tijdens het kennismakingsgesprek, maar omdat ik in hun huis woon ontstaat er al gauw een band. Eén bewoonster maakte zelfs een lijstje van vriendinnen waarvan ze dacht dat ik het daar goed mee zou kunnen vinden. Met de een ging ik koffie drinken en met de ander wandelen; het klikte inderdaad meteen. Nog steeds hebben we af en toe contact.

De plek waar ik woon bepaalt hoe mijn dagen eruit zien. Wanneer ik in een stad in de Randstad verblijf, plan

ik zakelijke afspraken en spreek ik af met vrienden. En woon ik in een gehucht in Limburg, dan mediteer, wandel en schrijf ik; omdat ik daar veel tijd alleen doorbreng. Ik heb geen voorkeur voor een locatie, juist de afwisseling van omgeving maakt deze manier van leven interessant. Ook wat betreft de grootte van het huis heb ik geen wensen. Of ik nu oppas in een vrijstaande woning of in een kleine studio, elke plek heeft zijn eigen bijzonderheden.

Wel is mijn gevoel een belangrijke graadmeter bij de keuzes die ik maak. Voelt het goed, dan is er een match. Is er iets waardoor ik twijfel, dan bedank ik vriendelijk. Ook als ik op dat moment geen andere woonplek heb om naar uit te wijken. Sommigen noemen dat compromisloos. Is het niet slimmer om een beetje toe te geven? Wat mij betreft niet. Ik geloof dat het volledig vertrouwen op mijn gevoel altijd beloond wordt. Als ik 'nee' durf te zeggen tegen iets wat niet honderd procent past, ontstaat er ruimte voor iets anders - vaak nog iets beters ook.

Ik leef een licht leven, ontmoet de liefste mensen en volg mijn gevoel. Het klinkt allemaal prachtig. Is dit nomadische bestaan dan alleen maar rozengeur en maneschijn? Zeker niet, en het verhaal eindigt hier dan ook niet. Ik had nog een belangrijke les te

leren. Na vier jaar fulltime 'huisoppassen' veranderde mijn perspectief: dat wisselde van 'ik heb niets nodig' naar 'ik heb juist veel nodig'.

Als huisoppas kreeg ik precies wat ik nodig had: een dak boven mijn hoofd, een bed, een douche en een keuken. In mijn koffer nam ik mijn laptop, wat kleding en verzorgingsproducten mee. In de zomer slippers en bikini, in de winter sloffen en een kruik. Daarnaast had ik een beetje geld nodig voor boodschappen en het kunnen betalen van mijn verzekeringen en de telefoonrekening.

In de jaren van fysiek herstel na mijn hernia, liet ik alles achter me dat als ballast voelde. En met het huisoppassen kwam ik tegemoet aan mijn basisbehoeften. Maar ik was vergeten om mezelf de vraag te stellen of ik misschien nog iets meer nodig had. Mijn overtuiging 'ik heb niets nodig' had me daarvan weerhouden. Hierdoor bleef ik hangen op het niveau van die basisbehoeften. Logisch. Als je communiceert dat je niets nodig hebt, is dat ook wat je krijgt. Het werd tijd voor verandering, want ik verlangde wel degelijk naar meer. Maar bij het formuleren van wat dat precies was, stond mijn aanname me in de weg. Ik ging op onderzoek uit, om te achterhalen waar deze gedachtingang vandaan kwam.





Door het lezen van het boek *de Fontein - Vind je plek* van Els van Steijn ontdekte ik dat de overtuiging zich in mijn vroege jeugd had gevormd. Na een lange periode van ziekte en achteruitgang, overleed mijn vader op 49-jarige leeftijd. Ik was toen veertien jaar. Het was een gebeurtenis die diepe indruk op me maakte en die, zo bleek achteraf, flinke sporen achterliet. Gedurende de jaren waarin mijn vader ziek was, hadden mijn ouders logischerwijs veel zorgen. Hierdoor waren ze er wel voor me, maar op veel momenten ook niet. Om hen niet tot last te zijn, zorgde ik zoveel mogelijk voor mezelf. Ik wilde laten zien dat ik sterk was en van niemand iets nodig had. Op die manier werd ik al jong zelfstandig.

Toen ik het huis uitging en daadwerkelijk voor mezelf ging zorgen, ik alles alleen oploste en altijd maar doorging, was het mijn hernia die me letterlijk tot stilstand bracht. De oorsprong te achterhalen van mijn stellige overtuiging 'ik zorg dat ik niets nodig heb want ik durf er niet op te vertrouwen dat ik het krijg', was pijnlijk. Dat ik weinig nodig heb, gaf en geeft me rust. Dat dit gedeeltelijk voortkomt uit oude pijn, gaf er een wrange bijmaak aan. Toch leverde

deze ontdekking me iets op. Hierna ontstond er eindelijk ruimte om antwoord te geven op de vraag 'wat heb ik nodig?'

En inmiddels kan ik zonder reserve uitspreken dat ik veel nodig heb. Zoals verbinding met mijn familie, waarachtig partnerschap, intellectuele ontwikkeling, groenten kweken in mijn eigen moestuin, veel tijd doorbrengen in de natuur, creëren, een toekomstplan vormgeven en dienstbaar zijn aan het grotere geheel; om maar wat zaken te noemen.

Het afgelopen anderhalf jaar stonden mijn keuzes in het teken van wat ik nodig heb. Dat leidde tot positieve veranderingen. Mijn relaties verbeterden, ik ben weer gaan studeren en ik kocht een stacaravan waarin ik zeven maanden per jaar kan wonen. Een plek voor mezelf, waar ik een moestuin heb en vlakbij bossen, duinen, de zee én mijn familie ben. De overige vijf maanden pas ik nog steeds op huizen en katten, maar nu met een opgepoetste overtuiging. Zo combineer ik het beste van twee werelden: ik kan met weinig een goed leven leiden en geniet tegelijkertijd enorm van alles wat ik extra krijg.

---

IK LEEF EEN LICHT LEVEN,  
ONTMOET DE LIEFSTE  
MENSEN EN VOLG MIJN  
GEVOEL.