

HET IS OKÉ

Marjolein Faes

HET IS OKÉ

Hoe ik steeds beter werd in vallen en opstaan

2022

Beefcake Publishing

VOORWOORD

Iedereen heeft wel eens een moeilijk moment in het leven. Soms val je er, zoals Marjolein – letterlijk – bij neer. Je weet niet helemaal hoe je daar terecht bent gekomen en soms nog minder hoe je eruit kan raken.

Marjolein vertelt vanuit eigen ervaring hoe ze loeihard tegen de grond smakte en ook hoe ze nadien nog vaak struikelde en onderuit ging... Maar ook hoe ze steeds beter werd in dit vallen en opnieuw opstaan. Natuurlijk vallen we allemaal wel eens. Het geheim zit erin dit vallen te verwelkomen en te durven kijken naar wat het je kan leren. Marjolein neemt je mee in de weg die ze hierin heeft afgelegd en geeft je bruikbare tips hoe hiermee om te gaan.

De eerlijke manier waarop ze schrijft is besmettelijk. Er zijn geen taboes en haar no-nonsense houding werkt ontwapenend. Deze Marjolein is authentiek. Ze is helemaal écht en heeft het onderzoeken van haar eigen kwetsbaarheden tot een kracht gemaakt om met die ervaring ook anderen te helpen. Ze is een intense 'voeler'. Niet alleen voelt ze wat er binnen haar zelf leeft, maar ze voelt ook feilloos aan hoe het voor anderen is. Als mens je kwetsbare kant durven te tonen schept verbinding. Continu geven de linkers die ze legt met de wetenschappelijke achtergrond op transparante wijze inzicht in de manier waarop onze hersenen werken, wat de impact is van stress op ons lichaam en hoe krachtgericht werken ons in beweging kan brengen. Of hoe heilzaam het soms kan zijn om gewoon in zachtheid stil te staan.

Misschien durven we dat als mens en als professional in de hulpverlening toch nog te weinig. Het durven tonen van je eigen groeiproces, het eerlijk bespreken van je eigen pijnpunten, of het af en toe gewoon eens grandioos op je bek gaan. Door dit te durven delen voelen mensen die bij ons terechtkomen immers dat ze niet alleen zijn. Het is een deel van het leven en alle emoties die daarbij horen mogen er ook gewoon zijn. Dit, beste lezers, is de ware kracht van ervaringsdeskundigheid.

Laat dit boek zijn als een warm dekentje:

Het is oké... om het moeilijk te hebben, om ernaar te kijken, om op zoek te gaan.

Het is oké... om te voelen, om te groeien, om gewoon te zijn.

Het is oké... om te vallen en dan terug op te staan.

Of om gewoon even te blijven liggen, dat mag ook ;).

Imke Van Herrewegen, psycholoog, psychotherapeut

Sarah Van Pelt, psycholoog, seksuoloog, psychotherapeut

INLEIDING

VAN BURN-OUTER TOT INZICHTMAKER

Hoe kijk ik naar dit boek?

Ik zit al jaren op een boek te broeden. Het thema veranderde weleens onderweg. Er zijn zoveel dingen die ik wil delen, waarvan ik hoop dat ze kunnen bijdragen aan een mooiere wereld. Of toch voor diegenen die mijn woorden willen lezen.

In mijn hoofd is het al eens een boek geweest over mijn verleden. Dan een keer met de focus op pesten – want als kind en als volwassene ben ik het slachtoffer geweest van pestgedrag. Nog op een later moment zou het een boek worden over mijn burn-out.

Ik voelde steeds een rem op mijn schrijven, op die hersenkronkels. Alsof het niet mocht. Alsof ik het niet belangrijk genoeg vond. Alsof het niet nodig was.

De weerstand die erop zat werd een project an sich. Op zoek gaan naar het waarom.

Het heeft enkele jaren geduurd en nu is het dan zover. Eindelijk voelt het juist en eindelijk zie ik ook duidelijk wat ik vertellen wil.

Misschien kan je het wel het best omschrijven als een combinatie van alle verhalen die ik eerder wilde schrijven. Maar dan nu als één geheel.

Ik neem je graag mee in mijn verleden. Niet volledig, dat zou een veel te lang verhaal worden, misschien ook eentje waar je niet zo blij van wordt.

Om te begrijpen waar ik nu sta en om te zien waar ik vandaan kom, is het wel belangrijk dat ik je wat over Marjolein vertel. Over het deel waarvan ik het meeste heb geleerd. Een periode van inzichten.

Dit boek vertrekt van persoonlijke verhalen, afgewisseld met tips en verschillende manieren om jezelf uit te dagen. Ik wil je aan de hand van mijn ervaringen en mijn hersengekronkel laten stilstaan bij jezelf, bij je eigen leven. Mijn doel is om je tot bepaalde inzichten te brengen. Welke inzichten juist? Dat hangt af van jouw fase en groeiproces. Wat je nodig hebt, zal blijven hangen. Zo gaat dat in het leven. Zo gaat dat met het lezen van een boek.

Eentje dat je eender wanneer eens kan vastnemen en waarin je telkens weer iets nieuws ontdekt over jezelf. Want niemand is altijd klaar om alle informatie op te slaan die je voorgeschoteld krijgt. Je leert wat je nodig hebt om te leren.

Zonder belerend te zijn, wil ik je dingen aanreiken. Jij kiest wat je ermee doet.

Ik wil een inzichtmaker voor je zijn.

Dat wens ik je toe.

HOOFDSTUK 1: DE ZOEKTOCHT

NAAR EEN ZINVOL LEVEN

Laat me beginnen met wat achtergrond. Welkom in mijn leven.

Ik neem je mee naar 2012. Laten we daar beginnen. En misschien ga ik af en toe nog wel wat verder weg van die datum. Dat doe ik alleen maar om je wat meer inzicht te geven. Laat dat laatste nu juist mijn missie zijn. Jou tot inzichten brengen. Ook in dit boek.

Mijn verhaal kan je daarbij helpen. Of ook niet. Ik check af en toe nog wel eens bij je in. Hoe jij je nu voelt en wat je nodig hebt. Of er zaken herkenbaar zijn. Benieuwd wat je er dan van denkt.

Stewardess worden was nooit een droom van me. Eigenlijk had ik altijd gezegd dat het niets voor mij zou zijn.

Toen ik in december 2010 terugkeerde van een drietal maanden alleen te reizen door Zuidoost-Azië, had ik de smaak te pakken. Ik wilde reizen, veel reizen. Vooral niet in België zijn. Mensen leren kennen, culturen ontdekken, de mooiste plaatsen op aarde zien en genieten... Het alleen zijn met mijn rugzak, maakte een ander mens van me. Mijn brein werd elke dag uitgedaagd: door andere talen te spreken, door nieuwe dingen te zien en te ervaren. Gesprekken te voeren met mensen die dezelfde passie hadden. *Te leven.*

Stewardess worden paste in het idee van reizen. Dus stond ik in januari 2012 in een zaal met een vijftigtal andere mensen. Te wachten op een antwoord: zou ik erbij zijn? Zou ik enkele maanden later vliegen? Voor mijn werk door de wijde wereld trekken.

Ik was erbij. Het voelde heel erg gek, het was nooit een must geweest in mijn hoofd. Ik had iets geprobeerd en plots startte een heel nieuw leven. Zo eentje waarbij ik én geld kon verdienen én reizen. En ja, dat werd het ook.

Wat dan met dat eerste idee: in mijn eentje de wereld te ontdekken en alleen maar te reizen? Wel, dat plan was door omstandigheden mislukt. Ja, *mislukt*. Dat kon gewoon niet doorgaan. Mijn onewayticket naar Nieuw-Zeeland heb ik moeten annuleren. Ik kreeg er nog een beetje geld voor. En die droom om de wereld te gaan ontdekken op m'n eentje... die borg ik op.

Blijven voelde niet als een optie, maar ik moest. Mezelf erbij neerleggen en voortgaan. Soms mislukt een droom al eens.

Daarom was ik opnieuw met kantoorwerk gestart. Denkend dat ik het wel aankon, dat 9-to-5-leventje. Niet met volle zin, wel uit noodzaak. Dromen was even niet meer aan de orde. Meedraaien in de maatschappij om te overleven en financieel stabiel te zijn. Het moest.

Mijn broer, een piloot, stelde me voor te solliciteren als stewardess en dat leek - heel even - die opgeborgene droom weer naar boven te kunnen halen. Reizen zou weer een optie zijn en ditmaal zou ik er zelfs van kunnen leven.

Zo komen we bij die ene dag in 2012, waarop ik stond te wachten op het goede nieuws. Je kan je voorstellen dat ik blij was. Excited? Nee, dat nu ook weer niet. Wel blij. Ik zag weer een fonkeltje hoop in m'n ogen wanneer ik voor de spiegel stond. Ik voelde het weer bruisen in m'n lichaam. Vooral uit angst voor het onbekende. Was dit wel verstandig?

Het voelde ook een beetje aan als bedrog. Daar stond ik dan, als een halve winnaar. Iemand anders z'n droom af te nemen. Iemand die als kind al droomde van deze job, die het die dag niet kreeg. Ik wel, terwijl ik helemaal niet zeker was. Het eerder zag als een noodoplossing. Om me alsnog weer gelukkig te mogen voelen.

Kijk, ik heb niemand voorgelogen. Misschien mezelf, een beetje. Tijdens de verschillende sollicitatierondes die dag deed ik dat niet, ik was volledig mezelf. Voor zover ik wist wie ik was op dat moment. Want eerlijk toegegeven: een stukje van mezelf zat nog in mijn rugzak die op me stond te wachten om de wereld rond te trekken.

En de andere stukjes... die waren wel aanwezig. Geen idee in welke vorm.

Niet veel later startte de cursus. Nog een beetje later was het examen. Het duurde negen weken om helemaal ondergedompeld te worden in de wondere wereld van de luchtvaart. *Miljaar...* wat was dit een mooie ervaring. Ik leerde heerlijke mensen kennen. Collega's met wie ik lief en leed deelde. Al waren die weken opleiding niet de makkelijkste, echt niet. Elke dag weer op de schoolbanken. In het Engels dan nog wel. Ik zag en hoorde dingen die ik nooit eerder had gezien of gehoord. Als passagier op een vliegtuig zitten was fantastisch – ik vond vliegen de max.

Als stewardess het vliegtuig en alle procedures leren kennen, was nét iets anders. Wauw.

En dan sta je daar. Vol spanning, of liever: megaveel stress die eerste keer. In m'n uniform. Veel te vroeg, niet kunnen slapen en dan... de lucht in. Kort geschetst, want het houdt veel meer in. Het is niet zo dat je aan je lot wordt overgelaten, integendeel. Mijn crew was geweldig lief voor me. Wat was het spannend.

Dat wereldje is een wereldje apart. Als je het niet zelf hebt ervaren, is het moeilijk te begrijpen. Je staat elke dag met andere collega's op een vliegtuig. Je staat ook telkens op een ander toestel. Je hebt elke keer andere passagiers. Er is geen 9-to-5-mentaliteit. Soms staat je wakker om halfvier in de ochtend – jawel, dat lees je juist – soms ook om tien voor drie in de namiddag of om kwart voor zeven 's avonds.

Altijd is het zorgen dat je meer dan op tijd bent. Te laat komen is geen optie. Het vliegtuig moet vertrekken en jij hoort erbij.

Altijd zorgen dat je er *pico bello* uitziet. Zie je het voor je? De juiste hoeveelheid make-up, lipstick op je lippen, uniform gestreken, fris en mooi. Een horloge aan en je haren netjes in de plooi. Niet los, tenzij het niet te lang is. Helemaal niet wie ik dacht te zijn. Nooit had ik me kunnen inbeelden dat ik zo zou werken. Stewardess... ik? No way.

Regeltjes waren er om te volgen. Met reden, uiteraard. Ik begreep het maar al te goed.

Het was elke dag een race tegen de tijd. Terwijl ik me klaar maakte, de klok goed in de gaten houden. De files checken. Ik kon echt niet te laat komen. Het voelde in die tijd juist aan. Dat hoorde bij de job. Ik vel ook geen oordeel over 'de leukste job

ter wereld': zo voelde het ook echt toen. Ik genoot ervan. Reizen was mijn job. Wie had dat ooit kunnen bedenken. Ik was een blij kind. En stress? Die had ik niet. Tenminste, zo voelde het niet op dat moment.

We zagen niet zo heel veel van de wereld, maar wel genoeg om me blij te krijgen. Het was niet zo dat we dagen, laat staan weken, ter plaatse bleven. Hooguit achtenveertig uur kregen we, om de locatie te ontdekken. Natuurlijk, als je vier keer per jaar in Venetië komt, is dat ook niet erg om er maar zo kort te blijven. Al was het maar tweeëntwintig uur. Op termijn kende ik m'n weg. Welke trein, welke bus, welke pizzeria, welke bars de beste waren: ik wist het wel na een tijdje. En het voelde goed. Het was juist. Het gaf me de hoeveelheid vrijheid die ik nodig had.

Ook New York kwam na een aantal jaren tussen mijn bestemmingen te zitten. Heerlijk! De grote stad. The Big Apple. *Here I come*. Wat een ervaring. Ik was daar zo gelukkig, dat kun je je haast niet voorstellen. Het gekke is dat we van Brussel naar New York vlogen overdag. Dan kwam je daar lokale tijd om één uur in de namiddag toe. Eens we in ons hotel waren, wat niet in Manhattan was, omgekleed en klaar om de trein op te stappen, was het vaak al drie uur. In België is dat: negen uur 's avonds. Dan zaten we zo'n drie kwartier op de trein, om zo op 5th Avenue aan te komen. Beeld je in: vierentwintig uur later sta ik alweer in uniform klaar om naar de luchthaven te rijden, het vliegtuig op te stappen en tijdens een nachtvlucht de allerbeste service te verlenen aan de passagiers op weg naar Brussel.

Dodelijk, zo voelde het soms. Uiteraard was ik niet verplicht de stad in te gaan. Ik kon er ook voor kiezen in de omgeving van het hotel te blijven. Een beetje te luieren, wat te sporten en op

tijd te gaan slapen. Dat kon ook. Dat deed ik weleens. Meestal niet. Manhattan riep me.

Je kan het je wel voorstellen: ik was telkens kapot eens ik thuis in m'n bed kroop. Doodmoe, maar helemaal opgeladen van de unieke ervaring die ik net had meegemaakt. Tenminste... uniek... Dat was het niet meer na de tiende keer. En toch... dit kan niet iedereen zeggen. Klagen deed ik niet, ik was vooral gelukkig. En moe.

De leukste tijden beleefde ik met de verschillende crews. Mooie plekken ontdekt, ook minder mooie. Armoede, duisternis, ziekte... Ook dat hoorde erbij. En zelf vaak ziek geworden van iets verkeerd te eten onderweg.

Het was een onbeschrijflijke en fantastische tijd.

Na twee jaar in mijn rol als stewardess begon ik iets te missen. Al kon ik niet juist benoemen wat het was, maar het werk werd me wat eentonig. Nochtans was het elke dag anders. En toch. Mijn brein werd niet uitgedaagd. Ik voelde me niet volledig. Er ontbrak iets en nu was de vraag wat het juist was.

Moeilijk wanneer je op zoek bent naar iets, maar zelf niet juist weet wat. Ook heel moeilijk om tijd te nemen, om er bewust stil bij te staan, terwijl mijn job zoveel van me vroeg. En op dagen dat ik thuis was, was ik vaak gewoon te moe om te denken.

Mijn sociaal leven stond ook op een zeer laag pitje. Iets lang op voorhand plannen was voor mij geen optie. Ik kreeg mijn uurrooster elke maand rond de vijftiende voor de daaropvolgende maand. Dus gaf iemand een verjaardagsfeestje op 20 mei en waren we op dat moment 10 april, dan kon ik nog niet toezeggen. Dat kon ik pas rond de vijftiende. En dan nog kon ik niet

garanderen dat ik in het land zou zijn of op het uur van dat feestje op de grond zou staan. Een dagje verlof nemen last minute kon niet – tenzij onder ernstige omstandigheden, uiteraard. Eén keer per jaar kregen we de kans onze vakantie in te plannen. Wat wel kon: proberen een vlucht te wisselen met collega's of een maand op voorhand een aantal vluchten aanvragen, zodat je kon hopen om op bepaalde dagen thuis zou zijn. Maar ook dat was geen garantie. Het is niet evident om met 1500 mensen rekening te houden voor verlof. De vluchten moesten bemand zijn, de *big birds* moeten vliegen. Dat begreep ik allemaal wel. Ermee leren leven was het enige wat ik kon doen en dat was ook oké voor me, op dat moment. Het werd mijn normaal. Natuurlijk niet evident voor vrienden en familie. Al werden ook zij het gewend. Ik kon last minute aanschuiven op feestjes en bbq's, maar op voorhand werd het me niet meer gevraagd. Je valt af. Ik mocht dit niet persoonlijk opnemen, wat soms wel een uitdaging was.

Ook dat werd mijn normaal. Mijn vrienden minder zien.

Je collega's worden je nieuwe vrienden. Zo leek het toch. En voor ik het goed besepte, was het vliegen heel mijn leven geworden. Helemaal.

Wie niet in die wereld meedraaide, begreep het niet. M'n vrije tijd bestond uit slapen of afspreken met collega's die ook thuis waren en alsmaar minder met mijn vrienden. Het was een aparte periode.

En toch miste ik dus iets. Zoekend naar een antwoord tikte de tijd ondertussen ook weg. Ik werd geleefd door mijn job. Dat was gewoon zo en ik dacht dat dat oké voor me was.