

Van Big 4 in Nederland naar Big 5 in Zuid Afrika

SLACHTOFFER CENTRAAL

I see you

De olifant kijkt ons aan en maakt een prachtig geluid dat klinkt als een zachte rollende donder over de savanne in Zuid Afrika. Ik voel het geluid door mijn hele lichaam gaan. Mijn mentor Ian praat in het Zulu tegen de olifant: "Sawubona Gatsheni, Siyabonga Mnumzane", oftewel "I see you, we thank you sir". Zijn stem is kalm, respectvol en de woorden klinken zangerig. Ik geniet met volle teugen. Dit leer je niet tijdens de gidsopleiding en ik besef hoe bijzonder dit moment van verbinding tussen mens en dier is. De olifant draait zich na een tijdje rustig om en loopt weg terwijl hij nogmaals dat prachtige, diepe geluid laat horen. Ik ben diep onder de indruk en heb tranen in mijn ogen, als Ian zich omdraait zie ik dat ook hij geraakt is.

Dit is één van de vele onverwachte, ontroerende en intense momenten in de natuur die ik heb meegemaakt sinds ik wildernisgids ben geworden. Ik ben dankbaar dat ik weer zo kan genieten, de afgelopen jaren is dat wel anders geweest. Ik kan amper geloven dat dit tegenwoordig mijn werk is. Wie had ooit kunnen bedenken dat de verandermanager die ik vroeger was deze transformatie door zou maken?

Van snel en succesvol naar stilstand

Acht jaar geleden was ik nog vol enthousiasme actief als organisatieadviseur. Eerst voor één van de zogenaamde 'Big 4' zakelijke dienstverleners op de Amsterdamse Zuidas, daarna met een zakenpartner in ons eigen bedrijf. Een geweldige, snelle, volle, drukke en leerzame tijd waarin ik me tien jaar lang specialiseerde in verandermanagement en leiderschapsontwikkeling. Naast werk was ik dol op paardrijden, duiken in grotten, hardlopen en ging ik graag uit eten met vrienden en familie. Ik was succesvol, haalde alles uit het leven en genoot maximaal.

Tot 4 december 2012, de avond waarop mijn leven veranderde. Het manegepaard waarop ik reed ging er in galop vandoor en wierp mij van haar rug. Ik landde hard op mijn schouder en hoofd. Het zand was door de luchtgaatjes van mijn cap geperst en zat in mijn haar. Ik weet er niet veel meer van, alleen dat elke beweging pijn deed. Bij de Eerste Hulp bleek mijn sleutelbeen gebroken. Alles was wazig en ik dacht dat dat door de pijn kwam. Een paar dagen later dansten de letters echter nog steeds over mijn beeldscherm en kreeg ik hitte-aanvallen als ik me probeerde te concentreren. Het licht van een beamer deed



*Indeloo's genieten van spelende olifanten, verbonden voelen met de plek en de dieren in Makuleke, Zuid Afrika
Fotografie: Sarah Withanage*

Weer gelukkig voelen tsmiddan van de paarden op de savanne, Waterberg, Zuid Afrika | Fotografie: Anton van Rossmolen



Nicolette Folkers
IMMOLAZI, Zuid Afrika
Fotografie: Lynette Richards

me dutzelen en mijn opdrachtgever stuurde me naar huis omdat hij me warrig vond. De hulsarts vertelde dat ik een hersenschudding had en rustig aan moest doen.

Er volgde een lange periode waarin 'rustig aan doen' en weer overleind krabbelen elkaar opvolgden. Ik was ervan overtuigd dat ik met een mitella, een tijdje rust en gewoon volhouden weer snel 'de oude' zou worden. Die overtuiging heb ik jaren gehouden. Ondertussen werd ik steeds weer opnieuw geconfronteerd met de harde realiteit dat niets meer ging zoals 'vroeger'. Mijn hoofd weigerde en iedere keer moest ik gefrustreerd toegeven dat ik 'gewoon niet meer kon'. Ik werd gek van prikkels van geluid en licht in een restaurant of op een feestje. Concentreren in een kantoorruimte bleek onmogelijk omdat alle geluiden om me heen maar binnen bleven stromen. Ik moest dagen bijkomen van een vergadering voorzitten of een workshop leiden. Ik kreeg steeds vaker migraine, voelde me constant uitgeput en slep slecht door evenwichtsproblemen. Ik begon gezelligheid en drukte te mijden. Alles wat ik zo leuk vond en waar ik energie van kreeg putte me nu

alleen nog maar uit. Ik werd moe zoals ik dat niet eerder gekend had. Ik kon mensen die me zogenaamd begripvol toevertrouwden dat ze 'ook wel eens heel moe' waren wel wurgen. Hoewel ongetwijfeld goed bedoeld hadden ze geen idee. Ik kon het ook niet uitleggen. Het was confronterend, frustrerend, vermoeiend en pijnlijk. Het heeft me vrienden gekost en mijn relatie werd flink op de proef gesteld.

Intense moeheid viel me zwaar

Eén van de lastigste dingen vond ik dat je niets aan me kon zien. Ook op de hersenscan was niets te zien. Goed nieuws! Toch? Helaas trokken mijn klachten zich niets aan van het resultaat van de hersenscan en de neuroloog verwees me door naar revalidatie voor mensen met niet aangeboren hersenletsel. Het viel me zwaar: 'Als er niets te zien is, dan is er toch zeker niets aan de hand?' hield ik mijzelf voor. Waarom voelde ik me dan toch zo slecht? Wat deed ik fout? Stelde ik me aan?

Ruim een half jaar ging ik meerdere keren per week naar het UMC Utrecht om te leren omgaan met dit ongrijpbare en onzichtbare lichte hersenletsel. Mijn 'mentale belastbaarheid' was aangedaan bleek uit de vele testen. Tijdens de revalidatie leerde ik dat ik moest stoppen vóór ik moe werd (hoe dan? Je weet toch pas dat je moe bent als je moe bent?). Alles moest verder gepland worden (geen hobby noch kwaliteit van me), ik moest rust inbouwen en doe- en denktaken afwisselen. Alles in mijn werk bleek echter te bestaan uit denktaken, vaak in een drukke ruimte, met een deadline. Er viel helemaal niets af te wisselen. Kwaliteiten die me eerder zo veel opgeleverd hadden, keerden zich nu tegen me: mijn wilskracht, doorzettingsvermogen, perfectionisme en ambitie putten me nu alleen nog maar uit. Ik had het gevoel dat ik de moeilijkste dingen in het leven moest uitvoeren én veranderen, juist op het moment dat ik me het allerleestst voelde...

Een sprankje hoop

Aan het einde van de revalidatie periode ben ik een maand vrijwilligerswerk met paarden gaan doen in Zuid Afrika. Ik hoopte dat mijn klachten zouden verminderen als ik een tijdje iets heel anders zou gaan doen in een rustige omgeving. Ik kwam terecht op een prachtige plek op de savanne waar een kudde semi-wilde paarden rondzwierf. Er was geen mobiel bereik en geen internet. De stilte was overweldigend. Er kwam een rust over me heen die ik niet kende. Kortom, het was een schot in de roos.

Mijn verblijf op de Zuid Afrikaanse savanne is een keerpunt. Er is een zaadje geplant: het leven kan ook mooi en intens zijn op een heel andere manier dan ik tot nu toe gewend ben. Zonder mega volle agenda, computer en telefoon. In de natuur, tussen de dieren en met een paar mensen. Als ik niet

lang daarna voor het eerst in mijn leven oog in oog sta met twee olifanten voel ik intense blijdschap opborrelen. Ze stoelen in het licht van de ondergaande zon die het gras op de savanne goud laat oplichten. Weer voel ik die rust. Dat heb ik zo lang niet gevoeld. Hier wil ik zijn. Na een maand neem ik in tranen afscheid van de prachtige plek, de paarden en de wilde dieren. Met nog steeds dezelfde klachten, maar ook met een sprankje hoop en een nieuwe liefde: de Zuid Afrikaanse savanne.

Terug naar de harde realiteit

In het hectische Nederland besef ik dat het werk als organisatieadviseur me meer kost dan me lief is. Zelfs als ik maar een paar uur per dag werk en al mijn pauze- en afwisselstrategieën uit de revalidatie toepas ben ik uitgeput. Bovendien kan ik niet de kwaliteit leveren die ik gewend ben. Mijn sociale leven bestaat haast niet meer. Langzaam maar begin ik te beseffen dat dit wellicht niet meer gaat... dat het nooit meer gaat worden zoals het was. Een pijnlijk idee, waar ik me heftig tegen verzet. Als het immers niet meer lukt om beter te worden, dan gaat dit grote consequenties voor mijn werk en toekomst hebben. Ik merk dat ik geen

andere mogelijkheid zie dan de manege aansprakelijk te stellen voor dit verlies, iets wat ik erg lastig vind. Tot mijn grote opluchting reageert de manege zeer begripvol en zeggen zij hun volledige medewerking toe.

In het begin ben ik blij verrast door de aanpak in het letselschadetraject. Al vrij snel na het kennismakingsgesprek met de verzekeraar van de manege en mijn belangenbehartiger ontvang ik een voorschot. Ik zal dat moment nooit vergeten: ik wandelde in het bos en hoorde een mail binnen komen. Een doorgestuurd bericht van de verzekeraar dat er een bedrag naar me overgemaakt is in het kader van de letselschadezaak. Ik ben op een boomstam gaan zitten en de tranen stroomden. Het is niet alleen de opluchting vanwege de financiële steun, maar vooral de symbolische waarde die het voor mij had. Erkenning van het ongeval en de negatieve consequenties waar ik al jaren mee worstel. Een mengeling van blijdschap, opluchting en verdriet schiet door me heen.

Verder ben ik blij met de ondersteuning van de arbeidsdeskundige van Helling & Partners die ik heb toegewezen gekregen. Zij begeleidde me om mijn

werkende leven weer op orde te krijgen. Op haar advies deed ik een zogenaamd capaciteitsonderzoek bij BVS Beroepskeuze Advies. We rondde dat onderzoek af met een enorm inspirerend gesprek waarin de arbeidsdeskundige, de onderzoeker en ik brainstormden over mijn mogelijkheden. Ik genoot ervan om eindelijk weer vooruit te kijken. Uit het onderzoek volgde dat mijn gekozen pad met de nadruk op natuur, stilte en gidsen in Afrika goed passend was. Ik ontleende veel steun aan deze bevestiging in deze onzekere tijd.

Een ander deel van het letselschadetraject staat echter in schril contrast met mijn eerste ervaringen. Het is een constante herinnering aan mijn ongeval en de beperkingen die daaruit voortkomen. Het houdt me vast in het verleden terwijl ik zo graag vooruit wil. Maar dat niet alleen. Het traject duurt eindeloos lang; acht jaar na het ongeval en terwijl ik dit artikel schrijf is het nog steeds gaande. Het felt dat ik nog steeds niet weet waar ik aan toe ben vind ik heel lastig en is slopend. Inmiddels ben ik een lange lijst aan intensieve medische- en belastbaarheidsonderzoeken verder. Alle onderzoeken bevestigen keer op keer mijn klachten en hebben er inmiddels





toe geleid dat ik tot mijn grote verdriet volledig ongeschikt ben verklaard voor mijn werk als organisatieadviseur. Desondanks verklaart een medisch adviseur van de verzekeraar doodleuk dat mijn klachten "in de praktijk waarschijnlijk geen consequenties hebben voor betrokkene, omdat dergelijke stoornissen met een zekerheid grenzende waarschijnlijkheid door betrokkene zelf worden opgevangen". Ja, zou dat niet geweldig zijn? De realiteit is echter een totaal andere, dat ervaar ik niet alleen dagelijks, dat vindt ook iedere in hersenletsel gespecialiseerde arts en psycholoog die zich de afgelopen jaren over mijn zaak heeft gebogen. Zo'n bagatelliserende uitspraak maakt me woest en doet ontzettend veel pijn, juist

omdat ik zo'n moeite heb gehad met het 'accepteren' van die klachten. Het doet totaal geen recht aan alles wat ik gedaan heb om beter te worden, noch aan alles wat ik verloren heb sinds het ongeval. Het dwingt mij om voor de zoveelste keer te bewijzen waar ik zelf de grootste moeite mee heb: dat ik beperkingen heb en dat die niet meer weg gaan, dat ik me niet aanstel en dat ik niet gek ben. Ik kan niet wachten tot het traject met de verzekeraar eindelijk wordt afgesloten.

Het roer om in de wildernis

Gelukkig zijn ondertussen de positieve ervaringen in Afrika door mijn hoofd blijven spoken. Hoe kan ik daar meer werk van maken? Om dat uit te zoeken ga ik samen met mijn vriend naar Botswana.

We volgen een deel van de gidsopleiding en wonen in de wildernis. Overdag leren we over de dieren die we tegen komen, de bomen en planten die ze eten en hoe we sporen kunnen lezen. 's Avonds leren we over de sterren en we vallen in slaap terwijl we discussiëren of we een luipaard of een leeuw horen in de verte. Af en toe worden we wakker van de olifanten die naast de tent staan te eten.

Er is vrijwel geen stroom dus zijn er ook geen beeldschermen en telefoons. We lopen in absolute stilte om de dieren niet lastig te vallen en om de omgeving goed te kunnen observeren. We leven immers tussen de olifanten, neushoorns, buffels, luipaarden en leeuwen, de zogenaamde 'Big 5' en die wil je graag zien, maar wel op veilige afstand. Het natuurlijke ritme, de stilte, het gebrek aan prikkels: het bestaat als gids lijkt gemaakt te zijn voor iemand met mijn beperkingen én ik vind het nog fantastisch ook.

Ik besluit de volledige opleiding tot gids te volgen en vertrek drie maanden naar Zuid Afrika! Ik vind het spannend maar vertel eerlijk over mijn beperkingen. De reactie is hartverwarmend: geen probleem om rekening mee te houden. Wat een opluchting. Ik krijg mijn werkboek bijvoorbeeld vooraf toegestuurd zodat ik vooruit kan werken. Studietijd in de wildernis wordt voor mij dan pauze mogelijkheid. Een gemiste groepsles op een slechte dag mag ik één op één inhalen. De flexibiliteit is geweldig. Ondanks mijn beperkingen heb ik een waanzinnig mooie tijd. Ik leer ontzettend veel, niet alleen als gids over de natuur maar ook als mens over mijn eigen natuur. In de wildernis gaat het er om wie je op dit moment bent, niet waar je vandaan komt of wie je was. Ik leer oog te hebben voor de details om me heen. Dit dwingt me om de rust in mezelf te ontdekken. Als er immers teveel van binnen gaande is, heb ik geen ruimte om

op te letten wat er om me heen gebeurt. Met volle aandacht het moment ervaren, elk moment opnieuw, is hoe ik in de wildernis de meerwaarde van rust en stilte heb ontdekt.

Om te zien moet je leren kijken

Dan is het zover: acht jaar na het ongeluk ben ik wildernis trails gids en verruik ik de Nederlandse bossen meerdere maanden per jaar voor de Afrikaanse savanne! Ik werk samen met de Wilderness Leadership School in Zuid Afrika. Samen met hun ervaren lokale gidsen begeleid ik zesdaagse trails in 'Big 5 gebied', waarbij we leven volgens het ritme van de natuur, slapen onder de sterren en water drinken uit de rivier. Mijn collega's zijn volledig op de hoogte van mijn beperkingen en het pad dat ik heb afgelegd om hier te komen. Ze zien dit juist als toegevoegde waarde voor een gids en springen voor me in als het nodig is. Wie had dat ooit durven dromen?

Wildernis biedt rust en stilte

Door mijn prachtige ervaringen in Afrika ben ik de natuur in Nederland met andere ogen gaan bekijken. Ook hier valt nog zo veel te ontdekken, in de natuur en over mijn eigen natuur. Samen met de Wilderness Leadership School heb ik daarom een 'nature trail' op de Utrechtse Heuvelrug opgezet. De trail is gebaseerd op mijn ervaringen als wildernis gids in Zuid Afrika. Ook hier laten we ons inspireren door de natuur, lopen we in stilte en slapen we onder de sterren. Mijn collega gidsen uit Zuid Afrika delen via ingesproken boodschappen hun ervaringen met dieren en natuur om ons te inspireren. Dit maakt voor mij de cirkel rond: mijn leven in de wildernis in Zuid Afrika en mijn leven in de natuur in Nederland zijn verbonden. Alles wat ik de afgelopen jaren geleerd heb als verandermanager, gids, in de revalidatie en in de worsteling met de verzekeraars neem ik mee in mijn dagelijks leven en op trail. Praktische dingen, zoals pauze houden voor ik moe ben, werken in kleine groepjes en de stilte opzoeken. Maar vooral ook de inzichten. Dat er zo veel moois te ontdekken is, juist als het tempo vertraagt. Dat af en toe stil staan helemaal niet erg is, maar de gelegenheid biedt om nieuwe dingen te zien die je normaal over het hoofd ziet. Dat als ik de omstandigheden niet kan veranderen, ik wel de manier waarop ik ernaar kijk kan veranderen. Zoals een gids in Afrika me leerde: om echt te kunnen zien moet je opnieuw leren kijken. *

Nicolette Folkers
www.zennit-justwalk.nl