

Eten, bidden en beminnen op z'n Hollands

Nicole zoekt en vond zichzelf

GESTRESST, MAAR SUCCESVOL. Zo ging zakenvrouw Nicole Kraft (49) door het leven. Tot ze van de trap afviel. „Ik dacht, zo kan het niet langer. Het roer moet definitief om.” Een beslissing die leidde tot de reis van haar leven.

door Iris te Voert



Nicole verkocht alles om een nieuwe start te kunnen maken. FOTO FRITS WIDDERSHOVEN

Het eerste wat Nicole deed, was haar goedlopende bedrijf verkopen. „Ik had geen idee hoe ik verder moest”, vertelt ze. „Het enige wat ik wel wist, was dat ik weg wilde uit mijn vertrouwde omgeving. Ik wilde rust vinden en gaf mezelf een halfjaar tijd om uit te zoeken wat ik dan wilde in het leven.”

De ashram

Ze besloot naar een ashram in India te gaan, een vrij impulsieve keuze. Nicole: „Het leek me de ideale plek om tot rust te komen. Ook wilde ik leren mediteren.” Een zoektocht op Google leidde haar naar de ashram van Amma, de knuffelgroe: een gemeenschap die volledig draait op vrijwilligerswerk. „Het liep anders dan ik dacht. Hoewel ik erheen ging voor rust, moest ik al om 4 uur opstaan om te mediteren op een koude tempelvloer. Niet wat ik voor ogen had.”

Ze werd er enorm geconfronteerd met haar woede. Nicole: „Ik heb altijd een kinderwens gehad, maar deze is nooit in vervulling gegaan. Mijn exen waren niet bezig met kinderen, maar allemaal net verlaten door hun vrouw. Ik dacht dat ik dit verwerkt had,

maar in de ashram kwam het toch naar boven.” Uiteindelijk leerde ze te vergeven. „Ik heb mezelf geaccepteerd zoals ik ben, met al mijn fouten en tekortkomingen.”

Een goede moeder

Na India, reisde Nicole door naar Sri Lanka. „Als kinderloze vrouw, wilde ik toch kijken of ik iets kon betekenen voor kinderen die wel

hulp kunnen gebruiken”, vertelt ze. „Ik wilde weten of ik een goede moeder had kunnen zijn.” Ze kwam terecht bij een school en revalidatiecentrum voor gehandicapte kinderen. „Eerst schrok ik, want dit was niet mijn bedoeling. Toch besloot ik het te doen en het over me heen te laten komen.” Uiteindelijk was het de onbevangeheid van de kin-

deren die iets in haar losmaakte. „Ik ben tot de ontdekking gekomen dat ik alles in me heb om een goede moeder te zijn. Een antwoord op de vraag die me jaren gekweld heeft. Het gaf me enorm veel rust.” Haar reis eindigde in de rimboe van Sri Lanka, waar ze twee maanden lang haar eigen olifant mocht verzorgen. Nicole: „Ik kreeg Lakshmi toegewezen, die

hetzelfde geboortjaar heeft als ik. Ze is echt mijn vriendin geworden.”

Weer thuis

„Ik had mezelf de opdracht gegeven om onderweg na te denken over wat ik wilde gaan doen wanneer ik weer thuis was. Aan het einde van mijn reis wist ik dit nog steeds niet. Maar eenmaal terug in Nederland, gebeurde er toch iets onverwachts.”

„Gedurende mijn reis, heb ik nieuwsbrieven gestuurd. Ik wilde mijn vrienden en familie laten weten hoe het met me ging. Deze zijn echter een heel eigen leven gaan leiden en hadden zich verspreid als een lopend vuurtje.”

Een vriend van Nicole wees haar op het idee er een boek van te maken. „Eerst wuifde ik het plan weg. Maar toen hij mij voorstelde aan schrijfster Ellen Eggels, een vriendin van hem, besloot ik het toch te proberen.” Het boek werd haar nieuwe project en een proces waar ze veel van is gaan houden. „Ik ben gaan schrijven terwijl ik leerde schrijven. Ik vond het geweldig om te doen.”

Waarzegster

Toen kwam het besef. Was dit alles louter toeval ge-

Bevriend met een olifant

weest? De ashram, gehandicapte kinderen, olifant en tenslotte het boek? Nicole: „In India ben ik naar 3 waarzegsters geweest, die mij allen iets anders vertelden. De eerste zei dat ik zou gaan trouwen. De tweede dacht dat ik me aan God zou gaan geven. Uiteindelijk voorspelde de derde vrouw dat ik me zou gaan binden aan iets. Dit kon een persoon zijn, maar ook een project. Ik zou iets gaan afronden.”

„Ik geloof niet meer in betekenisloze toevalligheden”, vertelt Nicole. „Ik denk dat iedere ervaring een boodschap is. Ik ben zelfstandig ondernemer moeten worden, om de zaak te kunnen verkopen, om op reis te kunnen gaan en mezelf te kunnen vinden. En uiteindelijk, dit boek te kunnen schrijven. Hoe mooi kan het leven zijn!”

Niets is van mij ligt nu in de winkel.



NU OP WWW.VROUW.NL

Ik schaam me voor mijn boekenkast



MARJOLEIN VAN DER WEIDE (45) en zoon **SEM (12)**: „Ken je die spijkerbroekjes die zo kort zijn dat de zakken uitsteken aan de onderkant? Ik vind ze hartstikke stoer, maar zie mezelf er niet meer in lopen. Ook broeken met een hoge taille of wijde pijpen draag ik niet meer. Daar ben ik echt te oud voor geworden.”

Te oud voor minirok en hotpants?

NU DE TEMPERATUREN EINDELIJK STIJGEN, wordt het tijd om de zomeroutfits uit de kast te trekken. Maar kun je ook 'te oud' zijn voor bepaalde kleding? We vroegen vrouwen wat zij liever niet meer dragen.

Van onze redactie



leeftijdsgrens, maar waar die ligt? Dat hangt er helemaal vanaf hoe ik er dan uitzie.”

RIKKIE AL (77): „Ik vind mezelf echt veel te oud voor rokjes en stiletto's. Ook korte mouwen draag ik niet meer, alleen tot op mijn ellenboog. Ik mis het soms wel hoor, want zo'n vrouwelijke outfit is mooi om te zien. Ouder worden is niet altijd even leuk.”



OOK OP VROUW.NL

Steven wordt nooit vader



MARIANNE DE GOEDE (39), **SANDRA SELIE (41)** en dochter **JULIA (5)**: „Hotpants hebben wij afgeschreven. Vroeger droegen we dit wel graag, maar nu kan het niet meer. Je gaat je toch kleden naar je leeftijd. Ook strakke broeken vermijden we, daar voelen we ons niet prettig bij.”



COLUMN

PHAEDRA WERKHOVEN



Achttien

Achttien jaar werd hij. Mijn oudste. Ik had me daar van alles bij voorgesteld. Zo zou ik een mooie tekst voor hem schrijven en die aan de ochtenddis met slaperige ogen en een ochtendstem aan hem voorlezen. Die tekst zou alles verklaren en blootleggen en hem van wijze levenslessen voorzien. Ik zou een mooi symbolisch cadeau geven, die het geheel nog eens extra kracht zou bijzetten. Druk gingen we aan de slag. We maakten gezamenlijk een tijdschrift voor hem; grappig, leuk, ontroerend soms. Wekenlang ploegden we ons mega digitale fotoarchief door. Dat bleek een fikse horde. Foto's passeerden de revue: van de zwangerschap, geboorte, de stapjes, de fietsjes, de huiltjes, de lachjes, al die momenten. Achttien jaren

De stapjes, de fietsjes, de huiltjes, de lachjes

flitsten aan mijn ogen voorbij. Waarin ik mezelf ouder zag worden, ons gezin zag groeien. Waarin ik mijn ouders' blijdschap zag bij de geboorte en de kleine baby in hun armen, maar ook de leegte van hun sterven na zijn vijfde jaar.

De aanloop naar de ochtendspeech werd zwaarder en zwaarder. Ook mijn dochter begon het te voelen. Ze schreef een verhaal voor haar oudste broer, haar grote voorbeeld en steun en toeverlaat. Precies dat schreef ze op. Toen ze klaar was en ik het las, ging mijn keel dicht. Vervolgens worstelde ik met mijn eigen tekst, waar de tranen bij de eerste regels al over mijn wangen liepen. Ik kreeg het op papier, maar niet zonder drie keer weg te lopen en heel snel het einde te tikken. Mijn dochter las het. „Heel mooi mam, maar ik moet er wel van huilen”.

En toen was het moment daar. Het gezin en de jarige zaten paraat. En ineens voelde ik me zoals elf jaar geleden langs het trieste graf van mijn moeder. De grafrede die ik schreef en niet over m'n lippen kreeg. Maar dit was een blije dag, verdorie. Achttien jaar! Het cadeau en de tekst lagen op zijn bord. Op slot, ging ik. Alsof ik hem uit m'n innige omarming moest loslaten. Een soort afscheid. Ik ben er niet goed in. „Gefeliciteerd, jongen”, zei ik.

TWITTER.COM/PHAEDRAJANINE

ANNEMARIEKE KOELEWIJN (57): „Ik draag tegenwoordig geen minirokjes meer, alleen nog rokken tot op de knie. Ook let ik erop dat de kleur niet te opvallend is. In plaats daarvan ga ik vaak voor een twinset; een leuke top en vest eroverheen. Pas bij 40 graden gaat dat vest uit!”

FOTO'S RONALD BAKKER

NIEUW!
Speel Tectonic nu ook op je mobiel

Download de app **Tectonic Denksport**
Vul de code in en ontvang direct 500 GRATIS credits

TECT-CRED-PHXB

Download in de **App Store** of **Google play**

www.denksport.nl/tectonic-app
www.denksport.be/tectonic-app

Download GRATIS!

Er is maar één **Denksport**