

HET GAAT OM DE GROEI DIE ONDERWEG PLAATSVINDT

ONTDEK DE VERANDERING

- LIMITED EDITION -

VICKY DE GROOT

Eerste druk, mei 2025
© Vicky de Groot

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van Vicky de Groot.

ISBN: 978-90-9040142-3
NUR: 400

Uitgever: Good Life
Vormgeving: Vera Fabias - Verlaan - Eleven Eleven Creative Branding

www.inspiratieverhalen.nl

VOORWOORD

Mijn naam is Vicky de Groot, Virtual Assistent, auteur en podcastmaker. Het platform Inspiratieverhalen/ De Levensontdekker omvat inmiddels drie inspiratieboeken: Inspiratieverhalen, Op mijn voorwaarden en Start je creatieve reis. Ook bevat het een podcast De Levensontdekker, voorheen bekend als Inspiratieverhalen, waarin ik boeiende gesprekken voer met inspirerende mensen die hun verhaal delen en waarin we samen streven naar een mooiere wereld.

Het platform is ontstaan uit mijn eigen reis. Het was - en is - een reis waarbij ik regelmatig tegen de stroom in heb moeten zwemen. Als kind en tiener voelde ik me anders waardoor ik op jonge leeftijd met eenzaamheid te maken kreeg. Het gevoel van er niet tussen passen, heeft me gedurende mijn leven gekarakteriseerd, maar heeft me tegelijkertijd ook enorm gevormd. Het heeft me geleerd dat doorzettingsvermogen, hoop, en een sterke intuïtie de krachtigste hulpmiddelen zijn die we hebben; juist in de meest uitdagende tijden.

Het doel van de Inspiratieboeken is helder: ze zijn er om te inspireren, kennis te delen en aan te sporen om op ontdekking te gaan. Deze ingrediënten vormen in mijn ogen namelijk de sleutels tot een beter leven. Ik

hoop dat je tijdens het lezen van de boeken het gevoel krijgt dat je mee op reis gaat; zowel met mij als met de anderen die hun verhaal delen. Ook wens ik dat jij de kracht vindt om jouw eigen pad te ontdekken. Ongeacht de obstakels die je tegenkomt.

Iedere keer dat ik een bestelling zie binnenkomen, berichten ontvang, of nieuwe ideeën zie ontstaan, raakt het me diep. Dit is waarvoor ik leef. Dit is de reden dat ik elke dag sta voor de verhalen die ik vertel, voor de mensen die ik ontmoet en voor het werk dat ik doe. We doen dit samen, en jouw reis is net zo belangrijk als die van mij.

Ik hoop dat je in dit boek vindt wat je nodig hebt om meer van het mens-zijn te ontdekken, om de waarheid te omarmen en je eigen potentieel te vervullen. Dit is geen snel proces, maar een ontdekkingsreis die tijd en geduld vraagt. Maak aantekeningen, zoek indien nodig hulp, zet kleine stapjes, heb vertrouwen en heb vooral geen haast. Geniet van het proces, want het gaat niet alleen om de bestemming, maar vooral om de groei die onderweg plaatsvindt.

Liefs,
Vicky

INHOUD

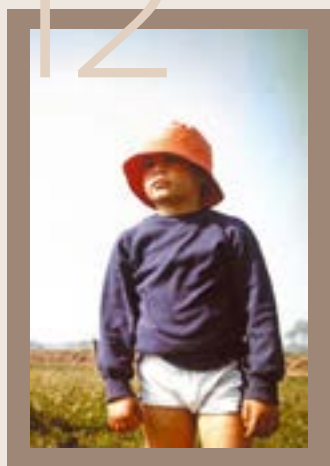
8

ANDERS ZIJN IS NIET ALTIJD GEMAKKELIJK

6 VOORWOORD
7 INHOUD

8 VICKY DE GROOT
12 ROEL BECKERS
24 HEIDI STIEGELIS
34 JEROME WEHRENS

12



24

BODIL DE BRUIN 36
DULCY HAMSTA-KROMODIPO 44
JOHAN TROUWBORST 50
NATASJA SPAANS 62
SIEBE HANNOSSET 68
MARK SCHADENBERG 72
CAROLIEN LEERAAR 82
FRANK RUESINK 94

DANKWOORD 106

24

MIJN MENING
IS ANDERS



Ontdek de verandering!

Al is de stap nog zo klein,
blijf hem zetten. Jouw pad
is key en de rest volgt.

Bijdrage Roel Beckers -
avontnatuurlijk mens - officier
der mariniers - YIN Therapeut.

ROEL

Op maandag 28 november 1994 om 09:00 uur kom ik aan op Toepad 120 in Rotterdam. Vandaag begint mijn nieuwe leven. Althans, zo voelt het voor mij in iedere vezel van mijn lichaam. Ik loop door de zware, gietijzeren poort naar binnen en ik realiseer me dat mijn ogen wagenwijd openstaan en alle kanten opschieten. Mijn god, waar begin ik aan? Ik loop naar het hoofdgebouw van de Van Ghentkazerne, loop naar binnen en meld me in de Johan de Wittzaal bij een tafeltje met de letters A t/m E erop. In deze zaal hangen schilderijen van beroemde gevechtshelden uit het verleden en de grondleggers van het Korps Mariniers - waar ik op dat moment nog nooit van had gehoord - tot hoog tegen het plafond. Ik ga het avontuur aan en laat het volledig over me heenkomen. Ik geef me volledig over en ben tot op het bot dienstbaar. Alles wat er vanaf dat moment tegen me gezegd wordt, iedere opdracht, zal ik twijfelloos en zo perfect mogelijk uitvoeren. Ik zal mijn uiterste best doen, mijn bek houden en volgzzaam zijn. Iets waarop ik kan vertrouwen en waarin ik mezelf in de afgelopen jaren tot meester heb ontwikkeld.

In mijn tienerjaren stond ik bekend als een Stille Willie, een allemans vriend. Door het werk van mijn vader ben ik opgeroeid met auto's en autosport. Voor een aantal jaren werkte ik in een raceteam op het circuit van Zandvoort als "poets" en later als hulpmonteur in de pits. Ik vond het geweldig om met grote mannen met aanzien op te trekken en sterke verhalen aan te horen binnen die racerijwereld. Ik was overal bij, maar ik zei nooit wat. En als ik al wat zei, was het altijd met twee lettergrepen, zacht en binnensmonds. Mijn omgeving wist niet beter en legde zich daarbij neer. Mijn vader schreef

in die tijd persberichten over auto's en artikelen in automagazines en nam zowat iedere week een andere auto mee naar huis. Ik was altijd in die auto's te vinden om in mijn eentje voor de deur muziek te draaien en te doen alsof ik autoreed. Heerlijk alleen, zonder pottenkijkers en in mijzelf naar binnen gekeerd dromen. Die dromen zette ik in die tijd langzaam om in daden. Als mijn ouders naar bed gingen, wachtte ik tot ze sliepen en jatte steevast de autosleutels om vervolgens via de dakkapel van de zolder, waar ik sliep, via de regenpijp naar beneden te glippen om 's nachts te gaan rijden met de auto's. In korte broek en kaplaarzen rondjes rijden tot in de nachtelijke uurtjes. Ik voelde me de koning. Veilig, vrij en onaanastbaar in een blik op vier wielen. De hunkering naar vrijheid is daar tot uiting gekomen. Op een nacht reed ik terug onze straat in en zag hoe een auto mij tegemoet reed. Niets vermoedend gaf ik toch nog even een laatste keer flink gas en ging daardoor te hard over een drempel. Hierdoor gingen de koplampen op en neer waardoor deze de tegemoetkomende bestuurder recht in de ogen schenen. Kut... politie! Vluchtig schoot ik de eerstvolgende straat in, de parkeerplaats op, deed de lichten uit en dook weg op de rijdersstoel. Met zijn hand op zijn pistoolgreep trok een agent mijn auto-deur vervolgens wild open. Geschrokken keek ik de veertiger - die nogal verward was over degene die hij aantrof - in de ogen aan. Hij bekoelde direct en sommeerde me uit te stappen. Hij vroeg of ik een rijbewijs had en of ik deze in het bevestigende geval kon laten zien. Hierna volgden er een blaasest en een vragenvuur, waarna ik werd meegenomen naar het bureau in Delft waar ik een nacht in de cel heb gezeten. De volgende ochtend kwam mijn vader me ophalen van

het politiebureau en ik kreeg een gele bon met het vergrijp handgeschreven erop mee naar huis. "Rijden zonder geldig rijbewijs" stond erop vermeld. Bij het boetebedrag stond een x'je. Wat betekende dit? Wat zou er met me gebeuren. Ik was als zestienjarige net goed gekeurd voor de opleiding tot beroepsmilitair bij het Korps Mariniers. Zou dit allemaal nog door kunnen gaan? Hoe nu verder? Ik verstilde. Ik had gefaald. Ik had iedereen teleurgesteld. Mijn ouders, mijn omgeving, de autoriteiten in de vorm van de politie. Dat zou nooit meer gebeuren. Vanaf dat moment had het Korps de meest loyale, trouwe en gehoorzame marinier in hun gelederen die zijn eigen lijf en leden totaal ondergeschikt zou laten voor alles en iedereen in het nieuwe levenshoofdstuk bij het Korps.

Mijn vader vertelde me dat hij vanaf het moment dat ik gesnapt was onder één hoedje met de politie had gespeeld. Hij vertelde dat hij had geregeld dat ik een hele nacht in de cel zou zweten, maar dat ik er administratief wel goed mee weg zou komen. Mijn vader had gezegd dat hij het wel op zijn manier zou oplossen als ik weer thuis was. Ik ben er pas later achter gekomen hoe het kwam dat de politie mij heeft ontdekt. De agent vertelde mijn vader dat ze mij konden pakken, omdat ik mijn voet - tijdens het stilstaan op de parkeerplaats - nog op de rem had waardoor de remlichten brandden. Stom! Ik had gefaald en was niet scherp

genoeg geweest.

Tot mijn elfde ben ik zeven keer verhuisd naar een andere gemeente. Iedere keer moest ik mijn plekje opnieuw vinden. Op kleuterscholen, op de basisschool en in de buurt waar we als gezin een nieuw huis vonden, kwam ik als nieuweling in een gevestigde orde terecht waar ik me ontzettend onzeker voelde en voor mijn gevoel heel erg mijn best moest doen om erbij te mogen horen. Iedere twee jaar afscheid nemen van een hechte groep en omgeving waar ik net mijn plekje had gevonden was zwaar. In het gezin waarin ik opgroeide was er geen ruimte voor gemijmer en gezever. Pa wisselde van baan, wij verhuisden mee en zo was het. Mijn moeder was een zakelijk aanwezige vrouw. In materie kwamen mijn jongere broertje en ik niets te kort. Er was altijd voldoende en lekker eten. We hadden een fatsoenlijk dak boven ons hoofd en we maakten reisjes. Op het eerste oog, en met name voor de buitenwereld, waren wij een voorbeeldig gezin. Maar diep vanbinnen ontbrak het aan liefde en genegenheid. Er werd nooit over gevoel gesproken en een traan was niet toegestaan. De flessen jenever en sherry gingen standaard om vijf uur open en verdoofden mijn ouders volledig en er vielen van jongs af aan rake klappen. Met name mijn moeder had losse handjes. Tot ongeveer mijn veertiende ging ik daar gebukt onder en werd mijn gevoelsbeleving



IK HAD GEFAALD

verder en verder weggestopt. Ik werd fysiek sterker en op een gegeven moment boeide het pak rammel me niet meer. Ik heb mijn moeder nooit met een vinger aangeraakt, maar menig deur en meubelstuk in huis heeft het moeten ontgelden. En dan niet te spreken over mijn broertje. Hij was het perfecte slachtoffer om die niet beantwoorde snak tot liefde van mijn moeder op te botvieren. Voelen was een vies woord geworden.

Tussen mijn veertiende en zeventiende vluchtte ik van huis. Ik was veel weg met het raceteam, was op pad met mijn vriend Bas en als ik thuis weer eens knallende ruzie had, trok ik voor een paar weken in bij een vriend - Floris - die antikraak woonde in Voorburg. Op hele jonge leeftijd had hij al een hele verdieping in een flatgebouw met uitzicht over de skyline van Den Haag. Daarmee was hij de vertolking van vrijheid en autonomie voor mij. Op een avond zette hij een videoband van het Korps Mariniers en het Korps Commandotroepen aan. Hij zei: 'We melden ons aan zodra we dat kunnen en zijn weg van deze shit!' Ik was er zo door geraakt. Kerels die rammen door de bergen, bezweet door de modder banjeren en diep in de nacht met bloeedoorlopen ogen marcheerden totdat er geen vel meer op hun voeten zat. 'That is the proper beating I need', dacht ik. Ik zal eens laten zien dat ik niet klein te krijgen ben. Natuurlijk moest er

een keuze tussen de beide korpsen worden gemaakt. In die tijd was het Korps Commandotroepen een meer dienstplichtige eenheid en had het Korps Mariniers een beroepsmilitair karakter. Bovendien zaten de mariniers in Noorwegen, Schotland en op de Antillen - en andere exotische plekken. De commando's trainden voornamelijk op de Duitse laagvlakte, in putten, in afwachting op de Russen die niet meer kwamen. Het IJzeren Gordijn was immers net opgetrokken. Het Korps Mariniers werd het om deze reden voor mij!

De mariniersopleiding was voor mij echt de hel op aarde. Tot op de dag van vandaag is het fysiek en mentaal oprecht het zwaarste dat ik ooit gedaan heb. Dat komt puur vanwege de enorme cultuurschok. Van een burgertiener werd ik getransformeerd tot een kindsoldaat van zeventien, en dat in vierentwintig weken tijd. Gek genoeg was ik wel helemaal in mijn element. Nachtenlang, zonder slaap, mezelf verplaatsen door bossen, één met de natuur. In kleine groepjes leren communiceren zonder te praten, ongezien kruipen en sluipen om vervolgens te vechten met de meest brute geweldsuitpattingen totdat de opdracht volbracht was. Al mijn zintuigen werden maximaal aangesproken. Pijn leerde ik uitschakelen en beetje bij beetje leerde ik fysieke en mentale grenzen verleggen. En het mooiste was dat ik de jongste van de opleiding was en ik ging er heel erg goed op dat oudere, grotere en sterkere mannen - sommigen van hen waren al dienstplichtige commando's en wilden beroepsmilitair bij de mariniers worden - uitvielen in de opleiding. Het gaf mij het gevoel een echte baas te zijn.

Na twee weken in de opleiding mochten we voor het eerst naar huis. De opdracht van de instructeur "Baksmeester" die vrijdagavond kan ik me nog heel goed herinneren: 'Als jullie straks thuiskomen, is het eerste wat je doet de sleutel van je kast, je KM-zakmes en je IBK (identiteitsbewijs) op een vaste plek neerleggen en daarna zeg je pas je moeder gedag! Structuur mannen, protocol!' Och

wat kwam mij dit goed uit. Toen ik thuis kwam deed mijn moeder de deur open. Ik duwde haar opzij, voerde mijn opdracht letterlijk uit en in de tussentijd werd mijn moeder weer als vanouds kwaad. Haar opmerkingen als: 'Het is hier geen hotel!', raakten me niet meer.

Deze opdracht, in combinatie met de reactie van mijn moeder, gaf mij het besef dat ik mijn moeder niet meer nodig had en dat mijn nieuwe familie goed voor mij zou zorgen. Ik was opgenomen in een sekte die mij volledig op het lijf geschreven was.

Kort nadat ik de opleiding tot marinier had afgerond, liep ik mijn huidige vrouw tegen het lijf. Ze werkte als serveerster in een restaurantje waar ik met mijn vrienden Bas en Ruud iets ging drinken. Ik kende haar al, omdat zij een klasgenootje van mijn broertje was; op dezelfde middelbare school als waar ik naartoe ging. Zij was het die mij aan de haak sloeg. Bij het afscheid nemen die avond, liep ik als laatste de deur uit en zij, de zeventienjarige serveerster, gaf mij een zoen. Ik stond perplex. Dit had ik nog nooit meegemaakt. Was dit dan genegenheid? Was dit gevoel? Was dit liefde? Geen idee. Ik had immers nog nooit echt een serieuze gevoelsrelatie gehad met iemand in de jaren ervoor. Later vroeg ik aan haar waarom ze dat deed en haar antwoord was dat ze bang was dat ze me nooit meer zou zien als ze die bold move niet zou doen. Over dapperheid gesproken!

Nu, dertig jaar na dato, is Hedy nog altijd mijn vrouw en hebben we twee volwassen dochters. In al die jaren is zij getrouwd geweest met mijn Korps Mariniers. Als aanschouwer van mijn lidmaatschap, van een mooie sektarische organisatie, staat zij nog altijd aan mijn zijde. En dat is verdomme lastig geweest. Altijd cijferde zij zichzelf voor mij en mijn doelen weg. Voor mijn ambitie en mijn hobby's. Maandenlang stond ze er alleen voor in de opvoeding van onze meiden. Ik, die zogenaamd het land en de wereldvrede aan het dienen was, ging altijd





HEIDI

Een minder alledaags leven Dr. Heidi Stiegelis

Wanneer: Voorjaar 1985

Waar: Sophia Kinderziekenhuis Rotterdam

Wie: Heidi Stiegelis 9 jaar

Ik ben bang. Ze komen mij zo weer prikken. Dat wil ik niet meer. Ik ben het zat. Daarom ga ik me verstoppen in de badkamer. Ik doe gewoon net alsof ik er niet ben. Als ze me roepen, ga ik geen antwoord geven.

Voorzichtig loop ik met mijn infuus de badkamer binnen. Ik ga in de hoek op de grond zitten. Ik moet heel stil zijn. Ik kijk om me heen. Waarom ziet alles er zo saai uit hier? Mijn kamer thuis is veel mooier. Maar daar ben ik al lang niet meer geweest. Opeens hoor ik mijn naam door de intercom. Ze zijn me aan het zoeken. Ik wil niet dat ze me vinden. Dan hoor ik een bons op de deur. Eerst zachtjes, dan harder. Het stopt niet. De zuster is boos:

“Heidi, we weten dat je er bent!”

Misschien begrijpt ze mij als ik haar zeg dat ik heel erg bang ben...? Misschien kunnen ze dan vandaag een dagje overslaan?

“Heidi, dit is niet de bedoeling!”, zegt de zuster.

“Nu zal ik je hier moeten prikken! Je moet niet bang zijn. Stop maar met huilen!”

In 1985 krijg ik de diagnose ziekte van Hodgkin, lymfeklierkanker, stadium IV B. Ik ben dan 9 jaar oud. Lange tijd is het onduidelijk of ik hier doorheen ga komen. Meer dan dertig chemokuren, bloedtransfusies, botboringen, beenmergpuncties, talloze onderzoeken, veel verdriet, pijn en angst laten mij als jong meisje beseffen dat gezondheid niet vanzelfsprekend is. Ik ervaar dat de zorg vooral gefocust is op mijn ziekte. Ze zien me als een casus, zijn vooral gericht op de uitkomst van de behandelingen en zitten vastgeroest in het Ziekte-Klachtenmodel.

Waarom vragen ze aan mijn ouders hoe ik me voel?

Waarom mag ik zelf niet zeggen wat ik wil en wat ik denk dat goed voor me is?

Waarom mag ik niet verdrietig zijn of uiten dat ik bang ben?

Wat is daar fout aan?

Mijn ziekte maakt mijn belangrijkste drijfveer voor het leven helder. Als ik beter word, dan ga ik mensen helpen. Wel op een andere manier. Eén die echt mensgericht is. Niet de primaire focus op de ziekte en de klachten, maar op de mens hierachter. Ik zal mensen begeleiden naar een gezond en waardevol leven waarbij ze bewuste keuzes maken en goed voor zichzelf zorgen. Gezondheid is niet altijd vanzelfsprekend, maar je kunt er wel voor kiezen om gezond te leven. Want ons gedrag is iets dat we wel zelf in de hand hebben. Toch?

Wanneer: Juni 2024

Waar: aan de eettafel in Oosterhout

Wie: ik, Heidi Stiegelis 48 jaar oud

Het is nu vijf uur in de ochtend. Heb zojuist mijn oudste dochter van zeventien uitgezwaaid. Ze gaat voor het eerst alleen met vrienden naar Barcelona. Mijn zoon en jongste dochter liggen nog te slapen. Dankbaar en tevreden zit ik aan de eettafel om dit verhaal voor jou te schrijven. Ik hoop dat het je inspireert om (nog meer) de dingen te doen die je belangrijk vindt, zelfs als het soms lastig is en het tegenzit. Hoewel ik zelf nog

elke dag mag leren, deel ik graag mijn vier levenslessen met jou...

Levensles 1: Wees jezelf, alle anderen zijn al bezet!

Heb je wel eens dingen gedaan die niet bij je passen? Dat je voor een baan bent gegaan, omdat deze goed verdient of lekker dicht bij huis is? Dat je feestjes geeft, omdat je niet kunt achterblijven bij de rest van de familie of de buurt waar je in woont? Ik wel. En hoewel mijn missie in mijn leven helder is – anderen begeleiden naar een gezond en waardevol leven –, heb ook ik dingen gedaan die mij niet passen. Zo heb ik veel te lang in loondienst gewerkt. Dat leek mij wel zo veilig. Als de medische wereld je continu vertelt dat je niet gezond bent, dan kun je maar beter geen zelfstandige zijn. Want als je dan ziek wordt...! Daarnaast heb ik lange tijd de overtuiging gehad dat ik zakelijker moest zijn. Mezelf niet zo kwetsbaar opstellen, niet te persoonlijk worden en gewoon de feitjes rapporteren. Maar, dit werkt(e) niet voor mij. Het voelde alsof ik mezelf niet was.

Pas in 2010 durfde ik echt volledig te gaan doen wat ik wilde en wat bij mij paste. Het vertrouwde jasje trok ik uit om een nieuw jasje te creëren. Alleen door te ervaren, weet je pas of iets echt werkt. Dat was mijn nieuwe motto. Dus opende ik als psycholoog mijn eigen psychologiepraktijk Puur Jezelf. Ik richtte de ACT & Leefstijl Academy op, waar ik zorg- en leefstijlprofessionals opleid in hoe zij anderen kunnen begeleiden naar duurzame gedragsverandering op het gebied van leefstijl. Wél leefstijl in de breedste zin van het woord. In mijn eigen ogen is leefstijl namelijk breder dan alleen voeding, bewegen en ontspanning. Leefstijl gaat net zo goed over hoe jij je werkende leven inricht en omgaat met je relaties en je vrije tijd. Daarnaast ben ik nu schrijfster en ontwikkelaar van de ACT & Leefstijl Cursus met de naam Je Moet Niks: mentaal en fysiek fit op jouw manier. Deze cursus is volledig gebaseerd op het Gezondheid-Waarden-

WEES JEZELF, ALLE ANDEREN ZIJN AL BEZET!

model dat ik ontwikkelde vanuit mijn wetenschappelijke achtergrond. Het leuke is dat ik nu elke dag bruggen mag slaan tussen wetenschap en praktijk, iets wat ik zo graag doe! Als je mij vraagt wie ik ben, dan ben ik het kind dat buiten aan het knikkeren was en altijd wilde winnen. Maar ook het meisje dat regelmatig zo onzeker was, dat ik op school wél het antwoord wist, maar dit niet hardop durfde te zeggen. Ik ben de vrouw die blunders maakt en niet ergens rustig naar binnen loopt, maar naar binnen struikelt. De moeder die met het hele gezin op de verkeerde dag ergens incheckt. Ik ben de chaoot die afspraken en verjaardagen vergeet. De persoon die elke dag wel iets kwijt is. De grapjas die vindt dat haar eigen grappen de bom zijn. En, de enorme doorzetter. Want als het lastig wordt, dan zet ik door. Zelfs als het heel moeilijk wordt en iedereen zegt dat ik moet stoppen. Misschien is dat wel één van de positieve gevolgen van alles wat ik heb meegemaakt. Dat ik durf en doorga en alles uit het leven wil halen. Eén ding weet ik inmiddels zeker: Wees jezelf, alle anderen zijn toch al bezet!

ENTHOUSIAST?

BESTEL **ONTDEK DE VERANDERING** NU VIA DE BUTTON

BESTEL NU