

# Helweek Voorbereiding – Voorbeeld

## Mark (42)

Als je mij een jaar geleden had gevraagd hoe mijn leven eruit zou zien, had ik nooit gedacht dat ik gescheiden zou zijn.

Toch gebeurde het.

Het afgelopen jaar voelde soms alsof ik vooral bezig was met overeind blijven. Er moest van alles geregeld worden. Gesprekken met advocaten. Nieuwe afspraken rondom de kinderen. Een huis dat anders aanvoelde dan voorheen. Momenten waarop de kinderen er waren en momenten waarop het ineens stil was.

Het was een jaar waarin ik vooral reageerde op wat er gebeurde.

En ergens onderweg ben ik mezelf een beetje kwijtgeraakt.

Niet op een dramatische manier.

Meer geleidelijk.

Een paar kilo erbij werden er tien. Tien werden er twintig.

Een wandeling werd een avond op de bank.

Een gezonde maaltijd werd iets makkelijk uit de supermarkt.

En de gedachte "morgen ga ik weer beginnen" werd een gewoonte op zich.

Niemand zag het misschien echt aan de buitenkant. Ik ging gewoon naar mijn werk. Ik zorgde voor de kinderen. Ik deed wat er gedaan moest worden.

Maar als ik eerlijk ben, wist ik al een tijdje dat ik niet leefde zoals ik eigenlijk wilde leven.

## Gewoontes die mij hier hebben gebracht

Tijdens deze voorbereiding moest ik kijken naar mijn gewoontes.

Niet naar wat ik van plan ben te doen.

Niet naar wat ik graag zou willen.

Maar naar wat ik daadwerkelijk doe.

Dat bleek confronterender dan ik had verwacht.

Ik ontdekte bijvoorbeeld dat ik vaak eet zonder honger te hebben.

Na een drukke dag denk ik dat ik trek heb, maar meestal heb ik behoefte aan rust. Toch pak ik iets te eten. Voor een paar minuten voelt dat prettig. Daarna niet meer.

Ook viel mij op hoeveel tijd ik doorbreng op mijn telefoon.  
Niet omdat ik iets belangrijks doe.  
Maar omdat ik nergens mee bezig wil zijn.

Ik scrol. Ik kijk filmpjes. Ik lees nieuws dat ik morgen alweer vergeten ben.  
Aan het einde van de avond voel ik me niet uitgerust. Eerder leeg.  
Nog een gewoonte die ik ontdekte is uitstellen.  
Ik heb mezelf het afgelopen jaar honderden keren verteld dat ik maandag zou beginnen.  
Maandag gezonder eten.  
Maandag wandelen.  
Maandag sporten.  
Maandag vroeger naar bed.

Blijkbaar was mijn probleem niet dat ik niet wist wat ik moest doen.  
Mijn probleem was dat ik bleef wachten op het moment waarop ik er zin in zou hebben.

## **Feedback uit mijn omgeving**

Omdat ik mezelf niet volledig vertrouw als het gaat om zelfreflectie, heb ik drie mensen gevraagd om eerlijk feedback te geven.

Mijn zus. Een goede vriend. En mijn ex-partner.

Dat was spannend.  
Want ergens hoop je toch dat mensen zeggen dat het allemaal wel meevalt.  
Dat deden ze niet.  
Mijn zus zei iets dat bleef hangen.

Ze vertelde dat ze zich soms zorgen maakt omdat ik altijd goed voor anderen zorg, maar mezelf vaak vergeet.

Volgens haar ben ik een betrokken vader en een loyale broer, maar behandel ik mezelf niet met dezelfde zorg die ik aan anderen geef.

Een goede vriend vertelde dat hij het frustrerend vindt dat ik vaak praat over wat ik wil veranderen, maar vervolgens weinig doe.  
Dat kwam binnen.

Niet omdat hij ongelijk had, maar juist omdat hij gelijk had.

Mijn ex-partner zei iets wat misschien nog wel harder aankwam.

Ze zei dat onze kinderen niet alleen leren van wat ik tegen hen zeg.

Ze leren vooral van wat ze zien.

Ze zien of ik goed voor mezelf zorg, of ik verantwoordelijkheid neem, of ik voor mijn gezondheid kies.

Dat zette mij aan het denken.

Want ik wil dat mijn kinderen later onthouden dat hun vader opstond toen het moeilijk werd.

Niet dat hij bleef hangen in excuses.

## **De rode draad**

Toen ik alle feedback naast elkaar legde, zag ik iets opmerkelijks.

Niemand vond dat ik lui ben.

Niemand vond dat ik een slechte vader ben.

Niemand vond dat ik niet mijn best doe.

Wat mensen wel zagen, was dat ik mezelf ben gaan wegcijferen.

Dat ik het afgelopen jaar vooral heb geprobeerd te overleven.

En dat ik ben blijven wachten tot ik mij weer goed zou voelen voordat ik in actie kwam.

Terwijl het waarschijnlijk andersom werkt.

Misschien moet ik eerst in actie komen en volgt het goede gevoel daarna.

## **Hoe ik mezelf over tien jaar zie**

Over tien jaar ben ik 52.

Mijn kinderen zijn dan tieners.

Ik zie mezelf niet als een man met een perfect lichaam.

Dat is niet waar ik van droom.

Ik zie mezelf als een vader die energie heeft.

Een vader die mee kan wandelen, fietsen en eropuit kan gaan zonder buiten adem te raken.

Ik zie iemand die zichzelf weer serieus neemt.

Iemand die verantwoordelijkheid neemt voor zijn gezondheid.

Iemand die terugkijkt op deze periode en kan zeggen:

"Het was moeilijk. Maar ik ben er sterker uitgekomen."

---

## **Mijn doel aan de horizon**

Ik wil niet de man worden die steeds opnieuw begint, ik wil de man worden die volhoudt.

---

## **Waar wil ik over vijf jaar staan?**

Over vijf jaar wil ik gezond zijn.  
Niet bezig zijn met afvallen.  
Maar gewoon gezond.  
Ik wil routine hebben opgebouwd.  
Bewegen omdat het onderdeel van mijn leven is geworden.  
Ik wil financiële rust ervaren.  
Meer sociale contacten hebben.  
Meer plezier hebben en vooral: trots zijn op de keuzes die ik dagelijks maak.

## **Waar wil ik over één jaar staan?**

Over één jaar wil ik minstens vijftien kilo lichter zijn.  
Ik wil beter slapen, meer energie hebben.  
Ik wil niet langer leven op automatische piloot.  
Ik wil kunnen zeggen dat ik mezelf weer teruggevonden heb.

## **Waar begin ik morgen mee?**

Niet met een dieet, niet met een extreem sportprogramma, niet met een complete make-over.

Ik begin met wandelen, elke dag, ook als ik geen zin heb.  
Ik begin met op tijd naar bed gaan.  
Ik begin met minder schermtijd.  
Ik begin met één gezonde keuze tegelijk.

Want als het afgelopen jaar mij iets heeft geleerd, is het dat grote veranderingen niet ontstaan door grote plannen.

Ze ontstaan door kleine keuzes die je vaak genoeg herhaalt.