

## Vijf cursisten doen verslag

# Leven met genoeg

**Je wilt eenvoudiger en duurzamer leven, maar hoe moet je beginnen en hoe hou je het vol? Vijf cursisten gingen afgelopen zomer samen met de makers van *Genoeg* een week lang op avontuur om antwoord te vinden op die vragen. Ze brachten hun ideale leven in kaart en gingen naar huis met een concreet en persoonlijk plan van aanpak voor een gelukkig leven met genoeg. Hoever zijn ze met hun plannen?**

Tekst: Heleen van der Sanden | Beeld: Roos van der Sanden

### *‘Mijn textielatelier heb ik alvast’*

**Aldegonde Melis (53), bewust huisvrouw in Schilde**  
‘Eenvoudig leven met wat er is, vooral met genoeg. Daar was ik zeker al mee bezig. Ik nam deel aan de cursus om uit te vinden hoe ik me er nog in kon verbeteren. Maar ik heb er vooral ook uitgevonden waarop ik mij in het leven verder wil focussen. Mijn droom is duidelijk geworden: ik wil vier dagen per week met naaien bezig zijn. Dat is op het ogenblik nog een hele verre droom. Maar ik heb uit de cursus geleerd dat je een groot doel in het leven kunt bereiken door het in kleine stapjes op te delen. De eerste stappen waar ik nu mee bezig ben is om van de ballast af te geraken: mijn bijna voltooide brei- en haakwerkjes afwerken. Mijn doel is duidelijk en ondertussen kan ik erop vertrouwen dat het stap voor stap vooruitkomt. Als ik dat vertrouwen even kwijt ben en het niet zo snel vooruitgaat als ik zou willen, neem ik een beslissing om het anders te doen. Zo heb ik pas een bijna voltooid breiwerk uitgetrokken, omdat de afwerking mij te ingewikkeld was en te veel tijd kostte. Dat is ook een manier om ermee om te gaan. Iets schrappen van de te doen-lijst! Al doende kom ik op ideeën. Zo heb ik nu mijn eigen textielatelier in een oude caravan in mijn tuin. Ik wil vooral zinnig bezig zijn met handwerken. Herinneringsdeksens maken vind ik betekenisvol. Ook wil ik samen met anderen werken aan herstellingen van textiel: zorgen dat kleding zo lang mogelijk gebruikt kan worden.’

### *‘Het zwerfafvalprobleem oplossen’*

**Mario de Vellis (65), fietsdokter in het Belgische Schilde**  
‘Eigenlijk ging ik vooral naar de cursus om eens te polsen hoe ver dat ik stond: ik was al heel fel bezig met de lat in mijn leven lager te leggen, wat betreft gebruik van spullen en energie. Dat gaat bij mij vanzelf, het kost me niet veel moeite. Het met de andere cursisten bezig zijn om de impact van onze leefstijl in kaart te brengen gaf mij wel een fijn gevoel: goed bezig! We konden elkaar ook positief inspireren en op nieuwe gedachten brengen. Wat me vooral aangenaam trof is dat er meer mensen zijn die willen leven zoals ik, dat het kan!  
De creatieve vorm van de cursus bracht me ook inspiratie. We werden bijvoorbeeld uitgedaagd om ons gedroomde leven te verbeelden in een collage. Terwijl ik zo bezig was met knippen en plakken dacht ik: dat ga ik weer vaker doen. Nu krijgen mijn fietsklantjes soms een factuur, geknipt in bloemvorm! Mijn grote droom is om het zwerfvuilprobleem in mijn gemeente op te lossen. Ik fiets elke dag – ik werk dankzij mijn eenvoudige leefstijl slechts drie dagen per week. (Op D-dagen zijn we gesloten: dinsdag, donderdag en *dimanche*.) Al fietsend kom ik veel zwerfafval tegen. Ik ben zelf alvast begonnen: als ik zwerfvuil zie, raap ik het op en neem het mee naar huis in mijn fietskar. Ik ben aan het broeden op een plan om menskes in mijn gemeente zover te krijgen dat ze meedoen: ieder doet dan zijn deel en samen krijgen we het voor elkaar.’





## *‘Onze garages worden al leger’*

**Marjolein Wagener (38), verkoopster in een bakkerswinkel in Venlo** ‘Mijn probleem is vooral dat ik te veel goede ideeën heb. Als ik door de bomen het bos niet meer zie, kom ik dan voor mijn gevoel tot niets. Meedoen aan de cursus hielp me om mijn echte dromen helderder te krijgen: ik wil met plezier samen met anderen een creatief plan ontwikkelen voor een groen multifunctioneel centrum met genoeg voor iedereen. (Nu ik sinds kort weer een vaste baan heb, hoop ik stiekem dat iemand anders dit gaat uitwerken en ik er onderdeel van kan uitmaken!). Ondertussen ben ik bezig met de realisatie van het plan waarmee ik de cursus verliet: ik ben de uitdaging met mezelf aangegaan om voor 31 december mijn twee garages en berging vol spullen opgeruimd te hebben. Ik heb al tweemaal op een rommelmarkt gestaan en een tiental verhuisdozen naar de kringloop gebracht. Ook werk ik verder aan Growstronger.nl. Ik zie de site als een (online) plakboek voor goede ideeën van mijzelf en anderen. Hier kan ik prima mijn overvloed aan goede ideeën kwijt. Verder zet ik me op vrijwillige basis in voor stichting Steungezin afdeling Venlo. Via steungezin.nl kunnen mensen die in armoede leven hun wensen plaatsen die via donaties van anderen worden vervuld.’

## *‘Nu bepaal ik mijn eigen tempo’*

**Dave Collin (50), werkt in loondienst als video-editor en woont in Almere** ‘Mijn droom werd compleet duidelijk tijdens de cursus. Ik ga nog maar drie dagen werken en veel meer mijn eigen tempo in het leven bepalen! Inmiddels heb ik mijn plan om dat doel te realiseren al in werking gezet. Stap voor stap werk ik toe naar mijn driedaagse werkweek eind 2020. Daarvoor moet ik wel wat hobbels overwinnen. Zo zag ik er bijvoorbeeld enorm tegenop om met mijn werkgever te gaan praten over mijn plannen. Wat als zijn reactie negatief zou zijn? Door me goed voor te bereiden en na te denken over een plan B – wat ging ik doen als mijn werkgever niets zou zien in mijn plannen? – lukte het me om de stoute schoenen aan te trekken en het gesprek aan te gaan. Mijn ultieme doel is de dingen doen die ik belangrijk vind, voor mijn gezin en voor de gemeenschap, in mijn eigen tempo.’

In de cursusweek werd ik me ervan bewust hoe vaak ik in het dagelijks leven word geduwd om sneller te gaan en meer te doen, ook door mijzelf! Nu zeg ik vaker nee en doe dingen op mijn eigen tempo, zonder me schuldig te voelen of boos te worden. Ik neem bijvoorbeeld de tijd als ik van het station naar mijn werk loop, zonder haast. Dan arriveer ik drie minuten later, maar kalmer en blijer. Zo begint mijn werkdag positief en dat heeft een goede invloed op de rest van mijn dag.’

## *‘Ik ben druk genoeg’*

**Karin van den Berg (47), werkt als verpleegkundige en woont in Almere** ‘Het normale leven is al lang weer begonnen, maar onze Genoegweek schijnt er steeds weer doorheen. Ik ben vol inspiratie teruggekomen van de cursus bij Ecolonie in Frankrijk en aan de slag gegaan met de plannen die ik daar gemaakt heb.

Allereerst wilde ik van overbodige spullen af. Inmiddels heb ik contact gehad met de gemeente over een garageverkoop. Hiervoor moet een vergunning aangevraagd worden en het duurde acht weken voordat er uitsluitel zou zijn. Dit vind ik te lang, dus alle spullen in de schuur mogen naar de kringloop. Een heerlijke beslissing!

Daarna heb ik een urenoverzicht gemaakt van alle activiteiten die ik doe. Ik heb ook tijd gerekend voor slapen, koken en eten en lichamelijke verzorging. Hieruit blijkt dat van de 168 uren in een week ongeveer 28 uur overhoud voor vrienden/familiebezoek, huishouden, boodschappen, hobby's, vrije tijd, me verdiepen in een onderwerp. Ik vind dat ik druk genoeg ben. Ik had altijd het gevoel dat ik niet genoeg deed, maar daar ben ik nu van af. Heerlijk!

Mijn kortetermijndoelen heb ik behaald, daar ben ik heel tevreden over. Maar er gebeurt meer. Mijn partner Dave en ik hebben ook besloten dat we in ons huis blijven wonen. Het voelt goed dat die knoop is doorgemaakt, want we stonden al jaren met één voet buiten. Mijn mini-boomgaard zou weleens werkelijkheid kunnen worden... Dan komt ook mijn grote droom in zicht: mijn eigen bio-limonade-bedrijf beginnen.’

**Ook eindelijk je goede voornemens uitvoeren? Kom naar ‘Leven met genoeg’**  
Genoeg.nl/genoeg-academie

