

# Op zoek naar mijn bestaansrecht



Voor wie altijd druk is met werk, is het moeilijk zich te verplaatsen in de wereld van de niet-werkenden. Nathalie Kelderman leerde de hoogte- en dieptepunten van beide kanten kennen. Ze maakte een beknopte en hoopvolle analyse aan de hand van haar persoonlijke verhaal.

DOOR: NATHALIE KELDERMAN

Hoe vullen we onze dagen in? Dat is een centrale vraag voor mensen over de hele wereld. Werk speelt daarin een essentiële rol. Daarnaast vervullen mensen zorgtaken binnen hun gezin, voor een familielid of vriend(in), doen ze aan sport of een andere hobby, is er tijd voor vakantie en ontspanning.

## Afgescheiden werelden

Als we het vanuit het element werk bekijken, bestaat de wereld grofweg uit mensen die werken en mensen die niet werken. Met werken bedoel ik dan het deel van de bevolking dat fulltime werkt, al dan niet in loondienst. Dan heb je nog het leger parttimers dat in Nederland ruim bevolkt wordt. Deze twee samen vormen de groep werkenden.

Onder de niet-werkenden vallen mensen die geen werk kunnen vinden, maar wel willen en kunnen, mensen die wel kunnen, maar niet willen en de mensen die wel willen maar niet kunnen. In deze niet-werkenden groep zijn er veel mensen die hun werkende tijd invullen met vrijwilligerswerk. Ook een soort werk, maar dan anders. Pensioengerechtigden en mensen die fulltime zorgtaken vervullen behoren formeel eveneens tot deze groep. Er zit een groot verschil tussen beide werelden.

## 'Ik werk dus ik besta'

Van welke groep je deel uitmaakt is bepalend voor de mate waarin de buitenwereld en de maatschappij waarin we leven je waarderen. Als je hard werkt en een goede baan hebt, verdien je geld. Dat wordt doorgaans positief gewaardeerd. Deze in- en expliciete waardering van de omgeving heeft meestal een positief effect op je eigenwaarde. Ik werk, verdien geld, doe mee, dus ik besta.

Als je niet werkt en dus niet zelf geld verdient, betekent dit uitgaande van bovenstaand motto dat je feitelijk niet bestaat. Dit klinkt nogal extreem, maar in veel gevallen wordt het in meer of mindere mate zo door mensen in deze groep ervaren.

Ik heb in mijn leven deel uitgemaakt van beide groepen. Ik ben hoogopgeleid, ambitieus en heb als fulltimer ervaren hoe het voelt om hard te werken, geld te verdienen, mee te doen en dus te bestaan. Mijn leven verliep alleen op zo'n manier dat ik als twintiger ziek werd en uit het arbeidsproces raakte. Dit hakte er behoorlijk in. Vanwege de ziekte, maar ook vanwege het besef ineens aan de andere kant te staan. Niet mee te doen, geen geld te verdienen en afhankelijk te zijn van een uitkering. Ik merkte hoezeer mijn eigenwaarde en zelfbeeld hierdoor in negatieve zin beïnvloed werden.

'Ik leerde om mijn **eigenwaarde** niet af te laten hangen van betaald **werk**.'



NATHALIE KELDERMAN

Dit inzicht was meteen een sleutel tot verandering en ik leerde om mijn eigenwaarde niet af te laten hangen van het hebben van betaald werk. Ik leerde dat iets bijdragen, zingeving, wél belangrijk voor me was. Daarom ging ik in mijn herstelproces vrijwilligerswerk doen. Dit gaf me voldoening, zelfvertrouwen en mijn eigenwaarde groeide ervan. Mijn doel was uiteindelijk wel weer betaald werk te vinden dat bij mij paste.

Na een tijdje rolde ik via het vrijwilligerswerk in een goede, betaalde, parttimebaan. Een baan waarin ik uitgedaagd werd en mijn talenten kon benutten. Een baan met de nodige verantwoordelijkheden. Binnen een organisatie die qua doelstelling en cultuur bij mij aansloot. Hoewel ik inmiddels had geleerd en doorvoeld dat ook vrijwilligerswerk je leven zin kan geven en kan bijdragen aan een goed gevoel van eigenwaarde, moet ik toegeven dat ik vanaf het moment dat ik weer zelf mijn geld verdiende, pas het gevoel had dat ik écht weer meedeed.

## 'Ne plus travailler, c'est mourir un peu'

Een wrange speling van het lot zorgde ervoor dat ik als eind veertiger wederom werd geconfronteerd met een ziekte, dit keer een chronische, progressieve ziekte. Dit betekende voor mijn werkende leven dat ik genoodzaakt

was te stoppen met mijn baan. Mijn ziekte zorgde ervoor dat ik niet goed meer kon functioneren in mijn functie en er waren binnen de kleine organisatie geen passende andere rollen. Uiteindelijk werd ik door het UWV 100 procent afgekeurd.

Dit is nu ruim een jaar geleden. Het proces waarin ik zit is er een van rouwen om wat verloren is, en tegelijkertijd kijken naar wat nog wel mogelijk is. Ik gebruik medicijnen die nu redelijk helpen de symptomen te bestrijden, maar ik moet leven met de wetenschap dat ik niet meer beter word en dat het vooruitzicht helaas niet rooskleurig is. Een zware dobber, moet ik zeggen.

Het betekent bovendien dat ik afscheid moet nemen van (een deel van) mijn werkambities. »



Maar, ik zou mezelf niet zijn als ik nu niet toch weer aan het kijken ben naar wat ik nog wel zou kunnen bijdragen. Met mijn positieve bril op zie ik deze situatie dan ook maar zo dat ik nu de ruimte heb om te doen waar ik energie van krijg. En misschien een richting in te slaan die ik anders nooit verkend had. In dit proces bevind ik me nu.

### Tegengif

Ik ben al heel wat in mezelf tegengekomen. Het klinkt namelijk zo makkelijk, doen waar je energie van krijgt. Maar in de praktijk is het toch heel anders als je een vrije dag of week in moet vullen met iets leuks, dan wanneer je dat moet doen als eigenlijk elke dag een vrije dag is. Uiteraard is een deel van mijn week al ingevuld met medische routines en als ik een slechte dag heb – en die zijn er regelmatig – valt er niet veel meer te willen dan de dagelijkse dingen voor elkaar te krijgen. Maar toch, er zijn dagen dat ik wel energie heb voor iets anders. Deze zoektocht naar een zinvolle invulling van mijn leven is grillig. Ik merk dat ik het, ondanks het feit dat ik een ziekte heb, alsnog moeilijk vind dat ik niet meer

## ‘Heb ik iets te leren waar ik ‘overheen’ geleefd heb?’

mijn eigen geld verdienen, meedoe en dus besta. En dat ik mezelf nog behoorlijk op mijn kop kan zitten als ik niet iets nuttigs doe. Ik verbaas me erover hoezeer ik daar onder gebukt kan gaan. Ik dacht namelijk dat ik door mijn eerdere ervaring in mijn leven met ziekte, vrijwilligerswerk en de link met eigenwaarde, wel voldoende tegenwicht had opgebouwd tegen mijn kritische ik. Maar dat valt tegen. Het bleek zelfs nodig om de hulp van een psycholoog in te schakelen om mij van het nodige tegengif te voorzien.

### Misschien besta ik nu wel meer

Het afgelopen jaar heb ik weer erg intens ervaren dat en hoe de wereld van de niet-werkenden verschilt van die van de werkenden. Waar ik in mijn werkende leven ook zeker oog had voor het niet-materiele in het leven, merk ik dat ik mij door de situatie waarin ik zit nog meer open ben gaan stellen voor de spirituele kant van het leven. Niet als extraatje, maar als hoofdmoot. Mede gevoed door de vraag waarom mij dit overkomt. Heb ik iets te leren waar ik ‘overheen’ geleefd heb? Klopt het leven nu wel erg hard op mijn deur om me iets duidelijk te maken? Ik heb daar (nog) geen antwoord op, maar ik ervaar wel dat deze ervaring van ziekte mij een richting opduwt die weleens mijn weg zou kunnen zijn. Weg van de prestatie, naar de ervaring van hoe het is, nog wiebelig oefenen met bij mezelf te blijven als ik dingen doe. Te vertrouwen dat de wijsheid die ik tot nu toe in mijn leven heb opgedaan van waarde is en rijp is om doorgegeven te worden. Dit gebeurt in contact met mensen. Mijn uitdaging is al deze ervaringen te doorleven en het niet meteen weer dicht te willen timmeren in een plan voor de toekomst. Misschien ben ik wel meer van waarde als ik nu mijn levenswijsheid deel met anderen, dan toen ik werkte, meedeed, geld verdiende en dus bestond. Misschien besta ik nu wel meer. ●

---

**Nathalie Kelderman** is politicoloog en werkte o.a. bij het ministerie van Buitenlandse Zaken. Na het doormaken van depressies legde zij zich toe op het bespreekbaar maken van mentale problemen en was zij vijf jaar lang directeur van de landelijke Depressie Vereniging.