

# Rijk in welzijn

De economie draait om alsmaar meer, en dus vallen we massaal om, net zoals de Aarde. Gelukkig kan het ook anders. Deze mensen slaagden erin om aan de druk te ontsnappen. Door dichtbij zichzelf te blijven creëerden ze een leven dat gaat over welzijn, zingeving, vrijheid en natuur.

TEKST NADINE MAARHUIS

“**M**ensen zeggen vaak: als je een voedselbos begint, moet je ieder jaar foto’s nemen van het terrein om te zien hoe het opbloeit. Ik denk dat ik ook wat meer voor en na foto’s van mezelf had moeten nemen”, lacht

Liesbeth van Bommel, die haar dagen tegenwoordig niet langer achter de computer, maar buiten doorbrengt. “Door de verbinding met de natuur raak je geworteld, en dat doet iets met je lichaam en geest. Je wordt één met het land.”

Een paar jaar terug was Liesbeth nog senior beleidsadviseur. Ze had een drukke baan, woonde in het centrum

van Leiden en deed volop mee aan de *ratrace*. Totdat het begon te knagen: “We doen alsof de economie het allerbelangrijkst is, maar hoe beter het gaat met de economie, hoe slechter het gaat met de ecologie. Dat begon ik ook aan mezelf te merken: hoe meer ik focuste op mijn carrière en hoe drukker ik was, hoe slechter het fysiek ging.”





**LIESBETH VAN BEMMEL:  
“HET IS BEVRIJDEND  
OM MET MINDER GELD  
TE LEVEN.”**

**MINDER IS MEER**

Consuminderen is geen offer, maar een verrijking, merkt ook *zero waste* pionier Elisah Pals. Als gezond experiment bant ze zes jaar geleden de e-nummers uit haar dieet en halveert zo bij toeval haar plastic afval. Dat inspireerde haar tot een nieuw doel: een volledig lege prullenbak. “Toen besepte ik: als ik echt afvalvrij wil leven, moet ik ook stoppen met het kopen van nieuwe spullen. Want alles wat je nieuw koopt, wordt uiteindelijk zelf ook afval én geeft een impuls aan bedrijven om meer te produceren. Terwijl we al veel te veel spullen hebben.”

“Voor de meeste bedrijven ben je geen individu met dromen en behoeften, maar een wandelende portemonnee. Het degradeert je als mens”, voelt Elisah. Door haar afvalvrije levensstijl vond ze zichzelf en haar waarden terug. “Ik bespaarde zoveel geld dat ik al vrij snel mijn ogen kon laten laseren en het in 2020 aandurfde om mijn baan als senior HR-adviseur op te zeggen. Vanaf

Wakker geschud door chronische vermoeidheid en chronische hoofdpijn besluit ze het roer om te gooien. Ze verhuist naar een dijkwoning in Benthuisen, inclusief weiland van 1,2 hectaren voor een voedselbos. “In een voedselbos staat de ecologie voorop. Zo zouden we de hele maatschappij moeten inrichten: eerst zorgen voor de Aarde. Dan zorgen we automatisch ook goed voor onszelf.”

“Vroeger kocht ik dure kleding voor kantoor, nu ga ik naar de kringloop.

Maar eigenlijk mis ik niks”, zegt Liesbeth. “We verlangen vaak naar economische zekerheid, maar de ecologische zelfstandigheid die ik nu ervaar geeft veel meer rust en voldoening, juist omdat je niet zo afhankelijk bent van dat geld.”



**ELISAH PALS:  
“ZIE JEZELF ALS MENS,  
NIET ALS CONSUMENT.”**

dat moment heb ik me alleen nog maar op duurzaam werk en mijn organisatie Zero Waste Nederland gericht.”

“Geluk zit voor mij in een verschil maken”, reflecteert Elisah. “Dat je je handen vrij hebt om de dingen aan te pakken waarvan je denkt: hier ben ik nodig. Dat gevoel heb ik nu veel meer.”

### INNERLIJKE RIJKDOM

“Ik ben zoveel liefdevoller naar mezelf en de wereld om me heen gaan kijken”, vertelt Esmee Jiskoot over haar innerlijke reis. Ruim 3,5 jaar geleden was dat wel anders. Ze runde haar eigen bedrijf Café de Ceuvel, was verantwoordelijk voor 25 mensen en maakte zich zo’n zorgen over de Aarde, dat de last te zwaar werd. “Wekenlang lag ik met hoge koorts in bed en kon niks, niet eens even naar de winkel. Die duisternis die ik toen voelde, ik wist niet dat dat bestond.”

In de hoop op verandering neemt een vriendin Esmee mee naar Thailand. Drie maanden lang bestaan haar dagen uit eten, slapen, meditatie en yoga. “Daar heb ik de dans van Shiva en Shakti geleerd: een reeks van twintig bewegingen die vierduizend jaar geleden al werd beoefend in de bergen van de Himalaya, in een klein Indiaas dorpje Asam. De dorpsbewoners hadden geen arts, maar wel een lokale yogi. Met de oefeningen hielden ze hun lichaam en geest gezond.”

Esmee: “Elke ochtend tijdens de dans van Shiva en Shakti kon ik alleen maar huilen. Het was echt: *release, release, release*. Na een week voelde ik me eigenlijk alweer goed. Dat was zo bizar, die *switch* in hoe ik me voelde. Vanaf daar was het alsof je weer vanaf niks gaat opbouwen, stapje voor stapje.”

Inmiddels heeft Esmee Café de Ceuvel achter zich gelaten en deelt ze als yogadocent de dans van Shiva en Shakti online met anderen. “De maatschappij is heel erg ingericht op het kapitalisme laten groeien en dat wordt je op zoveel manieren ingeprent. Na mijn burn-out voelde ik heel sterk: ik wil niet meer meedoen met dit spelletje en al-



### ESMEE JISKOOT:

## “GA VOOR EEN POSITIEVE BALANS.”

leen nog maar dingen doen waar mijn hart van open vliegt.”

### AAN DE SLAG

Wil je ook meer leven met minder? “Probeer je maandlasten waar mogelijk te verlagen”, tipt voedselbosboer Liesbeth, “en ervaar hoe bevrijdend het kan werken om met minder geld te leven.” Jezelf niet langer als consument, maar als mens zien kan daarbij helpen,

weet *zero waste* pionier Elisah: “Dan ga je heel anders kijken naar wat voor jou écht waardevol is, en kan je je leven daarmee in lijn brengen.”

Volgens Esmee kan je energetische balans opmaken ook een heleboel in beweging brengen. “Zet op een rijtje wat je energie geeft én wat je energie kost en kijk vervolgens stap voor stap hoe je steeds meer dingen in je leven kunt uitnodigen die jou voeden. Zodat je aan het eind van de dag een positieve balans kunt opmaken.” ■

*De oorspronkelijke versie van dit verhaal verscheen op MaatschapWij: hét inspiratieplatform voor een socialer, duurzamer en vitaler Nederland. Meer informatie: [www.maatschapwij.nu](http://www.maatschapwij.nu)*