

Op reis

Toen ik net zonder werk kwam te zitten vond ik het heel moeilijk om de zomermaanden door te komen.

Op normale werkweken had ik nog mijn vrijwilligerswerk en sportgroep. Maar in de zomermaanden valt die structuur weg. Ik wilde zelf ook wel graag op reis, maar de combinatie van stress rondom reizen, overprikkeling en mijn lichamelijke conditie maakte dat moeilijk. Voor ik ziek werd vond ik het leuk, maar heel spannend, om met single reisgroepen mee te gaan. Maar daar was ik niet fit genoeg voor. Ik heb gezocht naar aangepaste vakanties maar ik paste niet bij de doelgroepen waarvoor die georganiseerd werden.



Hoe heb ik dit opgelost?

Uiteindelijk was het een verandering van mindset waardoor ik tot een zelfbedacht stappenplan kwam. Ik schaamde me ook om alleen op reis te gaan, want wat zouden mensen wel niet van mij denken? Toen bedacht ik dat ik thuis ook alleen mijn voordeur in- en uitging en dat niemand dat raar vond. Dus wat was het verschil met een vakantiewoning? Daarnaast moest ik mijn angst voor treinreizen overwinnen. Ik kan nu eenmaal geen autorijden.

Met de trein reizen

Ik heb geoefend om weer met de trein te durven reizen. Dat ging niet in een keer goed. Het is een kwestie van vertragingen en zelfs afbreken van de reis incalculeren. Als je dan heel veel zin hebt in je bestemming is dat een flinke tegenslag. Gelukkig ontdek ik nu dat hoe meer leuke dingen ik onderneem, hoe minder erg het is als iets misgaat. Want dan probeer ik het een andere keer nog eens.

Noodoplossingen voor trein-drama's

Ik heb geoefend op een overnachting in een hotel. Want als ik ergens in een hotel durfde te slapen, was het minder erg als ik met de trein ergens onderweg zou stranden. Ik heb me best vermaakt op de kerstmarkt in Maastricht en in het luxe bad van het hotel. Alleen in een restaurant eten bleef nog spannend.

Mijn eerste korte vakantie.

Ik heb 4 nachten in een hotel in Texel geboekt. Dit was 1 overstap met de trein en elk uur een boot. Dat was te overzien. Bovendien ben ik vaker in De Koog geweest, dus redelijk bekend terrein. Na twee weken buikpijn en een nacht vol paniekaanvallen ben ik toch gegaan. De reis ging goed. Nu ontdekte ik stap 4.

Jezelf vermaken.

Ik moest zelf de dagactiviteiten verzinnen. Ik was bang dat ik me niet goed alleen zou kunnen vermaken. Dit viel heel erg mee. Omdat er niemand in de buurt was die iets van mij kon vinden, had ik alle vrijheid om lekker te doen waar ik zelf zin in had. Wat was dat fijn! Bovendien is het heerlijk stil op zo'n Waddeneiland. Ook dat was onverwacht genieten.

Mijn eigen feestjes

Inmiddels plan ik regelmatig een uitstapje. Soms 1 of 2 nachten voor specifieke activiteiten of evenement. Soms een korte week naar de Waddeneilanden om te ontprykkelen. Er wil best eens iemand mee, maar eigenlijk vind ik het fijner om lekker mijn eigen feestjes te bouwen. Doordat de angst voor het reizen sterk is verminderd, kan ik er ook steeds meer van genieten.

Zonder schaamte

Afgelopen zomer ben ik weer een week in Texel geweest. Ik vond het nu ook niet moeilijk meer om lekker op een terras te zitten eten en mensen te kijken. En hoe normaler ik het vind, hoe makkelijker een gesprek ontstaat. Vorige week kon ik zelfs naar Duitsland naar de bruiloft van mijn zusje. Als een activiteit te pittig is om nog te reizen op dezelfde dag, boek ik in de buurt een overnachting. Zo is mijn wereld een heel stuk groter geworden.

Hoe zag jullie zomer eruit?