

My fit journey

‘MIJN BURN-OUT HEEFT ME EEN PRACHTIG LEVEN OPGELEVERD’

Tien jaar geleden werkte Judith Noordzij (37) als advocaat op de Zuidas. Op papier leek haar leven het perfecte plaatje, totdat ze in een burn-out belandde. Nu organiseert ze huttentochten in de bergen, en heeft ze naast echt geluk ook zichzelf gevonden.

TEKST FRANZISKA MUELLER TEKST PRIVEBEELD



Stel je voor: je bent ergens hoog in de bergen. Het is 's ochtends vroeg, je ziet alleen maar gigantische rotsen en voelt de grootsheid van de natuur. Langzaam komt de zon op, de lucht is magisch mooi. In de verte zie je alleen maar groene bomen, nog meer rotsen, wellicht een blauw meertje. Het is stil, op de geluiden van wat koeien na, die iets verderop ook aan hun dag beginnen. Je hebt vandaag maar één doel: de volgende hut bereiken. Niets meer en niets minder. Dat is vrijheid.

‘Tien jaar geleden had ik nooit durven dromen dat dit mijn werk en mijn leven zou zijn. Ik had niet eens gedacht dat ik ooit weer zou lachen en echt gelukkig zou zijn. Ik ben op mijn 24e als advocaat begonnen op de Zuidas in Amsterdam, iets waarvan ik heel lang dacht dat het mijn droom was. Het is wat ik om me heen zag, ‘hoe het hoorde’. Ik werkte veel en maakte vaker wel dan niet werkdagen van twaalf uur. Ik moest tenslotte laten zien wat ik in mijn mars had. Maar als ik nu terugdenk aan die tijd, weet ik dat niet alleen mijn veeleisende baan ervoor heeft gezorgd dat ik uiteindelijk in een burn-out belandde. Ik was net het werkende leven in gerold en stond tegelijkertijd vol in het leven, wilde overal bij zijn, niets missen. Ik was net naar Amsterdam verhuisd, elk weekend was er een festival of borrel, maar ik stond ook 's ochtends

extra vroeg op om te sporten. Ik stelde hoge eisen aan mezelf en moest laten zien dat ik al die ballen tegelijk



hoog kon houden. Inmiddels weet ik dat ik mezelf volledig aan het uitputten was. Fysiek, mentaal, sociaal: op alle vlakken, en daarbij was er nooit rust of een avondje nietsdoen. Een gevaarlijke cocktail, die er uiteindelijk voor heeft gezorgd dat mijn lichaam keihard op de rem trapte. Tijdens het werk kreeg ik ineens een paniekaanval. Huilend en hyperventilerend werd ik in een taxi gezet en er werd tegen me gezegd: kom maar terug als je uitgeslapen bent. Ik ben nooit meer teruggekomen.’

Wie ben ik?

‘Achteraf kun je allemaal signalen herkennen, voortekenen van een burn-out, maar op het moment zelf had ik absoluut niets door. Tegenwoordig praten we er veel over, maar dat was in 2014 zeker nog niet het geval. Het kostte mij zelf ook veel moeite om erover te praten. Ik schaamde me dood. Hoe kon het dat ik op mijn 27e een burn-out kreeg? Ik was pas drie jaar aan het werk. Dit hoorde toch niet te gebeuren? Ineens zat ik weer thuis, bij mijn ouders. Het leven midden in Amsterdam was veel te druk met alle prikkels. Mijn lichaam was op, mijn brein werkte niet meer mee, alles was te veel. Ik kon amper nog een gesprek voeren en had niet eens de energie om iets te koken voor mezelf. Dat was heftig en confronterend. Wat had ik mezelf aangedaan? Hoe kon ik het zover laten komen? Ik begon mijn hele leven te analyseren om erachter te komen waar en waarom het zo mis kon gaan. Dat was een lang proces. Twee jaar

heb ik thuis gezeten, gefocust op mijn herstel, en met psychologen en coaches geprobeerd de volgende stappen te bepalen. Een vraag die telkens weer terugkwam: wat wil je nou écht? Of wie ben je eigenlijk? Voor mij voelden die vragen veel te groot. Ik had blijkbaar geen idee wie ik was of wat ik wilde, anders had ik niet zo diep in de put gezeten. Het enige wat ik wel zeker wist: ik wil geen advocaat meer zijn. Die wereld was de plek en de leefstijl die me zo ziek heeft gemaakt. Het voelde als een heel natuurlijke en eigenlijk de enige logische stap.’

Klein beginnen

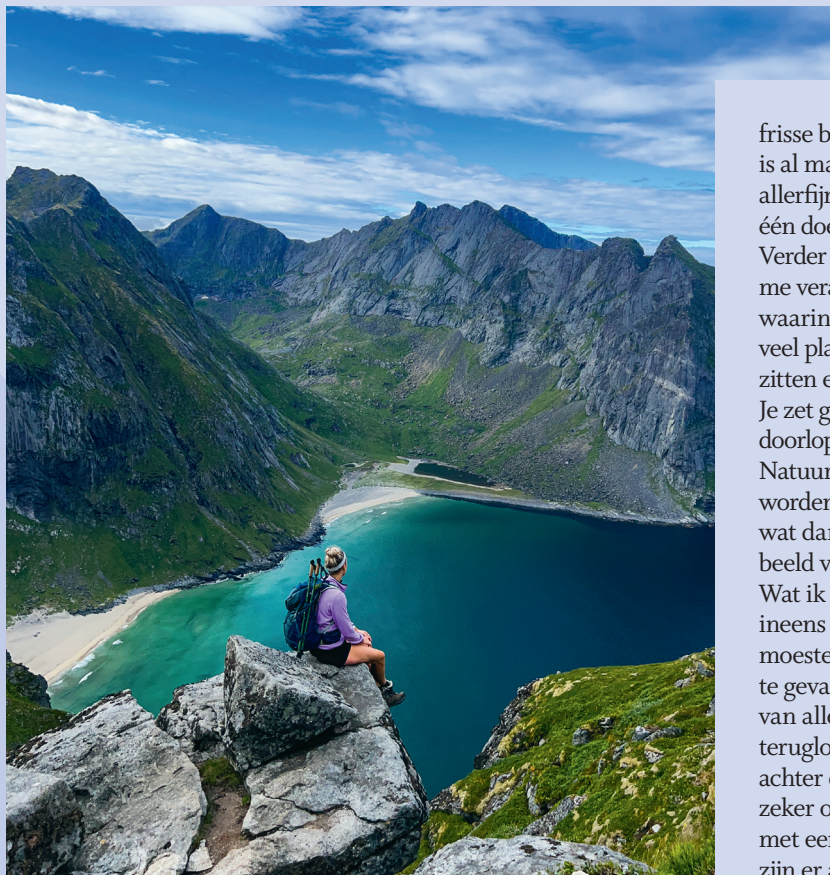
‘De keuze om niet terug te gaan was dus niet moeilijk om te maken, maar dealen met de vragen wel. Mijn familie, vrienden, iedereen om me heen reageerde vrij heftig op mijn beslissing. Weet je het wel zeker? Je hebt zo lang gestudeerd en nu gooi je je mooie baan weg. Is dat wel verstandig? Maar dat was – en is nog steeds – de grootste en belangrijkste les voor mij geweest: ik moet geen keuzes maken op basis van de verwachtingen van anderen, of hoe het hoort in de maatschappij. Ik moet keuzes maken op basis van mijn eigen gevoel, mijn zelfkennis. Vertrouwen op wat mijn hart me ingeeft. Dat is makkelijker gezegd dan gedaan. Daarom probeerde ik zo klein mogelijk te beginnen. Ik maakte een lijstje: wat heb ik nu nodig om een goed functionerend, gezellig, leuk mens te zijn, iemand van wie ik zelf gelukkig word? Even geen grote existentiële vragen over de toekomst of wie ik ben, maar heel simpel: wat heb ik nu nodig? Slaap, een wandeling in de natuur, een stevige

work-out of een goed gesprek? Eerst de basis op orde krijgen, dan volgt de rest vanzelf. Zo ging het stap voor stap. Via de sportschool waar ik trainde kwam ik bij een coachingspraktijk terecht. Daar kwam ik erachter dat ik zelf ook meer mensen wil helpen. Ik ging aan de slag als HR-adviseur, met het idee dat dit me vanzelf naar de volgende stap zou brengen. Op die manier is mijn leven heel organisch gegroeid tot wat het nu is, en waar ik heel gelukkig mee ben. Inmiddels doe ik als ondernemer een heleboel dingen. Ik schrijf, spreek, coach, werk als influencer en organiseer de mooiste huttentochten in de bergen. Het was nooit mijn doel om al deze dingen te doen. Ze zijn een voor een ontstaan omdat ik elke dag mijn hart volgde en de keuzes maakte die goed voelden. Vanuit stilstand van achter je keukentafel verzinnen hoe je droomleven eruitziet is echt one hell of a job. Maar als je nieuwsgierig blijft, jezelf blijft prikkelen en je laat leiden door dingen die je interessant vindt, kom je vanzelf erachter wat je gelukkig maakt.’

Magische berglucht

‘Sinds 2020 reis ik regelmatig samen met mijn vriend (en nu ook met onze dochter van 2) in een camper door Europa. Zo ontdekte ik mijn liefde voor hiken in de natuur, en dan vooral in de bergen. Buiten zijn en bewegen geeft me zo veel rust en heeft een helende werking. Mijn liefde voor de natuur deelde ik ook online, waar ik veel enthousiaste reacties op kreeg. Mensen wilden

‘Fysiek, mentaal, sociaal: ik was mezelf volledig aan het uitputten’



ook de bergen in, maar wisten niet waar te beginnen. Uiteindelijk heb ik contact opgenomen met een toffe reisorganisatie en voorgesteld om krachten te bundelen. Zo ben ik begonnen met het organiseren van huttentochten: een week lang samen met een groepje vrouwen hiken door de bergen, van hut naar hut. Dat werd een succes. In

‘Als je dagen achter elkaar alleen maar wandelt, kom je jezelf zeker ook een keer tegen’

Spanje kwamen we bijvoorbeeld in een heel andere wereld terecht dan ik had verwacht, met indrukwekkende rotsformaties en meer dan tweeduizend meren. Op Instagram kreeg ik veel berichtjes als ‘Wat prachtig, ik wist niet dat je naar Nieuw-Zeeland zou gaan!’ Ik was dus niet de enige die niet wist dat we zulke waanzinnig mooie gebieden en berglandschappen ook in Europa hebben, zo dichtbij.’

Voet voor voet

‘Wandelen in de natuur is altijd prachtig, maar een huttentocht gaat nog veel verder dan dat. Je gaat niet even een dagje op pad, maar je bent van ’s ochtends vroeg tot ’s avonds laat in de bergen, in de heerlijk

frisse berglucht. Je ziet de zon opkomen – alleen dat is al magisch op zo’n hoogte. Maar wat voor mij het allerfijnste is: je hebt de hele dag lang alleen maar één doel, en dat is wandelen naar de volgende hut. Verder kun je niks en hoeft je niks. Dat is zo’n enorme verademing vergeleken met het dagelijkse leven waarin we vaak eindeloze to-dolijsten hebben, te veel plannen op een dag, altijd op onze telefoon zitten en te veel tegelijk willen. Dat heb je daar niet. Je zet gewoon de ene voet voor de ander en je blijft doorlopen totdat je er bent. That’s it.

Natuurlijk kan het onderweg ook weleens zwaar worden. Je hebt pijn, bent moe, het weer valt tegen, wat dan ook. Eind van de zomer werden we bijvoorbeeld verrast door sneeuw en ijzige wind in Italië. Wat ik had verkocht als gezellige zomertour, werd ineens een pittige winterse tocht. Op één dag moesten we zelfs halverwege omdraaien omdat het te gevaarlijk werd met sneeuw en ijs. De veiligheid van alle deelnemers staat altijd voorop, dan maar teruglopen en een andere route kiezen. Als je dagen achter elkaar alleen maar wandelt, kom je jezelf zeker ook een keer tegen. Daarom is het fijn als je met een groep op pad bent. Binnen een paar dagen zijn er al zulke mooie vriendschappen ontstaan omdat je alleen maar bij elkaar bent. Het is waanzinnig om mee te maken hoe vrouwen in een groep elkaar steunen. Iedere deelnemer heeft wel een dag dat ze er even doorheen zat, maar dan word je gedragen door de energie van de groep en ga je door – je hebt toch geen andere mogelijkheid. En voordat je het weet zit je bij de volgende hut samen te genieten van het avondeten. Het gevoel van trots dat je dan voelt is waanzinnig. Je verbaast jezelf elke dag weer als je gewoon de ene voet voor de ander blijft zetten.’

Beste keuze voor mezelf

‘Ik ben er heel trots op dat het me gelukt is om drie keer een fantastische groep vrouwen bij elkaar te krijgen. Dit jaar ga ik zelfs negen tochten organiseren. Dat ik dit nu mijn werk mag noemen, en de bergen mijn werkplek, is echt een cadeau. Ik ben dan ongeveer een week weg van huis, soms tien dagen. Onderweg mis ik thuis en mijn gezin enorm, ik laat ook geregeld wat tranen, maar ik zou het nu niet anders willen. Moeder zijn houdt je niet tegen. Je leven stopt niet. Je kunt moeder zijn en nog steeds doen wat je leuk vindt. Sterker nog, ik doe het nog meer omdat ik iemand heb om te inspireren. Ik laat mijn dochtertje een manier van leven zien die ik haar ook gun – je hart volgen en doen waar je gelukkig van wordt. Mijn burn-out was een ontzettend zware periode, maar ik ben me er heel bewust van dat het mij ook het prachtige leven heeft opgeleverd dat ik nu leid. Ik kende mezelf