

# SPIC EN SPAN DE TOEKOMST TEGEMOET

*Als je na 28 jaar vastigheid geen baan meer hebt, is dat een keerpunt in je leven. **Florien van Rees** markeert dat moment met een detoxweek in Portugal. Illustraties **ANNE STALINSKI***

**W**ier dagen voor vertrek, op de dag dat de laatste afscheidsbloemen van mijn collega's zijn verwelkt, lees ik dat ik een week van tevoren had moeten beginnen met 'afbouwen'. Geen koffie en alcohol meer, maar kruidenthee en water. Suiker en andere koolhydraten vervangen door fruit en – liefst rauwe – groente. Om te voorkomen dat ik in Portugal met honger en flauwtes wordt gestraft omdat ik te laat ben begonnen, ga ik als een gek aan de peentjes, komkommer en tomaatjes en drink ik meer dan 2 liter water per dag. In het vliegtuig voel ik me al een stuk schoner van binnen. Ik lees *Villamedia*, het vakblad voor de beroepsgroep waarvan ik zo'n dertig jaar deel uitmaak. Misschien wel voor het laatst.

### Dag 1

*Meting van lichamelijke gesteldheid  
Gesprek over voedingspatroon  
Pilates  
Bodypump*

Bij mijn intake spuugt het weegtoestel een bonnetje met getallen en gemiddelden uit. Enkele conclusies: ik ben niet te zwaar – een kilootje minder buikvet kan geen kwaad – bloeddruk en hartslag zijn aan de lage kant. Metabolische leeftijd: 47. Best jong voor iemand van 55.

De diëtiste neemt van uur tot uur mijn normale dagelijks eetpatroon door. „Nutella, alle kleuren wijn, chips, snoep, kaas? Beer also? Sure, why not.” Om vervolgens te doceren dat rode wijn minder slecht is dan witte, geitenkaas beter dan koeienkaas en rijstcrackers beter dan chips. Jajajajaja.

Maar hier, in dit mooie, kleinschalige wellnesshotel in de Algalve, krijg ik niks. Nou ja, vooruit, een detoxdag omvat acht voedermomenten, met achtereenvolgens een shotje 'om het lichaam wakker te schrikken', kruidenthee, vegan milkshake met proteïne, soep, smoothie (2x), soep, kruidenthee. En een meevaller: omdat ik thuis al zo braaf met vasten ben begonnen, mag ik van de diëtiste in doktersjas de laatste twee dagen van mijn verblijf alweer opbouwen. Dan ben ik wel ontgift ben, zegt ze.

Zo'n 90 procent van de hotelgasten is vrouw. De meesten komen alleen, en met een bijzondere reden: ze zijn gestrest, net of bijna gescheiden, ontevreden over zichzelf of te dik. Ik wil mijn binnenkant reinigen om daarmee symbolisch het werkzame leven af te sluiten zoals ik dat tot nu toe ken en met een schone lei te beginnen aan een onbekende toekomst.



### Dag 2

*Ochtendwandeling  
Yoga  
Sessie met personal trainer  
Body scrub*

Ik heb eens gelezen dat 8 procent van je geluk wordt bepaald door je werk. Dat lijkt me weinig. Draai het maar eens om: als het op je werk niet goed gaat, kun je daar diep ongelukkig van worden. Alleen al de tijd die werken kost! Bij mij is het in elk geval altijd meer dan 8 procent geweest. Omdat ik er een deel van mijn persoonlijkheid in leg – betrokken, kritische blik, ijverig, verantwoordelijkheidsgevoel – raakt het me als mijn verrichtingen worden gewaardeerd (blij) en als dat niet gebeurt (in de put).

Aan de andere kant: om je taken goed uit te voeren, zet je vaardigheden en eigenschappen in, maar je bént dat werk niet. Collega's zien je werkidentiteit, maar dat is slechts een deel van het geheel. Je rolt er toch eigenlijk ook maar

**ELK UUR VAN  
DE DAG IS  
HONGER  
MIJN  
METGEZEL.  
IK VOEL ME  
SLANK, FIT**



toevallig in, doordat je in een ver verleden keuzes hebt gemaakt die je daar hebben gebracht? Het kan zelfs door een loterij komen. Als ik was uitgeloot voor de School voor Journalistiek, wie weet wat ik dan was geworden. HR-functionaris? Stewardess? Ondernemer in de zorg? Je moet toch wat. Dan had ik op een andere werkplek gezeten, met andere salarisschalen, met andere collega's en was een beroep gedaan op andere talenten. Mijn andere talenten die ik de afgelopen decennia minder of niet heb hoeven inzetten en daardoor minder goed ken, daar wil ik naar op zoek. Beter laat dan nooit, lijkt me.

### Dag 3

*Detoxen in infraroodtunnel  
Pilates  
Smoothieworkshop  
Darmspoeling*

Elk uur van de dag is honger mijn metgezel. Ik voel me slank en fit, maar ik durf

niet hard te lopen of te tennissen. Want sporten op een lege maag, dat kan nooit goed zijn. Het schema van activiteiten en behandelingen zorgt er verder voor dat ik nauwelijks het terrein af kom. Dat schijnt niet zo erg te zijn, want het dichtstbijzijnde dorp, het voor toeristen uit de grond gestampte Vilamoura, heeft weinig meer te bieden dan een door winkeltjes en horeca omgeven jachthaven. En wat heb je aan cafés en restaurants als je sapvast? Er is wel een mooi strand, waar je op de fiets of met de hotelshuttle naartoe kunt.

Om de paar uur naar het restaurantje voor een voedingsmoment doet me denken aan de methadonbus van vroeger. Hunkerende verslaafden kregen er hun door de overheid verstrekte drugs, als alternatief voor heroïne. Mijn fix is vandaag een smoothie van paksoi, appel, mint en jus, met een topping van sesamzaad, de altijd vriendelijke barkeeper Andreas is mijn dealer.

Aan het zwembad zet ik m'n mond aan

de zoveelste fles water. Met een pH-waarde van 9,5, want gezond.

### Dag 4

*Ochtendgym  
Wandeling  
Fietsen  
Detoxmassage*

Tussen de hotelgasten ontstaan leuke contacten. Twee neurotische Engelsen lijken samen naar Portugal te zijn gekomen, ze zijn onafscheidelijk. Toch blijken ze elkaar pas bij aankomst in de lobby te hebben ontmoet. Ik trek op met een boomlange, gespierde Haagse met een bijzonder verhaal. Haar leven is compleet anders dan het mijne, maar we eten met elkaar, zitten met z'n tweeën in de sauna, hebben lol en voeren lange, intieme gesprekken. We maken het contact intensief. Wat zich ongetwijfeld zal beperken tot deze ene week, en nog wat appjes in de eerste dagen na thuiskomst. Want zo loopt het meestal: je kruist elkaars pad, gaat een verbinding aan, wandelt een eind samen op en dan scheiden de wegen zich weer. Jarenlang deelde ik lief en leed met een buurvrouw. Sinds de dag dat ze is verhuisd, heb ik haar zelden meer gesproken. Geen enkele vakantievrindschap duurde langer dan de vakantie zelf, of hooguit tot en met een gezamenlijk etentje een paar weken later. De ouders van de klasgenoten van mijn zoon waren hartstikke leuk, maar sinds de jongens groot zijn... nooit meer gezien.

Ik heb het altijd merkwaardig gevonden dat het zo verloopt, voelde teleurstelling. Was de verbinding dan niet echt geweest? Inmiddels denk ik: is het wel zo erg dat een relatie stopt? We hebben er toch allemaal plezier aan beleefd? Het is iets anders dan uit het oog uit het hart, want al die mensen zijn niet uit mijn hart, alleen is het gemeenschappelijke verdwenen dat aan de basis stond van de omgang.

Het is gek te bedenken dat het contact met de meeste collega's dat lot ook zal treffen. Decennia lang bracht ik meer tijd met hen door dan met m'n gezin. We hebben zoveel met elkaar gedeeld, weten zoveel van elkaar. Maar wat ons samenbracht en al die jaren heeft verbonden, is het werk. En daar ben ik nu weg.

### Dag 5

*Yoga  
Detoxen in infraroodtunnel  
Lymfedrainage  
Jump fitness*

>>>





# IK DRINK VOOR HET EERST WEER WIJN. MIJN LICHAAM SCHRIKT ZICH KAPOT

van me af, gaan niet meer over mij. Dat geldt ook voor de berichtjes in de groepsapp met naaste collega's. Tot ik lees dat in de kantine vandaag drie van mijn favoriete gerechten op de kaart staan. Mijn hemel, wat heb ik trek in én pannenkoeken én pindasoep én garnalenkroketjes. Ik zal de groepsapp maar es verlaten.

## Dag 6

*Uitstapje naar Faro*

*Bodypump*

*Gesprek met psycholoog*

*Wandeling*

*Meting van lichamelijke gesteldheid*

Dartel stap ik uit bed. Straks een echt ontbijt! Als ik me vrolijk meld bij Andreas, kijkt hij op het individuele voedingsschema dat hij van alle gasten heeft. „No, I am sorry madam, today fiftyfifty. Only lunch.” Nee, nee, echt niet, ik mag vandaag opbouwen, protesteer ik. Andreas kent zijn pappenheimers, hij blijft vriendelijk maar onverbiddeijk: vandaag alleen vast eten als lunch. Hij zet een ochtendshot voor me neer. Het is de ergste: azijn, met wat gember om het zuur te verzachten.

Terug op mijn kamer smijt ik met lege waterflessen. Ik ben boos. Ik had me er zo op verheugd. Kennelijk kun je aan waar je je op instelt. Een week saptasten, prima, maar op de dag dat je denkt dat je te eten krijgt, wil je eten.

Bij de lunch (een lapje geroosterde kip met ananas, normaal niet zo jammie, nu hemels) zegt de diëtiste dat mijn menu de volgende dag ook nog fiftyfifty zal zijn. Dat verdom ik. Vanbinnen is alles spic en span. Doel bereikt, klaar nu. Mijn gezicht staat op onweer en de dame in doktersjas gaat overstag.

Dat ik behoorlijk afgekickt raak van mijn werk, merk ik als ik mijn mailbox doorneem. Het meeste kan ongelezen weg, wel open ik de nieuwsbrief van het secretariaat. De mededelingen lijken uit een andere wereld te komen. Ze staan ver

vormgeven.” Ik geef toe dat ik niet veel van het gesprek had verwacht, maar na een uur sta ik verrast buiten, blij dat ik iets in handen heb waarmee ik verder kan.

En dan door naar de afsluitende meet-sessie. Spannend. Afvallen was niet het doel van het detoxen, maar het is altijd meegenomen. Het apparaat spuugt weer een bonnetje uit. Min 1,3 kilo. Geen vocht, maar vet. Leuk, zeker, maar het beste nieuws op het lijstje van getallen en percentages staat verder naar beneden: metabolisch gezien ben ik nog maar 43. In een week tijd ben ik vier jaar jonger geworden!

## Zes dagen na thuiskomst

De nacht vordert tergend langzaam. De kerkklokken vertellen me dat alweer een doorwaakt uur voorbij is.

Na thuiskomst uit Portugal ben ik op de gezonde toer gebleven. Naast een nieuwe blender staan op het aanrecht dingen die ik nooit eerder heb gekocht: pollen, kokosmeel, havervlokken. Nog onaangeroerd overigens, want ik heb geen idee wat ik ermee moet doen. Ik heb geen snoep, drank of koolhydraten tot me genomen, wel veel lichaamsbeweging gehad. De koelkast zit vol groente, fruit en pure sappen. Maar de afgelopen dag was ik uithuizig en had ik een etentje; ik drink voor het eerst weer koffie en wijn en ik eet brood, vlees, zoutjes en koekjes. Mijn gereinigde lichaam is zich kennelijk kapot geschrokken want het komt niet tot rust. Pas als de eerste vogels zich melden, val ik in slaap.

De volgende middag profiteer ik van de omslag en weet mezelf in de schrijfmodus te krijgen. Ik begin te tikken aan mijn – in elk geval voorlopig – laatste verhaal. ■

*Reisorganisatie Puurenkuur.nl is gespecialiseerd in wellnessreizen met thema's als yoga, ontspanning, detox en stressmanagement. Florian verbleef in Longevity Cegonha. Informatie over dit hotel staat op puurenkuur.nl/longevitycegonha.*