



Tamar Valkenier

'Ik handel niet meer uit angst maar uit passie'

*Op haar achtentwintigste had Tamar Valkenier (37) een mooi huis, een fijne relatie, mooie vakanties en een droombaan. En ook hevige paniekaanvallen en een burn-out. Ze gooide het roer radicaal om en trok fietsend de wijde wereld in. Vizier sprak de 'Fulltime Avonturier' voor inspiratie: 'Ik wens iedereen toe om eens ontzettend te verdwalen.'*

#### **Hoe ben je van psycholoog een peddelaar geworden?**

"Omdat ik als nieuwsgierig en energiek type alles aanpak wat ik leuk vind, stond ik op m'n negentiende te koken in goede restaurants, studeerde ik tegelijk criminologie en psychologie en had ik een druk sociaal leven. Iedereen riep al dat ik dat niet vol zou houden, toen ging het nog prima. Later kreeg ik een interessante en uitdagende baan als recherchepsycholoog bij de politie en had een fijn leven. Maar ook veel last van angsten. Als kind had ik al veel nachtmerries over brand en verdrinken. In mijn tienerjaren groeide dat uit tot heftige fobieën voor naalden en kleine ruimtes. Er kwam steeds meer bij en op een gegeven moment kreeg ik ook paniekaanvallen. Uit het niets begon ik te zweten en sloeg mijn hart op hol. Ik viel ook vaak flauw. Na drie jaar bij de politie was het of er iets knapte in mijn lijf. De rek was eruit en ik heb zelfs maandenlang in een rolstoel gezeten. Ik leerde ermee leven en maar er knaagde iets: 'Is dit het nou? Wil ik dit blijven doen tot m'n pensioen?' Ik wilde echt gaan leven en zag maar één manier omdat te onderzoeken: alles overboord! Ik nam ontslag en trok op mijn fiets, zonder plan, de wijde wereld in."

#### **Ging het allemaal van een leien dakje?**

"Helemaal niet. In het begin twijfelde ik enorm. 'Ben ik wel goed bezig? Kan ik nog wel zo'n goede baan krijgen? Kom ik niet met hangende pootjes terug?' Maar dat viel mee. Het fietsen, het lichamelijk bezig zijn, hielp me beter te ademen en mijn hoofd te legen. Het is voor mij een soort meditatie. Ik ontdekte ook hoe neurotisch ik was: 'Waar kom ik straks terecht?'



Krijg ik geen leuke band? Is er wel telefoonbereik? Eten, slaapplek, contacten? Voor álles had ik een plan, plus reserveplannen B en C. Het bleek allemaal onnodig. Gaandeweg leerde ik erop te vertrouwen dat ik altijd wel een oplossing vind. Ik luister nu veel beter naar mijn lijf, leef zonder agenda en klok. Ik sta op als ik uitgeslapen ben en ik eet als ik honger heb. Ik ben altijd buiten en ik eet veel uit de natuur. Sinds ik leef naar het ritme van mijn hart heb ik nooit meer een paniekaanval gehad. De sleutel was voor mij een leven zonder 'moeten' en waar 'alles mag'. Het neemt alle stress weg en geeft me ruimte om te genieten."

### **Hoe kreeg je dat vertrouwen?**

"Door te ervaren en nieuwe dingen te leren. En vooral door alles aan te pakken en dingen uit te proberen. Zoals zelf een band plakken of een gebroken spaak vervangen. Ik leerde ook paardrijden en jagen. Je hebt helemaal niet zoveel nodig. Ik kan bij wijze van spreken met een boterham pindakaas de wereld rond. Toen ik voor het eerst in een donker bos moest kamperen was ik vrij zenuwachtig. Maar er gebeurde niks en de volgende dag bleek het een mooie plek om wakker te worden. Mensen vragen vaak of het reizen niet gevaarlijk is voor een vrouw alleen. Ik heb dat nooit zo ervaren. Sterker nog, ik krijg juist overal hulp of onderdak aangeboden. Mijn kijk op de wereld en de toekomst van de aarde is nu veel positiever. Natuurlijk zijn er bosbranden, oorlogen en andere rampen. Maar er zijn ook veel mooie

plekken en fantastische mensen die mooie dingen doen. De wereld is zoveel groter dan wat er in de krant staat. Ik ben er weer helemaal verliefd op!"

### **Wat voer je nu uit?**

"Vroeger was ik alleen psycholoog. Inmiddels ben ik schrijfster, presentatrice, wildernisgids, bouwvakker en noem maar op. Ik ben niet op zoek naar een vaste baan, ik doe vooral wat ik leuk vind. Als ik echt geld nodig heb, dan werk ik een tijdje in een restaurant of leid een expeditie. Er zijn zoveel mogelijkheden. Ik pak de kansen die zich voordoen. Soms levert dat wat geld op maar dat is niet mijn hoofddoel."

### **Hoe ontstond jouw boek?**

"In Mongolië brak ik mijn been en moest gedwongen terug naar Nederland. Hoewel ik computers haat, maakte ik gebruik van de omstandigheden om te schrijven over mijn reizen. In eerste instantie puur voor mezelf, als een ode aan alle mooie ervaringen en de mensen die ik heb ontmoet. Zo werd duidelijk wie en wat ertoe doet. Anderen vinden het blijkbaar ook leuk om te lezen en het is een aardige bestseller geworden. Mijn vader vond het trouwens fantastisch dat ik een tijd weer bij hem op de bank zat. Steeds als ik hem spreek zegt hij: 'Hoi Tamar, heb je nog wat gebroken?' Mijn vader leerde me om de grappige kanten van het leven te zien. Wie had kunnen bedenken dat ik, als Haarlems stadsmeisje, kamelen zo geweldig zou vinden? Inmiddels heb ik veel ervaring met deze dieren en laat ik me zelfs inhuren als kamelendeskundige. Ik vind dat grappig."

### **Zocht je je angsten bewust op?**

"Ja en nee. Ik ga dingen die ik lastig of eng vind natuurlijk wel aan. Dat doe ik omdat ik me niet door de angst wil laten tegenhouden. Ik spring gewoon in het diepe. Toen ik als student op de universiteit zenuwachtig was voor een presentatie, zei mijn leraar: 'Je kunt kiezen: ben je bang of excited?' Als je opgewonden bent, krijg je net als bij angst klamme handen en een snellere hartslag. Het verschil is dat je je doel meer als een uitdaging ziet: 'Oké, ik ga gewoon het podium op en wat maakt het uit als ik 'stomme' dingen zeg.



Dan moeten we daar gewoon allemaal om lachen.' Aan die ervaring denk ik nog vaak. Heel leuk en leerzaam vind ik ook de levensinstelling van de Mongoliërs. Het leven is daar heel zwaar, het is kurkdroog en het kan min 40 graden worden. Ze wonen in tenten en hun dieren worden continu door wolven aangevallen. Toch hebben ze de grootste lol met elkaar. Ik probeerde hen eens uit te leggen waarvan we in het Westen zoveel last hebben: angststoornissen, stress en burn-out. Ze begrepen er niks van. Anders dan in Nederland is gevaar daar heel reëel en dan doe je er wat aan. Gezamenlijk! Ik heb inmiddels een organisatie opgericht om ze daarbij te helpen."

### **Je beeldbelt nu vanuit Tasmanië. Hoe kwam je daar terecht?**

"Na al die jaren reizen kreeg ik behoefte om ook eens ergens thuis te kunnen komen. Twee jaar geleden trouwde ik met een Australiër en we vonden hier op Tasmanië een stuk land waar we kunnen wonen. We zijn er vaker niet dan wel en we reizen ook vaak apart. Maar het plekje voelt echt als een soort basecamp waar ik kan doen wat op reis niet kan. Zoals piano spelen, groente en fruit verbouwen en dieren houden. En: mensen ontvangen en verwennen. Dat geeft voor mijn gevoel balans, omdat ik tijdens mijn reizen zelf ook vaak bij mensen te gast ben."

### **Heb je nu nog angsten?**

"Ik was bang dat ik al mijn vrienden zou kwijtraken omdat ik altijd onderweg ben en vaak onbereikbaar. Maar het tegendeel is waar. Via de moderne techniek kunnen we elkaar gemakkelijk spreken. Of ze komen een keer langs en dan gaan we op avontuur. Dat is echt quality time! Ook ontmoet ik veel nieuwe mensen en krijg daar soms goede banden mee. Ik verblijf bijvoorbeeld meerdere maanden per jaar bij een nomadenfamilie in Mongolië. En ik ga jaarlijks met een bedoeïenenfamilie op kameleentrekking in de woestijn van Jordanië. Ik ben als het ware op m'n achtentwintigste met pensioen gegaan. En net als veel gepensioneerden heb ik een druk leven. Ik heb veel plannen maar die hoeven niet direct of allemaal gerealiseerd te worden. Het is zoals ik een berg beklim: ik geniet van de klim maar of ik nou de top bereik... who cares?"



### **Wie is Tamar Valkenier?**

Tamar Valkenier (37) komt uit Haarlem. Ze studeerde criminologie en psychologie en werkte als recherche-psycholoog bij de politie. Op haar 28e nam ze ontslag en begon aan een nomadisch leven. Ze schreef er een boek over: 'Fulltime avonturier. Over alles achterlaten en de zoektocht naar ultieme vrijheid'. Op televisie was Tamar onder meer te zien in 'Boeddha in de Polder' Met Joris Linssen en in Floortje Dessings 'Terug naar het Einde van de Wereld (Nieuw Zeeland) met de Nederlandse avonturier Miriam Lancewood. Kijk voor meer info op [www.tamarvalkenier.nl](http://www.tamarvalkenier.nl) en [www.heartformongolia.org](http://www.heartformongolia.org)