

Vroeger was Tamar Valkenier te bang om in een lift te stappen. Vandaag kampeert ze bij -35 graden en trekt ze te paard door Mongolië. 'Zelf sterker worden is zinvoller dan de wereld om je heen veiliger proberen te maken.'

'Te veel comfort is niet goed voor je mentale weerbaarheid'

Door Mare Hotterbeekx



W

Wat betekent het om goed te leven? Met die vraag in het achterhoofd gooide Tamar Valkenier op haar 28e alle zekerheden overboord. Ze nam ontslag als recherchepsycholoog, verbrak haar huurcontract en stapte zonder ervaring of plan B op de fiets. Ze zou een jaar door Europa trekken en daarna haar oude leven in Nederland weer oppikken.

Vandaag woont Valkenier met haar man parttime in Tasmanië. De rest van het jaar reist ze nog altijd de wereld rond. Haar avonturen bundelt ze in gretig gelezen boeken, waarvan het tweede, *Verder dan vrijheid*, net uit is. Meer dan een avonturenboek is het een pleidooi voor een lichter leven, waarin het hier en nu zwaarder weegt dan alle 'wat als'-vragen. Dat ze het hele gesprek lang met een kamerbrede glimlach vertelt, lijkt alvast te bewijzen dat die levenswijze haar goed bevalt. **Reizen begon voor u als een uit de hand gelopen vorm van exposuretherapie. Voor iemand die haar huis amper uit durfde, klinkt dat als een drastische maatregel.**

TAMAR VALKENIER: Ik ben natuurlijk niet meteen op mijn eentje de wildernis in getrokken. Dat ging stap voor stap. Net als mijn vader heb ik al van jongs af aan last van allerlei angsten, waardoor mijn wereld steeds kleiner werd. Er waren steeds meer dingen die ik niet durfde: de lift nemen, op de bus stappen, een concert bijwonen of een filmpje meepikken. Op een gegeven moment raakte ik zelfs letterlijk verlamd van angst en belandde ik in een rolstoel. De dokters vonden geen fysieke verklaring voor die plotselinge verlamming. Psychosoma-



'Ik leef al jaren ver onder de Nederlandse armoedegrens, maar ik voel me een pak rijker dan vroeger.'

'Ik wilde niet wachten tot mijn midlife-crisis om te ontdekken wat er nog meer in het leven was.'

tisch, was het verdicht. Toen heb ik besloten dat ik niet langer aan mijn angsten kon blijven toegeven en de regie over mijn leven weer in handen moest nemen.

Ik ben begonnen met kleine experimenten, zoals samen met een vriend de lift nemen. Gaandeweg ging ik ook motorracen en parachutespringen. Het overwinnen van zo'n angst heeft ook iets verslavends, zeker in het begin. Intussen voel ik het verschil tussen een realistische angst en zinloos gepieker. We maken ons vooral zorgen over dingen die helemaal nooit gebeuren: men lijdt het meest aan het lijden dat men vreest. Als ik met mijn boek één ding wil aantonen, dan is het dat.

Wat heeft het overwinnen van uw angsten u geleerd over onze behoefte aan comfort en zekerheid?

VALKENIER: Ik denk dat veel mentale problemen in onze maatschappij te maken hebben met ons voortdurende streven naar meer comfort, terwijl dat niet altijd goed is voor onze mentale weerbaarheid. We proberen ons leven zo te organiseren dat alles zo voorspelbaar mogelijk wordt.

We nemen een goede baan, kopen een mooi huis, leven gezond, sparen voor ons pensioen en verzekeren zowat alles. Zo proberen we vat te krijgen op onze omgeving. Maar je kunt die redenering ook omdraaien: in plaats van je omgeving veiliger te maken, kun je zelf sterker worden.

Het loont om uit je veilige bubbel te komen en jezelf bloot te stellen aan situaties die intimiderend lijken. Dat merk ik ook sterk bij de mensen die met mij op avontuur gaan. Ze maken zich zorgen over hun conditie, slecht weer, het materiaal... Door er geregeld opuit te trekken en bijvoorbeeld met onweer of fysiek ongemak te worden geconfronteerd, besef je dat je angsten vooraf niet altijd gegrond zijn. Ik wéét dat drie dagen zonder eten niet het einde van de wereld is, en dat ik desnoods drie maanden in m'n eentje kan overleven in de jungle. Ik heb ook geleerd dat je problemen het best aanpakt wanneer ze zich voordoen. Ik heb al jaren geen paniek-aanvallen meer gehad.

Weet u nog wat u dreef om destijds al uw zekerheden op te geven voor een fiets-

tocht zonder duidelijk einddoel?

VALKENIER: Heel lang heb ik gewoon gedaan wat de wereld van me verwachtte. Ik ging studeren, kocht een huis met mijn jeugdliefde en kreeg een baan als psycholoog bij de recherche. Die job was heel leuk, maar toch vroeg ik me vaak af: is dit het nu? Elk jaar nam ik op 1 januari meteen al mijn verlofdagen op en trok ik eropuit naar China, Colombia, Zuid-Afrika... Zodra ik terugkwam, begon ik af te tellen tot ik weer buiten mocht spelen. Zo voelde het toch. In Nederland zijn we erg gefocust op een goede carrière, terwijl er zoveel meer is in het leven. Ik wilde niet wachten tot mijn midlifecrisis om dat allemaal te ontdekken. Daarom besloot ik een jaar door Europa te gaan fietsen.

Ik verwachtte ergens dat ik met hangende pootjes zou terugkeren naar Nederland, doordrongen van het besef dat we het hier zo goed hebben. Dat is toch lichtjes anders uitgedraaid.

De meeste mensen werken eerst en kijken daarna wat ze met dat geld kunnen doen. U draait die redenering om. Hoe pakt u dat aan?

VALKENIER: Zonder job had ik natuurlijk geen inkomen meer en ging ik vanzelf drie keer nadenken over elke euro. Als student werkte ik in een kaaswinkel en rekende ik alle uitgaven om in 'kaasuren'. Als ik in een hotel wilde overnachten, rekende ik uit hoeveel uren ik daarvoor moest werken, en vroeg ik me af of het me die tijd waard was. Ik vertrok dus van wat ik wilde doen en bepaalde dan hoeveel ik daarvoor bereid was te werken.

Geld is tijd en tijd is het enige wat je in dit leven niet meer terugkrijgt. Alles is ook heel duur geworden. Ik grap weleens dat ik het me niet meer zou kunnen permitteren om gewoon te gaan werken.

Maar je kunt je ook afvra-

gen: heb ik dat grote huis of die nieuwe auto wel echt nodig? Door je vaste lasten laag te houden, creëer je vrijheid. Dan is het ook minder bedreigend als je je baan verliest of ziek wordt. Ik leef al jaren ver onder de Nederlandse armoedegrens, maar ik voel me een pak rijker dan vroeger.

Op reis zoekt u bewust situaties op die de meeste mensen behoorlijk gevaarlijk zouden vinden. Bent u onderweg nooit bang dat er iets echt misgaat?

VALKENIER: Voor mij voelt wat ik doe helemaal niet meer zo extreem. Hoe meer je meemaakt, hoe makkelijker het wordt. Impulsief een kameel kopen, een paard meenemen en maandenlang de wildernis intrekken: dat is voor mij intussen vrij normaal geworden.

Boven: Tamar Valkenier en haar team.

Onder: Op trektocht door dichtbegroeide bossen in Japan.



Natuurlijk bereid ik mijn reizen tot in de details voor.

Ik weet dat ik speciale piketten nodig heb als ik bij -35 graden ga kamperen. Ook in de wildernis heb ik een satellietapparaat op zak om in geval van nood hulp te kunnen inschakelen. Het is dus zeker niet zo dat ik me roekeloos in elk avontuur stort.

Ik denk ook niet dat rondtrekken in een bos per se gevaarlijker is dan rondlopen in Nederland. We zijn gewoon gewend aan de risico's hier en hebben ze leren accepteren. Autorijden is bijvoorbeeld levensgevaarlijk. Je bent volledig overgeleverd aan wat andere chauffeurs doen. Ook in het donker naar huis fietsen na een avondje op café is verre van veilig. Op je eentje hiken door een gebied vol wilde slangen klinkt eng, maar voor de mensen in Tasmanië is dat heel normaal. Je mag vertrouwdheid niet verwarren met veiligheid.

Mongolië is intussen bijna een tweede thuis voor u geworden. U hebt er een familie leren kennen die u als een van hen beschouwt en zelfs een traditioneel trouwfeest voor u organiseerde. Hoe is die bijzondere band ontstaan?

VALKENIER: Dat is geleidelijk gegroeid. Ik kom er intussen al tien jaar, vaak drie à vier maanden per keer. Toen ik er voor het eerst aankwam, wist ik nauwelijks hoe je moest paardrijden. Maar die familie zette vanaf het begin de deur voor me open. Eigenlijk zeiden ze meteen: kom binnen, je bent familie. We leren je alles wat je moet weten.

Toen ik voor het eerst alleen met mijn eigen dieren op pad ging, kreeg ik elke dag bezoek. In het begin vond ik dat best bedreigend, zeker als er in het holst van de nacht een man met een bivakmuts kwam aangeloppeerd. Later begreep ik dat die bezoekers door mijn Mongoolse familie waren gestuurd om te controleren of alles goed met me →

← ging, mijn dieren in orde waren en ik nog iets nodig had.

De band is door de jaren heen alleen maar hechter geworden. Vorige week hebben we nog ons tienjarige vriendschapsjubileum gevierd. Dat ik als stadsmeisje uit Haarlem beste vrienden kan worden met een familie adelaarsjagers aan de andere kant van de wereld, zegt voor mij veel over hoe sterk onze behoefte is om ons met anderen te verbinden.

In het begin is zo'n relatie niet helemaal in balans. Zij gaven u onderdak, kennis, vertrouwen en gezelschap. Hebt u zich nooit afgevraagd wat u daar, als westerse toerist, tegenover kon stellen?

VALKENIER: Zeker. Ik let er altijd goed op dat het geen eenrichtingsverkeer wordt. Daarom heb ik intussen een stichting opgericht die nomaden in de regio helpt. Dit jaar hebben we bijvoorbeeld drie groentekassen gebouwd voor families die het moeilijk hebben en geïnvesteerd in het lokale ziekenhuis, de school en de kinderopvang. Ik wil niet alleen komen halen, ik wil ook iets teruggeven.

Tegelijk werkt een vriendschap natuurlijk niet als een boekhouding. Met je eigen vrienden hou je ook niet voortdurend bij wie wat voor de ander heeft gedaan. Het gaat vaak om aandacht en samen dingen beleven. Ik neem iets mee voor de kinderen of we doen iets leuks samen. Zo heb ik ooit schaatsen meegenomen en stond uiteindelijk het hele dorp op het ijs te ijshockeyen.

U vertrok met het idee om zo sterk en onafhankelijk mogelijk te worden. Nu lijkt u daar anders naar te kijken.

VALKENIER: In het begin wilde ik alles zelf kunnen: reizen, dingen repareren, voor mezelf zorgen. Maar op een gegeven moment besef je dat het leven



te kort is om alles alleen te doen, en dat het ook veel leuker is om dingen samen te beleven.

Ook mijn vriendschappen zijn daardoor veranderd. Ik was vroeger bang dat ik iedereen zou verliezen omdat ik zo vaak weg was, maar het tegenovergestelde gebeurde. Vrienden komen me soms weken na elkaar opzoeken. We gaan samen rondtrekken of ondernemen iets anders. Dat verdiept een band veel meer dan elke vrijdag in het café een beetje bijpraten over de afgelopen werkweek.

Deze manier van leven heeft de band met vrienden die ik al twintig of dertig jaar ken alleen maar versterkt. Tegelijk ontmoet ik onderweg natuurlijk veel mensen die mijn levenswijze delen. Mijn sociale leven is dus alleen maar rijker geworden.

U bent intussen getrouwd, bezit een stuk land in Tasmanië en bouwt er met uw man een leven op. Had u zich dat vroeger kunnen voorstellen?

VALKENIER: Helemaal niet. Ik dacht altijd dat ik geen relatiemateriaal was, omdat ik lekker mijn eigen leven wilde leiden. Maar met Dave bleek dat gewoon te kunnen. Hij

Tamar Valkenier

1986: Geboren in Haarlem, Nederland.

Werkte als rechechepsycholoog bij de Nederlandse politie.

Ruilde haar vaste job op haar 28^e in voor een bestaan als fulltime avonturier.

Werkt vandaag als reisbegeleider en geeft ook lezingen en workshops.

Schreef de best-seller *Fulltime avonturier* (2025) en brengt nu *Verder dan vrijheid* uit.

Woont een deel van het jaar met haar man in Tasmanië en reist de rest van het jaar de wereld rond.

houdt me niet tegen, integendeel. Als ik weer met een nieuw plan kom, zegt hij: 'Wat gaaf, veel plezier.' Dat heeft me doen beseffen dat vrijheid en verbondenheid elkaar niet hoeven uit te sluiten.

We hebben ook geen vaste regels voor hoe ons huwelijk eruit moet zien. Soms zijn we maanden van elkaar gescheiden en dat vinden we allebei prima. We staan regelmatig samen stil bij de vraag: waar staan we nu, wat willen we dit jaar en wat heeft op dit moment prioriteit? Nu we land hebben gekocht en een huis bouwen, focussen we bijvoorbeeld iets meer op geld verdienen. Volgend jaar kan dat weer helemaal anders zijn.

Veel mensen dromen ervan om alles achter te laten en opnieuw te beginnen. Wat zou u zeggen tegen iemand die voelt dat zijn leven niet helemaal klopt, maar de stap niet durft te zetten?

VALKENIER: Ik hoor heel vaak: 'Dat zou ik ook wel willen.' Maar als ik dan doorvraag, blijkt dat mensen niet per se mijn leven willen. Ze willen vooral even weg van hun eigen leven, omdat het te druk, te zwaar of te veel is geworden. Dat is iets anders. Zelf heb ik nooit het gevoel gehad dat ik ergens van weg moest. Ik wilde ergens naartoe. Ik was vooral nieuwsgierig naar wat er nog mogelijk was.

Als je niet gelukkig bent met hoe je leven eruitziet, moet je natuurlijk wel iets veranderen. Maar dat hoeft niet meteen te betekenen dat je je baan opzegt en de wereld rond gaat reizen. Je moet gewoon ergens beginnen. Kies iets, probeer het en kijk wat er gebeurt. Als het niet bij je past, sla je een andere richting in. Zolang je blijft stilstaan en alles eindeloos analyseert, kom je je nergens. ●

Tamar Valkenier, *Verder dan vrijheid*, VKB Media, 304 blz., 23,99 euro.