

Met een ezel naar Spanje

Vrijdag begint Carmen Coolen (24) uit Helmond met een bepakte ezel aan haar pelgrimstocht van vier maanden naar Santiago de Compostella.

Perry Vermeulen
Helmond

Tot mijn 23ste heb ik intensief meegedraaid in deze prestatiegerichte maatschappij. Al tijd maar alles eruit willen halen, veel werken, netwerken, een druk sociaal leven, iedere dag weer voldoen aan de verwachtingen. Als ik geluk had bleef er 's nachts vijf uur over om te slapen, zo vol was mijn agenda. Langzaam ontstonden er fysieke en mentale problemen en op een dag stortte ik helemaal in."

Na een hectisch jaar staat de 24-jarige Helmondse Carmen Coolen op het punt te beginnen aan een 2.200 kilometer lange voettocht naar Santiago de Compostella, samen met haar ezel.

In de zomer van 2015 haalt ze haar hbo-diploma Communicatie en vindt direct een leuke baan. Nog geen jaar later zit Coolen thuis.

"De sociale, levenslustige, ondernemende vrouw was ineens verdwenen. Ik kon niet meer nadenken, durfde niet meer naar buiten, op huilen na kon ik niks meer. In eerste instantie dacht ik: even rustig aan doen, het gaat wel voorbij. Maar weken werden

maanden en je voelt je alleen maar angstiger en meer verloren. Met name dankzij mijn naasten gaat het dan langzaam weer wat beter, maar na veel reflectie wist ik wel dat dit niet de wereld is waarin ik gelukkig word. Ik nam ontslag."

Primitief

Op een boerderij in Aarle-Rixtel, waar ze al jaren haar zuivelproducten haalt en steeds meer tijd doorbrengt, hervindt Coolen zichzelf.

"Daar is het leven primitief. De samenleving die de meesten van ons kennen, is een wereld waar je in principe niet voor kiest als je wordt geboren. Steeds meer willen, steeds beter kunnen, steeds verder gaan. Je wordt voortdurend gewezen op tekortkomingen, zeker met de komst van sociale media. Het bedrijfsleven, de overheid, het onderwijs: overal word je aangespoord om mee te



Ik kon niet meer nadenken, durfde niet meer naar buiten, op huilen na kon ik niks meer



▲ **Carmen Coolen met haar ezel**

doen. Maar, besepte ik op die boerderij, ik wil helemaal niet in die wereld meedoen. Dit is niet de maatschappij waar ik voor kies. Daar, tussen die geiten, vond ik een wereld waarin ik wel geluk kan vinden. Minder jachtig, een sober maar sereen bestaan. Ik raad het iedereen aan: verander jezelf niet voor de maatschappij maar ga terug naar de basis, zodat je bij de kern komt."

Negatieve spiraal

Haar herstel verloopt langzamer dan gehoopt, waardoor Carmen in een negatieve spiraal terechtkomt: de burn-out wordt een depressie. „Een paar maanden eerder dacht ik nog dat het niet erger

Prairie: „Verander jezelf niet voor de maatschappij, maar ga terug naar de basis, zodat je bij de kern komt.” FOTO TON VAN DE MEULENHOF

kon. Er waren momenten dat ik niet eens zin had om nog verder te gaan."

Twee volle weken op de boerderij doen haar goed, in december 2016. „Ik ontmoette bijzondere mensen op die plek, mensen met wie gesprekken al snel veel dieper gaan dan het vluchtige dat ik gewend was. Die vredige plek is voor mij het beste medicijn. En daar besloot ik dat ik dit wilde: een wandeltocht naar Spanje. Even weg, terug naar de basis."

„Vanaf het moment dat ik begon met de voorbereidingen, gaat het beter met me. Zeker sinds ik mijn vierjarige ezelhengst Prairie bij me heb. Wat dat betreft heeft de reis me nu al veel gebracht. Ik heb iets

waar ik naartoe kan leven. Prairie en ik hebben al heel wat meters gemaakt. We zijn er klaar voor en ik ga er onwijs van genieten. De natuur in, op mezelf aangewezen zijn, mensen ontmoeten, verhalen delen en van elkaar leren. Geen idee wat het allemaal gaat brengen, maar ik ben nu al gelukkig met het avontuur. Ik treed het stapje voor stapje tegemoet, go with the flow. Rust in mijn hoofd. Ik word hier een mooier mens van."

„De laatste omhelzingen vrijdag, dat zal wel even zwaar zijn", blikt ze vooruit. „Ik ben heel bewust afscheid aan het nemen, loslaten schept het pad naar werkelijke vrijheid. Gelukkig voel ik me

erg gesteund door mijn omgeving."

Profiteren

Het vertrek is, heel toepasselijk, op bevrijdingsdag. Haar rugzak weegt zo'n 8 kilo, de ezel zal ruim het dubbele dragen. Wat ze mee terugneemt, daar gaat ze een leven lang van profiteren. De eigenaars van de Aarlese boerderij willen er op termijn afstand van doen en zij heeft een businessplan geschreven.

„Ik wil straks een non-profitorganisatie oprichten, een veilige haven creëren voor mensen die niet weten hoe ze met deze maatschappij om moeten gaan. Waar je je verhaal kwijt kunt, waar je je

begrepen voelt, waar écht tijd voor je wordt vrijgemaakt. Ik heb zelf ervaren dat zo'n plek nu nog niet bestaat. De cijfers liegen er niet om. Volgens TNO en CBS zit vijf procent van de werkende bevolking langere tijd thuis in een vergelijkbare situatie. Bij mijn zoektocht waren overal losse eindjes, verschillende loketten, een hand vol medicijnen. Ik wil voor een alomvattende basis zorgen, waar mensen advies en ontspanning vinden. En ja, het zou mooi zijn als dat op die boerderij in Aarle-Rixtel kan ontstaan. Ik heb daar mijn geluk gevonden."

Volg de reis van Carmen Coolen op www.travelswithadonkey.nl