



Wat drijft iemand in zijn of haar leven? Hoe is hij of zij gevormd? In deze rubriek een persoonlijk interview met een meer of minder bekend persoon uit de breedte van de samenleving. Deze week: **Marian Houtman**. Volgende week: Kees van de Merwe van camping De Verborgten Hoek.



Gedragen door de golven heen

Mariska Dijkstra-Wolters

Ze geeft lezingen voor de RMU, de NPV en de christelijke vereniging Samen Alleen. Ook coacht Marian Houtman-Heijboer (62) uit Apeldoorn sinds anderhalf jaar vrouwen. Werk waar ze met veel enthousiasme over praat. „Het is alsof God alle lessen die ik in mijn leven leerde bij elkaar brengt om nu uit te kunnen delen.”

Het was niet heel eenvoudig om een afspraak met Marian Houtman te plannen. Niet alleen omdat ze enige reserves had om haar verhaal te delen maar ook omdat ze haar agenda goed afbakent. „Kan het ook volgend jaar?”

Aan het woord druk heeft ze een hekel. Druk zijn heeft volgens haar alles met het stellen van verkeerde prioriteiten te maken. En agendabeheer is volgens haar dan ook „heilige arbeid, heilig in de zin van Bijbelse gezonde zelfzorg”.

Het lukt uiteindelijk om een datum in 2022 af te spreken. En al snel blijkt dat ze er een hele dag voor heeft uitgetrokken. „In mijn leven ben ik diverse keren ver over mijn grenzen gegaan. Dat heeft invloed op je veerkracht. De rek was er helemaal uit. Kunnen ontspannen na inspanning gaat niet meer vanzelf. Het inplannen van rust na een activiteit die veel van me vraagt is een voorwaarde geworden om evenwicht te bewaren. Zo wandel ik bijvoorbeeld graag. In de natuur kom ik tot mezelf.”

Thee en koek staan klaar in de met smaak en vooral ook veelkleurig ingerichte woonkamer. „Ik heb twee jaar geleden alles opnieuw laten opknappen, de vloer was versleten en de keuken was aan vervanging toe. Ik heb staan huilen bij de nieuwe keuken, dat Jan dit niet meer ziet.”

Ook haar spreekkamer op de eerste verdieping heeft eenzelfde kleurrijke inrichting. Twee schilderijen van Christa Rosier beelden Psalm 126:5 uit: „Die met tranen zaaien, zullen met gejuich maaien.” Een tekst die haar richting en troost biedt. En waarvan ze hoopt dat dat ook voor haar cliënten zal gelden.

Ze is niet meer bang om haar tranen te laten zien. Ook tijdens het interview zijn die er, zo nu en dan. Als het gaat over wonden die in haar leven zijn geslagen. Zo overleed haar jongere zus op 24-jarige leeftijd aan kanker. En haar man Jan ruim vier jaar geleden, na een lange ziekteperiode. „Hij was een markante en zorgzame man, met zijn wijsheid en adviezen voor velen tot steun. Door de diverse herseninfarcten die hem



beeld Niek Stam

troffen, werd hij zó angstig. Dat was voor ons beiden heel heftig om mee te maken. Zo ontluisterend.”

Verdriet laten zien is in onze cultuur niet zo gebruikelijk. Hoe geeft u daaraan toch een plaats?

„Het is echt iets van deze tijd dat we alles willen opleuken. Kijk maar eens op sociale media: alles moet goed en fijn zijn. Dat zie je ook bij christenen. Maar dat is niet de realiteit, zoals het leven is. En dat moeten we ook niet willen uitstralen. Zou ik het goede van de Heere ontvangen en het kwade niet?”

U deelt zelf ook verhalen op Instagram, Facebook en LinkedIn. Hoe eerlijk zijn die?

„Ik schrijf om bekendheid te geven aan mijn werk, over herkenbare onderwerpen, die de lezer uitnodigen te denken: hoe zit dat eigenlijk bij mij? Ik moet denken aan iets wat ik rond de zomer postte. Nu mijn man is overleden en de kinderen zijn uitgevlogen, was het afgelopen zomer best een dilemma: wat ga ik in de vakantie doen? Het is mijn missie om de rauwheid van de pijn van het leven te benoemen en niet gelijk alles glad te strijken. Dus ik had geschreven dat ik mezelf het experiment gunde. Ik zou een week met een groepsreis meegaan. En een week in een huisje van bekenden. Ik schreef erbij dat het niet allemaal direct leuk of fijn hoefde te zijn. Het feit dat ik het zou doen vond ik op dit moment genoeg en verder zou ik het wel zien.”

En hoe reageerden mensen daarop?

„Het aparte was dat ik allerlei troostberichtjes kreeg. Zo van: „Ik hoop dat je er toch van kunt genieten.” Terwijl ik het helemaal niet had geschreven om troost te ontvangen. Maar om iets te delen van de dilemma's die in een nieuwe levensfase op je pad kunnen komen. En hoe je op verkenning kunt gaan om te ontdekken wat bij je past.”

En wat beviel uiteindelijk het beste: samen op reis zijn of alleen?

„Hoewel het een prachtige reis was, heeft het na de groepstrip naar Madeira drie weken geduurd voordat ik weer goed sliep. Het was fijn om mensen te ontmoeten, maar na een intensieve periode, met onder andere in mei het huwelijk van mijn dochter, had ik meer tijd nodig voor rust en alleen zijn. Ik zeg niet dat ik zoiets nooit meer doe, maar voor nu was alleen op reis gaan fijner.”

Inmiddels heeft u heel wat levenservaring opgedaan? Wat zou u met die kennis tegen uw 12-jarige ik willen zeggen?

„Ons gezin bestond uit twee kindergroepen: ik ben de tweede, ik heb een oudere broer en bijna drie jaar later werd mijn zusje geboren. Na zeven jaar werden er nog drie kinderen geboren. Ik was een gevoelig meisje, een beetje angstig ook. Ik kan spontaan zijn, als ik me veilig voel, maar dat was niet altijd het geval. Om dat te compenseren, ging ik zorgen.

Mijn moeder had het zwaar na de komst van de kleintjes. Ik dacht al jong mee in haar behoeftes, gaf advies en pakte zorgtaken van haar over. Ik kan me nog herinneren dat ze in het ziekenhuis lag en ik als dertienjarige met mijn jongere zusjes en broertje met de bus naar het ziekenhuis ging om haar op te zoeken. Dat meisje van toen had ik willen zeggen dat ze oké was zoals ze was en ze er niet van alles voor hoefde te doen om er te mogen zijn. En ik zou haar willen troosten.”

Heeft u die erkenning destijds gemist?

„Ja, maar als kind merk je dat niet, dat ontdek je later. Ik had mezelf onbedoeld gedrag aangeleerd waardoor ik toch gezien werd. Dat is overigens hoe dat bij alle mensen werkt: je ontwikkelt als kind gedrag waardoor je in verbinding kunt blijven met de mensen die je het meest dierbaar zijn. Ook al is dat voor jezelf niet altijd een gezonde keus, wat bij het ouder worden negatieve invloed kan hebben op het ontwikkelen van een gezond zelfbeeld.

Veel therapievormen laten je nadenken over je eigen start en de lijnen tussen je gedrag van nu en in je kindertijd. Heb je je als kind veilig

„Op sociale media lijkt alles fijn en goed. Maar het leven is niet alleen leuk. En dat moeten we ook niet willen uitstralen”

Marian Houtman, weduwe en coach

Marian Houtman-Heijboer



Marian Heijboer (62) groeit op in Zoetermeer als tweede in een gezin van zes kinderen. Na de mavo volgt ze de opleiding tot kleuterleidster aan de Driestar in Gouda. In Werkendam wordt ze kleuterjuf, twee jaar later in Nunspeet hoofdleidster en weer later adjunct-directeur. Als ze voor haar werk bij het BGS, het latere Driestar educatief, naar Apeldoorn verhuist, leert ze huisarts en weduwnaar Jan Houtman kennen. Ze trouwen en krijgen samen twee dochters (nu 28 en 26 jaar). In die tijd zet ze samen met Peti van Maldegem christelijke peuterspeelzaal De Blokkentoren op. Later treedt ze als docent in dienst bij het Hoornbeeck College. In 2018 overlijdt Jan. Sinds 2021 is Marian Houtman zelfstandig coach. Ze is lid van de gereformeerde gemeente in Apeldoorn.

gevoeld en heb je met emoties leren omgaan? Hoe het ook gegaan is in je jeugd, je kunt bij het ouder worden alsnog leren op een passende manier leiding te geven aan je emoties. Het is een reis van vallen en opstaan, en daarin raak je nooit uitgeleerd.”

U haalde uw diploma aan de kleuterkweekschool. Wat ging u daarna doen?

„In die tijd lagen banen in het onderwijs niet bepaald voor het oprapen. Er was een overschot aan onderwijzend personeel. Er was een vacature in Werkendam, waarop ik solliciteerde. Ik weet nog dat ik niet heel enthousiast was, maar ik werd wel aangenomen.”

Al na twee jaar vertrok u naar Nunspeet?

„Ik werd daar gevraagd als hoofdleidster op de Van Stuijvenbergschool. Ik heb dat achteraf echt als leiding van God ervaren. Want ik had die vacature nooit gezien. Ik kreeg een grote verantwoordelijkheid, bedacht de aankleding van een nieuw gebouw en schreef een visiedocument voor de groepen 1 en 2, want er stond in die tijd nog weinig op papier. Ik heb de bossen moeten leren waarderen, want ik houd van de weidsheid van de polder. Maar ik heb weleens gezegd: „Ik heb in die periode leren lachen.” We hadden daar zo’n hecht team. We hielden Bijbelstudies met el-

kaar en nog altijd houden we elk jaar een reünie met mensen die daar destijds werkten.”

Voor uw werk bij het BGS, dat nu Driestar educatief heet, verhuisde u naar Apeldoorn. Daar werd u verliefd. Op een 27 jaar oudere man.

„Ja, dat was wat. Ik was 32 en had nog nooit een relatie gehad. Jan was 59, weduwnaar en had ook al kleinkinderen. Mij is weleens de vraag gesteld: „Zoek je een vaderfiguur?” maar dat leeftijdsverschil was helemaal geen issue voor ons. We hadden echt een gelijkwaardige relatie.”

Hoe reageerden zijn kinderen op jullie relatie?

„Jans eerste vrouw was ruim een jaar eerder overleden. Het was ingewikkeld voor de kinderen. Ze gunden hun vader een nieuwe relatie, maar waren zelf nog volop in rouw. Duidelijk was wel gelijk dat ik vanwege ons leeftijdsverschil voor de kinderen van Jan gewoon Marian zou zijn. En voor de kleinkinderen geen oma, maar tante. Ik zette me in om naast Jan met zijn gezin mee te leven, mee te denken op allerlei gebied, maar de moederrol heb ik nooit willen innemen. Moeder is de unieke naam voor de vrouw die je onder het hart gedragen heeft.”

U werd van vrijgezel met baan echtgenote zonder baan. Was dat een grote stap?

„Het is goed om voor
een ander te zorgen.
Als je bestaansrecht, je
identiteit, er maar niet
van afhangt”



beeld Niek Stam

„In mijn baan als onderwijsadviseur bij het BGS maakte ik lange dagen. Ik begeleidde scholen tot in Drachten. Ik had vaak vergaderingen na schooltijd. Na ons trouwen zou ik doktersvrouw worden, met een praktijk aan huis. Ik wilde er vol voor gaan en dacht: als ik wil investeren in onze relatie, moet ik stoppen. Van het opgeven van mijn baan heb ik nooit spijt gehad. Zeker niet toen onze twee dochters zich aandienden.

Wat ik achteraf wel anders had moeten doen, is blijven investeren in mijn vriendschappen van voor ons huwelijk. Vrouwen hebben vrouwen nodig. Niet alleen als ze er alleen voor staan, maar ook in hun huwelijk. Mannen en vrouwen zijn verschillend. Voor een man is het soms ingewikkeld om zijn echtgenote in alles aan te voelen. Ik ben overigens dankbaar dat ik met een vriendin die ik jaren weinig zag, inmiddels weer hartscontact heb.”

Vlak voor jullie 25-jarig huwelijk kreeg Jan een zwaar herseninfarct. Wat veranderde er toen voor u?

„’s Maandags zou de aannemer komen om de werkkamer beneden om te bouwen tot slaap- en badkamer, voor als Jan meer moeite zou krijgen met traplopen. Op zaterdag zat hij met een cryptogram in z’n stoel en zei: „Het gaat niet goed in m’n hoofd.” Dat was het begin van een enorme rollercoaster. Maar de grote verandering voor mij begon al eerder, in het najaar van 2016 kreeg Jan een TIA. Hij werd geopereerd aan zijn halsslaga-der, risicovol, maar gelukkig met goed resultaat. Ik had destijds weer een baan: docent bij het Hoornbeeck College. Na de heftige periode rond de operatie wist ik: ik zeg mijn baan op om er voor Jan te kunnen zijn als er meer zorg nodig is. In die tijd volgde ik de post-hbo-opleiding tot coach. Jan en ik besloten dat ik een eigen coachpraktijk zou starten, zodat ik mijn werktijden kon aanpassen aan de situatie. Op dezelfde dag dat ik mijn ontslagbrief indiende, kreeg ik een telefoontje van iemand die me vroeg om haar te coachen. Het was als een aanwijzing, een belofte van God in de richting van mijn verlangen. Ik noem het omdat het voor mij een voorbeeld is van hoe de Heere zorgt en de weg wijst. Ik wist toen nog niet dat het nog vier jaar zou gaan duren tot de praktijk er kwam.”

Na het overlijden van Jan was u uitgeput. Waardoor?

„Ik was mezelf totaal kwijtgeraakt. Ik was zo gefocust geraakt op het zorgen en het iedereen naar de zin maken, dat ik mezelf was vergeten.

Het is de ander liefhebben als jezelf. Niet: in plaats van jezelf.”

Hoe doe je dat, als dat zorgende wel in je zit?

„Met zorgen op zich is weinig mis. Het is goed om er voor de ander te zijn. Als je bestaansrecht, de essentie van je zijn, je identiteit er maar niet van afhangt. Ik moet aan een ademhalingsoefening denken die ik ooit deed tijdens een stilteretraite van Mirjam van der Vegt. Omdat de oefening me bijzonder raakte, laat ik bezoekers van mijn lezingen die ook weleens doen. Ik vraag hun dan om een minuut lang hun ademhaling te tellen. Na die minuut vraag ik: „Heb je het wonder opgemerkt? God geeft je de adem. Je hoeft niet eerst iets te presteren. Al het andere is extra, genade.”

U geeft lezingen voor diverse organisaties. Wat is de kern van uw boodschap?

„Het gaat vaak om dezelfde vraag: Wie ben ik? En waaraan ontleen ik mijn bestaansrecht? Daar past die ademhalingsoefening dus goed bij. Ook is de boodschap: omarm je levensgeschiedenis. Niet alleen de mooie kanten, maar ook de moeilijke. Die hebben je mede gemaakt tot wie je bent. Iemand zei eens: Maak van je schade een schat. Dat vind ik mooi. Zie in je belemmering een kans, een mogelijkheid om te groeien. Het is daarvoor wel belangrijk om eerst te rouwen, afscheid te nemen van wat niet is of er niet meer is, aanvaarden van de pijn die er kan zijn. Zo ontstaat er ruimte voor nieuw perspectief.”

Hoe geeft u uw eigen pijn een plaats?

Ze staat op, loopt naar de eetkamer en komt terug met een Bijbel. Ze bladert wat en begint dan –met emotie– te lezen. „In Jeremia 17:7 staat: „Gezegd daarentegen is de man die op de Heere vertrouwt, en wiens Vertrouwen de Heere is. Want hij zal zijn als een boom die aan het water geplant is, en zijn wortels uitschiet aan een rivier, en gevoelt het niet wanneer er een hitte komt, maar zijn loof blijft groen; en in een jaar van droogte zorgt hij niet, en houdt niet op van vrucht te dragen.”

Het is even stil. „Dit is mijn leven. Als ik me ergens veilig voel, dan is het wel bij God. Dat is zo groot en rijk. De Heere is een God van menigvuldige genade. Door Jezus Christus. Hij heeft mij gedragen door alle golven heen. Dat geeft moed voor de toekomst.”

► rd.nl/hetgesprek