

ADUTRECHTS NIEUWSBLAD
AMERSFOORTSE COURANTZaterdag
10 oktober 2009www.ad.nl
weekend@ad.nl

weekend

PLUS gids DIJENKLETSEN MET BEAU & GEER | TV ZATERDAG & ZONDAG **reiswereld** SPECIAL WINTERSPORT**Esther Jacobs**

'Voorkom dat je achteraf denkt: had ik maar...'

Na Coins for Care en Expeditie Robinson komt onze motivatietrainer met een boek. Na het lezen van 'Wat is jouw excuus?' kan het leven alleen maar beter worden.

FOTO MARCO DEHUIZEN

Bokbieren**2** Drie proevers beoordelen het najaarsbier**Internetdaten****4** Zo gaat het goed: met 28 do's en don'ts voor mannen en vrouwen**Topmode****9** Marc Jacobs en Miu Miu voor een fractie van de winkelprijs**Witte tanden****13** Haal net als Estelle een jetsset-smile bij Dr. Taj**Plus**

- 17** Brei je eigen poel
- 22** 5 goede bankberichten
- 25** Audi A5 Sportback
- 27** Campers en caravans
- 28** Eten uit je eigen tuin
- 30** Uitvaartvrijwilligers

Volgens Esther Jacobs kun je door een andere manier van

Weg met de barrières

Esther Jacobs (39) verwierf landelijke bekendheid met de oprichting van Coins for Care, een actie waarbij ze na de invoering van de euro buitlands muntgeld inzamelde. Het geld werd verdeeld onder diverse goede doelen. Ook was ze te zien in het tv-programma *Expeditie Robinson*. Beide ervaringen beschrijft ze in *Wat is jouw excuus?*, dat volgende week verschijnt. Het boek gaat over het najagen van dromen, waarin ze haar eigen verhaal als leidraad heeft genomen. Want hoewel Jacobs én in de goededoelenbranche én in *Expeditie Robinson* op veel weerstand stuitte, is opgeven nooit een optie geweest.

„Zodra mensen me zeggen dat iets niet kan, word ik altijd enorm koppig,” zegt ze. Dat blijkt met name uit haar inspanningen voor Coins for Care. Het meeste geld dat naar goede doelen gaat, komt niet op de juiste plek terecht, zo merkte ze al snel. Hulporganisaties geven nauwelijks inzage in hun cijfers, ze hoeven zich niet te registreren en staan niet onder toezicht. En dus zette Jacobs zich zeven jaar lang in voor meer transparantie in de wereld van goede doelen, met alle tegenwerking van dien. „Hoe frustrerend dat was, en hoe ik die frustratie heb weten om te zetten in iets constructiefs; dat heb ik willen beschrijven,” vertelt ze. „Daarmee probeer ik ook anderen te inspireren om te doen wat ze graag willen.”

In haar boek noemt Jacobs – die ook lezingen en workshops geeft over het bereiken van doelen – de meest gehoorde excuus om niet die eerste stap op weg naar je droom te hoeven zetten. 'Ik durf niet', 'Ik heb geen geld', 'Ik heb geen tijd' en 'Dit is niet het juiste moment', bijvoorbeeld. Jacobs: „Het zijn meestal argumenten die voortkomen uit angst. Ik wil laten zien dat iedereen dezelfde barrières heeft en dat je daar vrij gemakkelijk overheen kunt stappen. Begin klein, dat is belangrijk. Als je weet wat je ongeveer wilt, zet dan gewoon eens die eerste stap. Wil je al jaren dat hotel in Spanje opemen? Volg dan eerst een cursus Spaans. Dat is goed in te passen in je huidige leven. Je ontmoet er nieuwe mensen en op je volgende vakantie in Spanje kun je ook weer makkelijker contacten leggen.”

Waarom verzinzen mensen altijd een excuus om niet te doen wat ze willen?

„Vaak doe je de dingen vanuit een gewoonte. Ik denk dat het met veiligheid te maken heeft. Als je iets nieuws gaat doen, steek je je nek uit. Je gaat onzekere momenten tegemoet, je hebt kans dat het niet lukt, je moet er dingen voor opgeven. Voor heel veel mensen is het onbekende te spannend, die blijven liever in hun *comfort zone*.”

Is dat erg?

„Kijk, ik heb dit boek niet geschreven met als doel dat iedereen nu op reis gaat, zijn baan opzegt en voor zichzelf

ESTHER JACOBS

Geboren: 28 juni 1970
Woonplaats: Afwisselend Amsterdam en Curaçao
1999-2003: Coins for Care
2003-2006: Donateursvereniging, onafhankelijke wegwijzer in de wereld van de goede doelen
2004: Eerste jaarlijkse uitreiking van de Transparantieprijs, voor het meest transparante goede doelen-jaarverslag
2005: Deelname *Expeditie Robinson*
Oktober 2009: Het boek *Wat is jouw excuus?* verschijnt bij uitgeverij Bruna (€16,95)

Esther Jacobs is motivational speaker en geeft lezingen en workshops aan bedrijven en particulieren.
www.watijjouexcuus.info
www.estherjacobs.info

begint. Maar ik zou wel willen dat je heel even stilstaat bij het leven dat je leidt. Ben je daar blij mee - geweldig! Denk je: nee, ik zou liever iets anders willen - doe er dan wat mee. Voorkom dat je achteraf denkt: had ik maar...”

Sommige excuus zijn toch wel legitiem? 'Ik heb kinderen,' bijvoorbeeld?

„Kinderen vormen inderdaad een factor waar je niet omheen kunt. Maar je kunt er op verschillende manieren mee omgaan. Stel dat het je droom is een lange reis te maken. In plaats van met het hele gezin twee weken op vakantie naar Frankrijk te gaan, kun je ook met je kinderen door India trekken. Dat kan heel verrijkend zijn. Zelfs een langer verblijf in het buitenland behoort tot de mogelijkheden. Kinderen hebben natuurlijk leerplicht, maar je kunt ook toestemming vragen ze zelf les te geven. Of je vestigt je een periode op een plek en doet ze daar op een (internationale) school.”

We hebben nu meer keuzes dan ooit.

Dat kan ook bedreigend zijn.

„Ons huidige leven is veelzijdiger dan vroeger. We hoeven niet meer tot ons pensioen te wachten om de dingen te doen die we leuk vinden. We kunnen makkelijker reizen. Informatie is veel toegankelijker, waardoor we minder experts nodig hebben om dingen uit te vinden. We hoeven niet meer naar een dokter voor malariapillen, maar kunnen op internet uitzoeken waar je die moet slikken en ze vervolgens online bestellen. De mogelijkheden zijn onbeperkt, en dat heeft ook zijn enge kanten. Je hebt minder houvast. En daardoor hebben veel mensen de neiging zich aan hun zekerheden vast te klampen. Ik wil laten zien dat al dat nieuwe, grote en



Zelfinzicht: 'Ik heb veel van Coins for Care geleerd. Het was soms pijnlijk, maar uiteindelijk is

'Je hoeft niet alles los te laten en in het diepe te springen, maar kijk eens om je heen, breid je cirkeltje uit.'

onbekende ook heel veel kansen biedt. Je hoeft niet alles los te laten en in het diepe te springen, maar kijk eens om je heen, breid je cirkeltje uit en bepaal wat nuttig is voor jou.”

Noem eens een voorbeeld.

„Als een dokter vroeger tegen je zei: 'Mevrouw, u heeft nog drie maanden te leven', dan ging je je uitvaart rege-

denken je stoutste dromen laten uitkomen

Argumenten om je dromen niet achterna te gaan, zijn er in overvloed. Esther Jacobs rekent er in 'Wat is jouw excuus?' mee af. 'Je kunt met kinderen ook best naar India reizen.'

Tekst: Pam van der Veen Foto: Marco Okhuizen



dat meer waard dan een kort succesje.'

len. Als je nu zo'n diagnose krijgt, ga je meteen op onderzoek uit. Op internet surfen naar informatie over jouw ziekte, een *second opinion* vragen, alternatieve geneeswijzen uitproberen, naar een ayurvedische arts in India vliegen. Allemaal moderne mogelijkheden waar je gebruik van kunt maken. Nog een voorbeeld. Na mijn eindexamen wilde ik op vakantie naar Spanje.

Bij het reisbureau zeiden ze: 'Sorry, heel Spanje zit vol.' Ik liet me daarmee afschepen, maar nu kijk je gewoon op internet om zelf een reis te boeken.'

Welke dromen zie je vaak voorbijkomen?

„Veel mensen zouden graag 'iets goeds' willen doen, maar weten niet waar ze moeten beginnen. Ik stel voor dat ze vrijwilligerswerk gaan doen, dat kan veel bevrediging geven. Je kunt ook in je vakantie in een weeshuis in Guatemala gaan werken, geld inzamelen voor een ambulance voor een Afrikaans ziekenhuis of, dichterbij huis, eenzame mensen bezoeken. En een stichting als La Luz koppelt hoogopgeleide vrijwilligers aan goedgedorlenprojecten. Zo kan een accountant financiële zaken regelen voor een goed doel.’

Zelf wilde je ook iets goeds doen, vandaar Coins for Care. Is die droom uitgekomen?

„Ja en nee. Van de zestien miljoen die we hebben ingezameld is er allicht een deel op de goede plek terechtgekomen, maar veel minder dan ik had gedacht. Bovendien ontdekte ik tijdens het inzamelen dat de meeste goede doelen heel veel overheadkosten hebben. Er wordt in Nederland in totaal een omzet gedraaid tussen de vier en twintig miljard euro, maar daar is geen enkel toezicht op. Ik heb mijn best gedaan de branche transparanter te maken, maar ook daar ben ik maar een heel klein beetje in geslaagd. Ik heb alleen bereikt dat goede doelen nu iets nauwlettender worden gevolgd, niet dat ze verplicht worden hun jaarcijfers online te zetten. Toch heb ik geen spijt van de hele onderneming, hoewel ik soms kokhalzend van de stress naast de telefoon zat. Coins for Care heeft veel mensen geïnspireerd en persoonlijk heb ik er ook een heleboel van geleerd. Hoe pijnlijk het soms ook was, dat is uiteindelijk meer waard dan een kortstondig succesje.’

En 'Expeditie Robinson'? De productie wees jou aan als kampleider, waar de groep zich hevig tegen verzette. Je werd al heel snel weggestemd. Die droom viel dus ook een beetje tegen?

„Ik deed mee omdat ik die goede-doelenwereld niet meer trok. Ik moest even weg uit dat gekonkel. Maar op het eiland belandde ik natuurlijk in nieuw gekonkel. Al die tegenwerking was verschrikkelijk. Ik werd buitengesloten en voelde me erg eenzaam. Maar het heeft me ook doen beseffen dat mensen zich óf door mij geïnspireerd, óf door mij bedreigd voelen. Vroeger concentreerde ik me op die laatste, probeerde ik ze te overtuigen door de dingen nog beter uit te leggen. Dat werkt alleen maar averechts. Tegenwoordig steek ik mijn energie liever in mensen die wel positief zijn. Er is maar heel weinig voor nodig om hen een stapje verder te helpen.’ ■

ESTHERS TIPS VOOR SUCCES

Lees alles wat los en vast zit

- Niets is onmogelijk. Beperk je niet in je ideeën.
- Sta open: voor contacten, adviezen, gebeurtenissen. Bekijk alles wat op je pad komt en onderzoek of het nuttig is voor jou.
- Begin met de eerste stap, dan wordt de tweede vanzelf duidelijk. Als je eerst je hele plan gaat uitstippelen, duurt het misschien te lang en hou je geen rekening met onvoorziene omstandigheden.
- Ga uit van je eigen kracht. Weet wat je wel en niet kunt. Word niet overmoedig, daar prikken mensen doorheen.
- Keer je negatieve eigenschappen ten goede. Ben je een drammer? Onder andere omstandigheden wordt zo iemand een 'doorzetter' genoemd. Zoek een omgeving waarin jouw karakter tot zijn recht komt.
- Geloof in jezelf. Als je geen vertrouwen hebt in jezelf, zal een ander dat ook zeker niet hebben.
- Praat met zoveel mogelijk mensen. Iedereen heeft wel weer een ander handig contact, waar hij jou naar kan doorverwijzen. Stel veel vragen en houd het vlammetje onder je droom brandend.
- Zie uitdagingen in plaats van problemen.
- Read weirdly & wildly. Lees wat je te pakken kunt krijgen. Over wetenschap, over het dierenrijk, over tuinieren, over persoonlijke belevenissen – overal kun je iets uithalen.
- Relatieveer. Plaats alles in de juiste context.
- De reis is niet zo belangrijk als het doel. Geniet van het Spaans leren, van het opzetten van het hotel, van de voorpret. Ook al haal je het doel uiteindelijk niet, dan heb je toch een goede tijd gehad en ervaring opgedaan.
- Make it happen. Niet te lang nadenken, gewoon doen.
- Wees niet bang om te falen, want dan begin je nergens aan. Van je fouten leer je het meest.



De sleutel tot je droom

Wil je ontdekken waar je hart ligt? Geef dan eerlijk antwoord op onderstaande vragen.

• Stel, je wint vandaag de loterij. Wat zou je dan doen? Je baan opzeggen? Eindelijk die verre reis maken? Een eigen bedrijf beginnen?

• Wat zou je doen als je nog maar een jaar te leven hebt? Of nog maar een maand? Of een dag?

• Als je je leven mocht overdoen, zonder na te hoeven denken over geld, verwachtingen van anderen, zekerheid,

enzovoort, wat zou je dan doen? Wat zou je werken en wonen?

• Welke hobby's had je als kind? Waar werd je blij van? Wat deed je vroeger waar je nu geen tijd of energie meer voor hebt?

Toekomstmuziek...

Tevreden zijn met wat je hebt is mooi, maar het kan allicht nog beter. Een oefening.

Denk aan je eigen droom, klein of groot, zake-lijk of privé. Beeld je in dat hij is uitgekomen. Hoe voel je je dan en hoe ziet je dag eruit? Hoe gaan mensen met je om, werk je nog, met wie ben je? Welke hobbels heb je overwonnen? Schrijf jezelf een kaartje vanuit deze situatie en zet er een tip of eyeopener op. Geef de kaart aan een vriend en vraag of die hem een maand later wil posten. Zo ontvang jij straks een advies uit je eigen toekomst!

