

'In Costa Rica vallen veel zorgen van ons af'



Mandy van den Dolder (39) verkocht haar hele hebben en houden en verhuisde met man Jeffrey (38), zoon Finn (10) en dochter Noah (8) naar Costa Rica. Daar vonden ze het leven waar ze zo naar verlangden.

Mandy: "Als de jungle ontwaakt, is het hier een kakofonie van dieren- en insectengeluiden. Papegaaien, toekans, krekels... ze zitten allemaal in onze achtertuin. Ons huis is half binnen, half buiten. De woonkamer is buiten, maar wel afgeschermd met een hor, want het barst hier van de muggen. De tuin staat vol tropische planten: aloë vera, palmen, bananenbomen en kokospalmen. In de hoek staat ylang-ylang, waar zalfjes van gemaakt kunnen worden. De bloemen zijn mooie gele sterren, die 's avonds of na een regenbui een magische geur afgeven. Een van m'n kinderen neemt nu net een ochtendduik in het zwembad. We liggen er dagelijks in, ook soms 's nachts. Het is zo heet hier. De lange broeken en truien die we meenamen uit Nederland hebben we nog niet gedragen. En dan te bedenken dat ik een coltrui aanhad toen we op het vliegveld landden! Nu is het regenseizoen. We wonen vlak bij een bergkam en we zien

'We doen het gewoon, het roer gaat om, zeiden we tegen elkaar'

's ochtends de regenwolken naar beneden zakken. De druk bouwt op en dan barst het los. De buien hier zijn niet te vergelijken met regen in Nederland, binnen een halfuur valt er een enorme bak water. Gelukkig is alles erop ingesteld, de huizen zijn allemaal wat hoger gebouwd. Maar goed ook, want als er zo'n keiharde tropische bui valt, spoelen de palmen zó met wortel en al uit de grond."

DIT IS HET MOMENT

"We waren nog nooit in Costa Rica geweest, toen we besloten hier te gaan wonen. Mijn man Jeffrey en ik zaten een avondje te Netflixen op de bank. We keken de documentaire-serie *Down to Earth* en vielen in een aflevering over Costa Rica. We keken elkaar aan en zeiden: 'Dat is het.' Zo'n prachtig land, het oerwoud, de dieren... we zagen het helemaal zitten. Leven in de natuur en met de seizoenen, zelfvoorzienend misschien wel. We besloten alles te verkopen en ons werk online te gaan doen. Dat klinkt nu heel impulsief, maar Nederland was het al een tijd niet meer voor ons. We werkten allebei als zelfstandige in de holistische zorg, we hadden een praktijkgebouw gekocht met een grote zaal waar we ook trainingen gaven. Het ging goed en we hadden een leuk leven, maar dat rijtjeshuis en die hypotheek... dat was het niet. In Nederland hadden we het gevoel vast te zitten in een ratrace. Eigenlijk wilden we buitenaf wonen,

een boerderij kopen waar we onze trainingen konden geven. Maar dan heb je met bestemmingsplannen en allerlei regels te maken, we liepen vast. Bovendien was onze zoon niet echt gelukkig op school. Hij is heel gevoelig en werd niet begrepen. Toen de pandemie losbarstte, versterkte dat ons gevoel.

Op een gegeven moment moest onze praktijk voor de derde keer dicht door de coronamaatregelen. Weer zaten we plotseling met nul inkomen en hadden we geen idee wanneer we weer konden werken. Wat doen we, vroegen we elkaar. Gaan we voor de derde keer zitten wachten of gooien we het roer om? Onze kinderen waren negen en zeven, we dachten: dit is het moment, we doen het! Iedereen was stomverbaasd, vrienden vroegen ons: 'Wat gaan jullie in godsnaam doen? Zijn jullie helemaal gek geworden?' Mijn schoonmoeder ging door een scala aan gevoelens. Onze kinderen zijn haar enige kleinkinderen. Verdriet, interesse, boosheid en bezorgdheid wisselden elkaar af. We hebben heel veel lange gesprekken met haar gevoerd. Nog steeds worstelt ze met de afstand. Ik begrijp dat heel goed, het is moeilijk. Op het afscheidsfeestje stond ze te huilen. Wat voelde ik me schuldig, en nog steeds af en toe. Ik weet dat het voor ons een goede keuze was, maar ik kan me zo →

goed voorstellen hoe de mensen die door ons werden achtergelaten zich voelen. Videocalls kunnen een knuffel of face-to-facegesprek niet vervangen.”

FOTO'S IN DE KLIKO

“Bijna al onze spullen deden we weg. Daar heb ik heel veel moeite mee gehad. Zoals het moment waarop ik de uitvergroete foto's van onze pasgeboren kinderen in de kliko stond te proppen. Dat deed pijn. Mijn man en ik helpen vanuit ons werk anderen met loslaten, maar dit was wel heel letterlijk alles los moeten laten. Soms dacht ik: wat zijn we in godsnaam aan het doen? We hebben ook nog vrienden uitgenodigd om rond te snuffelen in ons huis onder het mom van: neem maar mee wat je wilt. Dat is wel gek, hoor. Toen beseften we opeens dat we dit echt gingen doen. Weg uit het huis waar we al tien jaar woonden, getrouwd waren en onze kinderen kregen. De meeste moeite kostte het me om de kerstspullen weg te doen. Ik ben dol op kerstmis en ga altijd helemaal los met versieren. Ik had dozen vol kerstspullen en bij elke bal hoorde een herinnering. Zoals die ene die ik nog bij Harrods in London had gekocht. En wat te denken van die kerstboom, die elk jaar weer van zolder kwam? Huilend heb ik het allemaal bij de kringloopwinkel



‘Huilend bracht ik m'n trouwjurk en kerstspullen naar de kringloop’

achtergelaten. Of mijn trouwjurk, echt een prinsessenjurk met een hoepel en een met gouddraad geborduurd randje. Ik had me altijd voorgesteld dat ik die later aan mijn dochter zou geven. Nog één laatste keer trok ik 'm aan om hem daarna resoluut weg te brengen. Mijn filmcollectie kon ik echt niet dumpen, die mocht gelukkig bij mijn schoonmoeder staan. Ik heb een gigantische

verzameling, wel 150 dvd's met veel Disneyfilms. Ik ben gek op sprookjes. Jeffrey wilde ze weggooien, maar dat heb ik tegengehouden. Elke dag waren de kamers wat leger, totdat ik op de laatste dag met een steen in mijn maag in een leeg huis stond.”

ALLES IS GROEN

“We haalden de kinderen in goed overleg met de directie van school en eind november stonden we op het vliegveld van Costa Rica. Onze koffers waren gevuld met de enige bezittingen die we nog hadden, en ik had dus een coltrui aan, wat bloedheet was. Meteen kwamen er vriendelijke taxi-chauffeurs op ons af. En toen reden we opeens door dat vreemde land vol palmbomen dat volslagen onbekend voor ons was, maar waar we nu wel zouden gaan wonen. Heel bizar. Vanuit Nederland had ik een huurwoning in de buurt van de hoofdstad San José geregeld. Dat was praktisch, omdat we residentie hadden aangevraagd om legaal in Costa Rica te mogen wonen. Om dat te regelen zouden we nog vaak naar San José moeten. Vier maanden woonden we daar, maar het was niet het plaatje dat we voor ogen hadden: erg druk en stedelijk. Zodra het papierwerk rond was, wilden we door. Daarom maakten we een reis naar de Stille Oceaan en de plek waar we nu

wonen. We waren meteen verkocht, dit was het Costa Rica waar we naar verlangden: alles groen en met witte bountystranden. Zodra onze residentie-aanvraag gedaan was, huurden we hier een huis met een eigen zwembad.”

LEVEN MET DE DAG

“In Costa Rica zijn heel veel zorgen van ons afgevallen. We leven met de dag. Van nature ben ik iemand die alles graag vooraf geregeld heeft, maar dat kan hier gewoonweg niet, dus ik moet dwars door mijn angstbarrière heen. En dat lukt: het is tot nu toe één groot, mooi avontuur. In Nederland hechtte ik veel waarde aan mijn vaste rituelen, ik was helemaal overstuur als daar iets tussenkwam. Hier ben ik flexibeler geworden. Soms valt de elektriciteit uit of draai je de kraan open en komt er niets uit omdat er geen water is. Daar flip ik niet van, het is nou eenmaal zo. De druk om de hypotheek te betalen is weg. We worden niet continu afgeleid door triviale dingen, geldzorgen, iets wat geregeld moet worden of boodschappen doen. Hier hebben we natuurlijk ook vaste lasten, maar het leven is vele malen goedkoper. Ook in Costa Rica moeten we boodschappen doen, maar het voelt anders in het gezellige winkeltje om de hoek of de

groente- en fruitmarkt in het dorp. Ik voel me veel meer in balans dan in Nederland en doe dingen die ik hiervoor nooit durfde. Zoals in mijn eentje op verkenning gaan of zomaar op iemand afstappen en in het Spaans iets proberen te vragen. Ik ben ook nogal gevoelig en had in Nederland veel last van prikkels: overal mensen, overal geluid. Hier is dat anders, omdat we in de natuur leven kun je niet anders dan je verbinden met de rust en de junglegeluiden, zelfs met de krekels die zo hard snerpen dat ik er in het begin door wakker lag. Het doet mij goed om hier te zijn.”

ECHT JUNGLEKIND

“Ons dagritme is nu heel anders. We staan om zes uur op als het licht wordt en dan werken Jeffrey en ik een uur of vier. De rest van de dag zijn we vrij en gaan we met de kinderen naar het strand. Onze zoon, die bij het Nederlandse onderwijs niet zo goed gedijde, blijkt een echt junglekind te zijn. In Nederland zag hij ooit een YouTube-filmpje over bouwen met bamboe, dat wilde hij ook! We hebben toen bamboe voor hem gekocht bij de bouwmarkt, maar hier staat de tuin er vol mee. Hij bouwt de hele dag door, ik zie hem gewoon tot rust komen. De kinderen missen hun vriendjes soms wel. Tot nu toe geven wij ze les, mijn man heeft een lesbevoegdheid. Maar gelukkig hebben we een fijne school gevonden waar ze binnenkort starten en hopelijk vriendjes zullen→



maken. We hebben zelf al veel nieuwe vrienden ontmoet. Costa Ricanen helpen elkaar met alles, je wordt meteen opgenomen in de gemeenschap. In het huis naast ons zijn ze aan het verbouwen. De werklui komen dan spontaan kennismaken en nemen de kinderen op sleeptouw, die mogen 'helpen'. Als mensen zien dat je een mango uit een boom probeert te plukken, worden ze niet boos. Nee, dan klimmen ze in de boom om je te helpen. Heb je pech met de auto, dan komt er meteen iemand met wat te drinken aanlopen.

Natuurlijk zijn er momenten waarop we er doorheen zitten, dan mis ik de mensen van thuis. Als de kinderen moe zijn en huilen dat ze Nederland missen, denk ik: jullie hebben gelijk. Dan komt het schuldgevoel naar boven, want wij hebben ze meegenomen. Maar meestal gaat het super met ons, boven verwachting eigenlijk. In het begin clashten Jeffrey en ik; we liepen tegen onze angsten en onzekerheden aan in zo'n vreemd land. Ik kon me zorgen maken over de toekomst: wat als we hier geen geld zouden verdienen? Straks belanden we in de goot. 'Doe normaal,' zei Jeffrey dan, hij vond mijn gepieker heel irritant. Uiteindelijk denk ik dat



onze relatie er sterker door geworden is. We zijn nu elf jaar getrouwd en we weten meer dan ooit wat we aan elkaar hebben."

UIT DE BUBBEL

"Het lukt goed om hier ons brood te verdienen. We zijn al jaren werkzaam als energetisch therapeut en verkopen al onze trainingen nu online. Ook hebben we andere mensen opgeleid om de trainingen voor ons te geven in Nederland. We richten ons nu vooral

actief op onze tak SuccesCoaching. En in de toekomst willen we hier een retraitecentrum opzetten. Maar hier oud worden? Nee, er is nog zo veel meer te zien. Ik heb nu de smaak te pakken en zou het jammer vinden om voor altijd hier te blijven. Verandering is goed. Op de een of andere manier blijf je in je vertrouwde omgeving makkelijker in je bubbel, zelfs al vind je die bubbel niet helemaal fijn. Het is lastig om echt iets anders te gaan doen, je droom waar te maken. Wij mensen zijn helaas zo ingesteld dat we meer nadenken over de problemen die zo'n verandering kan opleveren dan over de kansen die deze geeft. Wij zijn in het diepe gesprongen en nu drink ik 's ochtends koffie in een tuin vol leguanen en rode papegaaien met het geluid van brulapen in de verte. Niet dat het alleen idylle is hoor: regelmatig moeten we een schorpioen naar buiten vegen. Maar wat genieten we 's avonds van de zonsondergang op het strand. We wonen aan de 'walvisbaai', waar bultrugmoeders hun jongen komen baren. Als we uitkijken over een oceaan vol walvissen en dolfijnen lijkt het wel net zo'n sprookje als de Disney-films uit mijn dvd-verzameling. Een tropisch sprookje waar we elke dag dankbaar voor zijn." ■

'Ik zit in een tuin vol leguanen en papegaaien, en hoor brulapen in de verte'

Meer over de coaching van Mandy en Jeffrey vind je op compleetzijn.nl