



Titia boekte een soloreis

“NA JAREN VAN ACTIEVE GROEPSREIZEN ZAT IK NU OP ÉÉN PLEKEN WAS IK ALLEEN MAAR MET MEZELF BEZIG”

Titia de Vries (58) maakte internationale groepsreizen. In 2010 boekte ze in haar eentje een reitraitereis naar Sri Lanka, toen ze na een behandeling aan borstkanker op zoek was naar rust.

“Het mooiste aan reizen vind ik het ontdekken van andere culturen. Ik ben nieuwsgierig naar andere volken en hun manier van leven. Tijdens een reis naar India kwam ik in contact met ayurveda, een Indiase geneeskunst waarbij je energiebalans wordt hersteld met geneeskrachtige planten en kruiden. Dat fascineerde me enorm. Na terugkomst ben ik er meer over gaan lezen. Pas een paar jaar later ging ik er ook echt iets mee doen.”

Ik moest overleven

“Op mijn 49e kreeg ik borstkanker. Na een operatie, waarbij mijn rechterborst werd geamputeerd en een prothese werd geplaatst, startte ik met chemokuren. Dat was een heftige tijd. Er gebeurde van alles met me en dat maakte het emotioneel behoorlijk zwaar. Een maand na mijn laatste chemokuur ging ik weer aan het werk. Als zelfstandig life- en teamcoach en trainer begeleid ik mensen naar een positieve verandering in hun werk of leven. Het was zwaar om zo snel weer aan de slag te gaan, maar ik had geen keus. Ik had geen arbeidsongeschiktheidsverzekering en er moest brood op de plank komen. Ondertussen zat ik nog flink aan de medicatie en dat bracht veel bijwerkingen met zich mee. Ik had last van opvliegers en raakte buitengewoon vermoeid. Toch ging ik door. Ik moest overleven, zowel financieel als lichamelijk en geestelijk.”

Tot mezelf komen

“Twee jaar later gaf mijn lichaam aan dat het genoeg was. Door de medicijnen hield ik veel vocht vast en had ik het gevoel dat ik vol afvalstoffen zat. Als ik niet aan mezelf ging werken, zou ik omvallen. Ik had enorme behoefte om te detoxen en tot rust te komen. Toen kwam de Indiase

geneeskunst ayurveda in me op. Misschien was dat wel iets voor mij? Al googelend kwam ik uit op een resort in Sri Lanka waar ze ayurvedische behandelingen gaven. Ik boekte een verblijf van twee weken, in de hoop dat ik daar na een heftige tijd een beetje tot mezelf kon komen. Ik zou alleen gaan, maar met mijn reiservaring vertrouwde ik erop dat ik me zou redden. De afgelopen jaren had ik verschillende groepsreizen gemaakt naar onder meer India, Jordanië en Marokko, maar hoe goed dat ook was bevallen, zo'n groep mensen was me nu toch te veel. Dat wilde ik niet meer. Ik besloot de overstap te maken naar het alleen reizen. Ook dat had ik eerder gedaan, dus ik had er vertrouwen in dat ik het aankon om ook alleen naar Sri Lanka te gaan.”

Rust in mijn hoofd

“Ik kwam terecht in een prachtig resort aan zee, waar ze ayurvedische behandelingen geven en excursies organiseren. Een ideale combinatie, want ik ben niet het type dat de hele dag stil op een bedje ligt. Grappig genoeg verraste ik mezelf. Ik ben twee weken lang het resort niet af geweest. Ik werd er heerlijk in de watten gelegd en dat was zo ontspannend, dat ik geen puf had om andere dingen te doen. Ik kreeg massages, een aangepast dieet, deed aan yoga en kreeg kruidenmedicijnen die gericht waren op mijn klachten. Tussendoor nam ik een duik in zee of maakte ik een praatje met andere gasten. Het was een totaal ander soort vakantie dan ik gewend was. Ik had jarenlang rondreizen gemaakt, met een volle koffer en een vol programma. Nu zat ik op één plek en was ik alleen maar met mezelf bezig. Dat gaf me veel rust. Door de behandelingen ontspande ik en raakte ik een paar kilo kwijt. Ik kreeg weer energie en voelde me een stuk fitter.

Eenmaal terug in Nederland was ik enorm uitgerust. Ik ervaaarde zelfs nog meer rust in mijn hoofd dan vóórdat ik borstkanker kreeg. Inmiddels ben ik al een aantal keer teruggegaan naar het resort. Ik geef er sinds drie jaar ook mindfulness-retraites met mijn bedrijf Travel to Clarity, het reizende zusje van mijn coachingsbedrijf. In het resort heb ik lokale vrienden gemaakt die ik altijd graag weer zie. Maar ik vind het ook heerlijk om mezelf er terug te trekken. In een groep ben je altijd bezig met sociaal zijn en moet je rekening houden met anderen. In mijn eentje kan ik me volledig op mezelf focussen. Alleen dan vind ik de rust die ik nodig heb.”