

# Sabbatical op zee

Het is een droom voor velen, maar slechts weinigen durven het ook te dóen: het anker lichten en voor langere tijd wegvaren, de zeeën op, de oceaan over. Wat levert zo'n time-out op het water uiteindelijk op? Zes zorgprofessionals vertellen.



Gynaecoloog Henk Oosterhof en bedrijfsarts Mariëlle van Aalst met hun drie kinderen tijdens hun 'rondje Atlantic' in 2013



**D**e maten van Henk Oosterhof (55, gynaecoloog in het Nij Smellinghe ziekenhuis in Drachten) staan ongetwijfeld met hun oren te klapperen, wanneer ze in 2010 diens plannen vernemen. Oosterhof kondigt aan dat hij een sabbatical wil nemen om een jaar lang met zijn gezin 'een rondje Atlantic' te zeilen. "Hij zei: óf ik neem ontslag, óf we regelen iets", vertelt zijn vrouw Mariëlle van Aalst (41, zelfstandig bedrijfsarts). "Gelukkig

reageerden de collega's positief." Het paar besluit zo veel mogelijk mensen te vertellen over hun voornemen. "We lieten iedereen weten dat we in de zomer van 2013 weg wilden gaan, voornamelijk als een stok achter de deur voor onszelf." In de voorbereidingsperiode moeten ze nóg een hobbel nemen. "In Nederland hebben we schoolplicht. We gingen dan ook met knikkende knieën het gesprek met de leerplichtambtenaar aan. Maar die zei gelukkig al snel: 'wie ben ik om jullie droom in de weg te staan?'"

In juli 2013 verlaat het gezin met hun

Jeanneau 43 de haven van Workum. Via Zuid-Engeland, Noord-Spanje en Marokko bereiken ze de Canarische eilanden, vanwaar ze de Atlantische Oceaan oversteken naar St. Lucia. "Als je 23 dagen op de oceaan zit, dan ben je echt op elkaar aangewezen. We gingen steeds vier uur op, vier uur af. Het was net nachtdienst."

Via onder meer de Tobago Cays, de Bovenwindse Eilanden en de Bahama's varen ze in noordelijke richting. Al die tijd geeft Mariëlle de kinderen (die bij vertrek 6, 8 en 10 jaar oud zijn) zelf les met behulp van pakketten van de Wereldschool. "Ik

was van plan het efficiënt aan te pakken en ze elke dag twee uur aaneengesloten te onderwijzen. Maar ik ben dokter, geen juf; die 'even-flink-doorwerken-aanpak' bleek bij deze leeftijd niet altijd een succes. Met behulp van tips van deskundigen lukte het uiteindelijk. En aan wal was overal wel internet te vinden, zodat ik foto's van de toetsen kon mailen naar de juf van de Wereldschool." Wat het zeilen betreft, Mariëlle benadrukt dat dit vooral een middel was om ergens te komen. "Het ging ons in de eerste plaats om het samen zijn, als gezin. En om het samen genieten en verre landen bezoeken."

Hoewel ze alweer bijna twee jaar terug zijn, is het effect van hun sabbatical nog lang niet uitgewerkt. Mariëlle vertelt dat ze zich vóór de reis geregeld gestrest voelde. "Ik durf wel te zeggen dat ik de kans nu klein acht dat ik ooit nog een burn-out krijg. We zijn in dat jaar echt teruggegaan naar de basis, elke dag weer stond ons leven in het teken van water, eten en brandstof vinden. Daardoor kunnen we nu allebei beter relativeren en ik merk aan mezelf dat ik sinds onze reis veel steviger in mijn schoenen sta. Men neemt me maar zoals ik ben."

## Louterend

Hoewel de zeiltocht van Thys van der Molen (63, hoogleraar astma en COPD in Huisartsgeneeskunde, UMCG Groningen) aanzienlijk minder lang duurde dan die van Henk Oosterhof en Mariëlle van Aalst, herkent hij het 'teruggaan-



Die paar maanden op zee hebben louterend gewerkt, vindt de Groninger hoogleraar Thys van der Molen

naar-de-basis-gevoel' van zijn Friese collega's wel. Onlangs keerde Van der Molen terug van een drie maanden lange sabbatical, waarbij hij trajecten afwisselend met zijn twee zoons, een vriend en zijn vrouw voer. In 28 dagen tijd stak de Groninger de Atlantische Oceaan over ("iets waar ik mijn hele leven lang al van had gedroomd"), waarna hij via Martinique koers zette naar Grenada. Daar combineerde hij het aangename even met het nuttige op de St. George University, waar hij kennismaakte met het fenomeen American medical school.

Van der Molens schip, een Koopmans 39, ligt nog in het Caribisch gebied, want hij heeft de smaak te pakken. "Ik laat 'm daar nog twee of drie jaar liggen,

het is nu eenmaal veel leuker om in het Caribisch gebied te zeilen dan hier." En daarna? "Die paar maanden op zee hebben zeker louterend gewerkt. Dus ik sluit niet uit dat er na mijn pensionering nog eens een zeilreis rond de wereld komt."

## Kwestie van doen

Ook huisarts en zeilliefhebber Bart Hiltermann droomt er al jaren van om na zijn pensionering voor langere tijd de zee op te gaan. Als hij in 2009 – dan 58 jaar oud – om medische redenen zijn apotheekhoudende huisartsenpraktijk moet beëindigen, besluiten hij en zijn vrouw Birgit om hun once-in-a-lifetime zeiltocht niet langer uit te stellen. In mei 2011 varen ze met hun 14 meter



De Dikke Druyff van huisarts Bart Hiltermann en zijn vrouw Birgit in de haven Van New York



Bart en Birgit Hiltermann besloten om hun sabbatical niet tot later uit te stellen

> lange Koopmans, de Dikke Druyff, weg voor een reis die uiteindelijk 2,5 jaar zal duren. Via Spanje, Portugal en de Canarische Eilanden zetten ze koers naar Gambia, waar ze de Gambia-rivier opvaren. Vervolgens steken ze de oceaan over naar Suriname, waarna ze via onder meer de ABC-eilanden, Jamaica en Cuba uiteindelijk in New York eindigen. “Dat was een grote wens, om nog eens op eigen kiel rond het Vrijheidsbeeld te varen en op de Hudson voor anker te gaan.”

Inmiddels werkt Bart Hiltermann weer. “Fulltime zelfs, als waarnemer, en weer vol energie.” Ook hij vindt dat het zeilsabbatical heeft geholpen om beter te kunnen relativeren. “En ik heb ervan geleerd dat er voor elk probleem altijd wel een oplossing te bedenken is.”

“De meeste mensen denken dat je een ontzettend goede zeiler moet zijn om zo’n reis te kunnen maken. Maar dat valt mee, als je weet te zeilen onder wat ruigere omstandigheden kom je echt wel aan de overkant. Het is gewoon een kwestie van dóen.”

*De Dikke Druyff ligt inmiddels te koop, klaar voor, zo meldt Bart Hiltermann, ‘weer zo’n prachtige reis’. Voor het uitgebreide reis/fotoverslag van de reis, zie [dikkedruyff.nl](http://dikkedruyff.nl)*

**Ontslag genomen**

Wanneer Linda de Graaf (40, apotheker/zzp’er) en haar man Andrew (46, financial controller) in 2003 hun eerste zeilboot kopen, beginnen ze al vrij snel te dromen over een langere reis, liefst van een jaar. In 2005 nemen ze allebei ontslag, verhuren hun huis en lichten

het anker. “De meeste mensen nemen langdurig verlof op voor zo’n sabbatical, maar wij twijfelden er niet aan dat het geen probleem zou zijn om na terugkomst weer werk te vinden. Bovendien bevond ik me op dat moment net op een kruispunt met betrekking tot loopbaankeuzes, dus een tijd ertussenuit om daarover na te denken was welkom.”

Aanvankelijk zijn Linda en Andrew van plan om een jaar te zeilen in de Griekse wateren, maar onderweg passen ze hun plannen aan, enthousiast gemaakt door andere zeilers voor een ‘rondje Carieb’. En zo steken ze uiteindelijk tweemaal met hun boot de Atlantische Oceaan over. Terugkijkend vat Linda hun zeilreis samen als een geweldige ervaring, hoewel er naast ups soms ook downs waren. “Vooral de eerste drie maanden hebben we best wel geworsteld met het voortdurend sa-



menzijn op die twintig vierkante meter. In het normale leven werk je overdag, je hebt je eigen bezigheden en op de boot ben je opeens vierentwintig uur per dag samen, met tijdens de oversteken zelfs een paar weken achtereen geen land in zicht. Maar uiteindelijk zijn we er samen sterker uitgekomen, je bent namelijk zó op elkaar aangewezen, je móet op elkaar kunnen vertrouwen wanneer de een slaapt en de ander de wacht houdt. Door deze reis weten we nu heel goed wat we aan elkaar hebben.”

Ook als het gaat om hun kijk op het leven, is de zeilreis van betekenis geweest, vindt Linda, die na terugkomst besloot om zzp-apotheker te worden. “Voor die tijd waren we vaak aan het plannen, aan het vooruitkijken. Maar door dat jaar op zee zijn we tot het inzicht gekomen dat het belangrijk is om te genieten van het moment.”

**Tien weken roeien**

Tijdens een roeitocht in Frankrijk over de Maas begint het idee om er een keer tussenuit te gaan, voor het eerst bij Willem Bogtstra (73, gepensioneerd huisarts) post te vatten. “Maar,” benadrukt hij, “niet omdat ik bijna overspannen was hoor, integendeel, ik heb altijd ontzettende lol gehad in mijn vak. Maar



Apotheker Linda de Graaf vindt dat haar kijk op het leven is veranderd

het leek me wel aardig om een keer voor langere tijd op reis te gaan. En als huisarts wist ik dat ik het snel moest doen, want na je 60ste komen de kwaaltjes.”

Een snelle rekensom leert Bogtstra, een fervent roeier, dat het te doen moet zijn om met zijn historische Friese roeiboot de 1800 km van zijn woonplaats Sneek naar de Middellandse Zee in drie maanden tijd af te leggen. “Mijn vrouw roeit ook graag, dus toen ik haar vroeg of ze zin had om samen met mij in onze *wylsjitter* naar Zuid-Frankrijk te roeien, zei ze meteen ja.” Het vertrek van de roeiende dokter in mei 2002 blijft in de media niet onopgemerkt; het echtpaar haalt het SBS-tv-programma *Hart van Nederland*. “Daar hebben we onderweg nog diverse malen lol van gehad. Zo heeft iemand die ons op tv had gezien, geregeld dat we bij Gorinchem onder begeleiding van de waterpolitie de rivier konden oversteken.”

De hele tocht doen ze op de bonnefooi. “We hadden goede kaarten maar geen planning, we zagen iedere dag wel weer waar we uitkwamen.” Overnachten doet het paar in een tentje; vaak kamperen ze in het wild. “Heerlijk was dat, om bijna drie maanden van ’s morgens vroeg tot



Huisarts Willem Bogtstra en zijn vrouw Hilde haalden met hun roeitocht naar Frankrijk zelfs de tv

’s avonds laat in de buitenlucht te zijn.”

Uiteindelijk slagen ze erin om al na zeventig dagen de Mediterranee te bereiken. “Als je dan met je bootje op een trailer naar huis rijdt, is het wel raar om dertien uur te doen over een traject dat je heen maar liefst tien weken heeft gekost.”

Terug in Sneek heeft Willem Bogtstra nog twee weken vakantie voordat hij

weer aan de slag gaat. “Achteraf kwam dat mooi uit, want onze handen zaten helemaal onder het eelt. Gelukkig was het meeste na veertien dagen alweer verdwenen, want daarmee had ik mijn werk niet kunnen doen.”

*Voor het dagboek dat Willem en Hilde Bogtstra bijhielden van hun roeitocht, zie [artsenauto.nl/roeitocht](http://artsenauto.nl/roeitocht)*

**Nu of nooit**

*The Green Miles*, een documentaire over twee jonge Nederlandse wereldzeilers die aandacht vragen voor de vervuiling van de oceanen, was nét het duwtje in de rug dat Tjerk Zweers (zesdejaars geneeskunde in Groningen) nodig had om zijn droom – al zeilend de wereld rond – niet meer uit te stellen tot later. Samen met jeugdvriend Niels Tammeling is de geneeskundestudent – die deze zomer afstudeert – druk bezig met de voorbereidingen. Het vertrek staat gepland voor volgend jaar zomer. Om kamerhuur uit te sparen, wonen de studenten nu al op hun veertig jaar oude kajuitzeiler. “Zo kunnen we ook ervaring opdoen met zon- en windenergie, en uittesten hoelang we met onze zelf opgewekte stroom doen”, aldus Tjerk, die vertelt dat het streven is om zo ‘groen’ mogelijk te varen. Iedere dag zullen de jonge zeilers met een speciaal sleepnet monsters uit zee nemen voor de Plastic Soup Foundation. Daarnaast hoopt Tjerk in Panama als vrijwilliger aan de slag te gaan bij The Floating Doctors van de Amerikaanse arts Ben LaBrot, eerder dit jaar te zien in het tv-programma *Floortje naar het einde van de wereld*. De arts-in-spe weet dat veel studiegenoten zijn reisplannen ‘tof’ maar gewaagd vinden. “Want de meesten gaan nu specialiseren, ik neem toch een gok door er in deze fase van mijn artsenloopbaan voor langere tijd tussenuit te gaan.” Slapeloze nachten heeft Tjerk echter allerm minst. “Straks moet ik misschien wel tot mijn zeventigste werken. Als ik ’t nú niet doe, doe ik ’t nooit.” Voor meer info over de aanstaande wereldzeilreis van Tjerk en Niels, zie [trintella4green.com](http://trintella4green.com)

