



ONDER DRUK: S01E10

# *Judith Noordzij*

AUTEUR EN INFLUENCER

De voormalig Zuidas-advocaat over haar heftige burn-out en hoe ze haar identiteit opnieuw vormgaf.

**OD** Onder Druk

Dit transcript is afkomstig van de podcast **Onder Druk**, waarin Amber Brantsen praat met mensen voor wie werken onder hoogspanning dagelijkse kost is.

**BEZOEK [ONDERDRUKPODCAST.NL](https://onderdrukpodcast.nl)**

---

INTERVIEWER

DATUM

LENGTE

*Amber Brantsen*

*22 oktober 2025*

*4317 woorden*

---

*“Ik raakte in blinde paniek. Ik viel op de grond, begon te huilen en te hyperventileren. Ik wist niet wat me overkwam.”*

Wat doe je als de droombaan waar je jarenlang voor hebt gezwogen je langzaam kapotmaakt? Hoe ga je om met de enorme druk van de Zuidas en de angst om te falen tegenover je omgeving? En is het mogelijk om je identiteit volledig opnieuw uit te vinden nadat je fysiek en mentaal volledig bent ingestort?

In deze aflevering spreekt Amber Brantsen met Judith Noordzij. Judith leek het helemaal voor elkaar te hebben als succesvol advocaat op de Zuidas, maar achter de schermen raakte haar batterij steeds leger tot het moment dat ze letterlijk op de grond viel van paniek. Ze vertelt openhartig over de 'gouden kooi', haar moeizame herstelproces en de moedige beslissing om de advocatuur definitief achter zich te laten voor een leven als auteur en influencer.

Dit gesprek is een krachtig pleidooi voor het durven maken van eigen keuzes, los van maatschappelijke status of de verwachtingen van anderen. Judith laat zien dat een stap terug doen vaak de enige manier is om echt vooruit te komen, en ze deelt waardevolle lessen over het bewaken van je grenzen in een wereld die altijd om meer vraagt.

Leuk dat je er bent!

**D**ankjewel.

---

*“Het heeft me geleerd dat ik geen keuzes moet maken op basis van verwachtingen van de maatschappij, vrienden of mijn ouders.”*

---

**Jij begon je carrière op de Zuidas en hebt dat weleens omschreven als een warm bad. Nu vroeg ik me af: was het een warm bad met geurkaarsjes, mooie muziek en bubbels, of was het zo'n bad waarvan je denkt: ik wil er na vijf minuten uit, ik ben helemaal verrimpeld, ik wil dit niet?**

Op het moment dat je wordt binnengehaald, doen ze het voorkomen en laten ze je ook echt even voelen dat dit een warm bad is. Dit is de plek waar je wilt zijn, waar we goed voor je gaan zorgen en waar we ervoor gaan zorgen dat je gaat stralen. Dat is echt het gevoel waarmee je binnengehaald wordt, dus dat heb ik er waarschijnlijk mee bedoeld.

**Hoe blij was je toen je werd aangenomen?**

Ik was heel blij, want dat was het enige waarvoor ik al jarenlang hard aan het werk was. Tijdens mijn studie rechten had ik bedacht dat ik op de Zuidas moest gaan werken, omdat dat blijkbaar 'the place to be' was. Iedereen zei dat je beter groot kon beginnen; als het dan niets voor je was, kon je altijd nog overstappen naar een kleiner kantoor. Als je bij een klein kantoor begint, kom je nooit meer bij de top terecht. Dat is de mentaliteit die er heerst. Ik was ook lid van het koor, waar je elkaar pusht om te streven naar het hoogst haalbare.

**Was het dan ook belangrijk dat jij hetzelfde deed als studiegenoten of misschien wel daarbovenuit stak?**

Dat denk ik wel. Je wilt graag laten zien wat je in huis hebt. Ik streefde naar het hoogst haalbare en dat lukte. Natuurlijk was ik superblij. Mijn omgeving was ook blij en dat speelt mee: mijn ouders en vrienden waren trots. Dat heeft een wisselwerking op jezelf; als je 's avonds in bed ligt, denk je: het is gewoon gelukt.

**Het is een bevestiging en een fijn gevoel als iedereen trots op je is; je voelt dat je op de goede weg bent.**

Fijn voor dat moment.

**Voor dat moment was het superfijn. Je hebt een boek geschreven: 'Ik was advocaat, nu ben ik mezelf'. Dat klinkt als twee hoofdstukken in je leven. Laten we beginnen bij het eerste: de advocatuur. Het ging mis na een jaar of drie. Wat heeft die periode je geleerd?**

Heel veel. Ik had dit uiteindelijk echt niet willen missen, want het heeft me geleerd dat ik geen keuzes moet maken op basis van verwachtingen van de maatschappij, vrienden of mijn ouders. Dat is de belangrijkste les die ik eruit heb gehaald. Als ik terugkijk op waarom ik daar gesolliciteerd heb, was dat nooit vanuit een intrinsieke drive om corporate advocaat te worden. Nee,

absoluut niet. Ik vond strafrecht bijvoorbeeld erg interessant, maar mijn omgeving zei dat ik dat niet moest doen omdat het een klein wereldje is waar je moeilijk binnenkomt. Ik liet me leiden door externe factoren. Hoewel ik het intellectueel aankon, werd ik er zo ongelukkig van dat het me helemaal leegzoog.

**Was dat eigenlijk al vanaf het begin of bouwde zich dat op?**

Dat was al heel snel zo. Het bouwde zich natuurlijk op omdat je een batterij hebt en in het begin nog wat kunt incasseren, maar ik had al snel door dat ik dit vreselijk vond.

## Wat vond je zo vreselijk?

De mentaliteit. Ik hou niet van het opboksen tegen elkaar en hoef niet per se de beste te zijn. Dat klinkt misschien vreemd na wat ik net zei, maar ik wilde het beste uit mezelf halen omdat ik dacht dat dit het hoogst haalbare was. Ik wil graag iets goed doen, maar ik hoef niet beter te zijn dan mijn collega's. Op de Zuidas heerst die mentaliteit wel. Ik ben iemand die kan zeggen dat het goed genoeg is en dat ik andere belangrijke dingen in mijn leven heb die ik ook graag wil doen.

## Is dat iets wat je nu kan?

Dat is iets wat ik nu kan. Ik wist dat toen ook al wel, maar ik kon het niet en durfde het niet uit te spreken. Ik weet nog dat ik rond zes of zeven uur 's avonds dacht dat ik eigenlijk wel naar huis kon, maar niemand ging weg. Het was ook nooit goed genoeg wat ik aanleverde. Ik kon daar totaal niet mezelf zijn en dat trekt je helemaal leeg. Ja, totaal.

---

*“Iemand zei eens dat ik na mijn burn-out egoïstischer ben geworden. Dat is misschien wel waar, maar ik vind het ook terecht.”*

---

**Wat is het meest extreme, bizarre of misschien zelfs komische dat je daar hebt meegemaakt waarvan je nu denkt: hoe kon ik daar in meegaan of waarom vonden mensen dat daar normaal?**

Ik maakte bijvoorbeeld mee dat er op vrijdagmiddag een zaak met spoed binnenkwam. Als advocaat ben je

dienstverlener, dus je moet tijd maken voor de cliënt. Ik werkte met een partner en om zeven uur 's avonds werd hij

gebeld door zijn vrouw. Hij was vergeten dat ze uit eten zouden gaan. Hij zei tegen mij: 'Ik moet er even vandoor, ik ben over een uurtje weer terug'. Ik dacht aan die arme vrouw die zin had in een avond met haar man. Voor hem was het de normaalste zaak van de wereld; hij was na een uur ook weer terug. Iedereen vond het normaal om alles aan de kant te schuiven voor het werk. Een

ander voorbeeld: ik kwam eens in zijn kantoor en zag tekeningen bij het printapparaat liggen. Hij vertelde dat zijn vrouw die via de fax naar zijn secretaresse had gestuurd omdat zijn kinderen ze voor hem hadden gemaakt. Hij had deze week niet eens tijd om ze zelf van hen aan te nemen. Ik vond het belachelijk en zei hem dat ook letterlijk.

### **En wat zei hij?**

Hij moest erom lachen dat ik het belachelijk vond. Hij vond het heel normaal. Ik kon er niet bij dat zijn privéleven zo aan de kant werd geschoven. Werk was alles. Dat was de vibe op kantoor die ook op ons werd overgebracht.

**Iedereen die daar binnenkomt, moet mee in die flow en alles wordt genormaliseerd. Het klinkt alsof jij je ging afzetten en steeds verbaasder werd over wat er gebeurde.**

Dat klopt. Partners vonden het soms zelfs verfrissend dat ik anders was en dingen durfde te zeggen. Alleen kostte die houding mij enorm veel energie. Ze konden erom lachen en vonden mijn eerlijkheid fijn en er was ruimte voor dat gesprek, maar er was geen ruimte om om zeven uur 's avonds naar huis te gaan.

**Dat was niet de bedoeling: verfrissend dat je het zegt, maar handel er als je blijft niet naar.**

Exact. Ik zat daar dus ook gewoon tot elf of twaalf uur 's avonds en ik vond dat echt niet leuk.

### **Dat snap ik. Voelde je je daar een buitenstaander?**

Heel erg, en dat zuigt je leeg. Achteraf gezien had ik daar nooit moeten gaan werken; ik paste er helemaal niet. Ik heb het lang volgehouden omdat ik niet wilde falen of afgaan. Je hebt de hoop dat het ooit beter wordt, of dat je het in de toekomst beter kunt dragen. Als je wat ouder en meer senior bent, kun je misschien meer je eigen tijd

indelen. De eerste drie jaar word je echter geleefd door de agenda's van partners en seniors. Je zegt tegen elkaar dat je er even doorheen moet, maar het wordt niet beter. Het was een soort gouden kooi.

**Dat is letterlijk wat het is, want je krijgt natuurlijk heel goed betaald en op basis van dat salaris maak je keuzes in je leven. Daarnaast is het een gouden kooi qua aanzien; als je zegt dat je op de Zuidas werkt, vinden mensen dat knap.**

**Gingen mensen jou anders benaderen toen je daar ging werken?**

Iedereen vond het heel vet. Niemand vroeg of ik niet iets anders wilde doen; iedereen vond het direct knap. Je krijgt aanzien en een goed salaris, en daar wen je aan. Veel mensen willen er na een paar jaar uit, maar dan moet je afscheid nemen van dat salaris en het aanzien. Dat is een grote stap, dus je zit gevangen.

**Het is interessant: aan de ene kant identificeer je je met de status van een Zuidas-advocaat, aan de andere kant verbaas je je dagelijks over de gang van zaken en wilt u er eigenlijk niets mee te maken hebben.**

Dat deel je niet. Als vriendinnen vroegen hoe het ging, zei ik niet dat ik het vreselijk vond, hoewel ze wel zagen dat ik leegliep. Ik schaamde me er eigenlijk een beetje voor.

**Hoe moeilijk is het dan om te ontsnappen uit die gouden kooi?**

Ik werd ertoe gedwongen omdat ik instortte. Ik kreeg een burn-out en viel fysiek en mentaal volledig uit.

**Voelde je dat aankomen?**

Nee. Achteraf gezien waren er veel signalen, maar ik herkende ze niet.

Ik sliep steeds slechter, was emotioneel en moest op kantoor vaak om kleine dingen huilen. Ik werd chaotisch en vergeetachtig. Mijn brein en lichaam gaven aan dat ik rustiger aan moest doen, maar ik dacht alleen maar dat ik een tandje bij moest zetten. Een senior zei zelfs dat ik slordiger werd. In mijn eigen kamer dacht ik: 'Focus nu, Judith'. Ik bouwde de druk alleen maar verder op. Ik besepte niet dat ik over mijn grenzen ging. Ik was pas 27 en dacht dat ik het wel aankon.

---

*“Je hoeft geen burn-out te krijgen, maar je moet wel bereid zijn een stap terug te doen om ruimte in je hoofd te creëren.”*

---

**Zeker als het gaat opvallen, wordt de druk alleen maar groter.**

We hadden een grote zaak afgerond waar we nachtenlang aan hadden gewerkt. Het was donderdagmiddag en ik mocht de volgende dag zelfs thuisblijven, wat voelde als een luxe. Terwijl ik mijn tas inpakte en me verheugde op een weekend op de bank, kwam de partner voor wie ik werkte euforisch de kamer binnen. Er was een nieuwe zaak en ik moest mijn tas weer uitpakken om meteen door te gaan. Hij bracht het met een lach, helemaal enthousiast. Ik keek hem aan en raakte in blinde paniek. Ik viel op de grond, begon te huilen en te hyperventileren.

De partner liep de kamer uit; ik denk dat hij niet wist wat hij met een huilende vrouw aan moest. Andere kantoorgenoten hebben me opgevangen en een taxi voor me gebeld. Ze zeiden dat ik terug moest komen als ik uitgeslapen was, maar ik ben nooit meer teruggekomen. Ik raakte in een diep dal. Op dat moment had ik nog nooit een paniekaanval gehad en ik wist niet wat me overkwam. Ik riep zelfs dat ik door mijn rug was gegaan, omdat ik een verklaring wilde voor het feit dat ik op de grond lag.

**Was dat om de buitenwereld te laten zien dat er iets fysieks aan de hand was, in plaats van een moment van zwakte?**

Ja, ik verzon in die paniek een verklaring zodat ze niet vreemd zouden opkijken. Ik weet niet hoe lang het duurde, maar ik was hard aan het huilen en hyperventileren.

Als hij die kamer niet was binnengestapt, was ik gewoon naar huis gegaan. Ik vraag me af of ik dan op maandag wel was teruggekomen of dat ik thuis alsnog was ingestort. Ik had toen helemaal niet door dat ik een burn-out had; ik dacht dat ik gewoon moe was

en moest slapen. Maandag zou ik me weer melden. Ik vertelde mijn huisgenoot niets en ging gewoon in bed liggen om bij te slapen. Maandagochtend was ik echter alleen maar aan het huilen en kon ik me niet meer bewegen. Ik belde HR en zei dat ik mijn lichaam niet aan de praat kreeg. Zij adviseerden me om naar de huisarts te gaan. Zij hadden dit vaker meegemaakt.

**Je was vast niet de eerste. Wat zou je willen zeggen tegen mensen die deze signalen herkennen, zowel binnen als buiten de advocatuur, en denken: 'Mijn lichaam wil niet meer, maar ik ben nog jong'?**

Praat erover met iemand op je werk of daarbuiten. Schaam je niet, want het betekent simpelweg dat je over je grenzen gaat. Dat hoeft niet te betekenen dat je ontslag moet nemen, maar er moet wel iets veranderen. Als ik erover had gepraat, was het nooit zo ver gekomen. Toen ik er later op social media over begon, kreeg ik veel berichten van mensen die het fijn vonden dat iemand zich uitsprak. Als we meer zouden praten, zouden we elkaar kunnen helpen en tijdig ingrijpen.

**Hoe reageerde je omgeving op je uitvallen toen het nog geen label had?**

Ze vonden het ingewikkeld en ik merkte veel onbegrip. Dat kwam ook door mijzelf, omdat ik drie jaar lang had geroepen dat het goed ging en dat ik het leuk vond. Ze wilden wel iets doen, maar wisten niet wat. Wat ze nog ingewikkelder vonden, was mijn besluit na een jaar om niet meer terug te keren naar de advocatuur. Daarmee stortte het hele plaatje van 'Judith de advocaat' in. Mijn ouders waren trots op me, hoewel ze me nooit hebben gepusht. Ze vonden het fijn dat ik goed terecht was gekomen met een mooie toekomst, en dat viel opeens weg.

**Dat vonden ze dus heel lastig. Wat zei je tegen hen?**

Ik vertelde dat ik er doodongelukkig werd en daarom niet terugging. Voor mij was dat heel helder, maar de maatschappij kijkt vaak alleen naar het plaatje en het cv. Mensen zeiden dat ik iets onder mijn niveau ging doen, maar intelligentie is op veel vlakken inzetbaar. De fase na het uitvallen vond ik nog moeilijker, omdat ik toen echt niets meer kon en zelfs pleinvrees kreeg. Dat was voor anderen gelukkig wel zichtbaar, dus dat hoefde ik niet uit te leggen.

**Je zou zeggen dat je na een jaar de tijd hebt gehad om dat voor jezelf te realiseren en dat je omgeving wel doorhad hoe ernstig het was.**

Dat hadden ze ook wel, maar toch was er de gedachte dat ik op z'n minst kon re-integreren. Dat kwam waarschijnlijk voort uit angst voor het onbekende; bij mijn oude kantoor had ik tenminste zekerheid en een contract.

**Voelde het ook als falen dat het niet lukte of dat je uitviel?**

De beslissing om niet terug te gaan voelde niet als falen, maar het uitvallen zelf wel. Op mijn 27e met een burn-out thuiszitten gaf me het gevoel dat iedereen het leven aankon, behalve ik. Dat voelde echt als falen.

**Hoe ben je die periode doorgekomen?**

Ik heb een paar maanden bij mijn ouders gewoond. Om ritme te houden, moest ik van mezelf vroeg opstaan en een stukje wandelen, al was het maar één minuut. Daarna zat ik op de bank voor me uit te staren, soms met de televisie aan, maar vaak deed ik helemaal niets. Het was vreselijk, maar blijkbaar was dit wat mijn brein nodig had: even helemaal niets.

**Dat was een radicale ontprikkeling. Heb je wel eens gedacht: hoelang gaat dit nog duren?**

Ja, dat heb ik zeker gedacht.

**Want wanneer weet je nou of je echt hersteld bent van een burn-out?**

Daar krijg je geen signaal voor. Achteraf gezien duurde het zeker twee jaar voordat ik kon zeggen dat ik er weer was. De vraag van de omgeving 'gaat het al iets beter?' is heel lief, maar ook irritant, want vaak gaat het helemaal niet beter. Je hebt soms een goed moment, maar stort daarna weer in. Het was voor mijn omgeving ook lastig; zij vroegen zich af of het ooit nog goed zou komen.

Je moest je identiteit als advocaat loslaten. Hoe is dat gegaan? Ging dat snel of was het lastig?

Dat was zeker lastig.

**Je bent eraan gewend geraakt dat mensen je zo zien. Toen ik later in een HR-functie bij een startup werkte en men vroeg wat ik deed, zei ik altijd: 'Ik was advocaat op de Zuidas, en nu doe ik dit'.**

**Vond je dat belangrijk?**

Blijkbaar wel. Het is gênant om te zeggen, maar ik had het nodig om serieus genomen te worden. Nu is het contrast met wat ik doe groot. Je zou me een influencer kunnen noemen, en mensen hebben daar direct een beeld bij, wat anders is dan bij een advocaat. Tegenwoordig zeg ik het er niet meer bij; ik ben zelfverzekerd genoeg over wie ik ben en wat ik doe.

**Je boek heet 'Ik was advocaat, nu ben ik mezelf'. Dat impliceert dat die twee zaken niet samengingen.**

Dat klopt, die gingen inderdaad niet samen.

**Je eerste baan na je burn-out was een HR-functie, zogenaamd onder je niveau. Was je daar zelf oké mee?**

Ik was daar heel oké mee. Ik was het vertrouwen in mezelf en in mijn eigen kracht om keuzes te maken niet verloren. Ik wist dat ik ooit weer iets zou doen waar ik gepassioneerd over was, maar ik moest niet direct op zoek naar een nieuwe droombaan. Het belangrijkste was plezier krijgen in werk en een inkomen verdienen.

**Het is sterk dat je het geduld had om weer langzaam op te bouwen. Je bent een echte 'high performer' met twee masters en een carrière op de Zuidas; die drive zit in je. Dat jaar thuis heeft je blijkbaar goed gedaan.**

Absoluut, dat heeft me enorm geholpen. Ik heb geleerd dat ik wel wil presteren, maar niet alleen op mijn werk. Ik wil ook genieten van het leven. Voor mij is het nu ook een prestatie als ik elke dag anderhalf uur kan wandelen of rustig met mijn dochter kan ontbijten. Een vriendin zei dat ik deze keuzes maakte omdat ik ziek was, maar voor mij was het een gezond besluit. Ik wil nog steeds alles uit het leven halen, maar niet alleen via werk.

**Had je een groter plan hoe dat eruit moest komen te zien?**

Nee, dat wist ik helemaal niet.

**Het is een mooi streven, maar hoe begin je daaraan? Je identiteit als advocaat was weg; wist je toen wie je was en wat je wilde?**

Ik kon de rust vinden in het niet-weten. Mijn enige plan was om werk te doen zonder te veel druk, zodat ik fysiek en mentaal gezond bleef. Ik wilde tijd houden voor sport en ontspanning. Ik had het vertrouwen dat er dan vanzelf ruimte zou ontstaan voor nieuwe dromen. Dat is ook gebleken. Tijd maken voor sporten en wandelen klinkt misschien suf, maar dat is het niet. Het zorgt ervoor dat ik helder genoeg blijf om na te denken over mijn ambities en hoe ik die kan realiseren. Ik wil niet geleefd worden.

**Het zorgt ervoor dat je helder blijft om na te denken over je ambities. Je wilt niet geleefd worden.**

**Ik vind het bewonderenswaardig. Zelf kom ik vaak in de verleiding om slaap of sport over te slaan om meer te kunnen doen, ook al weet ik dat het op de lange termijn niet werkt. Heb jij die verleiding niet?**

Nee, ik heb dat niet. Voor mij is het heel duidelijk dat ik dat niet meer doe. Iemand zei eens dat ik na mijn burn-out egoïstischer ben geworden. Dat is misschien wel waar, maar ik vind het ook terecht. Als ik nu iets voor een ander doe, ben ik er ook echt. Slaap, sport en wandelen zijn heilig voor me; daar lever ik niet op in.

**Dat is terecht. Misschien zouden we dat allemaal meer moeten zijn. Het zorgt ervoor dat als je er voor een ander bent, je er ook echt bent.**

**Zijn dat de belangrijkste inzichten die je hebt gekregen in die periode of zijn er nog andere dingen waarvan je dacht oh ja dat is echt dat neem ik voor altijd mee?**

Dit zijn de belangrijkste. Een ander inzicht is dat je niet op alle vlakken tegelijk kunt pieken. Alle ballen hooghouden kan gewoon niet. Dat is jammer, maar wel de realiteit. Ergens vind ik het ook een rustgevende gedachte. Ik heb een jonge dochter en er is een tweede op komst. Ik wil een leuke moeder zijn, een goede vriendin en partner, en ook op mijn werk presteren. Dat kan niet allemaal tegelijk. Die wetenschap geeft me rust.

**En als je dan kijkt in je omgeving naar vriendinnen, kennissen die dat dan wel doen, hoe kijk je daarnaar?**

We zijn geneigd om te denken: 'Wat knap dat zij het wel kan'. Maar eigenlijk weten we dat het onmogelijk is; er moet iets onder lijden. Als ik vriendinnen zie die alles proberen te doen, denk ik: 'Lieve schat, wat doe je jezelf aan?'. Ik gun hen dat ze een bal laten vallen.

**Zeg je dat ook?**

Tegen goede vriendinnen zeg ik dat zeker, maar je moet het wel zelf voelen. Als je het niet gelooft, heeft het geen zin dat ik het roep.

**Ik vind het weleens lastig als je druk ervaart in vriendschappen. Met kleine kinderen en werk lukt het soms gewoon niet om er altijd te zijn. Het is niets persoonlijks, het is gewoon de fase waar we in zitten.**

**Even een paar dilemma's. Nooit meer twijfelen of de voldoening voelen na het overwinnen van twijfel?**

Ik twijfel niet zo vaak, dus dan kies ik voor nooit meer twijfelen.

**Waarover zou je twijfelen? Keuzes over wat je wel of niet doet?**

Ik ben goed in keuzes maken. Als iemand me belt of ik meega terwijl ik moe ben, zeg ik gewoon 'nee'. Het hangt misschien af van wie er belt, maar over het algemeen twijfel ik niet vaak.

**Elke dag een vol hoofd met heel veel creatieve energie of nog vaker gewoon een leeg hoofd?**

Als ik moet kiezen, dan vaker een leeg hoofd. Ik heb een allergie gekregen voor drukte en de constante druk om creatiever of beter te zijn. Ik wandel liever met een leeg hoofd.

## **Liever anoniem door het leven of bekend met een platform om je boodschap te verspreiden?**

Ik kies voor het platform. Het geeft me voldoening om mensen te bereiken en ik weet dat zij er ook iets aan hebben.

## **Je leert anderen om niet naar de verwachtingen van de buitenwereld te leven, maar waar haal jij je energie vandaan op een regenachtige dinsdagochtend met een slecht humeur en een kind dat aandacht vraagt?**

Door het grotere plaatje van je week en maand helder te hebben. Ik bepaal waar ik tijd aan wil besteden, zoals wandelen en sporten. Als ik dat bewaak, zijn de minder leuke momenten beter in balans. Daarom maak ik makkelijk keuzes: als ik wil sporten, ga ik niet ergens anders heen. Anders raakt het uit balans en leef ik weer naar de verwachtingen van anderen. Ik adviseer iedereen om de dingen waar ze voldoening uit halen in te plannen; dat maakt de rest draaglijker.

## **Je hebt nu een heel ander leven als influencer en auteur. Hoe ervaar je nu druk of stress?**

Ik heb geen werkgever meer, wat enorm scheelt. Ik ervaar weinig druk om te posten, maar wel om relevant te blijven. Dat komt vooral vanuit mezelf, omdat ik geniet van wat ik doe en bereik. Daarnaast ervaar ik de druk van het moederschap en de balans met werk. Dat is anders dan een werkgever die je iets oplegt. Ik kan daar beter mee omgaan en ervaar over het algemeen veel minder druk omdat het vanuit mezelf komt en niet van buitenaf. Dat is heel fijn.

## **Wat vind jij van dat wat mensen van jou vinden? Hoe mensen jou zien?**

Ik kan dat aardig loslaten. Ik sta achter mijn keuzes en wat ik doe. Soms denken mensen dat ik alles perfect in balans heb, maar dat is natuurlijk niet zo. Ik word juist blij als ik zie dat bij anderen ook niet alle ballen hoog gehouden worden. Mijn tuin is op dit moment bijvoorbeeld ook een grote zoi; die bal houd ik niet hoog. Ik weet natuurlijk niet

wat iedereen vindt, alleen wat mensen me sturen. Dat zijn vaak lieve berichten, maar soms ook stomme reacties die ik direct wis. Het lastigste was toen ik net moeder was; ik kreeg reacties dat ik mijn kind in gevaar bracht met de draagzak. Dat kwam hard binnen, dus toen heb ik de reacties op mijn stories een tijdje uitgezet.

## **Het is je eigen verantwoordelijkheid om jezelf daartegen te beschermen.**

Ik heb op een gegeven moment Twitter verwijderd. Jaren geleden ontdekte ik dat er op het Viva-forum over mij gepraat werd. Dat moet je nooit opzoeken; ik werd daar echt door de mangel gehaald. Dat mensen daar de tijd voor nemen om zo over anderen te praten, deed me echt verdriet.

## **Hoe blijf je authentiek online terwijl je je privacy bewaakt?**

Dat doe ik gevoelsmatig. Sinds ik een gezin heb, deel ik minder. Mijn dochter komt niet herkenbaar in beeld en haar medische gegevens deel ik niet. Ook mijn ouders en broers houd ik buiten beeld; dat is een harde grens.

## **Wat zijn je ambities en dromen nu je bijna moeder van twee bent?**

Mijn doel voor de komende jaren is simpel: ik wil genieten van mijn gezin. Ik wil het zakelijk zo regelen dat er genoeg binnenkomt zonder dat ik me zorgen hoeft te maken, zodat ik veel vrije tijd heb om samen van het leven te genieten. Daarna zie ik wel weer verder.

## **Je zit in een luxepositie. Hoe kunnen mensen die dit ook willen dat aanpakken zonder eerst in een burn-out te raken? Moet je daarvoor offers brengen en tijd opeisen om te bedenken hoe je toekomst eruit ziet?**

Je moet offers brengen. Ik heb een tijd van een klein salaris geleefd en moest elk dubbeltje omdraaien. Je hoeft geen burn-out te krijgen, maar je moet wel bereid zijn een stap terug te doen om ruimte in je hoofd te creëren. Als je alleen maar aan het rennen bent, ontdek je nooit wat je passie is. Je moet die 'douche-momenten' creëren.

Hoewel ik trots ben op mijn keuzes, ben ik me ervan bewust dat ik ook geluk heb gehad met de timing. Wandelen brengt me rust; door met een leeg hoofd te wandelen, kom ik thuis met creatieve ideeën. Zorg dus voor die lege momenten. Gun dat aan jezelf en aan je omgeving, want je wordt er een leuker mens door.



Vond je dit gesprek interessant? Bezoek onze website voor de volledige video-ervaring en meer afleveringen van **Onder Druk**.

[BEZOEK ONDERDRUKPODCAST.NL](https://www.underdrukpodcast.nl)