7 vragen

aan: Marloes van Zoelen

▷ In het schrift "Zo doe ik dat" van de Rehab Academy (zie pagina 29 t/m 32 in dit blad) wordt aandacht gegeven aan lichtpuntjes en wordt verwezen naar de website van Marloes van Zoelen. Elke dag lichtpuntjes opschrijven heeft Marloes geholpen een positieve wending te geven aan nare gebeurtenissen en er kwam zo ook weer ruimte voor nieuwe dromen, zo schrijft ze op haar website. Hoe hebben die lichtpuntjes haar zo geholpen om te gaan met wat haar allemaal overkwam? Hoe heeft het haar gestimuleerd tot wat nu haar levensvervulling is? Daarom Zeven vragen aan Marloes van Zoelen.

1 *Kun je vertellen wat er allemaal gebeurd is in jouw leven?*

Ja, mijn leven is anders gelopen dan ik me ooit had voorgesteld. Van oorsprong ben ik bedrijfskundige. Ik werkte met veel plezier als (inter) nationale marketing en business development manager. Zowel voor mijn werk als in mijn vrije tijd was ik regelmatig op reis, ik had een rijk sociaal leven en sportte veel. Totdat ik een auto-ongeluk kreeg. In de zomer van 2000 werd ik tijdens een zakenreis in Duitsland als autopassagier aangereden door een trein. Het was een wonder dat ik het overleefde en in eerste instantie leken de gevolgen mee te vallen. Diverse pogingen om weer te gaan werken resulteerden in 2008 in een burn-out. Pas tóen is na veel onderzoek de diagnose mild hersenletsel gesteld. Door die diagnose snapte ik eindelijk wat er aan de hand was. Het snelle moe zijn en de grotere gevoeligheid voor prikkels en hoofdpijn waren blijvende gevolgen van het ongeluk en daar moest ik mee leren omgaan. Een periode van intensief revalideren volgde. In de zomer van 2009 merkte ik dat het steeds een beetje beter ging. En juist op dat moment sloeg het noodlot opnieuw toe. Mijn man overleed aan de gevolgen van een auto-ongeluk. Het waren zware, moeilijke maar ook leerzame jaren. Gelukkig gaat het nu goed met me. Ik heb leren leven met mijn kwetsbare gezondheid, heb werk als beeldend kunstenaar en ben weer gelukkig in de liefde.

2 *Wat was de aanleiding om lichtpuntjes te gaan noteren? En wat bracht het je?*

Wat me erg geholpen heeft in die tijd is het opschrijven van lichtpuntjes. Dat ging ik doen op advies van een vriendin, die zelf ook een uitdagende periode achter de rug had. Hoe klein ze ook waren,

elke dag noteerde ik vijf dingen,

- die (onverwacht) leuk waren of waar ik van genoten had;
- die goed of zelfs beter zijn gegaan dan ik gedacht had;
- waarvoor ik dankbaar kon zijn;
- of waardoor ik positief kon zijn over mezelf.

Het dwong me na te denken over de kleine, dagelijkse dingen die het leven leuk en de moeite waard maakten en waarvoor ik dankbaar kon zijn. Daarnaast werd ik me bewust van wat écht belangrijk is in het leven. Daar richtte ik mijn dagelijkse bestaan op in met als gevolg dat ik me veel gelukkiger ging voelen en er ruimte kwam voor nieuwe dromen.

3 *Je hebt zelfs een e-book gemaakt om anderen te helpen. Waarom?*

De mooiste lichtpuntjes werkte ik uit in autobiografische verhalen, die ik als blogs publiceerde op m'n eigen website. Het schrijven werkte helend en ik bleek er bovendien anderen mee te inspireren. In mum van tijd had ik veel enthousiaste en betrokken volgers. Er was kennelijk behoefte aan positieve ervaringsdeskundige verhalen. Daarom heb ik 20 verhalen over mijn ervaringen met hersenletsel gebundeld in een e-book.

4 *Je durfde weer te dromen. Welke droom heb je opgepakt?*

Na het ongeluk deed ik iets wat ik al heel lang wilde: ik volgde een cursus Experimenteel schilderen. Het was een schot in de roos en werd mijn uitlaatklep. Vooral het maken van abstracte schilderijen met structuur, waarin ik allerlei natuurlijke materialen verwerk, veroverde mijn hart. En ik bleek er talent voor te hebben.
In 2012 kwam er een keerpunt. Tijdens het waarmaken van mijn jeugddroom om naar de Olympische Spelen te gaan (ik ben megasportfan!), ontdekte ik dat het in mijn nieuwe levensomstandigheden nog steeds mogelijk is om mijn dromen te realiseren. Natuurlijk wel op een andere manier dan voorheen, maar het kan wél.
Er ontstond een nieuw droomdoel: de combinatie van mijn schildertalent en mijn levenservaring inzetten om voor anderen van betekenis te zijn. Dat wilde ik. Met als gevolg dat ik sinds 2014 mijn eigen bedrijf heb. Mijn schilderijen zijn online te koop en ik maak persoonlijke schilderijen in opdracht.

5 *Je wil graag voor anderen van betekenis zijn. Hoe doe je dat?*

Zelf heb ik aan den lijve ondervonden wat écht belangrijk is in het leven en wat de kracht van kunst daarbij is. Nu wil ik, vanuit mijn hart en levenservaring, dat wat echt belangrijk is in het leven doorgeven in iets creatief tastbaars, dat mensen raakt.
Wat ik het allerliefste doe, is dierbare herinneringen en belangrijke levensthema's als verbondenheid, vrijheid en liefde, tastbaar maken in persoonlijke abstracte schilderijen. Groot en op maat, of klein en kant en klaar. Mijn klanten zijn mensen die een uniek cadeau zoeken, een bijzondere eyecatcher voor in huis of in hun werkruimte of een blijvend aandenken aan een belangrijke mijlpaal in hun leven.
Ik kan bijna niet in woorden uitleggen hoe bijzonder het is dat ik met mijn creatieve talent, dat tevoorschijn en tot bloei is gekomen in een moeilijke periode, nu voor anderen hun creatieve verlengstuk mag zijn. Zo geef ik een positieve wending aan alle nare gebeurtenissen en dat maakt me diep dankbaar.

6 *Je hebt een uitgebreide website. Wat kan men er allemaal op vinden?*

Op www.marloesvanzoelen.nl vind je mijn webshop met vrij werk, voorbeelden van en informatie over het laten maken van een schilderij in opdracht en een heleboel blogs met tips en inspiratie. En je kunt je inschrijven voor mijn tweemaandelijkse nieuwsbrief. Hoewel mijn website dus vooral gericht is op mijn werk als beeldend kunstenaar, heb ik ook een aantal persoonlijke blogs bewaard over mijn leven met hersenletsel, het rouwproces na het overlijden van mijn man en het leren zien van je lichtpuntjes.

"Perspectief", Schilderij in opdracht

7 *Wat zou je onze lezers nog willen meegeven?*

Als jij of iemand, die je dierbaar is, hersenletsel heeft, weet je als geen ander hoe kwetsbaar het leven is. Het kan elk moment een totaal andere wending krijgen of zelfs afgelopen zijn. Daarom: luister naar de stem van je hart, richt je leven binnen de mogelijkheden van je beperkingen in naar wat voor jou belangrijk is en focus op het maken van herinneringen in plaats van het sparen van bezittingen. Durf (weer) te dromen en ga voor het waarmaken ervan. Het moet op een andere manier dan vroeger en het is niet meer vanzelfsprekend, maar het kan wel. Dromen zijn voor nu en niet voor later!