

Dagboek van een Gastvrouw

(ook voor Gastheren)

*Onthullende zoektocht
naar goed voor jezelf zorgen
in een wereld
vol torenhoge verwachtingen*

DagboekvaneenGastvrouw.nl



Hoe zou het zijn om ...

mijn eigenheid te omarmen,
zonder me druk te maken
over de mening van een ander?

mijn energiegevers in te zetten,
zonder mezelf uit te putten?

verantwoordelijkheid te nemen,
zonder iemand anders'
verantwoordelijkheid over te nemen?

anderen blij te maken,
zonder mijn eigen behoeftes
uit het oog te verliezen?

waardering te ontvangen,
zonder mijn eigenwaarde
eraan te verbinden?

Lezers over dit boek

'Mooi, persoonlijk, voor mij heel erg herkenbaar en gemakkelijk te lezen boek.'

Er valt voor mij nog winst te behalen: niet in geld, maar in selfcare.'
Bionda Boerkamp – Villa Alwin Beach Resort (Italië)

'Nelleke is een inspiratiebron voor velen!'

Wat een prachtig, herkenbaar en openhartig boek.
Je blijft erin lezen.'
Connie van Marrewijk – PLUK trainingslocatie (Nederland)

'Het boek is life-changing voor mij. Alsof het over mij gaat.'

Je raakt mij zo met dit boek, als mens, als gastvrouw en als moeder.
Ik vind het echt fantastisch!
Marcella van Bruggen – Villa Lafage (Frankrijk)

'Een aanrader voor iedereen die iets onderneemt in het kader van gastvriendelijkheid of dit overweegt.'

Nel haar eerlijke verhaal is heel herkenbaar en inspirerend.'
Jacqueline de Waard – zoekt droomplek met Eddy (Franse Alpen)

'Oprecht en geloofwaardig, maar vooral openhartig en ontzuenderend'

verhaal van een gastvrouw in de bijzonder veeleisende gastvrijheidssector. Een must-read boek.'
Fred Banens – groepsaccommodaties De Pensool en Middelhof (België)

'Raak! Een ware openbaring.'

Nooit gedacht dat *Dagboek van een Gastvrouw* me zo zou treffen!
Nelleke voelt als een vriendin die ik niet ken.
Ze heeft me van de eerste pagina tot de laatste geboeid.'
Erika Raes – Agriturismo Amoliv (Italië)

'Ik kan niet stoppen met lezen!'

Openhartig, eerlijk en herkenbaar.'
Marisca Schaap – Taartentuin (Nederland)

'Ik zou het bijna als 'verplichte literatuur' aanbevelen.'

Een feest van herkenning.
Fijn om te zien dat je niet de enige bent ...'
Wilma Tuk – mogelijk toekomstig gastvrijheidsondernemer

'Dit boek is een feest van herkenning!'

De verhalen zouden mijn verhaal kunnen zijn.'

Nelleke haar kwetsbaarheid geeft mij het gevoel niet de enige te zijn.'
Angela van der Sande – Buitengoed Ta Fête (Nederland)

'Blij dat ik de tijd heb gemaakt voor dit heerlijke boek.'

Het zit boordevol herkenning
én ik kan er nog veel van leren.'
Petra Timmers-Mosink – B & B Viva España (Spanje)

'Dit boek geeft je het gevoel dat je er niet alleen voor staat.'

Een absolute aanrader!
Britt de Groot – Mandlwandlodge (Oostenrijk)

Inhoud

Kwetsbaar	8
Mijn pad van pleasen, perfectionisme en presteren	20
1. Druk, druk, druk: dáág qualitytime	42
Ontdek in kleine stappen hoe je steeds meer tijd en ruimte voor jezelf creëert, zelfs in tijden van topdrukte.	
2. Nooit goed genoeg	76
Zo zet je de stap van uitpuittend perfectionisme naar <i>het best mogelijke</i> .	
3. Gevangen in grenzeloze gastvrijheid	114
Hoe je je gasten opvoedt en tóch gastvrij blijft.	
4. Rotreviews	146
Gouden tips om ruïnerende reviews op een integere manier buiten de deur te houden.	
5. Relatieperikelen – ook dat nog	174
Niet-sexy geheimen om je relatie leuk te houden als je 24/7 op elkaars lip zit.	
Van 'minder moeten' naar 'meer moed en ontspanning'	206
En nu?	215
Dankbaar	216
Over Nel	218
Inspiratiebronnen	220
Index	222

Interviews

70

'Alsof er een tsunami over mijn leven heen kwam.'
Karen Kommer, eigenaar van Frans vakantieparadijs Boulède in de Dordogne, werd tot stilstand gebracht door een hersenbloeding.

108

'Als wij zelf eens een mindere dag hebben, zullen onze gasten dit nooit merken.'
Jonnie en Thérèse Boer van driesterrenrestaurant De Librije over goed voor jezelf zorgen als perfectie vooropstaat.

140

'Ik stuur elk jaar gasten weg.'
Bert Pijpers, bekend van B&B Vol Liefde, heeft in zijn Franse B&B geen moeite met grenzen stellen.

168

'We dachten er vaak aan om de stekker eruit te trekken!'
Alwin en Bionda Boerkamp ('de Boerkampjes') van Villa Alwin Beach Resort in Italië over omgaan met tegenslag.

Bij dit boek krijg je een aantal bonussen cadeau: checklists, tools en video's. Deze kun je downloaden via



1.

Druk, druk, druk: dáág qualitytime

Ontdek in kleine stappen hoe je steeds
meer tijd en ruimte voor jezelf creëert,
zelfs in tijden van topdrukte.

‘Life is more
than
a big to do list.’

(Bron onbekend)

Als ik aan onze cursisten die een accommodatiedroom hebben vraag waarom ze een B&B, hotel, camping, trainingslocatie of vakantie-woningen willen starten, dan zijn dit vaak hun antwoorden:

Meer rust en ruimte.

Meer tijd met het gezin.

Meer tijd met mijn partner.

Meer genieten.

Tegelijkertijd zijn de meeste gastenaccommodatie-eigenaren die ik begeleid op zoek naar meer balans in hun leven: meer tijd voor zichzelf, meer tijd met hun eventuele kinderen, meer tijd voor afstemming met hun partner, meer tijd om te genieten van de omgeving waarin ze wonen (want hun gasten hebben er vaak meer van gezien dan zichzelf).

Ik herken het maar al te goed.

Waar is het misgegaan?

In dit hoofdstuk neem ik je mee in mijn zoektocht naar *meer tijd voor mezelf*. Hoe zorg ik in de dagelijkse drukte voor meer *me-time*? Hoe maak ik vaker ruimte voor activiteiten en mensen die belangrijk voor me zijn? En hoe komt het dat ik het zo lastig vind om dat voor elkaar te krijgen?



Uuuhhh, hobby's?

'Wat zijn *jouw* hobby's eigenlijk?'

Ik stond even met mijn mond vol tanden toen een van onze hotelgasten dit aan me vroeg, jaren geleden. We hadden het net daarvoor over háár hobby's. Ik kan me niet precies herinneren wat ik haar heb geantwoord, maar het kwam er in ieder geval niet vlot uit.

Ik had kunnen zeggen dat werk mijn hobby is. Het grootste deel van mijn werk vind ik echt leuk. Ik vind het fijn om onze gasten blij te maken, ze te verwonderen, mooie gesprekken te hebben en ze te laten genieten van de bergen. Toch vind ik het te gemakkelijk om mijn werk mijn hobby te noemen. Die gast doelt ook vast op wat ik graag voor mezelf doe.

In de weken erna denk ik er nog vaak over na: hobby's?

We zitten zeven maanden per jaar vol met hotelgasten.

De kinderen zijn nog klein.

We hebben het terrein te onderhouden.

En een groot huis.

Ik heb niet eens tijd om ons eigen huis netjes te houden.

Het lukt me amper om attent te zijn voor vriendinnen.

Laat staan dat ik tijd heb voor hobby's.

En wat is dat eigenlijk, een hobby?

Het woord 'hobby' is trouwens niet echt mijn woord.

Ik ben al blij als ik even rustig naar de wc kan of tien minuten ongestoord met mijn benen omhoog in de zon kan genieten. Ondertussen lonkt er een kast vol inspirerende maar ongelezen boeken, evenals een achtertuin vol bergen waarin ik te weinig wandel.

Af en toe kijk ik vanuit het raam in de gastenkeuken verlekkerd onze Berghut-tuin in. Tussen twee pruimenbomen hangt een heerlijke hangmat. Het ene moment gebruiken gastenkinderen die als schommel en het andere moment zie ik er een gast rustig een boekje lezen. Wat zou ik graag zelf vaker in die hangmat een van mijn vele ongelezen boeken lezen ...

In de drukte van ons hotel is het duidelijk dat ik *iets voor mezelf doen* op de laatste plaats zet. Er is dus werk aan de hobbywinkel.

'Wat zou ik graag zelf vaker
in die hangmat
een van mijn vele
ongelezen boeken lezen ...'



Altijd 'aan'

Zomer 2013 tijdens het WK voetbal. Hoewel Hans graag naar voetbal kijkt, hecht hij ook waarde aan zijn slaap. Hij besluit de tweede helft over te slaan en gaat op tijd naar bed. Een aantal gasten kijkt nog even verder. Maar dan valt tijdens de verlenging (rond 23.00 uur) de stroom uit. We ontwaken uit onze eerste remslaap als er een gast in de deuropening van onze slaapkamer staat. Hans gaat netjes mee en zorgt dat de stroom het weer doet.

Zomer 2014. Na een drukke wisseldag en een kennismaking met onze gasten liggen we rond 22.00 uur in bed. Als we net in slaap zijn gevallen, worden we wakker van geklop op de interne voordeur van ons privéhuis. Hans staat op en doet de deur open. Er staat een (moedige) gast met 'overgeefwas' in zijn handen. 'Ik vind het vervelend om jullie te storen, maar onze dochter heeft overgegeven en ik weet niet waar ik schoon beddengoed kan vinden.' Ik pak met liefde schoon beddengoed, wens hem veel sterkte met zijn dochtertje en probeer de slaap weer te vatten.

Wat ik me in de rozebrildroomfase absoluut niet realiseer, is dat het opbouwen van een gastenaccommodatie een rollercoaster is en het runnen ervan een marathon. Het vergt veel van mezelf en van elkaar. Ik sta als gastvrouw altijd aan.

's Morgens verzorgen we het ontbijt voor de gasten, doen we de enorme afwas en maken we de algemene ruimtes schoon. Niet lang daarna starten de voorbereidingen voor het avondeten, maken we de Stube gezellig voor de thuishkomende gasten, gaan zij eten, en werken we weer een grote vaat weg. Dan heb ik het nog niet gehad over de inkopen en de wisseldag. En als er een teamlid ziek is of vertrekt, wordt er niet per expressie een nieuwe medewerker bezorgd.

Dat 24/7-gevoel herken ik van de boerderij waar ik ben opgegroeid. De koeien moesten twee keer per dag gemolken worden en je wist nooit precies wanneer een koe ging bevallen. Maar toen stonden mijn ouders aan het roer en nu Hans en ik. Ons bedrijf is onze verantwoordelijkheid. Hoewel ... Hans haakt al vrij snel af op een aantal terreinen, dus ik voel de druk op mijn schouders. Ik doe niet *alles* zelf, maar ik ben wel degene die ervoor zorgt dat alles gebeurt wat nodig is voor de gasten.

Eenzijds is het maar goed dat ik niet alles vooraf weet, anders was ik er misschien niet aan begonnen. Anderzijds had ik het ook niet willen missen, dit bijzondere en onvergetelijke avontuur. Ik weet waarvoor ik het doe: voor blijde gasten. Maar ik sta als gastvrouw wel altijd aan. En ik ben blij dat ik anderen daarop inmiddels kan voorbereiden, zodat ze selfcare-voorzorgsmaatregelen kunnen nemen.

**'Als gastvrouw
sta je altijd aan.'**



Vergeeten groenten

Tuinieren is altijd mijn moeders grootste hobby geweest. En nog steeds, nu ze de 80 is gepasseerd. Vroeger hadden we een enorme groentetuin waarvan het hele gezin at, het jaar rond. In de zomer vers en in de winter uit de diepvries. Iedereen had er een haat-liefdeverhouding mee. Er werd nog weleens gezucht als er voor de derde keer in een week snijbonen uit de diepvries op tafel kwamen.

Tegelijkertijd was de moestuin achter op het erf voor iedereen in de zomer een grote snoepwinkel: aardbeien, frambozen, bramen, rode bessen. En als ik een middag rode bessen moest plukken, kon het zomaar zijn dat ik mijn vader achter in de tuin tussen de pruimenbomen aantrof. Pruimen waren zijn *guilty pleasures* onder de fruitsoorten.

Als wij jaren later in Oostenrijk een grote grastuin hebben, wil ik ook een groentetuintje. Wat zou het leuk zijn als we onze gasten blij konden maken met salade van wortels uit eigen tuin en met sla die een uur eerder nog in de tuin stond. Verser kun je het niet krijgen.

Dus spit ik in het tweede Berghut-jaar een stukje gras om in onze privé-tuin en zaai ik wortel, radijs, rucola en sla in. De eerste veertien dagen heeft de groente in wording al mijn aandacht en kan ik niet wachten tot het eerste groen boven de grond te zien is.

Ondertussen willen ook 250 geraniums regelmatig water. De dode bloemetjes moeten eruit gehaald worden, zodat er nieuwe kunnen blijven groeien. Over twee weken komen de eerste zomergasten en het nieuwe team staat over een week voor de deur.

Het slot van het liedje is dat ik totaal geen aandacht meer heb voor de groenten die ik met liefde en goede moed heb gezaaid en dat ik een

aantal weken later 'vergeeten groenten' in mijn tuintje aantref. Ik voel er van alles bij: Jeetje, zo moeilijk is het toch niet, elke dag een kwartiertje aan je groentetuin besteden? Mijn moeder moest eens weten. Zij is veel gedisciplineerder. Zij kan dat *wel* en haar groentetuin was zestig keer zo groot!

Een jaar later doe ik nog een poging. En een jaar later weer. Tevergeefs. Misschien is het opzetten en onderhouden van een groentetuin in een van de drukste periodes van het jaar gewoon te veel en moet ik het loslaten. Ik geef mezelf toestemming dat ik geen eigen groentetuin hoeft te hebben en dat een kruidentuintje ook al heel leuk is.

Hoe ouder ik word, hoe meer waardering ik krijg voor wat mijn moeder allemaal deed om het grote gezin dagelijks te voeden. Tuinieren is duidelijk niet mijn hobby.

Wist je trouwens dat als je groenten in de tuin maar lang genoeg vergeet er schitterende bloemen uit tevoorschijn komen? Laat ik nu in de zomer altijd bloemetjes voor de gasten nodig hebben ...

'Ik geef mezelf toestemming
dat ik geen eigen groentetuin
hoef te hebben en dat
een kruidentuintje
ook al heel leuk is.'



Gasten gaan voor

Ik hoor mezelf jarenlang tegen onze kinderen zeggen:

Ik ben even bij de gasten.

Ik moet nog even wat voor de gasten doen.

Spoedje, ik ben zo terug.

De gasten gaan immers na een week weer weg en de kids en Hans zijn er volgende week ook nog. Maar dán zijn er óók weer nieuwe gasten. Nu ik dat eenmaal heb gevoeld, kan ik het niet meer uitschakelen. Toen ik niet wist wat ik niet wist, kon ik er niets mee. Maar wanneer ik me er bewust van ben en niet weet wat ik eraan kan doen, voel ik me het beroerdst.

Ik voel me onzeker. Over mijn gastvrouwschap en mijn moederschap. Ben ik er wel genoeg voor de kinderen? Ben ik wel een goede moeder, *whatever that may be*? Doe ik wel genoeg leuke dingen met ze?

Het is alsof ik in een spagaat zit. Als ik bij de gasten ben, heb ik het gevoel dat ik bij de kinderen moet zijn. En als ik bij de kinderen ben, heb ik het gevoel dat ik bij de gasten moet zijn. Elke keer lijkt ik te willen zijn op de plek waar ik op dat moment niet ben, met het risico dat ik op beide plekken mentaal maar half aanwezig ben.

Als we na een aantal jaren besluiten het roer weer om te gooien, voelt het online begeleiden van (toekomstige) gastenaccommodatie-eigenaren logisch en passend bij ons. Daarnaast kunnen we op onze droomplek blijven wonen, en kunnen we wat meer op onze eigen momenten met de kinderen op vakantie.

In 2016 hebben we deze nieuwe setting gecreëerd. Ik hoef geen team meer aan te sturen. Nu kan ik er vaker echt voor de kinderen zijn. Maar of zij daar nu ook echt blij mee zijn tijdens de eerste zomervakantie zonder gasten? 'We missen de gastenkindjes om mee te spelen.'

'Elke keer lijkt ik te willen zijn op de plek waar ik op dat moment niet ben.'



Geschenk uit de hemel

Ergens in 2017 brengt onze oudste, dan 10 jaar, het onderwerp 'hond' ter sprake. Hij wil zo graag een hond. Liefst een collieachtige soort. Hoewel we vroeger thuis ook altijd een hond hadden, ben ik sceptisch. Jaren eerder wilde hij ook héél graag een cavia. Er kwamen er zelfs twee en je mag raden wie zich om de cavia's bekommerde. Dus ik denk wel drie keer na voordat er een hond in huis komt.

Want wie laat de hond uit als zoonlief op school zit? Wie mag de hond elke ochtend en avond eten geven en zijn waterbakje vullen met vers water? Wie mag de hond onder de douche doen?

Ik doe navraag bij bekenden. 'Het is zo'n verrijking voor je gezin', hoor ik een van hen herhaaldelijk zeggen. Ik kan me er wel iets bij voorstellen. Maar wat als het toch niet past? Wat als het toch te veel onze vrijheid beperkt? Wat als ik er nog 'een kind' bij heb om te verzorgen?

Zijn enthousiasme voor een hond zakt gelukkig een tijdje weg. Maar een halfjaar later laait het weer op. Oké dan. We gaan overstag, maar wel met duidelijke afspraken (denken we). Daarnaast stellen we als voorwaarde dat we een hondje uit het asiel ophalen. Ik wil geen gebroken nachten door het opvoeden van een pup en er zijn zoveel honden in een asiel. En als we al een wat oudere hond nemen, zitten we er wat minder langer aan vast, is mijn slechte drukke-agendagedachte.

Op een zaterdag in februari 2018 stappen we in de auto en gaan op zoek naar een asiel. We komen uiteindelijk uit bij het Tierheim in Salzburg. Daar wordt Rambo ten tonele gebracht. Een klein, zwart-witkleurig, langharig hondje dat wat stoïcijns uit zijn ogen kijkt. Niet bepaald de collie-hond die onze oudste voor ogen had, maar hij heeft er wel meteen een

klik mee. Ikzelf voel niet direct een match met het beestje. Maar goed, de afspraak is dat onze oudste hem gaat verzorgen. Toch?

Na vier verplichte wandelingen bij het asiel en een huisbezoek (vijf kwartier met de auto heen en vijf kwartier met de auto terug) zijn we goedgekeurd als nieuw thuis voor Rambo. Begin april 2018 halen we hem op. Vanaf het moment dat hij bij ons in de auto springt, slaat ook de vonk tussen mij en Rambo over.

Al snel blijkt Rambo niet alleen een verlangen te vervullen van onze oudste, maar zet hij vooral ook bij mij iets wezenlijks in gang. Ik kon namelijk zonder problemen uren achter mijn computer doorbrengen. Er konden tot Rambo's komst dagen voorbijgaan dat ik niet buitenkwam als het niet nodig was. (Nee, ook wij lopen hier niet hele dagen in de natuur te struinen, want ook voor ons is wonen op een droomplek geen vakantie, *you know*.)

Rambo wordt niet alleen het liefdevolle middelpunt van ons gezin, maar blijkt ook een echte gamechanger voor mij en mijn gezondheid. Hij zorgt ervoor dat Hans en ik vrijwel elke dag een rondje wandelen. Hij blijkt geen ballast, maar een essentieel ingrediënt voor mijn balans en mijn relatie met Hans. Rambo is een geschenk uit de hemel en daar ben ik onze oudste heel dankbaar voor.

Zoals een Indiaas gezegde luidt: heb je geen tijd om te mediteren, mediteer dan twee keer zo lang. Rambo is mijn meditatie. Heb je geen tijd voor een hond, neem dan een hond.

**'Heb je geen tijd voor een hond,
neem dan een hond.'**



Opscheplepel gezocht

In onze hoteljaren heb ik vier paar ogen: aan iedere kant van mijn hoofd een set. Als ik naar links loop in de Stube, zie ik rechts van me een gast zich afvragen waar de boterhamzakjes voor de lunchbroodjes zijn. Binnen een paar seconden reik ik mijn gast die zakjes aan. Nel regelt het wel.

Ik vind het leuk, want ik maak graag mensen blij. Maar het hele pakket van ontbijt en avondeten verzorgen, en vooral de extra mensen die nodig zijn om dat voor elkaar te krijgen, vind ik *much*. Na een aantal jaren zelfs *too much*.

Dus als we na zeven jaar pension de Berghut en vijf jaar Proefhotel de kamers ombouwen tot appartementen, neem ik me voor om goed voor mezelf te zorgen, terwijl ik mijn gasten blij maak. Ik vind het spannend, want er is niet veel voor nodig om mij te laten rennen. Sommige mensen moet je een schop onder hun kont geven; mij moet je afremmen.

Hoewel onze gasten inmiddels zelfvoorzienend zijn, vinden we het nog steeds leuk om ontmoetingen te faciliteren. We hebben verschillende ruimtes waar ze elkaar kunnen treffen en organiseren ook wat activiteiten. Voorheen organiseerden we altijd een compleet verzorgde barbecue, nu regelen we het barbecue-apparaat. Het wordt een *bring it yourself*-BBQ.

Iedereen die zin heeft om te barbecueën, doet eigen inkopen en neemt eigen spullen mee uit de keuken (tenzij de groep besluit dat ieder iets klaarmaakt voor een gezamenlijke barbecue). Je kunt er de klok op gelijk zetten dat diverse borden, bestekken en glazen van eigenaar wisselen, maar dat nemen we voor lief.

Het gebeurt regelmatig dat een gast met een fantastisch gedecoreerde salade de Stube binnenloopt en erachter komt dat de opscheplepel nog ontbreekt. De eerste keer dat ik dit zie gebeuren, ben ik in mijn hoofd al op weg naar de aangrenzende grote gastenkeuken, die we nog steeds hebben. De woorden 'Ik pak er wel eentje voor je' kan ik net op tijd weggelijken. Want in een *split second* visualiseer ik diezelfde gastenkeuken met een grote afwas, die niet door de kabouters wordt weggewerkt. Dus in het kader van selfcare geef ik vriendelijk aan dat ze de opscheplepel uit hun appartement kunnen gebruiken.

We hebben op een gegeven moment niet voor niets voor appartementen gekozen. Ik weet dat we met de sfeervolle appartementen met compleet uitgeruste keukens (en nog veel meer) goed voor onze gasten zorgen. Ik heb me voorgenomen om het ook voor mezelf goed te laten gaan in onze nieuwe formule, en niet alleen maar aan mijn gasten te denken ten koste van mezelf. Daarom is de opscheplepel voor mij hét symbool geworden van *goed voor onze gasten zorgen, maar ook de verantwoordelijkheid bij hen laten en trouw zijn aan mijn eigen beloften*. Mijn grootste lessen blijken in de kleinste dingen te zitten.

**'Mijn grootste lessen blijken
in de kleinste dingen te zitten.'**



Druk, druk, druk

Learnings

Het is een tijd lang hip geweest – en misschien is het dat nog steeds wel – om het ‘druk, druk, druk’ te hebben. Met het idee: als je maar druk bent en midden in het leven staat, dan doe je het goed, ben je goed en hoor je erbij. Brené Brown verwoordt de betekenis van *druk zijn* in haar boek *De Moed van Imperfectie* op deze manier: uitputting als statussymbool en productiviteit als maatstaf voor eigenwaarde.

Waarom ben ik zo druk?

Als ik het boek van Brené voor het eerst lees, slaat dit in als een bom: uitputting als statussymbool en productiviteit als maatstaf voor eigenwaarde ... Ik wil liever niet dat het over mij gaat. Ik rechtvaardig graag waarom *altijd maar druk zijn* bij mij hoort.

Vroeger waren mijn ouders ook de hele dag op de boerderij bezig. Ik houd mezelf voor dat ik ermee ben opgegroeid. Daarnaast is vrijwel iedereen in mijn omgeving druk. Ik ben daarop geen uitzondering. En een jong gezin hebben in combinatie met een hotel runnen is nu eenmaal veel werk. Het bouwen van een bedrijf kost tijd en energie. Maar het gééft ook energie.

‘Als er tijd vrijkomt, ben ik eerder geneigd om er iets bij te bedenken dan om ervan te genieten.’

In de online Business en Balans Mastermind die ik geef voor accommodatie-eigenaren, vertelt een van hen dat ze het lastig vindt om een zinvolle invulling te geven aan de vrije tijd die ze heeft gekregen. Ze runt nu met haar partner vijf appartementen. Voorheen waren dat jarenlang een camping, B&B en horeca-accommodatie. ‘Ik houd ervan om bezig te

zijn, anders voel ik me onthand.’ Ik herken dat gevoel. Als er tijd vrijkomt, ben ik eerder geneigd om er iets bij te bedenken dan om ervan te genieten. Het heeft denk ik ook te maken met mogelijkheden zien: ik ben een wandelend hoofd vol ideeën, mijn creativiteit moet er gewoon uit.

Iets niet willen voelen

Tegelijkertijd voel ik dat ik de realiteit maar beter onder ogen kan zien. Als bekenden in de Berghut-jaren aan me vragen hoe het met me gaat, begint mijn antwoord standaard met: ‘Ja, goed hoor. Druk.’ En wat voel ik me voldaan als ik de meeste dingen van mijn to-dolijstje aan het einde van de dag heb afgestreept. De andere acties schuiven gewoon weer door naar de volgende dag.

‘Waarom maak ik mezelf zo druk? Welk gevoel wil ik mogelijk verdoven met hard werken?’

Ik vraag me af: waarom heb ik het zo druk? Beter gezegd: waarom *maak* ik het mezelf zo druk? Want uiteindelijk is het mijn *eigen* keuze. Brené legt in haar boek ook uit: *druk zijn* en elke keer iets nieuws willen, kan ook inhouden dat je iets niet wilt voelen. Dat je iets – bewust of onbewust – niet wilt aankijken, zoals een onprettige situatie. Ik vraag me af: wat zou dat bij mij kunnen zijn? Welk gevoel wil ik mogelijk verdoven met hard werken? De afgelopen jaren ga ik op onderzoek uit en ik sta ervan te kijken hoeveel impact sommige dingen op mijn leven kunnen hebben.

Zo ben ik in mijn gezin van herkomst veruit de jongste. De vier zussen boven mij zijn in een tijdsbestek van vijfenhalf jaar geboren en ik vijfenhalf jaar na de zus boven mij. Ik heb terugkijkend het gevoel dat ik er net niet helemaal bij hoorde. Goedbedoelde uitspraken als ‘spuit elf’ gaven me als kind het gevoel dat ik beter mijn mond kon houden. En ze konden het niet

geloven dat ik mijn rijbewijs haalde: hun kleine zusje achter het stuur? Het voelt achteraf alsof ik vijf moeders had. Als ze dit van mij horen, schrikken ze daarvan. Ze hebben er helemaal geen erg in gehad of het niet bewust gedaan. Ze hebben er ook geen schuld aan. Deels is het denk ik 'het lot van de jongste in het gezin', en het is onderdeel van mijn 'persoonlijke lot', zoals Els van Steijn dat verwoordt in haar boek De Fontein.

Met zoveel meiden in het gezin was bij mijn vader de wens aanwezig voor een jongetje. Na mijn vierde zus had mijn moeder een miskraam. Daarna ben ik geboren. Wéér een meisje, wéér geen jongen. Ik was als kind overigens altijd 'papa's kleine meisje'. Wilde ik mijn vader onbewust extra pleasen? En als dat kindje wél was geboren, was ik er niet geweest. Mag ik er eigenlijk wel zijn van mezelf? Ik kwam er via onder andere familieopstellingen achter dat 'bestaansrecht' een thema voor mij is. Want wat als dat vijfde kindje geboren zou zijn? Onbewust vraag ik me mogelijk af of ik er wel mag zijn.

Een tijdje geleden praatte ik met een zus over ongeschreven regels in de familie. We waren het erover eens dat 'dingen doen' en ' bezig zijn' in onze familie meer gewaardeerd worden dan 'ontspannen'. 'Doorgaan' lijkt een hogere status te hebben dan 'rustig aan doen'. Hoewel mijn moeder sinds haar 20ste elke dag een middagdutje doet. Dat kan ik dan weer niet.

Ik hoorde mijn vader – hij was ook aardig perfectionistisch overigens – wel eens praten over leuke dingen die hij tot na zijn pensioen bewaarde. Helaas is het niet zover gekomen. Hij overleed toen hij 51 was. Ik denk dat ik onbewust heb besloten om niet te wachten met het realiseren van mijn dromen tot ik met pensioen ga. Dromen zijn er voor mij vooral om te dóén.

Balans

Waar het *altijd maar druk zijn* ook vandaan komt en welke drukte een eigen bedrijf en een gezin ook met zich meebrengen: op een gegeven moment voel ik dat ik beter voor mezelf moet zorgen. Druk zijn is niet

erg, maar het gaat om balans. Het gezin draait altijd maar door en in een eigen onderneming is het werk nooit af, dus ik moet elke dag zelf bepalen wanneer het werk klaar is. Mijn ouders deden dat eigenlijk best goed: ze werkten dan wel hard op hun boerderij, maar zondag was – los van het koeien melken – een rustdag.

De uitputting waar Brené het over heeft herken ik. Het kan niet anders dan dat mijn lichaam er een keer mee ophoudt als ik mezelf uitput. Wat accommodatie-eigenaar Karen overkomt, is een wake-upcall voor mij. Je leest het interview met haar aan het eind van dit hoofdstuk. Daarnaast mag ik onder ogen zien dat ik ook zonder druk te zijn een oké mens ben. Ik hoef het niet druk te hebben om gezien te worden. Die boodschap mag ik onthouden, terwijl ik werk aan meer balans tussen werk en vrije tijd. Het formuleren van mijn waarden en het mezelf daaraan herinneren hebben me daarbij ook geholpen: vrijheid is een van mijn waarden geworden. Meer vrijheid ervaren in mezelf en het streven naar de vrijheid om mijn werk te doen op mijn moment.

'Ik ben vaak geneigd te denken dat ik in de toekomst meer tijd heb.'

Ik ben bewust aan de slag gegaan met *het niet automatisch opvullen van tijd* en *het niet elke keer iets nieuws bedenken*. Niet elk idee hoeft te worden uitgevoerd, want altijd maar weer een nieuw project oppakken, maakt mijn leven te druk en staat mijn ontspanning in de weg. Nieuwe initiatieven laat ik tegenwoordig altijd even rusten in plaats van er direct mee aan de slag te gaan. Soms ebt het idee vanzelf weg. Ik vraag me ook meer af hoeveel tijd de uitvoering van het idee kost. Ik ben vaak geneigd te denken dat ik in de toekomst meer tijd heb. Maar ik kom ook vaak tot de conclusie dat dat niet waar is. Dus ik maak daarin vaker bewuste keuzes.

Ik heb ook gemerkt dat als ik altijd maar druk ben, ik niet meer weet hoe ik het rustiger kan maken of mezelf écht kan ontspannen. De dingen doen waar mijn hart van gaat zingen is fijn. Maar als het te veel wordt, kan ook dát doorslaan en wordt passie een plicht. Ik heb echt moeten leren om te ontspannen. Want hoe doe ik dat eigenlijk, ontspannen? Ik kom erachter dat er voor mij nog een stapje vóór *ontspannen* zit: *ont-spannen*. Er moet eerst een soort spanning uit mijn lichaam om echt te kunnen ontspannen. Die ontspanning is voor mij een belangrijke voorwaarde voor een goede nachtrust. Als ik ontspannen ben, slaap ik beter. En als ik goed slaap, voel ik me meer ontspannen. Ook niet onbelangrijk: gezond eten. Maar drop zal altijd mijn *guilty pleasure* blijven.

Qualitytime

Het lukt me daarnaast gelukkig steeds beter om te ontspannen. Waar ik echt van ontspan? Genietmomentjes in de zon, wandelen in de bergen, met Hans, met de kids, en ook met onze hond erbij, mooie gesprekken met andere mensen, verbinding ervaren en qualitytime met de kinderen. In de hoteljaren ben ik me meer en meer bewust geworden van het belang om naast de drukte in het bedrijf tijd voor het gezin vrij te maken. Onze familiedagen hebben daarbij erg geholpen. Hans en ik gaan een paar keer per jaar los van elkaar naar Nederland of ergens anders naartoe. Dat zijn we altijd blijven doen. En samen wandelen we graag.

Ik vind de term die Brené Brown gebruikt als tegenhanger van *druk zijn* zo mooi: *spelen*. Ze zegt: 'Neem de tijd om te spelen en te ontspannen.' Spelen hoeft niet moeilijk te zijn. Ik heb gemerkt dat ik er gewoon tijd voor moet maken. Onze kast in de huiskamer staat er vol mee. Het is een kwestie van dóén. Sinds ik dat gelezen heb, ben ik meer spelletjes gaan spelen met de kids. Als kind speelde ik graag monopoly. Daarvoor heb ik het geduld niet meer, maar '20 minutenspelletjes' zoals Sequence, Uno en yahtzee zijn hier thuis favoriet. Spelen brengt ontspanning én het is tijd met de kinderen. Maar laat de prestatiedruk zo veel mogelijk varen tijdens het spelen, waarschuwt Frans van Leeuwen in zijn boek *Aankloten*: probeer te genieten.

**'Wat mij helpt, is te bedenken:
wat herinner ik me later nog?'**

Eerlijk is eerlijk: ik ben niet opeens een *Miss Zen* geworden. Ik vind het nog steeds lastig om keuzes te maken: ontspannen of me nog even inspinnen voor mijn werk (wat ik 95 procent van de tijd ook leuk vind). Het gaat allemaal om balans. Wat mij helpt, is te bedenken: wat herinner ik me later nog? Dat maakt kiezen voor mij gemakkelijker. Mogelijk is meditatie of yoga ook nuttig voor me, maar daar heb ik het geduld (nog) niet voor. Rambo is mijn meditatie: om mee te wandelen en te knuffelen.

Goed voor mezelf zorgen in
de dagelijkse drukte is:

**Mezelf ervan bewust zijn welke acties
ik wel en niet oppak en waarom.**

Leven naar mijn waarden.

**Naar mijn lichaam luisteren
en signalen oppakken.**

**Voldoende ontspanning inbouwen
voor mezelf en met mijn gezin.**

Voldoende nachtrust en gezond eten.

‘Plan eens wat vaker een afspraak met jezelf.’

Nel

Geniet van meer qualitytime



Praktische tips: meer qualitytime

- ✓ **Plan vaste momenten**
Plan momenten voor jezelf, met je eventuele partner en met je eventuele gezin. Zet deze momenten in je agenda. Het is pure noodzaak om gezond te blijven en je zult zien dat je er meer en meer van geniet. Laat hier nooit iets tussenkomen (alleen bij hoge uitzondering).
- ✓ **Maak afspraken met jezelf heilig**
Zeg vanaf nu nooit meer afspraken met jezelf af. Deze zijn heilig.

Verdiepende tips: meer qualitytime

- ✓ **Wat was ook alweer je diepste wens?**
Ga eens terug naar de droomfase. Wat was ook alweer jouw reden om een B&B, camping, hotel, vakantiewoningen of trainingslocatie te beginnen? Wat is er in de weg komen te staan? Wat is er nodig om dat alsnog te realiseren?
- ✓ **Wat zit er onder ‘druk zijn’?**
Vraag je eens af wat er bij jou onder het ‘druk zijn’ zit. Welk onprettig gevoel wil jij niet voelen?

Meer tips om goed voor jezelf te zorgen in tijden van drukte ontdek je in het BALANS-model (zie het laatste hoofdstuk voor de toelichting). Dit model én bovenstaande tips kun je downloaden via





‘Alsof er een tsunami over mijn leven heen kwam’

Interview met Karen Kommer van Boulède (Frankrijk)

In de herfst van 2019 mailt Karen me dat ze in 2018, op haar 49ste, een hersenbloeding heeft gehad met linkszijdige verlamming tot gevolg. Op dat moment kan ze weer lopen, nadat ze lange tijd in een rolstoel heeft gezeten.

Karen en ik weten als accommodatie-eigenaren al een tijdje van elkaars bestaan. Ze runt samen met haar man Rolf en drie kinderen sinds 2002 een vakantiedomein met vijf gîtes in Frankrijk: Boulède.

Ze schrijft in haar mail ook: ‘Het gaat met mijzelf qua gezond-

heid behoorlijk anders dan voorheen. Vanbinnen woedt een storm. Mijn linkerarm is niet functioneel en dat beperkt veel. Het brengt consequenties met zich mee voor onze plek en ons functioneren waarover wij als gastverblijfeigenaren nadenken. We hebben veel moeten aanpassen om te kunnen

draaien naar de verwachting van de gasten. Ik moest tegelijkertijd mijn eigen grenzen bewaken om die deels herwonnen gezondheid te beschermen.’

Ik schrik. Wat ontzettend heftig voor haar. Het komt keihard bij me binnen. Wat er met haar is gebeurd, is een grote angst van mij: dat me iets overkomt waardoor ik niet meer kan doen wat ik doe en afhankelijk word van anderen. Het zal ook met de ziekte en het jong overlijden van mijn vader te maken hebben. En met deze woorden in mijn achterhoofd: ‘Jij bent servicegericht en voor je het weet heb je een burn-out.’ Dat dit haar is overkomen, is voor mij een wake-upcall om goed voor mezelf te blijven zorgen.

Ik ben benieuwd wat de hersenbloeding voor Karen betekent en hoe zij als mens en gastvrouw met haar handicap omgaat. Aan het begin van het interview lees ik de bovenstaande mailtekst voor aan haar.

Hoe is het om deze tekst uit 2019 te horen?

Karen, geëmotioneerd: ‘Ik merk dat het me erg raakt. Ik beseef welke weg ik heb afgelegd. Ik alleen, maar zeker ook met Rolf, met de kinderen, met familie, met onze plek. Alles wat er in de afgelopen vier jaar na die bewuste 3 mei 2018 is gebeurd en wat ik heb meege maakt: het is alsof er een tsunami over mijn leven heen kwam. Het gaat nu goed, ondanks mijn beperking: mijn linkerarm is nog steeds verlamd. Ik kan een aantal dingen niet meer. Ik ben nog altijd bezig met het acceptatieproces. Het heeft tijd nodig om volledig zijn plek te krijgen.’

Hoe zag je leven er in de periode vóór je hersenbloeding uit?

‘In die periode woonde ik doorde-weeks met de kinderen in Bordeaux. Daar zaten ze op school, op twee uur rijden. Ik dacht: als het met onze kinderen maar goed gaat; ik kom later wel. Deze manier van leven en werken, het op en neer rijden, inpakken, uitpakken, drie opgroeiende kinderen en altijd aan staan: dat was veel. Ik heb zo’n enorme drive. ‘Niet moeilijk doen, gewoon doorgaan. Deze keuze heb je gemaakt, dus je hebt ‘m maar

Over Nel

Nel (Nelleke Griffioen) verbindt mensen met zichzelf en elkaar door hen, vanuit haar eigen ervaring, te inspireren hun hart te volgen en bijbehorende hobbels te nemen. Het delen van haar ontdekkingsreis in dit boek om goed voor zichzelf te zorgen is daar ook een voorbeeld van.

Nel woont sinds 2009 met haar echtgenoot Hans en twee zoons Ibon en Tobi in de Oostenrijkse bergen. Na haar studie werkt ze een aantal jaren als communicatieadviseur in verschillende non-profitorganisaties. Daarna is ze een aantal jaren coach in haar PassiePraktijk.

Hans en Nel maken tussen 2009 en 2016 hun concept de Berghut tot een van de meest geliefde droomplekken in Oostenrijk. In 2012 schrijven ze hun taboedoorbrekende boek *Het geheim van de Berghut* over de eerste jaren van hun vertrekavontuur, dat door duizenden mensen is gelezen.

Ze gooien in 2016 nogmaals het roer om en starten de Droomplek-Academie. Ze hebben inmiddels honderden mensen geholpen hun gastenverblijfdroom te onderzoeken en succesvol te realiseren. Hun hotel is tussen 2016 en 2021 onder de naam 'Proefhotel' onderdeel van de DroomplekAcademie: hier proberen mensen hun gastenverblijfdroom een paar weken uit, gecoacht door Hans en Nel. In het eerste deel van 2021 verbouwen ze hun hotel tot appartementen die ze een beperkt aantal weken per jaar verhuren aan gasten.

Contact

Wil je reageren of wil je meer inspiratie of informatie om goed voor jezelf te zorgen als gastvrouw? Kijk dan op: [Dagboekvaneengastvrouw.nl](https://www.dagboekvaneengastvrouw.nl) (ook voor gastheren).

Heb je nog geen B&B, hotel, camping, trainingslocatie of vakantie-woningen en droom je daarvan? Kijk dan op [DroomplekAcademie.nl](https://www.droomplekacademie.nl)



Lezers over dit boek

'Wat een brok herkenning is dit boek,

geschreven door een expert die de grootste uitdagingen van een gastvrijheidsondernemer kent.

Heel moedig en kwetsbaar.'

Maartje de Jong – ROOTS team- en trainingslocatie (Nederland)

'Nelleke boort iets aan wat maar weinig mensen in de hospitalitybranche doen:

zichzelf laten zien (dus niet wat de gasten willen/moeten zien).'

Diane van Schaik – droomt van een gastenaccommodatie

'Dank je wel Nel, dat jouw dagboek het daglicht mag zien.

De beschreven lichte en donkere kant van gastvrouw- en gastheerschap is een mooie weerspiegeling waarmee we als mens allemaal te maken hebben.'

Karen Kommer – Boulède (Frankrijk)

'Wat een geweldig, heerlijk, mooi boek! Inspirerend en eerlijk.

Mijn partner en ik hebben prachtige gesprekken gevoerd naar aanleiding van dit boek.'

Nicole Wijnschenk – Bed Brood Bonaire (Bonaire)

'Dit boek nodigt je uit om jezelf elke keer de vraag te stellen of je nog steeds je droom leeft en de juiste koers vaart.

Voor iedereen in de hospitality die zich niet gek wil laten maken.'

Sandy Buyten – hr-manager RCN Vakantieparken

© 2023	Copyright Nelleke Griffioen
Titel	Dagboek van een Gastvrouw
Ondertitel	Onthullende zoektocht naar goed voor jezelf zorgen in een wereld vol torenhoge verwachtingen
ISBN softcover	978-90-832104-4-5
Druk	1e druk: januari 2023
NUR	770 Psychologie algemeen 500 Reizen algemeen
BISAC	BUS081000 BUSINESS & ECONOMICS / Industries / Hospitality, Travel & Tourism
Auteur	Nelleke Griffioen
Fotografie	Goldnetz - stock.adobe.com (4,5, 62-67, 98-105, 132-136, 160-165, 198-202, 215, 224) John van Helvert (108) Fotolemaire.nl (70) Bert Pijpers (140) pauldekker.nl fotografie (168) Aquarium - stock.adobe.com (8, 14, 18, 20-22, 28, 36, 41) ChinnishaArts - stock.adobe.com (42-44, 68, 174-176, 193, 203, 204) Arienta Apostrophe - stock.adobe.com (76-78, 97, 106, 114-116, 127, 137, 138) Zeitgugga6897 - stock.adobe.com (146-148, 166, 206-208, coverflappen)
Illustraties	Marcella van Bruggen
Grafisch ontwerp	Gerdien Beernink
Tekstcorrectie	Rien Wisse
Adviezen	Maarten Beernink
Boekproductie	Het Boekenschap, hetboekenschap.nl

HET
BOEKEN
SCHAP

© 2023. Alle rechten voorbehouden. Het BALANS-model® is een uniek model, bedacht en doorontwikkeld door Nelleke Griffioen. Ongeoorloofd verspreiden van dit gedachtegoed is niet toegestaan. Niets uit deze uitgave mag worden veelevoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur en uitgever. Ondanks alle aan de samenstelling van dit boek bestede zorg kan noch de uitgever, noch de auteur aansprakelijk worden gesteld voor eventuele schade die het gevolg is van enige fout in deze uitgave.