

PROLOOG

Als je mij negen jaar geleden had verteld dat ik in de Tweede Kamer zou staan, in werklaarzen, omringd door politici aan wie ik handenvol gekleurde snoephartjes uitdeelde, had ik je waarschijnlijk uitgelachen. Ik was een surfer, een afgegleeden bioloog met een bijbaan in de GGZ en een nieuwbakken plastic-activist. Dat Kamerleden naar mij zouden luisteren? Dat ik een soort lobbyist zou worden? Dat ik beleid kon veranderen? Dat leek me vrijwel onmogelijk.

En toch stond ik daar.

Het begon, zoals zoveel dingen bij mij, op het water. Ik had al te vaak flesjes langs de vloedlijn zien liggen, had te vaak na het kitesurfen op de vloedlijn de plastic restanten gezien van onze werpmaatschappij. Ik wilde iets doen. Maar hoe verander je een systeem dat zó groot en log is dat zelfs de politiek er decennia over doet om de meest minimale stappen te zetten? Door te proberen. Door te beginnen. Door golven te maken. Figuurlijk en letterlijk.

In september 2016 bond ik een opmerkelijke stunt aan mijn missie: ik zou de Noordzee oversteken van Scheveningen naar Engeland – honderdtachtig kilometer kitesurfend op een board gemaakt van opge-raapte plastic flesjes. Een recordpoging die media-aandacht moest trekken. Maar, en hier komt het stukje dat me telkens weer parten speelt, ik haalde het niet. Na zeven uur ploeteren en met in de verte

de gebouwen van het Engelse Lowestoft op de horizon viel de wind weg en werd ik uit het water geplukt door de volgboot.

Een mislukking. Maar de aandacht was er niet minder om. Een petitie volgde: een oproep om statiegeld in te voeren op kleine plastic flesjes in Nederland. Na een halfjaar had ik vijftig duizend handtekeningen verzameld.

Op Valentijnsdag 2017 stond ik, samen met mijn dochter Jildou, in de Tweede Kamer. Maar in plaats van een stapel papieren, overhandigden we vijftig duizend snoephartjes met de oproep tot een verandering in beleid. Als je politici wilt bereiken, moet je hun taal gebruiken. Slinks schreef ik zelf een motie voor de Tweede Kamer, zelfde opbouw, zelfde politieke jargon. Het onderwerp statiegeld was op dat moment een loopgravenoorlog in de politiek: de linkse partijen waren voor, de rechtse en centrumrechtse partijen tegen. Ik wist dat als ik het woord 'statiegeld' zou gebruiken, de helft van de Kamer al zou afhaken. Dus formuleerde ik de motie anders: '90 procent minder zwerfflesjes binnen drie jaar.' Geen expliciete verwijzing naar statiegeld. Geen gevecht over blikjes. Gewoon een duidelijk doel waar geen partij tegen kon zijn. En tot mijn verrassing werkte het.

Alle grote partijen ondertekenden mijn motie en twee dagen later nam staatssecretaris Sharon Dijksma de door mij geschreven motie over, zonder stemming: een novum in de parlementaire geschiedenis. Ze benadrukte dat statiegeld een bewezen effectief middel was om dit doel te halen. Alleen opruimen zou niet voldoende zijn. Dit aannemen van de **Plastic Soup Surfer Petitiemotie** werd later beschreven als 'een ware politieke aardverschuiving'. De eerste dominosteen die viel.

Vier lange jaren later werd statiegeld eindelijk ingevoerd. Eerst op flesjes, later op blikjes. En het resultaat? Een afname van 80 procent in het zwerfafval van blikjes en flesjes, binnen zes maanden na de invoering.

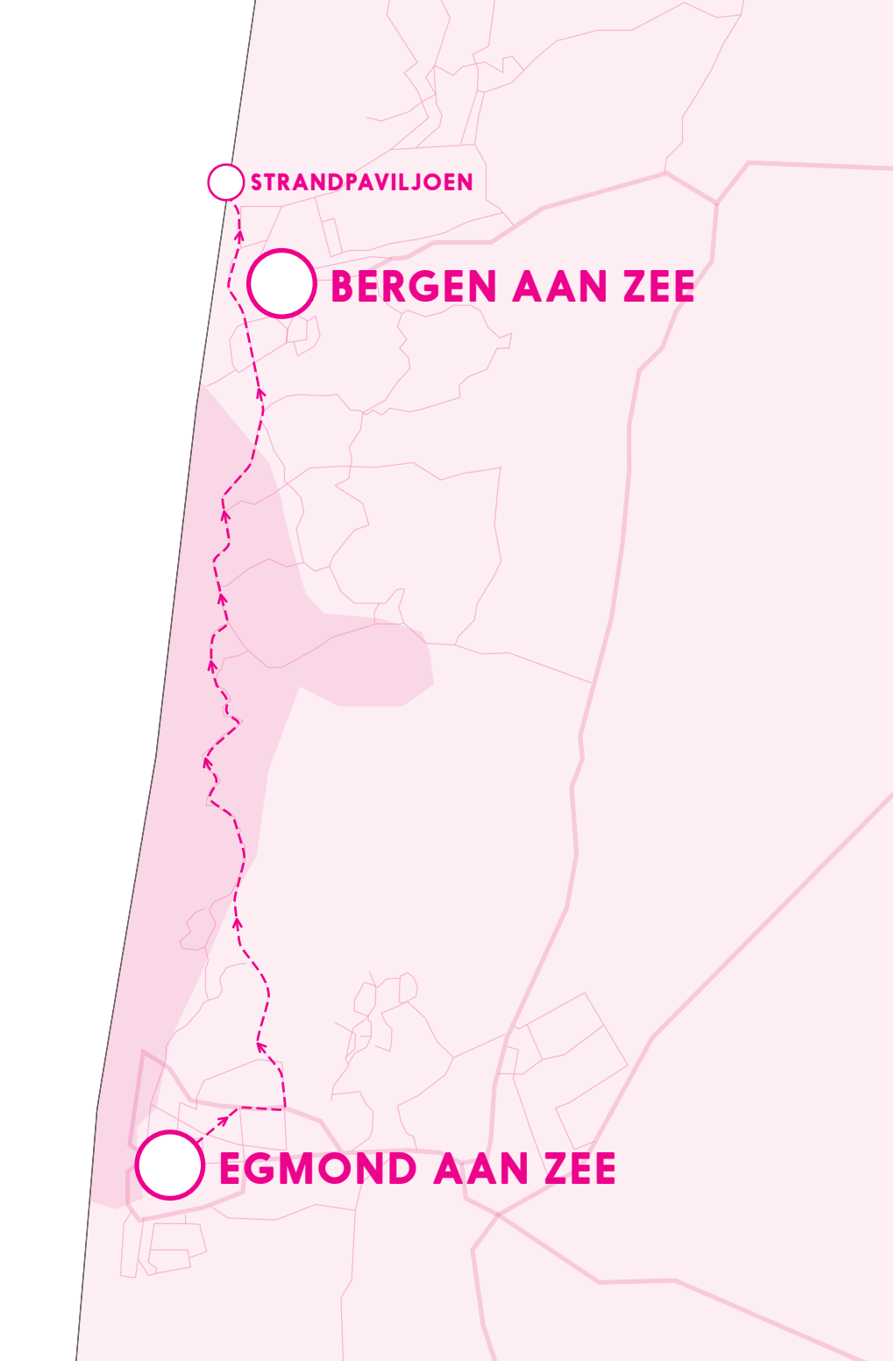
Maar dit is niet het einde van het verhaal. We weten veel meer dan negen jaar geleden over de gevaren van microplastics voor onszelf en het milieu. We vinden plastics op de hoogste bergtop en in de diepste oceaantrog. We ademen het in. Nanoplastics zijn aangetoond in onze hersenen en in de placenta. De medische zorgen groeien. Plasticvervuiling blijft een gigantisch probleem; dagelijks lozen we wereldwijd vijftientighonderd ton in de oceaan. Ondanks steeds meer wetenschappelijke kennis handelen we niet. Internationale verdragen worden getorpedeerd door plastic producerende landen. De uitdagingen worden almaar groter. De strijd is verre van gestreden.

Wat voor mij begon als een persoonlijke missie, een avontuurlijke surfer die het niet langer kon aanzien dat de stranden vol plastic lagen, werd ook een politieke strijd. Het begon – hoe klein en onbeduidend ook – met verantwoordelijkheid voelen en van daaruit handelen. Voor wie denkt dat de strijd tegen plasticvervuiling en andere (maatschappelijke) problemen te groot, te log, te taai is, bedenken dan: verandering begint altijd bij één iemand die besluit niet weg te kijken. Verandering begint met je uitspreken; online, op straat of binnen je organisatie.

Het verhaal dat volgt, over mijn strijd voor een wereld zonder plasticvervuiling, heb ik geschreven om te inspireren. Om concrete handvatten te geven heb ik er ook lessen aan verbonden waarmee ik wil laten zien hoe verandering werkt, wat er gebeurt als je verantwoordelijkheid neemt. Ik wil laten zien dat impact niet ontstaat door een vooraf uitgestippelde route, maar door simpelweg te beginnen. Bij jezelf.

Want verandering is mogelijk.

En die gaat per definitie tegen de stroom in.



A stylized map of a coastal region, likely in the Netherlands, showing land parcels and a coastline. A dashed pink line with arrows indicates a path starting from a small circle at the top, passing through a large circle in the middle, and ending at a large circle at the bottom. The map is rendered in shades of pink and white.

STRANDPAVILJOEN

BERGEN AAN ZEE

EGMOND AAN ZEE

1 MUL ZAND

Zien is meer dan kijken. Het is pikkedonker in de duinen. Ik sper mijn ogen ver open in de maanloze nacht en zet voorzichtig stap voor stap. Ik ruik het natte helmgras. Het is zo zwart voor mijn ogen dat er alleen nog een ruis van zwarte puntjes overblijft. Mijn ogen zoeken naar vormen, naar sporen van het pad. Maar ik klik de zaklamp op mijn telefoon niet aan. Ik moet vertrouwen op mijn voeten. Voelen hoe ze terechtkomen in de gleuf in het zand, het uitgesleten pad. Ik steek mijn handen voor me uit voor het geval dat er een tak hangt die ik niet zie. En langzaam maar zeker begint mijn lijf zich aan te passen. Mijn ogen wennen. Mijn voetstappen worden zeker. Het verbaast me telkens weer hoe na een paar minuten de contouren van het pad en de struiken zich aftekenen onder de met donkergrijze wolken gesluierde hemel.

Achter me het gespannen gegiechel van Maya, Rob en Bart als ook zij op de tast hun weg proberen te vinden in het pikkedonker. Het is winter en koud. Het regent met vlagen maar we zijn gaan wandelen: want dat hoort erbij. We zijn dik ingepakt maar de druppels dringen binnen via onze kragen en ik voel al snel mijn sokken doorweekt raken. Een waas zand kleeft aan onze broekspijpen. Deze wandeling hoort bij onze 'traditie'. Ook al hebben we die pas een keer eerder gelopen, elke traditie moet ergens beginnen. We noemen onszelf 'winterzwemmers' en dit weekendje weg en deze wandeling door de duinen is de start van ons 'winterzwemseizoen'.

We zijn opnieuw neergestreken in het vakantiehuisje van mijn moeder in Egmond aan Zee. Strandzand zit er vastgekoekt in de hoeken. Het schuurtje in de tuin, omgroeid door de esdoorns en dennen, zit volgepropt met oud surfspul, versleten surfpakken en vliegers.

Ik kom hier graag met mijn gezin. Om te wandelen, te surfen en te luieren. En ook nu, in het donker snuif ik het zilt van de zee op. Telkens als ik de zee en de branding hier zie moet ik eraan denken dat ik tweeënhalp jaar geleden voorlangs windsurfte. Waterdichte tassen met slaapspullen, droge kleren en eten vastgesnoerd op mijn board. Onderweg van Oslo naar Londen. Een monstertocht van achttienhonderd kilometer. Op het beginscherm van mijn mobiel heb ik een achtergrondfoto van die expeditie. Je ziet een afgelegen hoge witte klif met daarvoor mijn bruine surfboard, de gele bekapping en het vermiljoenrode windsurfzeil op het grijze kiezelstrand. Onder mijn natgeregende capuchon moet ik glimlachen bij de gedachte dat dit voor mij overbekende ordinaire Egmondse strand in mijn hoofd verbonden is geraakt met de Oslofjord, met de Towerbridge. Wat een waanzinnige expeditie was dat.

Het winterzwemmen met Rob, Maya, Bart begon in de coronatijd, toen we om de verveling te verdrijven, ons lichaam gingen uitdagen met kou. Blijkbaar was alles beter dan thuiszitten.

Ik dacht dat ik mijn lichaam kende. Dacht altijd dat ik een koukleum was. Als we in de herfst of winter gingen kitesurfen had ik de dikste surfpakken, handschoenen en cap aan. Maar met hoeveel millimeter neopreen ik me ook inpakte, ik kwam altijd uit het water met witte dode vingers, verdoofde voeten en een blauwpaarse neus. Ik weet nog hoe kitesurfmaatje Bart me uitnodigde voor een winterduik in het zoveelste lege coronaweekend. Hoe ik het heldere winterwater van het recreatiemeer net buiten Leiden in trippelde en er vrijwel direct weer uit rende, hardop scheldend: zo indringend beet de ijskou in mijn scheenbotten.

Maar blijkbaar was er toch iets in gang gezet. Een masochistische nieuwsgierigheid misschien. Want een paar dagen later ging ik weer mee. En nog een keer. Het bleef pijnlijk, maar de kick achteraf, de endorfine die vrijkwam, bleek verslavend. Ik kwam erachter dat als je het tweeminutenpunt bereikt de lichaamsalarmbellen afnemen en de verdoving van kou het overneemt. Heerlijk in die verder prikkelloze winters.

Maya en Rob sloten zich bij ons aan. Thuis aan de eettafel was ik al snel een overslaande langspeelplaat. Mijn vrouw en kinderen keken me hoofdschuddend aan als ik opnieuw na een zwemsessie begon over de verdovingsfasen van het lijf.

Maar ja, toen kwam de versoepeling van de lockdown en daarmee verwaterde ook de routine. Ons clubje kwam steeds minder vaak samen op het drassige koude grasveld naast het meertje. Afgelopen winter was de motivatie om het lichaam ‘winterhard’ te maken behoorlijk ontdooid. We zwemmen nog maar eens in de paar weken, maar dit ‘winterzwemweekend’ is gebleven.

Rob loopt waar het kan naast me op het smalle pad. Ik heb hem al een tijdje niet gesproken en ik vraag hem waar hij mee bezig is, hoe het met hem gaat. Hij is een spitsvondige en briljante vent, iemand die niet opschept maar gewoon doet. Hij heeft zijn succesvolle ICT-bedrijf een paar jaar geleden verkocht. Sindsdien is hij zijn tijd gaan besteden aan vrijwilligerswerk en klimaatacties. Hij wil impact maken.

Hij maakt zich zorgen over klimaatverandering. Met de gevolgen worden we inmiddels steeds vaker geconfronteerd: ijsloze winters, en in de zomer perioden van droogte, de heidebranden, waterschaarste – zelfs in Nederland – maar ook plotselinge hoosbuien en overstromingen zoals in Valkenburg. En dit is nog maar een fractie van wat ons te wachten staat in de komende decennia als we niet snel de knop omzetten. Toch lijkt het ons als samenleving nog niet

voldoende te deren: het gaat toch goed? We hebben het beter dan ooit...

Rob volgt de wetenschappelijke literatuur en de internationale ontwikkelingen. Hij weet wat er zou moeten gebeuren om de klimaatverandering af te wenden.

Waar de één actie vooral ziet als een goede reden om eens lekker los te gaan op X, snapt hij wel dat echte verandering wat meer voeten in de aarde heeft. Je moet dingen regelen. Mensen bij elkaar brengen. En slim nadenken over hoe je invloed kunt uitoefenen. Rob helpt daarom acties te organiseren tegen fossiele subsidies. Dat zijn vreedzame maar ontregelende acties, genoeg om politici ongemakkelijk op hun stoel te laten schuiven. Als je de boel wilt opschudden, moet je soms buiten de lijntjes kleuren. Zodat de macht reageert.

Rob kan meestal enthousiast vertellen over zijn vrijwilligerswerk en die protesten. Maar vandaag klinkt er iets anders door in zijn stem.

‘Ik stop ermee,’ zegt hij opeens. Zijn woorden blijven hangen in de koude wind.

‘Met de acties?’ vraag ik verbaasd. Ik moet het even verwerken. Ik heb Rob altijd ondersteund. Iedereen begrijpt dat we af moeten van de fossiele subsidies.

Rob laat zijn hoofd zakken. ‘Het is te erg geworden. De tegenwerking, het gescheld, de negativiteit...’

Ik zwijg en tuur naar het pad in de duisternis voor me.

‘Het voelt alsof we nergens komen,’ gaat hij verder. ‘En bovendien: het heeft geen zin meer. Wat we ook doen, het is toch al te laat.’

Die laatste woorden: ...

‘Het is toch al te laat.’

Als een echo weerklinkt het in mijn hoofd. Te laat... Het heeft geen zin meer...

Ik weet niets terug te zeggen.

We ploegen voort door het mulle zand. Zijn woorden willen maar niet bij mij landen. Is het waar wat hij zegt: zijn we echt te laat? Is er geen hoop meer? Zijn we niet meer te redden en moeten we alle onheil maar over ons heen laten komen? Ik schud mijn hoofd.

Rob vertelt hoe hij voelt dat de vrijwilligersorganisatie aan kracht lijkt te verliezen, hoe hij die van binnenuit ziet afkalven. Hoe zich steeds minder mensen aanmelden voor de trainingen, hoe het enthousiasme wegebt, terwijl de buitenwereld alsmaar harder en onverschilliger wordt. Steeds vaker krijgt hij negatief commentaar over zich heen als hij uitlegt wat hij doet, laat staan de acties, die soms tot regelrechte agressie leiden. Ik hoor hem aan, wil iets luchtigs zeggen, een flauw grapje maken om de sfeer erin te houden. Maar ik kan niets bedenken. Niets spitsvondigs. Ik blijf stil.

Rob heeft de laatste jaren zijn levensstijl aangepast op dat grotere belang – ik bedoel: ons grotere belang! Hij is gestopt met vliegen, onnodige aankopen en heeft zijn dieet veranderd. Maar nu gooit hij de handdoek in de ring.

‘Ik wil mezelf niet meer overal in moeten beperken,’ zegt hij uiteindelijk. ‘Ik wil weer kunnen reizen, weer vlees kunnen eten zo nu en dan, niet meer overal tegen vechten. Niet mezelf of mensen in mijn omgeving beoordelen op dit soort dingen.’ Ik kan zijn gezicht niet lezen in het donker maar ik voel zijn verbittering.

‘Ik zie mijn familie, mijn vrienden als medeplichtig als ze me vertellen over hun vliegvakantie. Moet ik ze dan terechtwijzen? Ik kan het niet meer.’

‘Maar hoe kun je alles wat je weet aan de kant schuiven?’ vraag ik. ‘Hoe kun je opeens onverschillig zijn na alles wat je hebt gedaan?’

Hij haalt zijn schouders op, alsof er niets meer is om voor te vechten. We raken verstrikt in een discussie. Hij verwijt me dat mijn strijd tegen plastic niet voldoende zoden aan de dijk zet. Dat ik toch ook weet dat er Kamervragen zijn gesteld om het statiegeld weer af te schaffen? Dat het werkelijke probleem is dat we ons plas-

ticafval in ontwikkelingslanden dumpen. 'Jouw werk en die plastic-impact die je probeert te maken is verwaarloosbaar in vergelijking met het klimaatprobleem,' bijt hij me toe.

'Nou ja, verwaarloosbaar is vergeleken met niets tenminste nog een prestatie,' probeer ik.

Hij lacht kort. 'Met de huidige politiek en die man in Amerika kun je net zo goed stoppen. Het heeft echt geen zin meer, man.'

Bij de beklimming van een hoog duin wordt het pad smaller. Het regent nog altijd. Ik ga voor in de duisternis en blijf in stilte voor de groep uit lopen, uitgepraat. Ik trek mijn capuchon verder over mijn hoofd.

Cynisme overvalt me. Wat zijn mijn beweegredenen? Waarom zet ik door? Is het eigenlijk wel oprecht? Zijn mijn acties niet meer dan een gemakkelijke manier om mezelf gerust te stellen?

De tegenwind waarin we ons bevinden is gigantisch, een pandemie van apathie, weerstand en ontkenning. Ik zie hoe landen zich terugtrekken uit klimaatakkoorden, hoe duurzaamheidsambities verdampen, milieuafspraken worden gedwarsboomd. De strijd lijkt een druppel op de gloeiende plaat, een futiele poging om een onvermijdelijke catastrofe te vermijden.

Waarom ploeter ik verder door het mulle zand terwijl ik ook de donkere wolken aan de horizon zie samenvakken en besef dat we een gigantische storm in varen? Van het verlies van biodiversiteit tot klimaatproblemen tot het uithollen van democratie en recht. Waarom draai ik niet om als Rob? Waarom zou ik er niet op los gaan leven? Waarom gooi ik niet het stormanker uit en trek me terug in de veilige haven van onverschilligheid? Is dit niet iets dat heel veel mensen voelen?

Een natte windvlaag doet mijn capuchon klapperen. Ergens, diep vanbinnen, voel ik een koppigheid in me gloeien.

We lopen verder door het mulle zand, in de richting van het licht van het dorp en de warme droge strandtent.

JACINDA ARDERN – MOEGESTREDEN

Begin 2023 verraste de Nieuw-Zeelandse premier Jacinda Ardern de wereld door af te treden. Niet vanwege politieke druk of een schandaal, maar omdat ze naar eigen zeggen 'op' was. Ze had jaren aan het roer gestaan, ook tijdens heftige crisissen: een terroristische aanslag, een vulkaanuitbarsting, een pandemie. Ze stond bekend om haar empathische en verbindende stijl van leiderschap. Maar ze beseftte op een bepaald moment dat ze het tempo, de intensiteit niet langer kon volhouden. Haar besluit was moedig; zelfs leiders met het grootste hart kunnen opgebrand raken door jarenlange toewijding zonder herstel.

LES VOOR LEIDERS

In een bedrijf wordt salaris vaak gezien als de enige beloning. Maar een groeiende groep mensen wil werk dat maatschappelijk relevant is. Zingeving is voor de nieuwe generatie een factor in de keuze voor een bedrijf. Het gevoel dat je werk ertoe doet, dat het geen 'bullshit job' is. Maar zelfs de meest gedreven mensen geven het uiteindelijk op als er geen ruimte is om op te laden. Wie wil dat zijn team blijft presteren, moet ook zorgen voor zingeving en voor momenten van rust en reflectie. Vragen als: Waar doen we het eigenlijk voor? Wat geeft energie? Waar heb je rust gevonden deze week? zijn net zo belangrijk als de kwartaalcijfers. Een organisatie die enkel drijft op resultaat, dooft uiteindelijk het vuur van haar mensen.

Eerste concrete stap die je morgen kunt zetten

Begin je teamoverleg met één simpele vraag: Waar heb je rust gevonden deze week? Een overleg zonder updates of cijfers, alleen even stilstaan bij het moment. Zo introduceer je ritme, reflectie en zingeving, en voorkom je dat mensen opbranden.

Verdiepingstips

Byung-Chul Han, *The Burnout Society* (2015)

Francesc Miralles en Héctor García, *Ikigai* (2017)

LES VOOR THUIS

Je lichaam kan meer kou weerstaan dan je denkt. Door te winterzwemmen leer je hoe je door wilskracht de grenzen van je lichaam kan oprekken. Hoe je het hoofd, het lichaam je wil kan opleggen.

Eerste concrete stap die je morgen kunt zetten

Ik weet dat er allerlei methoden en cursussen worden aangeboden om te 'leren' winterzwemmen. Maar het is echt niet moeilijk en vooral een kwestie van doen en doorzetten.

Mijn tip is om met iemand anders de drempel te overwinnen: als je diegene in het water ziet doorzetten, weet je dat jij het ook moet kunnen. Dus begin gewoon. Het voelt als de 'ultieme lifehack': doen waarvan je dacht dat het onmogelijk was.

Mijn advies

- 1 **Bouw het langzaam op.** Begin in de herfst, zodat je lichaam geleidelijk went aan dalende temperaturen.
- 2 **Ga nooit alleen.** Zorg altijd dat iemand bij je is, of je in de gaten houdt.

- 3 **Adem bewust en kalm.** Extreme kou veroorzaakt een ‘gasp reflex’: je adem stokt. Blijf rustig doorademen om hyperventilatie te voorkomen. Laat je langzaam in het water zakken.
- 4 **Houd het kort, tijd is belangrijker dan afstand.** Richtlijn: blijf niet langer dan 1 minuut per graad watertemperatuur (bijvoorbeeld maximaal zes minuten bij zes graden). Mijn ervaring is dat het na twee minuten steeds ‘lekkerder’ wordt. Zwem waar je de grond kan raken.
- 5 **Kleed je strategisch om.** Zorg voor makkelijke, warme kleding (zoals een oversized hoodie, joggingbroek, dikke sokken, laarzen en thermo-ondergoed). Leg je kleding klaar op volgorde van aantrekken. Een matje of houten plank is handig om op te staan als je uit het water bent. Tijdens het aankleden koel je nog altijd af: de ‘afterdrop’.
- 6 **Warm op door te bewegen, niet met een hete douche.** Na het zwemmen langzaam opwarmen met kleding, met warme thee en bewegen. Een hete douche direct na het zwemmen kan gevaarlijk zijn.

Wat je níét moet doen

Spring nooit onverwarmd en onge oefend in ijskoud water, blijf niet te lang – wees je bewust van de ‘afterdrop’ en drink geen alcohol.

Heb je koudwatervrees, maar wil je wel de kick ervaren? Douch dan een keer koud af, of probeer dit een tijdje na elke douche. Begin ook hier eerst een paar seconden mee en bouw dit langzaam op.

Verdiepingstip

Susanna Søberg, *Winterzwemmen* (2021)