

# INHOUD

|  |            |
|--|------------|
| Vooraf   | 4          |
| <b>DEEL 1 DE UITLEG</b>                          | <b>6</b>   |
| Inleiding  | 8          |
| Stroomdiagram stressbeleving                     | 18         |
| Activiteit stroomdiagram uitsnede                | 20         |
| Activiteit                                       | 21         |
| Persoonsgebonden factoren stroomdiagram uitsnede | 36         |
| Persoonsgebonden factoren                        | 37         |
| Stressor/coping stroomdiagram uitsnede           | 52         |
| Stressor/coping                                  | 53         |
| <b>DEEL 2 DE INTERVIEWS</b>                      | <b>68</b>  |
| Ellen Mulder                                     | 70         |
| Han ten Broeke                                   | 82         |
| Marieke Heerdink                                 | 94         |
| Theo de Rooij                                    | 106        |
| Rolinka Klein Kranenburg                         | 120        |
| Evert Dalemans                                   | 130        |
| Ayfer Koç  | 142        |
| Eric Braamhaar                                   | 158        |
| Suzanne Schel                                    | 170        |
| Hennie Kuiper                                    | 182        |
| Nathalie Baartman                                | 198        |
| <b>DEEL 3 HET LAATSTE WOORD</b>                  | <b>208</b> |
| Slotbeschouwing                                  | 210        |
| <b>DEEL 4 BIJLAGEN</b>                           | <b>226</b> |
| De werking van de hersenen                       | 228        |
| Verantwoording & dankwoord                       | 235        |
| Literatuurlijst/bronnen                          | 237        |

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt, op welke wijze dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de schrijvers.

ISBN nummer 9789090357898

Uitgeverij Montagnes

Tekst: Miranda Hanskamp (miranda.hanskamp@gmail.com)

André Vis (visandre7@gmail.com)

Vormgeving: Sonja Kamer (dsignkamer.nl)

Fotografie: Miranda Voortman Fotografie & Ontwerp (mirandavoortman.nl)

# VOORAF

Op 18 maart 2020 stond minister Bruins van Medische Zorg en Sport achter het kathedraal in de Tweede Kamer toen het licht in hem doofde. Hij zakte in elkaar, werd overeind geholpen en naar een rustige plek gebracht. Het was het eerste debat in de Kamer over corona, een virus dat ons land was binnengedrongen en het openbare leven had lamgelegd. Bruins zou enkele dagen later terugtreden. Sindsdien vertoef hij in de anonimiteit. Hugo de Jonge werd de 'coronaminister'.

Mark Rutte wandelde half december 2021 in de pauze van het zoveelste coronadebat door het Kamergebouw. Hij ontwaarde enkele journalisten en zei: *'Hallo boppers, daar zijn we weer'*. Als ware hij Paul de Leeuw. De grijns die hij er aan toevoegde, was die van de man zonder zorgen, elf jaar premier, een ambtstermijn die vanaf 2022 met onbepaalde tijd wordt verlengd.

Stress kan verlammen, stress kan inspireren. Het eerste is een bekend gegeven, het tweede een onderschat fenomeen.

Wat gebeurt er in de hersenen van de mens als het er op aankomt? Hoe dempt hij de negatieve werking van stress en stimuleert hij de positieve werking? Het is de vraag waar de wetenschap zich al bijna een eeuw mee bezighoudt. Inmiddels is de algehele tendens dat stress een onmisbare factor is in het leven, hoe negatief de reputatie van dit fenomeen ook is. Stress prikkelt ons het beste in onszelf naar boven te halen, in de breedste zin des woords.

De gedachte dat alleen BN'ers in de samenleving - politici, topsporters, epidemiologen in coronatijd – stress ervaren, is ten onrechte. Stress is er in alledaagse dingen. Stress is er bij de verpleegkundige, bij de politieagent, bij de studente, bij de dominee. Maar stress is niet het probleem. De omgang met stress; dat is het probleem.

Wat gebeurt er in ons hoofd en wat kunnen we er aan doen om juist te stralen en niet te falen? Daarover gaat dit boek. Met een uitleg over de ontwikkeling van stress, met voor de liefhebbers een bijlage waarin de werking van de hersenen wordt uitgelegd, maar vooral is het een boek met verhalen van en over mensen. Met bekende anekdotes uit de samenleving, herkenbare ontwikkelingen en nieuwsfeiten van recente datum en minder recente datum. Uit de politiek, uit de sport, uit het alledaagse leven, uit de wereld elders, waar Thaise jongens opgesloten raken in een grot om maar een voorbeeld te noemen.

Het hart van het boek wordt gevormd door interviews met elf mensen, zes vrouwen en vijf mannen. Sommigen met een zekere bekendheid zoals oud-wielrenner Hennie Kuiper, maar ook minder bekende mensen die nochtans de ruggengraat van onze samenleving vormen en dagelijks met stress worden geconfronteerd, zoals politieagente Marieke Heerdink.

Elf verhalen vanuit het hart, het leven beschreven in woorden en citaten. Een leven vol succes, teleurstellingen, positieve emoties, negatieve emoties. Hoe gingen deze elf personen om met dat waarmee ze in het leven werden geconfronteerd? Dat was de kernvraag aan allen.

Het is kortom het verhaal van de mens. De mens die kan stralen en kan falen. De mens die ons dagelijks zo boeit door zijn grootsheid, zijn treurigheid, zijn onvoorspelbaarheid, zijn lenigheid van geest, zijn vermogen en zijn onvermogen.

Dit is een boek over dat wat een mens voelt als het er op aankomt. Het boek gaat dus ook over jou, want allemaal maken we deel uit van deze planeet, worden we geconfronteerd met hoogte- en dieptepunten en vragen we ons af wat er in hemelsnaam gebeurt in onze hersenpan, die we zo graag willen begrijpen. Misschien kunnen we het geluk niet afdwingen, maar wel kunnen we onszelf een beetje op weg helpen naar een gelukkiger bestaan als we accepteren dat stress een onlosmakelijk onderdeel van ons bestaan is. Zoals voormalig Denker des Vaderlands, wijlen René Gude, ooit zei: *'Het leven is een heel gedoetje'*. Maar per saldo wel een prettig gedoetje.

*Hoeveel ballen kan een mens in de lucht houden? Dat hangt af van de persoon in kwestie, zou je zeggen. Dit is het verhaal van Ayfer Koç, geboren in Turkije, sinds haar negende in Nederland, een leven gevuld met talrijke ballen die zij al jonglerend in de lucht houdt. Tot op de dag van vandaag.*

Die donderdag in maart 2021, die laatste donderdag in maart, ruim een week na de verkiezingen voor een nieuwe Tweede Kamer. Die dag, een dag om nooit te vergeten voor Ayfer Koç, echtgenote van het populaire Kamerlid Pieter Omtzigt (toen nog CDA), maar bovenal een zelfstandige vrouw met wortels in de Syrisch-orthodoxe cultuur. Ayfer Koç had die dag andere dingen aan haar hoofd. Haar 'liefste oom' zou worden begraven. Zij en Pieter stonden klaar om naar de uitvaart te gaan, toen bekend werd wat op de aantekeningen van Kajsa Ollongren, verkenner van een nieuwe regeringscoalitie, stond: 'Positie Omtzigt functie elders'.

Het leven is er in alle soorten en maten. Ieder huisje heeft zijn kruisje maar het ene huisje heeft een wat groter kruisje dan het andere. Het ene leven is ook onvergelijkbaar met het andere. Ayfer Koç is van 1971, ze is de vijftig net gepasseerd en heeft nog een leven voor zich. Het leven dat achter haar ligt, is immens en heeft een inhoud die in een film vertaald als ongeloofwaardig zou worden betiteld. Het leven, haar leven, is niettemin een realiteit. Een

**Ayfer Koç (1971).** Vluchtte op haar negende vanuit Turkije naar Nederland. Werkte zich op tot zelfstandig ondernemer, fractievoorzitter van de CDA-fractie in de gemeenteraad van Enschede, ontving in 2021 van het Women Economic Forum een award voor Inspirerend Vrouwelijk Leiderschap. Geniet ook bekendheid als de vrouw van Tweede Kamerlid Pieter Omtzigt.

Interviewdatum: 29 oktober 2021

## AYFER KOÇ

**'Ik heb mijn eigen ideeën. Als ik die niet had gevolgd, dan was ik er aan onderdoor gegaan'**