

SPITSUUR

In een voormalige taxigarage runnen fysiotherapeut **Wilfred Faber** en (loopbaan)coach **Marja Steegenga** hun 'garage voor persoonlijk onderhoud'. „We zijn elkaars thermometer: de één ziet het als de ander overloopt.”

‘Tussen het fysieke en mentale zit veel meer samenhang dan mensen denken’

Wilfred: „Vanuit Leeuwarden zijn we in 1999 naar Oudega verhuisd. We wilden wat ruimer wonen met onze zonen op het platteland.”

Marja: „Het huis zag er niet uit. Het is een taxigarage geweest, verscholen achter een dikke rij coniferen, plus negen verwaarloosde garageboxen in de achtertuin. Daar zagen wij juist wel mogelijkheden in.”

Wilfred: „We hebben het jarenlang als opslag gebruikt en voor de jongens - nu zijn ze 28, 25 en 22 - was het een fantastische speelplek. Totdat we in 2009 de boel gingen verbouwen. Marja had toen naast haar parttime loondienstbaan al een praktijk aan huis en ikzelf had ook de ambitie om ooit voor mezelf te beginnen. Uiteindelijk hebben we allebei ontslag genomen en zijn we ‘de garage voor persoonlijk onderhoud’ begonnen.”

Marja: „Dat vonden we een leuke kwinkslag naar de geschiedenis van dit pand. Ooit kregen taxi's hier een apk, nu krijgen mensen een apk of kunnen ze hun accu opladen. Wilfred helpt ze als fysiotherapeut, ik als coach met een specialisatie in omgaan met stress, rouw en verlies, bijvoorbeeld bij hersenletsel.”

Wilfred: „Tussen het fysieke en het mentale zit veel meer samenhang dan mensen vaak denken. Ik heb altijd al een holistische benadering gehad waarbij ik niet alleen kijk naar die kapotte schouder, maar ook naar wat er nog meer speelt in iemands leven.”

Geen file, geen reistijd

Marja: „We werken onder één dak, maar hebben twee gescheiden bedrijven. Al gebeurt het regelmatig dat mensen naar ons beiden gaan. Ik zie veel mensen met burn-outklachten: die hebben bijna altijd ook hoofdpijn, nek- of schouderklachten.”

Wilfred: „En ik verwijs regelmatig mensen door naar mijn vrouw, als ze daar voor open staan natuurlijk.”



FOTO DAVID GALLIARD

Bovendien is het makkelijk dat je hier maar een deurtje verder hoeft te zijn.”

Wilfred: „We worden 's ochtends wakker rond zeven uur, daar hoeven we geen wekker voor te zetten. Ik lees het eerste katern van *de Volkskrant*, drink twee snelle kopjes koffie en loop dan naar mijn kantoor. Om half negen heb ik mijn eerste cliënt. Geen files, geen reistijd: heerlijk.”

Marja: „Ik plan in principe geen cliënten vóór half tien, dus ik kan de tijd nemen 's ochtends. Ik wandel met de hond, ga hardlopen of doe yoga, werk wat in huis. Toen de kinderen nog thuis woonden, was het natuurlijk wel wat meer spitsuur.”

Wilfred: „Als ik nou één ding heb geleerd in het leven, is het dat het een stuk makkelijker wordt met een oppas aan huis. Bij ons kwam Trienke om half acht binnen en zwaaiden de kinderen ons destijds uit naar het werk.”

Marja: „We houden ons veel bezig met stress en de klachten die daaruit voortkomen. Dan zou het niet kloppen als wij hier zelf de hele dag als een dolle zouden rondrennen. *Practice what you preach*. 'Even stilstaan is vaak een hele vooruitgang' is dan ook de slogan van mijn bedrijf. Zelf ga ik bijvoorbeeld regelmatig in mijn eentje naar Ameland, Wilfred kijkt graag naar de vogeltjes in de tuin. En we hebben onze MAF-momentjes.”

Wilfred: „Ik heb iedere middag een letterlijk mafmomentje. Tussen de middag slaap ik zo'n acht minuutjes op de bank. Daar kan ik 's morgens al zin in hebben!”

Marja: „MAF staat voor Mindfulness, Act en Focus: drie methodieken waaromheen ik een training heb ontwikkeld. Een MAF-momentje is een kort pauzemoment waarin je even let op je ademhaling of bijvoorbeeld je koffie bewust proeft.”

Wilfred: „Het helpt ook dat we elkaar aardig goed kennen, sinds de middelbare school al. We zijn elkaars thermometer: de één ziet het als de ander overloopt.”

Marja: „In ons werk draait het vooral om veerkracht. Af en toe stress is niet erg, maar als het te vaak achter elkaar voorkomt en je neemt geen hersteltijd, raakt het uit balans.”

Ingewikkelde bureaucratie

Wilfred: „Het leven bestaat niet alleen maar uit werk. Een invulling ernaast is dat Ömer en Kemal sinds een half jaar bij ons wonen: twee statushouders uit Turkije van 34 en 28. Ze zijn politiek vluchteling en zijn in eigen land hun leven niet zeker. Je krijgt van dichtbij mee hoe ingewikkeld de bureaucratie is voor hen.”

Marja: „Ze hebben in vier azc's gezeten en vele omzwervingen gemaakt. Dat ze Oudega nu hun 'thuis' noemen, vind ik een groot compliment. In het begin was het wennen. Je hoort opeens een andere taal in huis, er zijn andere geuren en gewoontes. We hebben de luxe dat we hun een eigen kamer, douche en toilet konden bieden, omdat onze jongens uit huis zijn. Verder gebruiken ze de keuken in de praktijk.”

Wilfred: Het heeft denk ik wel geholpen dat we niet op elkaars lip zitten. Op die manier heb ik gemerkt dat je redelijk makkelijk toch veel kunt betekenen.”

Marja: „Een mooi moment vond ik het dorpsfeest hier, begin september. Kemal vroeg: kom je mee naar de feesttent? Daar waren zijn collega's van de horecagelegenheid waar hij nu werkt. Hij stelde ze vol trots aan me voor en zij waren enthousiast over hem. Als je het nou hebt over zingeving, dan is dat wel een voorbeeld daarvan.”

Jette Pellemans

Marja Steegenga: „In ons werk draait het vooral om veerkracht. Af en toe stress is niet erg, maar als het te vaak achter elkaar voorkomt en je neemt geen hersteltijd, raakt het uit balans.”

IN HET KORT

Wilfred Faber (61) is fysiotherapeut en gespecialiseerd in *dry needling*, een behandeling waarbij spieren ontspannen door ze aan te prikken met een dunne naald.

Marja Steegenga (59) is (loopbaan)coach en trainer, gespecialiseerd in omgaan met stress, rouw en verlies

Ze wonen in Oudega, vlak bij Drachten. Ze hebben drie volwassen zonen Jesse (28), Yorán (25) en Stijn (22). Ze bieden onderdak aan twee statushouders uit Turkije.

Woning:

Een vrijstaand huis met daarachter een voormalige garage, die verbouwd is tot praktijk aan huis. In de garage is een gastenverblijf voor als hun zonen komen logeren en voor cliënten die voor een 'apk-weekend' komen.

Laatste grote uitgave:

De robotgrasmaaier. Wilfred: „Op de foto zit ik nog op de zitmaaier, maar die is 25 jaar oud. Die staat op instorten.”

Huisdieren:

Labrador Serra (10). Verder hebben

ze vissen in de vijver en hadden ze altijd kippen. Die zijn helaas laatst door een steenmarter opgegeten.

Vervoer:

Een elektrische auto, een auto op gas en een oud kampeerbusje. Marja: „Er is hier geen openbaar vervoer, daarom is het handig om allebei een auto te hebben. Maar ik wil eigenlijk terug naar één auto.”

Naar bed:

Rond elf uur. Als Marja naar de repetitie van de big band gaat waar ze lid van is, wel eens later. „Van een keer minder slaap raken we niet meteen overstuurd.”