

OMMEKEER Alina Smit viel letterlijk om in het onderwijs en maakt nu meditatiekussentjes

Burn-out brengt innerlijke rust

Onverwerkt verdriet om de dood van haar broer en de toenemende druk in het onderwijs deden haar de das om. Nu maakt Alina Smit (52) meditatiekussentjes op maat.



Eric Molenaar
e.molenaar@mediahuis.nl

Hoorn ■ Alina Smit noemt het bedrijf achter het textielatelier, waar zij onder meer meditatiekussens maakt, 'The Happy Goddess in You'. Die 'gelukkige godin' komt voort uit een Tibetaanse term, Lhakyi. Die staat voor 'je innerlijk weten'. Een meditatiekussen wordt aangeprezen als dé plek om hiernaar te luisteren 'en van daaruit weer volop in het leven te staan'. „Een stilteplek waardoor je rustig wordt van binnen en kunt kijken wat er werkelijk is. Als je goed in je vel zit kun je de boel weer goed overzien, kun je zien wat je eigen angsten zijn, die zorgen dat je niet fijn kunt leven.”

Dierbaar

Alina maakt de kussens met kleuren en stoffen die voor de klant van betekenis zijn. Ze gaat niet voor geld (vanaf 69 euro per kussentje), maar voor kwaliteit. Ze neemt er dus alle tijd voor - 'ik ben een slow tailor, geen Bol.com'. „Ik luister goed wat mensen nodig hebben, wat hun lievelingskleuren zijn, en vraag of ze thuis stoffen hebben die hen dierbaar zijn. Terwijl ik de kussens maak, draai ik de lievelingsmuziek van wie de stof is geweest. Zo kreeg ik een keer twee sjaals, die dag en nacht door iemands overleden moeder waren gedragen. De slijtplekken zaten erin. Ik kreeg ook een foto van haar en draaide haar muziek, ze hield van Rod Stewart. Terwijl ik bezig was, kreeg ik een gevoel van bravoure. 'Dat klopt wel', zei de zoon later, 'Mijn moeder stak de open haard aan met een scheut uit een fles wodka'. Dat wérd me toch een mooi kussen!”

Complex

Zo krabbelt Alina Smit langzaam op, nadat zij in 2017 in een burn-out terechtkwam. Door een complex van factoren.

De reden waarom ze in het onderwijs belandde, had ook met naaien te maken. Ze was 9 of 10, toen ze al tasjes maakte met stoffen die ze bij haar moeder en oma uitzocht. Ze volgde de modevakschool en een lerarenopleiding en werd docent handvaardigheid en textiel. Dat ging heel lang goed, tot ze merkte dat het steeds moeilijker werd om aan alle eisen te voldoen. Er kwamen steeds meer activiteiten bij, naast het met de kinderen bezig zijn. „Allemaal zaken die worden ingevoerd, waarover de leerkrachten zelf niet konden meebeslissen. De meesten staan met de rug tegen de muur qua werkdruk. Dit moet klaar, dat moet nog.... Ik maakte dagen van 7 tot 17.30 uur en moest steeds harder werken om aan al die eisen te voldoen. 's Nachts was ik zo aan het malen dat ik niet meer kon slapen. Dat



Alina Smit liep een burn-out op in het onderwijs en vindt nu innerlijke rust én een inkomen in het maken van meditatiekussentjes.

FOTO MARCEL ROB

“
Mijn huisarts bood anti-depressiva aan, maar ik wist diep van binnen, er moet iets anders zijn dan mezelf verdoven

kan toch nooit de bedoeling van het onderwijs zijn? Maar iedereen deed het. Als je in gesprek ging met de leiding was er alle begrip, maar de week daarna ging het programma gewoon weer verder. Want in maart moet je wel de toetsen hebben. Je leeft voor die toetsen! Mijn huisarts bood anti-depressiva aan, maar ik

wist diep van binnen, er moet iets anders zijn dan mezelf verdoven.”

Burn-out

In maart 2017 viel ze uit, letterlijk. „Ik viel gewoon neer.”

Ze meldde zich ziek en keerde niet terug. De 'kei van een burn-out' die werd geconstateerd, wijt ze ook aan haar relatie, die op de klippen liep en aan onverwerkt verdriet uit het verleden. Dat verdriet betrof haar broer Jack, die verongelukte toen zij 16 was. Thuis probeerde destijds iedereen het verdriet op zijn eigen manier te verwerken, vertelt ze. „Mijn vader ging er heel praktisch mee om, hij bekeek de onderzoeken van het ongeluk, ging naar de weg waar het was gebeurd. Mijn moeder keerde in zichzelf. Ook ik trok me terug, ik klapte dicht, vooral door de schrik van de schok.”

Vlucht

Haar burn-out beschouwde ze als een teken om 'zaken nu eens goed uit te zoeken'. Ze ontvluchtte het huis, toen bleek dat haar man er een 'dubbele agenda' op na hield. „Ik maakte mezelf helemaal los van de patronen die we samen hadden gemaakt.”

Ze werd van alle kanten geholpen. „Er stonden allemaal engelen op”, noemt ze dat. Vrienden en kennissen - 'ook die ik amper kende' - hielpen haar met woonruimte, geld(zaken), kleding en voeding.

Ondertussen, twee maanden 'in de burn-out', kwam ze op het idee meditatiekussens te gaan maken, nadat ze in een kringloopzaak het aanbod aan bijzondere stofjes zag. Die meditatiekussens had ze eerder



geïmporteerd vanuit Nepal en Tibet. Het ontwerp had ze nog in haar hoofd en kon ze zó namaken. Het werd een soort therapie, tot bleek dat mensen het wilden kopen. De kiem van The Happy Goddess in You was gelegd.

Yurt

Toen de scheiding erdoor was, kwam er geld vrij, waarmee ze onder meer een yurt kocht. Zo'n traditionele ronde (Mongoolse) nomadentent, waar ze nu meditatie sessies geeft.

Ze liet zich bijstaan door maatschappelijk werk, een psycholoog en een coach voor rouw en verwerking. Zij schreef een brief aan haar overleden broer, die zij bij zijn graf voorlas waar haar vader en zus bij stonden. „Ik heb heel hard gehuild en toen, ineens, was het verdrietige gevoel weg.”

Twee jaar zat ze in de ziektewet. Over het UWV is ze vol lof. Ze kwam



Werkgeluk

Dagblad voor West-Friesland brengt in deze rubriek tot het eind van het jaar dagelijks een interview met een van de veertig hoofdpersonen uit het boek 'Onverwacht Werkgeluk'. Lees hun verhalen op www.bit.ly/startwijzer

bij re-integratiebureau Startwijzer terecht. Coach Frank Bakker en een boekhouder hielpen haar om haar bedrijf goed op poten te zetten, 'de kwaliteiten aan te wakkeren die ik al in mij heb'. Waar ze goed in is: kleuren combineren, details ontwerpen en 'de gekste stofsoorten combineren met gerecyclede, vintage en dierbare stoffen'.

Recent maakte ze meer dan vijftig meditatiekussens voor een yogastudio. Tot en met april heeft ze opdrachten staan. Nu krijgt ze nog een deel van haar inkomen uit een WIA-uitkering, maar ze verwacht dat het binnenkort mogelijk is om op eigen benen te staan.

Maar het geld vind ze niet het belangrijkste. Minder afval produceren en 'een beter dagelijks leven creëren', noemt ze haar twee grootste passies. Met The Happy Goddess in You heeft ze geleerd 'wat nodig is om ten dienste te staan van anderen zonder mezelf weg te cijferen'.