VRIENDSCHAP, EEN TRAAG PROCES

Ze heeft een goed leven, zegt ze. Rijkelijk met vriendschap gevuld. Met werk dat ze fijn vindt, in een bedrijf waar heel wat collega's een dikke pluim verdienen. Ze is graag bezig met klussen, tuinieren en wandelen. Dat pakt de stress weg. Stress die nog altijd in haar lijf woont van vroeger, toen het leven allesbehalve veilig en warm voelde. 'De liefde en vriendschap hebben mij omhoog geholpen', zegt Petra Ver Elst. Dat, en de natuur. Hoe meer natuur in het leven van mensen, hoe beter mensen in hun vel en hun relaties zitten, denkt ze.

Wat geweest is, is geweest. 't Was moeilijk thuis. Oneerlijk. Pijnlijk. Gevaarlijk. Op haar zestiende bracht ze twee maanden in het ziekenhuis door, haar leven aan een zijden draadje. Alle vertrouwen in andere mensen was weg. Ze trok rond zichzelf een dikke verdedigingsmuur op. Een klein boeddha-kettinkje, een geschenkje van een neef, beschermde haar. 'Een vorm van geloof, het hielp mij om te blijven leven,' vertelt Petra.

Vriendschap, een traag proces

En dan, als je denkt niet dieper meer te kunnen vallen, zijn daar vriendinnen. Is daar de liefde. Petra zegt het zo mooi: 'Vriendschap sluiten is een traag proces. Je moet mensen binnenlaten in je hart, wederzijds. Vriendschap vraagt dat je je hart open zet. Als het vertrouwen groeit, dan is het er voor altijd. Dan ga je voor die ander.'

> VRIENDSCHAP VRAAGT WEL IETS. JE LAAT EEN ANDER BINNEN IN JE HART. DAT GAAT TRAAG, WANT JE MOET DOOR JE EIGEN BESCHERMING HEEN GAAN. LANGZAAM LEER JE DAT WEL.

Haar grote liefde Ludwig leerde haar weer te vertrouwen in andere mensen. Ze leerde grenzen trekken, zorg en vriendschap aanvaarden. De ouders van Ludwig werden haar ouders. Het zoontje van beste vriendin en collega Anita werd haar petekind. Binnenkort zetten ze als hartsvriendinnen een tattoo die uitdrukt dat hun vriendschap voor het leven is.

AUTEUR: GRIET BOUWEN, DE ZINSPELING
VERTELLER: PETRA VER ELST
FOTOGRAFIE: DUIZEND WOORDEN

Lidwina
Content door talent

Ze probeert wat afstand te houden van mensen die haar uit balans brengen. Ludwig moedigt haar aan om haar grenzen te respecteren. ‘Oordeel, kritiek, altijd negatief zijn: daar kan ik niet tegen’, zegt Petra. Dat is bron van stress. Het maakt werkrelaties moeilijker dan nodig. ‘Iedereen heeft zijn karakter, zijn problemen. En iedereen verdient een kans.’

Liefde voor dieren en voor buiten

Zo uitdagend als relaties tussen mensen soms kunnen zijn, zo heerlijk eerlijk is de vriendschap met de natuur. ‘Dieren geven rust, een goed gevoel,’ zegt Petra. De wolf fascineert haar, zo’n prachtig dier. Ooit keek ze recht in de oranje ogen van een uil die op haar arm zat. Op haar schouder staat een arend getatoeëerd.

Thuis zijn er Bruce en Zina, de Jack Russel Terriërs die ze haar kindjes noemt. ‘Een dier vertrouwt je. Ze voelen als je met iets zit en dan komen ze troosten. Ze kunnen de pijn niet wegnemen, maar brengen wel rust.’

Die liefde voor de natuur heeft ze van haar grootvader. Ze herinnert de boerderij, en hoe hij altijd buiten was.

Daar kreeg ze respect voor de natuur, voor de voeding, zuurstof en medicijnen die de natuur aan de mensen geeft. Ludwig scherpte die liefde nog verder aan door met haar te wandelen. Soms met de wandelclub, soms met hun tweetjes. Elk weekend. ’t Is goed voor de benen en een gezond tegengewicht tegen het vele zittende werk. Beweging en buiten houdt het lijf soepel en de geest fris.

Meer natuur, minder stress

Petra denkt na. Dan borrelt een idee op. ‘Ik hoop dat Lidwina eens kiest voor een wandeldag in plaats van uitstap naar een pretpark. Samen wandelen, een picknick, een beetje napraten. Dat zou sommige collega’s op ideeën brengen. Het zou hen kunnen motiveren om meer de natuur in te trekken.’ En dat is niet niks, want …

Natuur maakt mensen zachter. Minder gestresseerd. Opener. Meer in verbinding met anderen. Petra spreekt uit eigen ervaring: ‘als meer collega’s wat vaker de natuur in zouden gaan, zou dat zeker effecten hebben op het werk. Dan zouden meer mensen zich rustiger voelen en minder mekaar tegenwerken.’

Zo gezien, kan de natuur dokter, coach of kinesist zijn.
Zonder drempel en zonder wachtlijst.
Altijd dichtbij.

Of eerder als een vriend.
Waarmee je vriendschap sluit:
dat traag proces van elkaar leren kennen,
tot je elkaar niet meer kunt missen.

Lidwina
Content door talent

In gesprek met Petra Ver Elst

Petra Van Elst werkt 12 jaar bij Lidwina. Voordien werkte ze in een ander maatwerkbedrijf in Herentals, waar ze in de groendienst meedraaide. Nu werkt Petra hoofdzakelijk mee in de verpakking en montage van non-food producten in gebouw 1.
Petra is in 2005 getrouwd met Ludwig, magazijnier bij Lidwina. Het koppel woont in Geel.

AUTEUR: GRIET BOUWEN, DE ZINSPELING
VERTELLER: PETRA VER ELST
FOTOGRAFIE: DUIZEND WOORDEN