



## Dagboek van een wellnessreis

Voor Thiery Thielemans (34) was het afzien de afgelopen twee jaar. Het horecabedrijf waar ze samen met haar man keihard voor had gewerkt, ging failliet. Door de schuldsanering moet het gezin met drie kinderen (2, 4 en 12 jaar) rondkomen van een bestaansminimum. Santé stuurde Thiery op wellnessreis naar Vulcano (Italië). "Ik waan me in een paradijs."



**'Ik voel me mooi'**  
Een gevoel dat ik lang niet meer heb gehad'



**A**l jaren stapel ik pijnlijke gevoelens op. De afgelopen jaren zijn er zoveel dingen gebeurd die gepaard gingen met pijn, onzekerheid en verdriet. Aan verwerking ben ik niet toegekomen. Ik moest van mezelf immers dóór, voor mijn gezin, mijn relatie en mijn omgeving. Het moest altijd maar goed met me blijven gaan. Ik kon toch altijd zo veel aan? De liefde voor mijn partner, en de liefde voor onze kinderen is altijd heel intens geweest; dáárom liet ik het mezelf niet toe om bij de pakken neer te zitten. Ik cijferde mezelf weg om mezelf op de been te houden. Ach, ik zou nog wel een keer aan de beurt komen, maar niet nu...

Deze week heb ik hard nodig om weer op adem te komen. Ik hoop de vele momenten van pijn een plek te kunnen geven om vervolgens weer volop te kunnen gaan voor de toekomst die er voor mij en mijn gezin ligt. En ik hoop mijn hoofd weer helder te krijgen.

De dagen voor ik vertrek zijn heftig. Ik ga alleen; dat maakt me angstig. En ook het idee dat ik daar tot aan mijn diepste emoties kom, maakt me bang en onzeker. Doe ik er wel goed aan om te gaan? Maar mijn directe omgeving is het er unaniem over eens: ik verdien deze reis. Ik moet en zal gaan! Hans veegt mijn tranen weg, geeft me nog een laatste kus en eenmaal door de douane is het een feit: ik ga!

Op het vliegveld van Sicilië word ik met de andere deelnemers aan de wellnessreis opgehaald door Luciano. Hij is samen met zijn Nederlandse vrouw Annemarie eigenaar van Capo Milazzo, de plaats van bestemming. We worden voorzien van een biologisch vruchtensapje, broodjes kaas en vers fruit: heerlijk! Anderhalf uur later komen we aan in Milazzo. Voordat daar de boot naar Vulcano vertrekt, duiken we met de hele groep de eerste de beste *trattoria* in, waar ik geniet van mijn eerste echte Italiaanse cappuccino.

### Het eiland

Op Vulcano worden we ontvangen door Annemarie. Het charisma dat zij heeft, zal me de rest van mijn leven blijven inspireren. Wat een enorme kracht en rust straalt deze vrouw uit! Ondertussen verbaas ik me over de overweldigende schoonheid van dit eiland. De rustgevende omgeving, de grote, werkende vulkaan met haar vele rookpluimen, de idyllische haven... Ik waan me in een waar paradijs. Terwijl we via het haventje het dorp uitlopen, komen we voorbij de fango, een natuurlijke vulkanische bron met geneeskrachtige werking. Annemarie vertelt dat we ons veel in de fango zullen gaan bevinden tijdens ons verblijf hier.

We vervolgen onze weg en komen in een prachtige baai terecht met aan de linkerzijde de enorme



'In de fango mogen we al onze problemen achterlaten. Ik voel mezelf meteen lichter worden.'

vulkaan en aan de rechterzijde Vulcanello, een kleine, slapende vulkaan. Hier bevindt zich Capo Milazzo, een plek die een heerlijke rust uitstraalt. Annemarie laat ons genieten van het uitzicht en vertelt over de fangokuur. Dan worden we één voor één naar ons appartement gebracht. Ik krijg een mooi appartement direct naast de tuin. Ik pak mijn koffer uit, fris mezelf op en vertrek naar de *patio*, waar een lange, feestelijk gedekte tafel klaarstaat. Er volgt een gezellig diner. Alle ingrediënten zijn biologisch en de smaak is heel puur. Tegen tien ga ik slapen, moe maar voldaan.

Na een lekkere douche geniet ik buiten op mijn terras van het uitzicht op een in volle bloei staande tuin. Vandaag staat er 'kuren' op het programma. Om negen uur begint het, op het strand, met een bewegingsles: chi-kung. Ik verlies ballast en krijg er energie, een hoop energie voor terug. Altijd gedacht dat dit soort oefeningen bedoeld waren voor bio-zwevers! En hier sta ik, in het zwarte vulkanische zand, en ik ervaar aan den lijve dat het werkt.

Na de chi-kung maak ik me klaar voor mijn eerste fango-ervaring. In oude badkleding trekt de hele groep naar de fango. Het ruikt niet echt lekker, die fango, en ik vraag me af of dat ooit zal wennen. Annemarie vertelt dat tien minuten voor de eerste keer genoeg zal zijn. Het kan veel met je doen, zegt ze, en daarom moet je het langzaam opbouwen. Ik stap in de fango en voel de warme modder tussen mijn tenen en langs mijn kuit. Volgens Annemarie mogen we nu al onze problemen hierin achterlaten. Ik voel mezelf meteen lichter worden. Heerlijk >



# ‘Het moest altijd maar goed met me blijven gaan. Ik kon toch zo veel aan?’

vind ik het, in dat warme, vulkanische modderbad! Als we eruit komen, mogen we plaatsnemen tegen een rotswand met gaten waar stoom uit komt; een natuurlijke sauna. Wat een belevenis! Na twintig minuten is de modder gehard. Via een kleine trap lopen we de zee in.

Dan is het lunchtijd. Voor me zie ik een tafel die vol staat met heerlijk uitzijnde Siciliaanse gerechten en salades. Dit alles is met veel liefde bereid (en dat proef je) door Luciano. Na de lunch wil ik eigenlijk het liefst op bed gaan liggen. Gelukkig vertelt Annemarie me dat dit een goed teken is. Blijkbaar doen de chi-kung en de fango hun werk, en daar kan ik maar het beste aan toegeven. Als een blok val ik in slaap.

## Diepe emoties

De volgende morgen loopt de wekker al om half zeven af. Een uurtje later moet ik aanwezig zijn voor de chi-kung. Door zo vroeg al een bewegingsles te doen, ben je meteen fit en kun je er de hele dag weer tegenaan. De les is heerlijk en het is zo mooi om de opkomende zon te mogen aanschouwen over de kalme blauwe zee. De vulkaan laat haar rookpluimen zien en de krekels sjirpen vrolijk in mijn oren.

Dan is de fango weer aan de beurt. Het is nog intenser dan de eerste keer: bij terugkomst in het appartement ben ik niet alleen heel moe, maar ook erg emotioneel. Opeens komen er allerlei diepe emoties naar boven, en moet ik erg huilen. Allerlei passages uit mijn leven komen voorbij. Ook dingen waarvan ik dacht dat ik ze veilig opgeborgen had. Mijn zware zwangerschap van Eline, de spoedkeizersnede

vanwege een placentascheuring, de nare tijd daarna waarin Eline vocht voor haar leventje, en de grote onzekerheid bij ons of ze het zou redden. De miskraambaby. Ons faillissement. De onzekere tijd in aanloop naar de schuldsanering. De afgelopen anderhalf jaar, waarin we het financieel zo moeilijk hadden. De onzekerheden tussen mijn partner en mij... Er komt ontzettend veel boven. Ik laat het gebeuren.

## Ontspannende massage

Om drie uur staat mijn eerste behandeling gepland: een voet-, nek- en schoudermassage. Ik hoop dat deze mij van mijn enorme hoofdpijn kan afhelpen. Sandra, de masseur, vertelt me dat het normaal is wat ik voel. De ballast moet eruit. Na afloop ben ik ontspannen, mijn lichaam en geest zijn moe en ik val in slaap. Tegen zevenen word ik wakker, en de hoofdpijn is weg. Die avond is het gezellig aan tafel. We vertellen elkaar hoe we de dag hebben beleefd en tafelen lang na.

Als ik in de ochtend al om kwart over zes wakker word, wil ik maar één ding: lekker zwemmen! Het is al een beetje licht buiten, maar de zon is nog niet op. Ik besluit toe te geven aan mijn verlangen, en zwem drie kwartier heerlijk in de zee. Het is stil om me heen, maar tegelijkertijd is er zo veel: het prachtige vulkaanstrand, het klotsende zeewater, de rokende vulkaan en ik, te midden van al

dat moois in de kalme zee. De zon komt op en vervult me met energie. Even wens ik dat dit moment nooit voorbij zal gaan... De dag erop krijgen we tijdens de chi-kung een massagetechniek aangeleerd die we daarna bij elkaar mogen uitvoeren. Wat een genot! Echt iets om straks thuis te herhalen! Ik fantaseer over hoe Hans dit zou ervaren, hoe we bij thuiskomst één zullen worden. Een heerlijke gedachte die ik per sms naar hem toestuur. Ondertussen ontvang ik een berichtje van mijn moeder: de kids doen het super en ze genieten zo van ze. Of ik het ook fijn heb? Ik denk hierover na... Ja, ik geniet heel erg hier! Het is goed om hier te zijn, ballast van me af te voelen glijden. Het alleen zijn is allang niet eng meer. ‘Kom helemaal tot mezelf’, sms ik terug.

## Venusbad

Op het programma staat een excursie: een boottocht rond Vulcano. Eerst leggen we aan bij het Venusbad, een helderblauw stukje zee waar we van de boot springen voor een verfrissende duik. Het heeft wel wat, dertien dames in het water, de helft volledig ontkleed, de andere helft in badpak of bikini. Terug aan boord krijgen we allemaal een likeurtje afkomstig van het eiland Vulcano: Malvasia. Dat smaakt naar meer dus ik neem er nog een. En omdat medereizigster Priscilla het niet zo lekker vindt, neem ik



haar twee glaasjes ook! De volgende stop is het stille strand op het eiland Lipari, waar we zwemen en heerlijk picknicken 's Avonds eten we *capone*, een zeldzame vissoort die slechts in de maanden september en oktober rond het eiland te vinden is. We hebben dus 'het neusje van de zalm' op ons bord liggen. Na het eten neemt Luciano zijn gitaar en speelt en zingt hij voor ons zelfgeschreven nummers. De avond is compleet.

### Aroma-massage

Vandaag voel ik me van binnen en van buiten mooi; een gevoel dat ik lang niet meer heb gehad. Ik krijg een aromamassage: van mijn kruin tot aan mijn tenen word ik een uur lang gemasseerd op een manier die volgens mij alleen maar een echte masseur onder de knie heeft. Mijn lichaam tintelt van binnen helemaal en het is alsof al mijn zorgen mijn lichaam verlaten.

's Middags koop ik in het dorp drie olifantjes van lavasteen, versierd met glitters, voor de meiden. Dat zullen ze vast heel mooi vinden en ik zal ze kunnen vertellen over de vulkaan. Nog even een drankje in de haven, terwijl ik geniet van de vertrekkende daggasten uit Sicilië en Lipari, die een dagje de schoonheid van Vulcano komen bewonderen. Ik voel me rijk omdat ik niet weg hoef. Ik mag gewoon de hele week hier zijn!

Terwijl ik op het terras zit, komt Annemarie voorbij. Ze wacht op de boot want aan boord is de biologisch-dynamische yoghurt die speciaal voor ons vanuit Duitsland wordt ingevoerd. Alles moest immers kloppen! En ineens weet ik het: dát is de kracht van Capo Milazzo: alles klopt! De mensen, de plek, de ingrediënten, het smakelijke eten, de schoonheid en kracht van het eiland, de vulkaan, het bij elkaar komen van de elementen en méér. Dat maakt dat het hier zo bijzonder is.

### Tanti auguri

Om half drie 's nachts word ik wakker. Ineens realiseer ik me dat ik jarig ben. Als een klein kind stal ik de uit Nederland meegekregen cadeautjes uit en ik begin met uitpakken. Tekeningen en knutselwerkjes van de kinderen, mooie sieraden van mijn ouders en ontroerende kaartjes... Blij en tevreden val ik weer in slaap. Om kwart voor zeven word ik wakker van Lang-zal-ze-leven-gezing. Drie van de andere wellnessgangsters zingen me vrolijk toe. Mijn terras is versierd met zelfgemaakte slingers van wc-papier en gekleurde ballonnen met 'Tanti Auguri' ('Hartelijkgefeliciteerd') erop.

Vandaag staat er een excursie naar Lipari op het programma. Luciano neemt ons mee naar het archeologisch museum en daarna zijn we 'vrij'. In een mooi kerk-



'Het is goed om hier te zijn, alle ballast van me af te voelen gliden'



je steek ik een kaarsje op voor mijn dierbaren. Daarna ga ik met medereizigster Nelleke op een terras zitten bij de haven. We vertellen elkaar over onze jeugd, onze ouders, relaties en het leven in het algemeen. Voor we het weten is het kwart over twaalf. Over drie kwartier moeten we alweer terug zijn bij de boot: snel nog even wat shoppen. Ik koop cadeautjes van obsidiaan (lavaglas) voor Hans en voor de meisjes. Obsidiaan geeft kracht en rust, en dat kunnen we nog wel even gebruiken!

Tijdens de lunch krijg ik een kaart van Capo Milazzo, waarop iedereen een persoonlijke boodschap heeft geschreven. Van Annemarie en Luciano krijg ik een geraffineerd ringetje van obsidiaan. Het zal de kracht en de rust vasthouden die ik deze week hier opdoe. 's Middags geniet ik intens in een semi-openluchtbubbelbad van het uitzicht op de zee en de grote vulkaan. Het water in dit bad wordt van dertig meter diep opgepompt en het zou een geneeskrachtige werking hebben. Het is zout en zacht, en veroorzaakt een gelukkig gevoel van 'zijn'. Ik voel me niet alleen mooi, ik weet dat ik mooi ben. Mijn nieuwe gevoel van eigenwaarde.

### Naar de top

Vandaag is het tijd voor de tocht der tochten: de beklimming van de vulkaan! Met stoere bergschoenen aan begin ik aan deze enorme uitdaging en overwinning op mezelf. Onderweg naar boven, over rotsen en mul zwart zand, langs lavagesteente en grillige spelonken, besef ik >



'Als ik boven bij de top kom, rollen de tranen over mijn wangen. Ik heb zoveel gewonnen deze week.'



wat deze week me heeft gebracht. Ik ben de ballast verloren, dingen hebben een plek gekregen. Ik voel me rijk. Emotioneel heb ik in een week tijd de top weten te bereiken. De top van de vulkaan zal nu voor mij het symbool hiervan worden. Als ik boven kom, rollen de tranen over mijn wangen. Ik heb zo veel gewonnen deze week. En nu sta ik hier, midden in de heftige rookpluimen, boven op die grote vulkaan die me zo geholpen heeft daarbij.

Om vier uur volgt mijn laatste verwennerij: een twee uur durende schoonheidsbehandeling bij Annemarie. Ik word verwend met massages, allerlei crèmes, maskers en nog meer massages. Ik ben deze week zowel van binnen als van buiten een mooier mens geworden en Annemarie zet met haar behandeling nog even de puntjes op de i.

De volgende ochtend kijk ik nog eens naar de zee, de gezamenlijke eetplek, het bubbelbad, het zwarte lavazand en de grote vulkaan. Wat zal ik deze plek gaan missen... Weer tranen – niet van verdriet, maar van geluk en dankbaarheid. Ik ga weer naar huis. Ook het komende jaar zal het financieel moeilijk zijn voor ons. We moeten het nog een jaar zien te redden met weinig geld, net als de afgelopen twee jaar. Het was geen gemakkelijke tijd, maar wel een tijd die ik, achteraf gezien, voor geen goud had willen missen. We zijn samen sterker geworden, hebben lieve kinderen die tevreden zijn met wat ze hebben. We zijn heel rijk wat betreft gevoel en levenservaring. Straks, thuis, zal ik weer mama en partner zijn. Maar vooral ook Thiery, iets wat ik voor mijn gevoel veel te lang niet meer ben geweest. <