

# Een weekje in de hel

Om 22.00 uur naar bed en om 05.00 uur eruit en dat zeven dagen lang. Doel: de beste versie van jezelf worden. VROUW-redacteur Mariëlle deed mee aan de beroemde en beruchte *Hell Week*.

Tekst **MARIËLLE WISSE** Fotografie **GETTY IMAGES**

Zeven dagen die je leven veranderen.' Beetje overdreven, niet? Dat is precies mijn reactie als ik een advertentie voor de *Hell Week* lees. Het programma is ontwikkeld door Erik Bertrand Larssen. Deze Noorse ex-commando heeft de lessen uit zijn militaire carrière vertaald naar een programma dat iedereen kan volgen. Het is een mildere variant van de beproeving die Noorse militairen moeten doorstaan om bij de Special Forces te komen. Het doel van de week? Je bewust worden van wat

je allemaal kan als je buiten je comfort zone durft te gaan. Ik had de *Hell Week* al eens zien langskomen bij, in mijn ogen, ietwat zweverige types die met zalvende stem vertelden over een 'magische reis' en een 'overweldigend spektakel'. Dat soort reacties roepen bij mij, als uit de klei getrokken Zeeuwse, nogal wat weerstand op. Maar ik kan niet ontkennen dat ik op een punt in mijn leven ben waar ik wel wat verandering kan gebruiken. Het thuiswerken komt mijn neus uit, ik scroll ongezond vaak doelloos door social media en heb het gevoel dat mijn leven één

grote grijze brij is. Soms zit ik dagen achtereen binnen. Mijn eten smaakt niet meer en slapen doe ik veel te weinig. En werken... ik kan zo een uur naar mijn scherm staren zonder daadwerkelijk iets te zien, waardoor ik regelmatig een nacht doorhaal in een verwoede poging om alles af te krijgen. Hoe langer ik erover nadenk, hoe aantrekkelijker die week klinkt. Ik heb iets nodig wat de boel even flink opschudt. Toch maar die *Hell Week* doen? Het kan gewoon vanuit huis, lees ik online. Iedere dag is hetzelfde: vijf uur 's morgens opstaan, kwart over vijf een uur sporten en van

negen tot elf via Zoom onder begeleiding aan de slag met mijn persoonlijke ontwikkeling. Vervolgens is er van half drie tot half vijf tijd ingepland om gezamenlijk te werken en sluit ik de dag om half negen af met een oefening om rustig te kunnen slapen – ook weer via Zoom. Om tien uur 's avonds gaan de lichten uit. Met de vrije tijd tussen de blokken door mag ik in principe doen wat ik wil. In mijn geval: gewoon werken, want er moeten deadlines gehaald worden. Mijn beste vriendin verslikt zich in haar drankje als ik haar vertel dat ik me heb ingeschreven. "Jij? Om vijf uur 's morgens opstaan?!" Ook de rest van mijn omgeving is sceptisch. Mooi zo, want als iemand zegt dat ik iets niet kan, ben ik extra gemotiveerd om het tegendeel te bewijzen. En dus lig ik een paar weken later op zondagavond om tien uur 's avonds in bed. Klaar voor de start... AF!

## 'Aan het eind van de dag ga ik nóg een keer sporten. Wie is deze vrouw?!'

### DAG 1

Als mijn wekker gaat, kom ik met moeite m'n bed uit. En dan moet ik ook nog een uur lang sporten! Via Zoom zie ik hoe een sportleraar oefeningen voordoet die ik moet navolgen: lunges, situps, squats, luchtboxen... Pittig! Nadat ik me door die sportessie heb heengeworsteld, is het tijd voor een gesprek over mijn vaste gewoontes, waarin ik eens goed aan het denken wordt gezet. Zo ga ik structureel te laat naar bed en lig ik vaak in bed nog met m'n telefoon te klooien. De volgende ochtend 'moet' ik dan weer snoozen omdat ik nog zo moe ben. Waarom doe ik dat?! Voordat ik het weet, zit ik te janken. Als de sessie voorbij is, kijk ik hoofdschuddend in de spiegel. Het zal het gebrek aan slaap zijn. De rest van de dag komt er tegen alle verwachtingen in veel uit mijn handen en om zes uur kom ik zelfs op het briljante idee om baantjes te gaan trekken in het plaatselijke zwembad. Na een rustgevende meditatie val ik die avond iets voor tien uur als een blok in slaap.

### DAG 2

Helaas: om vijf uur opstaan went nog niet. Gelukkig is de begeleidende sessie van vandaag lekker rechttoe, rechtaan. Dat moet ook wel, want over het thema van vandaag – hoe zorg je voor meer focus – heb ik een hoop te leren. Ik zuig alle informatie op als een spons en verrek: ook vandaag ga ik als een speer. Oprachten die al weken op me lagen te wachten, werk ik in no time weg en om tien uur stap ik met een voldaan gevoel mijn bed in.

### DAG 3

Bem'n dekens. Om half negen word ik wakker. Net op tijd om eens goed te kijken naar de manier waarop ik mijn tijd indeel. Conclusie: dat kan een stuk efficiënter. Ik stap over op een online agenda en deel mijn takenlijst op, zodat deze minder overweldigend is. Ook krijg ik de tip om werkelijk

alles op te schrijven wat er die dag/week/jaar moet gebeuren. Dan heb je een enorme lijst met werkdingen, maar ook zaken die er altijd tussendoor glippen zoals bellen naar de verzekering over hoe het nu echt zit met je polis. Uit die lijst moet ik aan het begin van de dag drie dingen kiezen. Pas als die afgevinkt zijn, mag ik een nieuwe taak kiezen. Zo blijft het overzichtelijk en zit ik aan het einde van de dag niet met een rotgevoel omdat ik mijn *to do list* niet heb afgerond. De gemiste sportsessie van vanmorgen haal ik later die dag in. En hoe! Na een boksel van mijn personal trainer ben ik bekaf. Al tijdens de avondmeditatie val ik in slaap.

### DAG 4

Wat er is gebeurd weet ik niet, maar om tien voor vijf ben ik klaarwakker. Een fijne start, want dit wordt het heftigste deel van deze week: ik moet 41 uur wakker blijven. De reden? Door uit mijn *comfort zone* te gaan, het thema van vandaag, word ik ervan bewust hoeveel ik aan kan als ik er moeite voor doe. Als de avond valt, besluit ik mijn huis een grondige schoonmaakbeurt te geven en mijn kledingkast onder handen te nemen. Iets waar ik het al maanden over heb. Voordat ik het weet, is het twaalf uur 's nachts. Goed, wat nu?

### DAG 5

Het is nog midden in de nacht. Omdat mijn ogen prikken, besluit ik een rondje te gaan fietsen. Anderhalf uur lang fiets ik door Rotterdam en geniet ik van de stilte om me heen. Eenmaal thuis ga ik met hernieuwde energie aan het werk. Nu niemand mij belt en ik geen mailtjes ontvang, kan ik mooi een interview uitwerken. Voordat ik het weet is het zes uur 's morgens. Aangezien het programma van vandaag draait om rust en herstel, zet ik thuis een muziekje op en ga ik even liggen. Net als ik in slaap dreig te vallen, gaat mijn wekker: tijd om te sporten! Tegen de tijd dat het negen uur is, ben ik kapot en wil ik niets anders zien dan de

# Persoonlijk

binnenkant van mijn oogleden. Nadat ik met mezelf heb afgesproken dat ik niet zo moet zeuren, gaat het stukken beter. Aan het einde van de dag ga ik zelfs nog een keer sporten. Wie is deze vrouw?! Zo'n nacht overslaan is echt leerzaam. Ik had gedacht dat ik daarna alles behalve productief zou zijn, maar als ik mezelf push, blijkt het tegendeel. Ik krijg meteen meer vertrouwen in mijn kunnen.

## DAG 6

Ik heb als een blok geslapen en ben klaar voor een nieuwe dag. Tijdens de begeleide sessie hebben we het over de constante stroom aan gedachten die iedereen heeft. Stoppen gaat niet, maar je hebt wel invloed op waaraan je denkt en op hoe je ergens aan denkt. Een heel waardevolle sessie, want hier ging het de afgelopen maanden fout bij mij. Iedere morgen stapte ik met een diepe zucht uit bed: "Wéér een dag..." Als je zo begint, wordt het inderdaad niets!

## DAG 7

Waar word ik een paar minuten voor vijf uitgerust wakker. Vandaag geen volle planning: na een laatste keer sporten en een afsluitende begeleide sessie zit de week erop. De rest van de middag mag ik indelen naar eigen inzicht. Ik zet opnieuw koers richting het zwembad. Dit keer niet om te trainen, maar om relaxed te bubbelen. Als ik 's middags op de bank plof, realiseer ik me opeens: ik heb een weeklang geen televisie gekeken en er ook geen moment aan gedacht. Ook mijn telefoon heb ik veel minder aangeraakt. En nu ik erover nadenk... het is de eerste keer deze week dat ik op de bank zit! Om tien uur kruip ik moe maar voldaan m'n bed in.

## TWEE MAANDEN LATER

Ik begon nogal sceptisch aan de *Hell Week*. Hoe kunnen zeven dagen je leven veranderen? Nou, zo dus: ik heb mijn liefde voor zwemmen herontdekt en lig nu vrijwel elke avond in het zwembad. Mijn tv gaat veel minder aan, mijn telefoongebruik reguleer ik beter en misschien nog wel het fijnst van alles: doordat ik meer structuur in mijn leven heb, ben ik vrolijker, energiever en voel ik me meer mezelf. Mijn dagen deel ik nog steeds op in verschillende blokken en het overzichtelijke, in stukken gehakte, *to do*-lijstje is mijn beste vriend geworden. Elke dag om vijf uur opstaan vind ik een beetje te veel van het goede, toch ben ik er steevast op tijd uit en vind ik het geen probleem om een keer wél om vijf uur op te staan als ik een drukke dag heb. Ja, met vlagen was de *Hell Week* met recht een hel te noemen. Maar die ene week zorgt er nu al twee maanden voor dat ik me stukken beter voel dan voorheen. Prima deal, toch? ●

---

De *Hell Week* van *Meetings in The Sun* waaraan ik meedeed kost € 250,-. Oprichter Alex Malone haalde het programma van Erik Bertrand Larssen naar Nederland nadat ze zelf had ervaren wat zo'n weekje met je kan doen. Waar het succes volgens haar in zit? "Ik geloof in een *big bang*. Dus niet iedere dag iets kleins proberen, maar gewoon hup, alles in één keer. Een week knallen en dan kijken wat er overblijft." Voor meer info: [www.meetingsinthesun.nl](http://www.meetingsinthesun.nl)