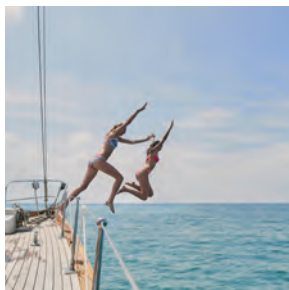


# TAKE A BREAK


ALLES VOOR JOUW  
ULTIEME WERELDREIS,  
SABBATICAL OF  
TUSSENJAAR




SARA VAN GELOVEN

# KOSM • S

www.kosmosuitgevers.nl

 kosmos.uitgevers

 kosmosuitgevers

© 2019 Sara van Geloven/Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen,  
onderdeel van VBK | media  
Omslagbeeld: Shutterstock  
Ontwerp omslag en binnenwerk: Femke den Hertog

Kosmos Uitgevers vindt het belangrijk om op milieuvriendelijke en verantwoorde wijze met natuurlijke bronnen om te gaan. Bij de productie van het papieren boek van deze titel is daarom gebruikgemaakt van papier waarvan het zeker is dat de productie niet tot bosvernietiging heeft geleid.

ISBN 978 90 215 7399 1  
ISBN e-book 978 90 215 7404 2  
NUR 500

## **Alle rechten voorbehouden / All rights reserved**

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, online-publicatie of op welke andere wijze en/of door welk ander medium ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. Noch de maker, noch de uitgever kan echter aansprakelijk gesteld worden voor eventuele schade als gevolg van eventuele onjuistheden en/of onvolledigheden in deze uitgave.



# INHOUD

Waarom voor langere tijd op reis gaan  
een goed idee is 8

## DEEL 1 **WAT GA JE DOEN?** 13

Hoofdstuk 1 **RONDREIZEN & BACKPACKEN** 15  
*// Interview Liesbeth Rasker 22*

Hoofdstuk 2 **REIZEN & LEREN** 27  
*// Interview Cathelijn Paling 33*

Hoofdstuk 3 **REIZEN & WERKEN** 37  
*// Interview Tom Grond 44*

## DEEL 2 **WAAR GA JE HEEN?** 49

Hoofdstuk 4 **NOORD-AMERIKA** 51  
*// Interview Marloes de Hooge 57*

Hoofdstuk 5 **MEXICO, MIDDEN- & ZUID-AMERIKA** 61  
*// Interview Fareeda van der Marel 66*

Hoofdstuk 6 **EUROPA** 71  
*// Interview Esmay Verschuren 77*

Hoofdstuk 7 **AFRIKA & HET MIDDEN-OOSTEN** 81  
*// Interview Anne Verhagen 87*

Hoofdstuk 8 **AZIË** 91  
*// Interview Oscar Alonso Delgado 98*

Hoofdstuk 9 **OCEANIË** 103  
*// Interview Roel Vogel & Floor Ploeg 110*

## DEEL 3 **BINNEN EEN JAAR OP REIS** 115

Hoofdstuk 10 **REISDUUR & REISGEZELSCAP** 117

*// Interview Charlotte van 't Wout 122*

Hoofdstuk 11 **VERBLIJF & VERVOER** 127

*// Interview Joshua van Eijndhoven 134*

Hoofdstuk 12 **SPAARPLAN** 139

*// Interview Mohsin Amdaouech 149*

Hoofdstuk 13 **REGEL-VOOR-JE-LANGE-REISCHECKLIST** 153

*// Interview Lisa Kolster 158*

Hoofdstuk 14 **DE PERFECTE INPAKLIJST** 163

*// Interview Roëll de Ram 168*

## DEEL 4 **REIZEN & WEER THUISKOMEN** 173

Hoofdstuk 15 **UITDAGINGEN OP REIS** 175

*// Interview Daan Nederhoed 180*

Hoofdstuk 16 **LEG JE AVONTUREN VAST** 185

*// Interview Laura Coolen 188*

Hoofdstuk 17 **THUISKOMEN OF DOORREIZEN** 193

*// Interview Lineke Felix 196*

Leeslijst 202

Dankwoord & fotoverantwoording 207



8

## **WAAROM VOOR LANGERE TIJD OP REIS GAAN EEN GOED IDEE IS**

Er is niks heerlijker dan op vakantie gaan. Even helemaal eruit, de alledaagse beslommeringen achter je laten en elke dag doen wat je leuk vindt. Het enige jammere is dat tegen de tijd dat je je zorgen hebt losgelaten en eindelijk ontspannen met een boek op het strand ligt, het vaak alweer tijd is om de koffers te pakken. Voordat je het weet zit je weer in de studiebanken of achter een bureau weg te zwoegen. Je hervonden energie en lekkere bruine kleurtje zijn in een paar weken als sneeuw voor de zon verdwenen en je hoort jezelf na één week thuis tijdens de vrijdagmiddagborrel alweer zeggen: ik ben toe aan vakantie.

Wat je nodig hebt is geen vakantie. Wat je nodig hebt, is een buitenland-break. Een langere reis waarbij je alle positieve effecten van een vakantie ervaart, maar ook nog zo veel meer. Een reis waarbij je écht op kunt laden, zaken in perspectief kunt zetten en inzichten op kunt doen waar je de rest van je leven wat aan hebt.

Door voor langere tijd naar het buitenland te gaan – of dat nou een paar maanden is of een heel jaar – kun je je onderdompelen in een andere cultuur. Leren eten als de locals, praten als de locals en het allermooiste: leven als de locals. In Nederland gaat de prestatiegerichte ratrace altijd maar door: school, studie, werk, pensioen, en oh – dat was 'm dan – maar in het buitenland kun je voor even uit de wedstrijd stappen en ervaren hoe een andere levensstijl eruitziet. Wat levert je dat op? Door je te verwonderen aan andere culturen, ervaringen te beleven die je thuis niet voor mogelijk had gehouden en mensen van over de hele aardbol te

ontmoeten, worden je ogen geopend en leer je niet alleen de wereld beter kennen, maar ook jezelf.

Betekent een lange reis dat je je studie of carrière misschien voor even *on hold* moet zetten? Ja. Is dat erg? Nee. Want het alternatief is: jarenlang wachten op je pensioen en als het dan eindelijk zover is je met een beetje pech realiseren dat je niet fit genoeg meer bent om al die leuke dingen te doen waar je je leven lang voor hebt gespaard. De tijd voor een langere reis is nú, wanneer je in de bloei van je leven bent, je er volop van kunt genieten en de inzichten die je op reis opdoet de rest van je leven nog kunt toepassen.

Nog niet helemaal overtuigd? Denk je: klinkt hartstikke goed, maar daar heb ik toch helemaal geen tijd voor – laat staan geld? Of vind je het spannend om je vertrouwde omgeving achter te laten? *No worries* – dat dachten de 17 reizigers die ik voor dit boek interviewde ook. En toch is het ze allemaal gelukt voor langere tijd weg te gaan en hadden ze hun buitenlandervaring voor geen goud willen missen. Ik de mijne trouwens ook niet.

## **MIJN BUITENLAND-BREAKS**

Toen ik 20 jaar oud was, als dit boek uitkomt precies tien jaar geleden, ging ik voor het eerst voor langere tijd naar het buitenland. Ik had mijn hele leven in Groningen gewoond en mijn beste vriendinnen kende ik al sinds we samen leerden lopen. Ik groeide op in een eenoudergezin met weinig geld, voor Nederlandse standaarden dan, maar mijn wereld was comfortabel en klein.

Toch kriebelde er iets. Ik las boeken om te ontsnappen naar andere werelden en ik was geïntrigeerd door de grote houten kist in de woonkamer, vol dia's van de lange reis door Noord-Afrika die mijn moeder had gemaakt voordat ik geboren was. Toen de kans zich voordeed om een semester in het buitenland te studeren, pakte ik deze met beide handen aan. Ik had geen idee wat ik moest verwachten en hoe hard ik uit mijn comfortzone zou worden getrokken, maar ik wist wel zeker dat ik er alles voor wilde doen om het geld bij elkaar te krijgen om te kunnen gaan.

Vier maanden studeren in Liverpool, wonend op een campus omringd door uitwisselingsstudenten van over de hele wereld, was en is nog steeds een van de beste ervaringen van mijn leven. Ik kwam thuis met meer

zelfvertrouwen, meer zelfinzicht én een ongelooflijke drang om weer weg te gaan. Dus vertrok ik twee jaar later nog een keer, ditmaal voor een stage van een halfjaar in New York. Deze twee ervaringen hebben me zo veel meer gebracht dan alleen een zeer welkome buitenland-break. Ik werd verliefd op reizen en heb er niet alleen vele latere droomtrips, maar ook mijn carrière in de reisjournalistiek aan te danken.

### **WAAROM DIT BOEK VOOR JOU IS**

Dit boek is voor alle dromers die een zetje in de rug nodig hebben. Wil je er tussenuit maar heb je geen idee waar naartoe? Of weet je misschien al hoe je je tussenjaar, wereldreis of sabbatical wilt invullen, maar weet je niet waar je moet beginnen om je droomreis werkelijkheid te maken? Ik laat je zien hoe je de perfecte buitenland-break dit jaar nog kunt realiseren.

*Take a break* is opgedeeld in vier delen. In het eerste deel maak je een keuze voor de invulling van je buitenland-break. Wil je rondreizen, backpacken, reizen en werken of leren? Alle opties komen aan bod, inclusief kostenplaatje en concrete voorbeelden. In deel twee maak je een keuze over waar je heen wilt. Voor elk continent zet ik de allermooiste bestemmingen op een rij en stippel ik voorbeeld-reisroutes voor je uit. In deel drie lees je hoe je binnen een jaar goed voorbereid op reis kunt, door een spaarplan te maken (en je er ook echt aan te houden) en te besluiten hoe je wilt reizen. Deel vier gaat over de uitdagingen onderweg, hoe je je reis het beste kunt vastleggen en – niet onbelangrijk – hoe je weer kunt aarden bij thuiskomst.

Ik hoop dat dit boek je inspireert om de reis van je leven te maken! Het is het allermooiste cadeau dat je jezelf kunt geven, beloofd.

**#takeabreakhetboek** – ik ben heel benieuwd wat je van dit boek vindt, of je op reis bent gegaan en natuurlijk naar jouw eigen tips voor een buitenland-break. Deel ze op social media en tag @saravangeloven. *Happy travels!*



# ZO OVERTUIG JE JE BAAS/FAMILIE/ PARTNER

**Met deze argumenten achter de hand houdt niemand je  
meer tegen om jouw droomreis te maken.**

// Als Nederlander heb je een van de beste paspoorten ter wereld in handen. Je kunt voor maar liefst 185 landen op aarde heel makkelijk een visum krijgen – of je hebt er zelfs geen nodig.

// Door te reizen doe je nieuwe vaardigheden op en leer je met tegenslagen om te gaan.

// Studenten die een buitenland-ervaring hebben gehad, vinden sneller een goede baan én zijn later ook gelukkiger in deze baan.

// Tijdens het reizen ontmoet je mensen uit de hele wereld en bouw je een internationaal netwerk op waar je de rest van je leven wat aan hebt.

// Travel en toerisme vormen samen een van de grootste industrieën op deze aardbol. Laat je verrassen door de eindeloze carrièremogelijkheden in de reiswereld.

// Mensen die een tijd in het buitenland hebben gewoond, zijn beter in het bedenken van creatieve oplossingen.

// Contact houden met het thuisfront is door online bericht- en belplatforms makkelijker dan ooit.

// Door te reizen kijk je met nieuwe ogen naar je eigen cultuur en word je dankbaarder voor alles wat wij in Nederland zo vanzelfsprekend vinden.

// Mensen die een tussenjaar hebben genomen, blijken later succesvoller in het leven.

// Kortom: je wordt er een leuker persoon van en een betere werknemer. Dus waar wacht je op?

# DEEL 1

**WAT GA JE DOEN?**



## HOOFDSTUK 1

# RONDREIZEN & BACKPACKEN

Voor me slingert een zandpad naar beneden langs een rokende berghelling, achter me smelt een bult sneeuw in de brandende zomerzon. 'Ik ben echt kapot,' verzucht Christina, een vrolijke Deense met wie ik het laatste stuk van de Tongariro Alpine Crossing loop op het Noordereiland van Nieuw-Zeeland. 'Mijn benen voelen als lood!'

Christina en ik hebben elkaar net op het hoogste punt van de beroemde *day hike* ontmoet, toen we allebei even pauze namen in de schaduw van de spectaculaire vulkaan die als Mount Doom figureerde in de *Lord of the Rings*-films. We raakten aan de praat en besloten samen de afdaling te maken, een hike van nog zo'n vier uur langs gifblauwe zwavelmeren en door een dichtbegroeid oerbos. We delen onze soloreiservaringen en al pratend vliegt de tijd voorbij.

Na een wandeling van acht uur door een landschap dat op Mars niet zou misstaan, komen we uitgeput aan bij het pick-up point van de shuttlebussen terug naar Taupo. Christina zit in een ander hostel dan ik, maar we hebben vanavond weer afgesproken bij haar hostel, waar ze een jacuzzi hebben. Terug in mijn eigen hostel drink ik met een Braziliaan, een Amerikaan en een Nederlander die Tongariro die dag ook hebben beklommen een welverdiend biertje in de gezamenlijke keuken en *bonden* we over de pijnlijke voeten, knieën en kuiten, terwijl de zon in de verte zakt boven het Taupomeer. Die avond neem ik mijn nieuwe vrienden mee naar het hostel van Christina en wurmen we ons met z'n vijven dankbaar in de jacuzzi, onze pijnlijke ledematen onderdompelend in het hete, bubbelende water met uitzicht op een schitterende sterrenhemel.

## BACKPACKEN

Een backpacktrip is een van de makkelijkste én leukste invullingen van een langere reis naar het buitenland. Na de middelbare school is het bijna een *rite of passage*: met niet te veel geld op zak en zonder duidelijk doel voor ogen de rugzak ombinden en gáán. Ik maakte zelf mijn eerste solobackpacktrip naar Nieuw-Zeeland toen ik al aan het werk was en dus niet maanden weg kon, maar je kunt een backpacktrip natuurlijk zo lang en zo gek maken als je wilt.

Voor de typische backpackervaring verblijf je tijdens je reis in hostels. Dit zijn herbergen waar je voor een schappelijke prijs (denk een paar euro per nacht in Azië en ongeveer vijf keer zo veel in Oceanië) in een slaapzaal kunt overnachten en je vaak ook een gezamenlijke woonkamer en keuken tot je beschikking hebt waar je kunt koken; handig om de kosten van je reis te drukken. Als je solo op pad gaat, is een hostel de ideale plek om medereizigers te ontmoeten. Vind je het idee van een slaapzaal maar niks, dan kun je voor een extra bedrag ook voor een privékamer gaan.

Vrienden maken met *total strangers* is in hostels aan de orde van de dag – trek een fles wijn open, deel wat glaasjes uit en je zult zien: meer heb je niet nodig om een gesprek te starten. In sommige hostels worden gratis activiteiten als *walking tours* of *pub crawls* georganiseerd, een handige manier om in een klap een nieuwe bestemming én nieuwe mensen te leren kennen.

Op een backpacktrip zul je veel activiteiten willen ondernemen om je bestemming te ontdekken. Denk: een duikcursus in Thailand, een meerdaagse hike naar Machu Picchu in Peru of een zeiltrip naar de Whitsundays in Australië. Door dit soort activiteiten kun je tijdens een budgettrip toch aardig in de kosten lopen. Bedenk van tevoren daarom goed of je hier extra geld voor opzij wilt leggen en op welke zaken je tijdens je reis kunt bezuinigen (zie ook hoofdstuk 12). Je kunt er natuurlijk ook voor kiezen om tijdens je trip wat bij te verdienen. Vind je je hostel bijzonder gezellig, dan kun je soms blijven plakken om in ruil voor kost en inwoning een paar uur per dag achter de balie mee te draaien. Meer over reizen en werken lees je in hoofdstuk 3.

## ROND-DE-WERELD

Een goede manier om je backpackreis betaalbaar te houden, is om voor een goedkope bestemming te kiezen, of een trip naar een dure bestem-

ming als Australië te combineren met een budgetbestemming als Maleisië of Vietnam. Dit hoeft je aan vliegtickets, meestal een van de grootste uitgaven op een backpackreis, niet per se meer te kosten. Bij een vlucht naar Australië heb je namelijk toch al een tussenstop in Azië. Kijk of je je tickets zo kunt combineren dat je twee bestemmingen aandoet voor de prijs van één.

Wil je meer dan twee bestemmingen combineren, dan kan een wereldticket boeken een uitkomst zijn. Organisaties als Kilroy bieden dit soort tickets aan waarbij je meerdere vluchten en bestemmingen voor een wereldreis kunt combineren (zie ook pagina 202). Zoek van tevoren wel altijd uit of het niet toch goedkoper is om losse vluchten te boeken. Kies je juist voor één land en wil je binnen dit land langer op één plek blijven, kijk dan ook naar andere overnachtingsopties. Een appartement huren, bijvoorbeeld via Airbnb, wordt vaak goedkoper als je voor een langere periode boekt. Op bestemmingen als Bali kun je zo een spectaculair verblijf in een villa met zwembad boeken voor niet meer dan € 100 per week. Ter vergelijking: in Nieuw-Zeeland betaal je hetzelfde voor een week in de slaapzaal van een hostel.

## REISTEMPO

Tijdens een backpackreis heb je vaak de neiging om alle hoogtepunten van een bestemming te willen zien – zeker als je meerdere landen bezoekt en dus maar beperkt de tijd hebt. Op zich logisch natuurlijk; als je helemaal naar de andere kant van de wereld reist, zoals ik naar Nieuw-Zeeland, dan wil je toch zeker weten dat je de topattracties van het betreffende land hebt kunnen aftikken. Want wie weet wanneer je weer terugkomt? Toch wil ik je op het hart drukken om je niet als een kip zonder kop van de ene naar de andere bestemming te haasten. Maak niet van elke dag een reisdag, maar blijf op sommige plekken een nachtje extra. Vaak heb je dan pas de ruimte om een plek niet alleen te zien, maar ook echt te beleven. Niet snel een biefstuk naar binnen schrokken in een restaurant in Buenos Aires en weer door, maar een paar uur de tijd nemen om op het terras te luieren in de zon met een fles robijnrode Malbec voor je neus. Zo beleef je juist de mooiste ontmoetingen die je na je reis het meeste bijblijven – zoals een spontaan flamenco-optreden of een gesprek met een Argentijn die elke middag op hetzelfde terras een glaasje wijn komt drinken.

# EEN HOMESTAY IS EEN GEWELDIGE MANIER OM DE LOKALE CULTUUR VAN DICHTBIJ MEE TE MAKEN

## KIJK VERDER DAN BACKPACKEN

Backpacken is natuurlijk lang niet de enige manier om voor langere tijd rond te reizen. Heb je een ruimer budget, dan kun je voor prachtige boetiekhotels of lodges kiezen. Heb je juist een klein budget of houd je van buiten zijn, dan kun je er ook voor kiezen met een tent rond te trekken, wandelend, treinend of zelfs met de fiets. Er zijn landen waar je legaal kunt wildkamperen, zoals Noorwegen en Zweden, en in de meeste andere landen kun je vrijwel overal campings vinden die nog een stuk betaalbaarder zijn dan hostels.

Zie je een tent meeslepen niet zitten, dan zijn er voor wandelaars in veel landen ook hutten of schuilplekken op langeafstandsroutes waar je voor (bijna) niks kunt slapen. Bedenk wel dat deze soms zonder stroom, toilet of douche zijn, dus ga hier alleen voor als je reizen met weinig comfort ziet zitten. Bij mensen thuis logeren is ook een leuke budgetoptie. Via platforms als Couchsurfing bieden mensen van over de hele wereld een bed of bank in hun huis aan waar je als reiziger gratis mag overnachten. Als je een halfjaar voordat je op reis gaat jouw eigen bank beschikbaar stelt voor reizigers, heb je voor je het weet adresjes op elk continent waar je terecht kunt (zie ook het interview met Charlotte op pagina 122). Voor een *homestay* betaal je wel wat, maar nooit veel. Voor een klein bedrag slaap je bij lokale families in huis en eet je vaak ook mee. Een geweldige manier om de cultuur van dichtbij mee te maken én een manier om met je reis bij te dragen aan het inkomen van de lokale gemeenschap – die aan de aanwezigheid van een grote hotelketen in hun dorp vaak weinig verdient.

## #VANLIFE

Houd je van avontuur en onafhankelijkheid, dan is rondreizen met een eigen vervoersmiddel het ultieme gevoel van vrijheid. De afgelopen jaren is roadtrippen in een camper – #vanlife – steeds populairder geworden en je kunt online veel informatie vinden over deze manier van reizen. Voor sommigen is het zelfs een complete leefstijl. Voordat je je hele hebben en houwen verkoopt om vanuit een busje te gaan leven, is het wel zo verstandig om het eerst voor een maandje of twee uit te proberen. Een roadtrip met een vintage VW-bus maken leek mij helemaal het einde, totdat ik het in Engeland uitprobeerde en erachter kwam dat je heuvelop maar zo'n 40 km per uur kon halen en de bus ontzettend veel benzine slurpte. Volgende keer ga ik voor een iets minder aantrekkelijke, maar comfortabelere nieuwe bus – misschien zelfs wel een elektrische.

In landen als Nieuw-Zeeland en Canada is het heel gebruikelijk om in een huurbus of -auto het land te doorkruisen en onderweg op campings of gewoon op parkeerplaatsen, als je het echt budget wilt doen, te overnachten. Wil je langer dan een paar weken gaan rondreizen, dan kan het een stuk goedkoper zijn om een tweedehandsauto of -bus aan te schaffen bij aankomst en deze weer voor vertrek door te verkopen aan andere reizigers.

Heb je zoute haren, dan is er nog de mogelijkheid om aan te monsteren op een zeilboot of jacht voor een vaaravontuur. Veel zeilboten zijn op zoek naar opstappers voor een trans-Atlantische of -Pacifische oversteek, maar enige zeilervaring is hier wel voor vereist. Met een eigen boot vertrekken is natuurlijk helemaal een droom – lees op pagina 134 alles over Joshua's wereldreis met zijn zeilboot *Hope*.

[BEKIJK DE LEESLIJST OP PAGINA 202 VOOR EEN AANTAL HANDIGE SITES.](#)



# DON'T BE A JERK

**Ik kan er niet omheen: reizen heeft een negatieve CO2-impact. Gelukkig zijn er ook manieren om met je reis een positieve impact te maken. Een aantal tips.**

// Probeer bij overnachtingen zo veel mogelijk voor een **lokaal verblijf** te kiezen. *Homestays* zijn top, Airbnbs alleen als het om een eigen huis gaat dat verhuurd wordt, niet een appartement dat puur voor de verhuur wordt ingezet (dit gaat vooral op in steden die te maken hebben met overtoerisme, zoals Barcelona). Vraag aan je hotel of hostel of de lokale bevolking ook van jouw overnachting profiteert en vermijd ketens waarbij dit niet het geval is. Let bij *eco lodges* op of er niet aan 'greenwashing' wordt gedaan – profileert een plek zich als groen, dan moet het ook echte certificaten bezitten. Dit alles geldt ook voor activiteiten.

// Door **rechtstreeks te vliegen** stoot je minder CO2 uit dan bij tussenstops en reizen met het openbaar vervoer is altijd beter voor je CO2-impact. Lopen en fietsen zijn uiteraard het beste, treinen en bussen staan op de tweede plek. Kies je voor een reis met de auto, maak dan zo mogelijk een roadtrip met meerdere mensen.

// Het is mogelijk je CO2-uitstoot te **compenseren via organisaties als South Pole** (zie ook pagina 203), waarbij je kunt kiezen welk duurzaam energieproject jij wilt ondersteunen. Denk bijvoorbeeld aan het verstrekken van efficiënte kooktoestellen op plekken waar nu nog op open vuur wordt gekookt, of het stimuleren van een bosbeheerproject op plekken waar ontbossing een groot probleem is.

// **Gooi geen rommel op straat en verspil geen kostbaar water** door de kraan te laten lopen bij het tandenpoetsen of een halfuur onder de douche te staan.

// **Reis met respect voor mens en dier**. Vraag altijd netjes of je een foto mag maken voordat je dit doet, houd rekening met lokale gebruiken en kies niet voor activiteiten waar dieren slecht worden behandeld. Een goede vuistregel: mag je wilde dieren aanraken bij een activiteit, dan heb je waarschijnlijk niet te maken met een goede organisatie.



**LIESBETH RASKER** (31) is reisjournalist, columnist en blogger. Haar tweede boek *Solo Reizen* is net uit. Ze maakte tijdens haar studie voor het eerst in haar eentje een wereldreis, die begon in Mongolië. @liesbethrasker | [bagtoreality.com](http://bagtoreality.com)

**Mongolië? Vertel!** 'Ik wilde er altijd al heen. Met een paard over de vlaktes galopperen, de wind door mijn haren... Ik was 24, studeerde en had twee volle maanden vrij, dus zo lang kon ik weg. Ik had nog nooit eerder echt gereisd. Ik werkte op de moderedactie van Elle en was echt een modepopje – ik had geeneens platte schoenen! Ik besloot om in mijn eentje in twee maanden naar Mongolië, China, Nieuw-Zeeland, de Cookeilanden en San Francisco te gaan.'

**Hoe waren je eerste dagen op reis?** 'Heel moeilijk, omdat ik Mongolië zo had geromantiseerd. Ik wilde graag een langere paardrijtocht maken met een gids, niet in een groep. Maar ik had er niet over nagedacht dat je dan acht uur per dag op een paard zit, zonder prikkels. Mongolië is zo'n leeg land – het is vijf keer zo groot als Duitsland en er woonden toen

## '€ 6000 VOOR TWEE MAANDEN?! DOE NORMAAL, HAHA'

twee miljoen mensen, waarvan één miljoen in de hoofdstad. En mijn gids praatte niet. Ik was die eerste dagen echt diep ongelukkig. Maar ik dacht: gewoon doorzetten, houd vol. En toen werd het een paar dagen later toch leuk. Aan het einde van de trektocht wist ik: nu kan ik alles aan. China, kom maar op.'

**Wat was je mooiste ervaring in Mongolië?** 'Op de laatste dag van mijn rondreis was ik echt kapot. Mijn oren en handen waren verbrand, alles deed pijn. We kwamen aan in een dorp en op een huis met een gele muur stonden de woorden *cold beer* geschreven, met een pijl erbij. Dus ik steeg af en ik heb een biertje gekocht. Ik ben op een bankje gaan zitten in de ondergaande zon en heb echt als een baby zitten huilen van geluk. De meest pure vorm van geluk die ik ooit heb ervaren. En nog altijd noem ik die ervaring 'het bankje', een allesoverweldigende high van vermoeidheid en pijn en geluk. Deze mentale bankjes zoek ik op reis op.'

**Hoe vind je zo'n bankje?** 'Het overkomt je. Ik heb ook weleens een reis gemaakt waarbij het allemaal niet zo lekker ging. Toen dacht ik steeds: ik moet het bankje opzoeken. Maar dat lukt niet, je kunt het niet afdwingen. Het overvalt je. Ik ga graag in mijn eentje weg en merk dat het 'm vaak in de simpele dingen zit. In Florence had ik eens zo'n zin in een glas wijn in de avondzon, maar ik kon geen terras vinden. En net toen ik dacht: laat maar zitten, kwam ik een hoek om en lag daar het allermooiste plein dat ik ooit had gezien met één terras en één stoel midden in de zon.'

**Wat heeft jouw eerste lange reis voor jou betekend?** 'Ik ben er echt een ander mens door geworden. Ik was voor mijn reis best wel een prinsesje, maar nu had ik twee maanden op de grond bier gedronken in gore

hostels, in verschrikkelijke omstandigheden geslapen, en ik vond het nog hartstikke leuk ook. Vroeger was ik best wel onzeker. Als ik mijn oude dagboeken teruglees van voor die reis, zie ik dat ik een heel laag zelfbeeld had. Mijn reis is echt een kantelpunt geweest. Als je leert dat je het in je eentje kan, dan zal je het ergens toch wel goed doen.'

**Wat was je budget en hoe kreeg je het geld bij elkaar?** 'Mijn zeer bereisde oma was een jaar voor mijn reis overleden en die liet alle kleinkinderen een paar duizend euro na. Dus ik heb voor deze reis niet hoeven sparen. Het was ook gelijk de duurste reis die ik tot nu toe heb gemaakt: de privétrip naar Mongolië kostte € 2000 en de hele reis bij elkaar zo'n € 6000. Ik heb intussen wel geleerd dat het een stuk goedkoper kan. Zo heb ik afgelopen jaar solo een budgetreis van 2,5 maand door Indonesië, Maleisië en Thailand gemaakt die me maar € 2200 heeft gekost. Ik heb in hostels geslapen en weinig georganiseerde tours gedaan, ben veel zelf met de bus of een gehuurde scooter naar tempels geweest. Als ik nu terugdenk aan die eerste reis, € 6000 voor twee maanden?! Doe normaal, haha.'

**Met wat voor bagage reis jij?** 'Ik had naar Azië een backpack van 36 liter mee, maar meestal reis ik met alleen een handbagagekoffer. Juist op een lange reis moet je minder meenemen. Want hoe langer je gaat, hoe langer je je backpack zult moeten dragen. En geloof me, je wordt er op een gegeven moment echt gek van dat ding rond te zeulen.'

**Wat heeft reizen jou geleerd over de wereld?** 'Dat de mens in principe goed is. Als je alleen reist, kleeft daar een soort stigma aan van onveiligheid, zeker als vrouw. Maar mijn ervaring is – ondanks dat je natuurlijk overal wel klootzakken hebt op de wereld – dat mensen over het algemeen het beste met je voor hebben. Als jij respectvol, geïnteresseerd en nieuwsgierig de wereld betreedt, dan word jij ook zo ontvangen.'

**Heb je nog een laatste tip?** 'Wees niet bang om eerder naar huis te gaan. Wilde je een jaar op wereldreis, maar denk je na negen maanden: ik ben het beu, geef dit dan toe en ga lekker naar huis. Het is echt geen falen als je korter gaat. En nog één tip: om te sparen moet je thuis keuzes maken. Ik koop bijna geen kleren meer en dat deed ik vroeger juist heel veel. € 50 voor een leuke bloes is een week slapen in een hostel.'



**Heb jij een brandend verlangen om voor langere tijd naar het buitenland te gaan?** Om daar te studeren, een cursus te doen, stage te lopen, te werken of rond te reizen? Wil je er heel graag tussenuit maar heb je geen idee waar je moet beginnen? Ontdek met dit boek jouw ultieme buitenland-break!

*Take a break* zet de beste bestemmingen voor een wereldreis, sabbatical of tussenjaar op een rij, helpt je om jouw ideale invulling te kiezen én geeft je de handvatten om binnen een jaar weg te kunnen. Inclusief een concreet spaarplan waar je echt wat aan hebt en interviews met inspirerende reizigers die je voor zijn gegaan, zoals Liesbeth Rasker en Tom Grond.

'OP REIS BELEEFDE IK DE MEEST PURE VORM VAN GELUK DIE IK OOIT HEB ERVAREN' – @LIESBETHRASKER

'STAGE LOPEN IN HET BUITENLAND WAS EEN VAN DE BESTE BESLISSINGEN VAN MIJN LEVEN' – @TRAVELTOMTOM



**SARA VAN GELOVEN** (1989) is freelance reisjournalist en zegde begin 2019 haar baan als hoofdredacteur van *Lonely Planet magazine* op om dit boek te schrijven en weer langere reizen te kunnen maken. Want na een stage in New York, een studieperiode in Liverpool en vele droomtrips weet ze: een buitenland-break is het mooiste cadeau dat je jezelf kunt geven.



**KOS  
M•S**

NUR 500  
Kosmos Uitgevers,  
Utrecht/Antwerpen