

En nu eerlijk!



# En nu eerlijk!

De ultieme gids op zoek  
naar het antwoord\*

Frank Oeben

[Ennuactie.nl](http://Ennuactie.nl)

Auteur: Frank Oeben

Coverontwerp en -realisatie, binnenwerk en illustraties: Frank Oeben

Meelezers: Margot Kouwenberg, Yvonne Oeben-Baesjou, Wim Oeben, Rob  
Paeper

Eerste druk: april 2023

Versie 1.0, april 2023

ISBN: 9789403679693

Uitgegeven via mijnbestseller.nl

© 2023 Frank Oeben, Bij Oeben

Frank@ennuactie.nl

06-11310145

[LinkedIn.com/in/FrankOeben](https://www.linkedin.com/in/FrankOeben)

[Instagram.com/FrankOeben](https://www.instagram.com/FrankOeben)

Ennuactie.nl

\* Antwoord niet inbegrepen

# Inhoudsopgave

<b>Inleiding</b>	<b>9</b>
<b>Dagboek</b>	<b>11</b>
Vrijdag 5 april 2019: we gaan naar Antwerpen!	13
De klap	16
Ondertussen in huize Oeben	24
De nacht van 5 op 6 april	31
Zaterdag 6 april	32
Dinsdag 9 april	34
Woensdag 10 april	37
Zaterdag 14 april	38
Maandag 15 april	40
Woensdag 17 april	41
De week daarna	42
Zaterdag 27 april	43
Het eerste deel van mei	44
Het tweede deel van mei	45
<b>En nu...?</b>	<b>55</b>
Verbinding	58
Spelen	98
De zoektocht	118
<b>Epiloog</b>	<b>157</b>
De totstandkoming van dit boek	159
5 november 2022: terug naar Antwerpen	161
En dus...?	164
Dankwoord	170
<b>Liedjesoverzicht</b>	<b>184</b>
<b>Podcastoverzicht</b>	<b>186</b>



Piepjes  
Licht  
Mensen  
Stemmen  
Controles  
Apparaten  
Telkens weer alarm  
Op onmogelijke momenten  
Infuus moet vervangen worden

Ik wil gewoon slapen joh





# Inleiding

Op 5 april 2019 had ik een ongeluk. Middenin mijn scheiding. Op een bedrijfsuitje van wat mijn laatste werkgever bleek te zijn. In anderhalf jaar tijd veranderde alles in mijn leven. En veranderde ik.

Een scheiding, daten, een nieuwe relatie, mijn baan verliezen precies terwijl de coronapandemie de kop opstak, de keuze om te gaan ondernemen en revalideren van een zwaar ongeluk. En dat allemaal tegelijk.

Een storm in een glas water, als je uitzoomt. Voor mij een periode waarin alles weggespoeld werd. Relatie, werk en gezondheid stonden op losse schroeven en moest ik opnieuw opbouwen. Soms was het glas halfvol, soms zeker ook half leeg.

Langs de gebeurtenissen van deze periode beschrijf ik wat er is gebeurd en hoe ik dat heb beleefd. In het tweede deel ga ik dieper in op wat ik heb geleerd aan de hand van mijn ervaringen in de jaren daarna. De inzichten die ik opdeed en hoe ik die toepas.

Inzichten vanuit de ervaringen, inzichten die ik al eens opschreef in een blog of vertaalde naar een liedje, maar ook inzichten vanuit de ruim tachtig gesprekken die ik had voor mijn podcast.

Hoe moet je het leven nou eigenlijk leven?

Een vraag waar geen antwoord op lijkt te zijn. Waarom blijf ik die dan stellen? Waarom stel ik überhaupt zoveel vragen? Ik heb een haat-liefdeverhouding met al die vragen. Ik kan me er in verliezen. Op een negatieve manier waardoor ik eindeloos blijf malen. Van vraag naar antwoord naar nieuwe vraag. Schakelend tussen gevoel en verstand. Zowel dat gevoel als het verstand ter discussie stellend. Maar het kan ook energie geven. Puzzelen, vragen, doorvragen. Een vloek en een zegen ineen. En een eindeloze reis. Vandaar het dubbele vraagteken op de omslag.

Door dit boek te schrijven kan ik reflecteren op alle inzichten. Stilstaan. Ook als spiegel om er zelf eens naar te kijken hoe ik dat doe en heb gedaan. En om af en toe nog eens in terug te kijken. Want het is een interessante rit. Het leven.

Ik neem stellingen in. Als poging om het vast te pakken. Om te testen wat dat doet. Met mij, of met jou als lezer. Niet om de waarheid te claimen. De zoektocht

naar die absolute waarheid komt in het laatste hoofdstuk nog uitgebreid terug. De stellingen zijn bedoeld om te prikkelen. Niet zozeer om jou te overtuigen. Soms om mijzelf te overtuigen.

Anderzijds heb ik juist niet alles helemaal uitgeschreven en verklaard. Ik laat juist ruimte om het voor jezelf in te vullen. Misschien heeft het voor jou wel een heel andere waarde dan voor mij. Dat zou ik juist mooi vinden.

Soms spreek ik mezelf zelfs tegen. Want ik weet het ook niet. Ik wil juist samen met jou op reis. Ik ben geen gids, maar wil je wel van alles laten zien. En soms wil ik je even in verwarring brengen. Dat je het boek even weg moet leggen. Of nog eens een stukje moet terug lezen. Dan wil ik dat je er even over nadenkt. Wat dit voor jou betekent.

Ik hoop dat het je verder helpt in de richting waarin je wil gaan. In het leven van het leven.

Ik heb de inzichten gebundeld in drie hoofdstukken omdat dat de drie voornaamste lessen zijn voor mij: over verbinding met anderen en jezelf, jezelf verliezen in het spelen vanuit nieuwsgierigheid en over de zin van de eeuwige zoektocht naar antwoorden.

De podcast 'Bij Oeben' vind je in je podcast app. De liedjes staan onder andere op Spotify. Scan de QR-code en luister mee. Onder de track in Spotify (swipe up) kan je de tekst ook meelesen.



# Dagboek



## **Vrijdag 5 april 2019: we gaan naar Antwerpen!**

Het is 9.00u 's ochtends. Mijn collega haalt me op. Want hij woont om de hoek. Dus we carpoolen. We gaan een weekend weg met het hele bedrijf. Naar Antwerpen. Een mooi programma met een strategiesessie, een boottocht, eten, bier drinken, overnachten en zaterdag een tour door de stad langs streetart.

En dan zondag het plafond schilderen bij mijn inmiddels ex-vrouw. Maar nog wel mijn huisgenoot. Ze had net de sleutel had van haar eigen huis gekregen. De muren waren gedaan. Lekker klussen. Een thuis maken voor de kinderen. En voor hun moeder. Zodat we allebei een frisse start konden maken. En de scheiding konden afronden.

Even zoeken naar de parkeergarage. Parkeren. Spullen mee. De strategiesessie was in de Antwerpen Zoo. Aangekomen even de spullen installeren.

Want ik ging de afsluitende sessie van de strategiemiddag doen. Onder het motto 'allemaal leuk en aardig, die strategie, maar wat ga JIJ hier nu mee doen?' Ik had voor iedereen een special edition van mijn boek 'En nu jij!' laten drukken. Met een voorwoord van de directeur, een aangepaste achterkant, en een kافت in de huisstijl van het bedrijf.

Ik werkte pas een maand bij WIN. Dat was heel snel gegaan. We kenden elkaar al lang en ineens was het geregeld. Binnengehaald als trainer en teamcoach, maar ook om de boel een beetje op te schudden. En tijdens dit weekend mocht ik daar mee beginnen.

Met het werken bij WIN zou ik wel de verbinding kunnen maken. Want ik had een achtergrond in PMO en projectmanagement, ik kende de ICT-wereld. Dus dat was een perfecte match!

Ik had 's ochtends m'n showpak aangedaan. M'n mooiste kleren uit de kast gehaald. Een grof geweven blauw met zwart Levi's houthakkershemd (van Oeben's, de winkel van m'n broertje), m'n nieuwe blauwe Quickies, drie armbandjes om. En ik deed m'n nieuwe lentejas aan. Ik liep er messcherp bij. En dat moest ook, want ik wilde shinen vandaag.

De sessie in Antwerpen was een succes. Ik zat er lekker in. Terwijl ik pas een maand voor WIN werkte. Dat was nog best wel spannend.

Iedereen ging met een actie de deur uit. Yes! Een heerlijk gevoel. Dit is wie ik ben. Dit is wat ik kan. Dit is waarvoor ik bij WIN werk. Dit is mijn plaats.

In de eerste maand bij WIN was het wel zoeken geweest naar mijn plekje. Want wat kwam ik nou precies doen? Het bedrijf was niet ingericht om mijn dienstverlening te verkopen. En wat was die dienstverlening nou precies? Met deze workshop had ik het gevoel goed te hebben laten zien wat ik kon brengen bij klanten. Op een wolkje liep ik de Zoo uit.

Ik was op mijn plek. Ik kon de inzichten uit mijn boeken inzetten en op een team loslaten. Het team waar ik bij hoorde. Van binnenuit beweging inzetten. De afgelopen jaren had ik mij ontwikkeld tot trainer en teamcoach en ik voelde dat dit is wat ik moest doen. Mensen verder helpen. Persoonlijk, maar ook als team. Het voelde als de perfecte stap die alles wat ik daarvoor had gedaan verbond. Eindelijk.

Nu naar het hotel. Inchecken en dan naar de boten.

Het was druk in Antwerpen. We moesten misschien twee of drie kilometer verderop zijn, maar daar deden we een uur over. File, wegopbrekingen, omleidingen. Veel collega's waren nog later.

Ingecheckt in het hotel, de tassen achtergelaten, op naar de kade. Een paar honderd meter verderop. De boten lagen al klaar. Instappen maar.

Ik zat bijna voorin. Naast de kapitein. Mooi plekje.

Hoe werkt dat eigenlijk met die reddingsvesten? Moeten we die aan? We begonnen al te varen. Want we waren laat. Ja, die reddingsvesten moesten aan.

Jeetje wat een vermogen hebben die boten. Goed vasthouden. Oei. Best spannend. Vind ik dit wel leuk?

Yeah! Schreeuwen, bochten, accelereren. Tja, of ik het leuk vond, weet ik niet, maar ja. We waren weg met het team. Mijn nieuwe team. En ik was binnengehaald als die rare trainer en zo met toch wel een beetje bombarie. Dus ik deed mee. Boer met een beetje kiespijn.

Ik was vooral bezig mezelf vast te houden. Met het idee dat als ik dat niet zou doen ik zo in het water zou liggen.



# De klap

KLAP

Chaos

Impact

Stilte

Die andere boot

Die klapte bovenop ons?

Hoezo?

Jeetje wat een amateurs

Au

Ik lig op de boot

Gaan we zinken?

Ik voel water

Ik hang een beetje half ergens tussen

Au

M'n arm

Ik moet hoger

Marco is er

Ik kan m'n arm niet bewegen

Rug

Au

Wat

Hoe

Ik moet hoger

Marco roept anderen

Anderen

Geluid

Anderen hebben pijn

Vragen

Waar is iedereen

Ik kom met m'n kont op de stoel en met m'n rug op de rand van de boot



M'n telefoon  
Uit m'n broekzak in m'n borstzak  
Want dan wordt ie niet nat

Er is iets met Patricia  
Die maakt veel geluid

Au  
Sjongejonge  
Lig ik dan  
Denk niet dat ik me kan bewegen  
Ga ik ook niet doen  
Lig hier wel goed  
Het komt wel goed

Wat een amateurs  
En nu dan?  
Wachten  
Er komt wel iemand  
Of iets

Activiteit  
Ze proberen te bellen  
Werkt niet  
Roepen  
Paniek  
Ik kan er weinig aan doen  
Ik wacht wel af

Er komt een boot  
Activiteit  
Mensen worden van de boot gehaald  
Klimmen  
Gedoe

"O nee!"  
"Haar voet!"  
Hoor ik  
"Er steekt een bot uit!"  
"Niet zeggen", zegt Marco

Ze gaan mij er niet af halen  
Ik kan niet verplaatst worden  
Ik vind het wel oké  
Ik lig goed  
Als ik m'n schouders op kon halen had ik het gedaan denk ik  
Regel de shit maar  
Ik hoor het wel

Hee  
Vreemde stemmen  
Belgen  
Ze gaan iets met me doen  
Ding om m'n nek  
Vragen  
M'n arm  
Die is gebroken denk ik  
Weet ik veel

Ze gaan me op een plank leggen  
Ja, goed, maar blijf wel van m'n arm af  
Nee, die kan ik niet bewegen  
Die is gebroken

Bam  
Au  
Die plank tegen m'n hoofd  
"Doe hem er maar onder", lach ik  
Wat verontschuldigend gemurmel  
Met zachte g

We zijn bij de kant van het water  
Blijkbaar  
Ze tillen me uit de boot  
Op die plank  
Denk met z'n vieren  
Denk dat ze duikpakken aan hebben of zo  
Denk dat ze lopen  
Volgens mij raak ik het water  
Pas op voor m'n telefoon

Een strand  
Mensen met van dat folie om hen heen wat ze ook altijd in films hebben  
Ik krijg ook zo'n folie om me heen  
Ze leggen me op de grond  
Ambulances  
Veel mensen  
Iedereen loopt door elkaar heen  
Hee, Rebecca!  
"Hoe is het?"  
"Ja best. Maak ff een foto. Voor later."  
"Nee joh, dat kan echt niet"  
"Zeker wel", lach ik  
Ik steek m'n tong uit  
Goeie foto

De ambulance in  
Doe ff voorzichtig, ik heb allemaal dingen gebroken  
Ook iets in m'n rug  
M'n ribben  
Ik lig op een plank

Au  
Druk in Antwerpen  
Drempels  
Alles opengeboken  
Volgens mij halen we de 5km/u niet

Overleg, hier links, hier tussendoor  
Stoepje  
Au  
Ik heb net een ongeluk gehad  
Ik lig op een plank  
Au

Ik word onderzocht  
Ja, m'n arm  
Au  
"Hier?"  
Nee  
"Hier?"