

Gebruiksaanwijzing voor de mens

Actrice Liesbeth Kamerling wil iedereen uit een dip helpen

door **Sabine Leenhouts**

Naast actrice is Liesbeth Kamerling (45) inmiddels vooral holistisch coach en auteur. 19 oktober verschijnt *Uit je dip gaan!*, met als ondertitel *eerste hulp voor vastlopers*, vol tips voor mensen die het weleens zwaar te moede is. Van voedingsadviezen tot oefeningen voor lichaam en geest.

Voor wie schreef je dit boek?

„In eerste instantie schreef ik het voor de jongvolwassene. Maar ik denk dat dit boek uiteindelijk geschikt is voor zowel twintigers als vijftigers. Een vrij grote groep; dus. Mijn schoonzusje Isa (Hoes, red.) zei bijvoorbeeld dat ze het op haar nachtkastje wil leggen om er regelmatig in te blijven lezen. Ikzelf ook trouwens. Er staat zoveel informatie in, dat het fijn is om kleine stukjes te lezen en later nog eens te lezen. Maar het is dus ook geschikt voor mensen die veel jonger zijn. De meeste dips kennen we allemaal wel. Je kunt je dip op veel verschillende manieren ‘aanvliegen’. Daarom heb ik het boek ook onderverdeeld in drie delen. De geest, het lichaam en de ziel. En als je geen zin hebt om je op voeding te richten, dan zijn er bijvoorbeeld oefeningen die je zou kunnen doen die ook beschreven staan. Door er ook mijn eigen ervaringen in te verwerken, hoop ik dat het heel herkenbaar voor iedereen is. Ik denk echt dat veel mensen die in een dip zitten met een paar simpele tips al enorm geholpen zijn. Met een kleine verschuiving verander je veel en dat gun ik iedereen. Het boek is ook bedoeld om mensen te behoeden voor een depressie.”

Jouw broer, Antonie Kamerling, maakte een eind aan zijn leven. Heeft het schrijven van dit boek te maken met zijn depressie?

„Ik heb van dichtbij gezien hoe rot je je kunt voelen en wat er gebeurt als je het chronisch laat doorsudderen. Antonie was manisch depressief en dat is wel iets anders dan een dip. Maar ik ben ervan overtuigd dat sommige depressies niet nodig zijn. En ik vind het zo zonde als we niet uit het leven halen wat erin zit. We leven maar zo kort, dus persoonlijk leef ik het liefste maximaal en zou het fijn vinden als andere mensen ook iets uit mijn boek kunnen halen waardoor ze zich beter voelen. Je bent eigenlijk zelf je beste coach en met een beetje hulp en soms inzichten van een ander, kun je veranderingen aanbrengen die je gelukkiger maken. Ergens zou ik willen dat ik het boek gratis zou kunnen weggeven, want het is eigenlijk een gebruiksaanwijzing van de mens en daar heeft iedereen toch recht op?”

Hoe heb je de overstap van actrice naar holistisch coach gemaakt?

„Toen Antonie overleed, verhuisden Isa en de kinderen terug naar Amsterdam en zochten we samen een school voor haar oudste zoon Merlijn. In die zoektocht stuitte mijn echtgenoot op de site van *school of life*. Die was niet geschikt voor mijn neef, maar wel voor mij. Het is een 4-jarige opleiding tot levenstherapeut. Ondanks dat ik nog maar vier dagen had om me aan te melden en allerlei intensieve opdrachten moest doen om aangenomen te worden, kwam ik door de selectie. Inmiddels is dat al weer 10 jaar geleden. In de tussentijd heb ik veel geleerd en ervaring opgedaan.”

Doe je ook individuele

coachsessies?

„Het liefste spreek ik een groter publiek aan, zoals ik met mijn boeken doe, maar ik plan af en toe ook één op één sessies in inderdaad.”

Je vindt de bekendheid die gepaard gaat met het acteren niet fijn en toch lonkt het vak nog steeds. Kun je dat uitleggen?

„Vooropgesteld vind ik acteren nog steeds een prachtig vak dus het blijft trekken. Een tijdje terug had ik weer eens een gesprek bij een castingbureau maar ze vonden me zo onvindbaar. Ik heb namelijk geen social media, want dat past niet bij me, maar zij verwachtten wel dat ik meer reclame voor mezelf zou maken. Ik heb er even naar gekeken maar werd er zo ongelukkig van dat ik er snel weer mee gestopt ben. Ik heb overigens nog wel een heel tof script op de plank liggen dat ik ooit nog wel zou willen verfilmen. Ik heb destijds acteurs en actrices, die ik leuk en goed vind, gevraagd naar hun droomrol. En al die rollen zijn in het script verwerkt. Een vriend heeft dat script uitgeschreven. Antonie zat er ook in, maar toen hij ermee ‘stopte’, stopte het voor mij ook. Maar nu zou ik er wel weer aan toe zijn om er mee door te gaan. Ik heb er wel zin in!”

‘Mijn boek is bedoeld om mensen te behoeden voor een depressie’



„Ik heb nog een filmscript op de plank liggen. Toen Antonie ‘ermee stopte’, had ik er geen zin meer in. Maar het wordt tijd om het weer op te pakken.”

FOTO AMAURY MILLER