

## Afscheid Noten helpt daklozen

**DALFSEN** De oproep van scheidend burgemeester Han Noten bij zijn afscheid in plaats van een cadeau een gift te doen aan Sheltersuit, heeft 4.022,50 euro opgebracht. Noten heeft gisteren zelf de cheque overhandigd aan Sheltersuit in Enschede. Sheltersuit is een door jonge mensen opgerichte sociale onderneming, die wind- en waterdichte jassen maakt die getransformeerd kunnen worden tot een slaapzak. Deze jassen en slaapzakken worden gratis gemaakt voor daklozen in Nederland en voor vluchtelingen, onder andere in de kampen op Lesbos. Sheltersuit werkt met mensen met een afstand tot de arbeidsmarkt, waaronder vluchtelingen en daklozen. De sheltersuits worden gemaakt van gerecyclede materialen. Noten is als inmiddels oud-burgemeester van Dalfsen blij met de opbrengst. „Met dit bedrag kan Sheltersuit een groot aantal daklozen en vluchtelingen warm houden deze winter.” Hij vindt dat het de Dalfser samenleving typeert. „Mensen hebben een groot en sociaal hart.”

## Katten laten zich niet vangen

**NUNSPEET** De drie katten die verweesd achter zijn gebleven op een drugslandgoed in Nunspeet laten zich nog niet zo makkelijke vangen. Vrijdag mislukte de eerste poging de dieren uit het huis te krijgen, bij de tweede poging op zaterdag werd een kat gevangen. Zondag waagde de Dierenambulance in Nunspeet een derde poging. Zonder succes. Twee vangkooien staan klaar, met eten om ze te lokken. „Als ze honger hebben, komen ze vanzelf”, zegt Cornelis Bouwer. De enige kat die wel is gevangen, zat in een vangkooi die vrijdag was geplaatst. „Een van de andere twee is zaterdag onder het huis gekropen.”

De zoektocht werd zaterdag rond kwart over vijf gestaakt vanwege de invalende duisternis. Bij de derde poging op zondag lieten de achtergebleven katten zich ook niet zien. Vorige week maandag werd een 52-jarige man aangehouden op het landgoed die nog een celstraf had openstaan. Hij vroeg via zijn zoon om hulp voor zijn katten die verweesd in het huis waren achtergebleven.

## BOEK LEVENSLESSEN

# Zwolse schrijfster leert ons flirten met het leven

Fijn hoor, al die boeken over zingeving en mindfulness. Maar ze zijn vaak zo saai en serieus, vindt Esther Mostert (41) uit Zwolle. Daarom schreef ze een zelfhulpboek met ‘vlotte stukjes’: **Leven voor gevorderden**.

Marco van den Berg

Zwolle

**K**ijk nou! Ze heeft taartjes gehaald voor de verslaggever. Want een interview is iets om naar uit te kijken, vindt Esther Mostert (41). Bovendien is ze graag gastvrij en wil ze het moment een beetje vieren. „Als je straks weg bent, eet ik er een met de kinderen. Dan delen zij mee in wat ik vanochtend heb gedaan.”

Zo doe je dat dus, leven in het nu. Niet te veel tobben over wat er nog volgt en zeker niet gaan piekeren over wat er achter je ligt. Maar het leven veel meer nemen zoals het komt en op tijd stilstaan bij mooie momenten. Vieren dus. Inclusief slagroom. „Wat er precies gebeurt, kan je niet altijd beïnvloeden. Maar wel hoe je ermee om gaat. Veel mensen lijden onder stress omdat ze de lat voor zichzelf veel te hoog leggen. Ze stellen weinig realistische doelen. Ik kan alleen maar zeggen; neem kleine stapjes, maar volg je hart, doe waar je je fijn bij voelt. En zoek het ook eens op een andere plek. Ga bij een verjaardagsfeestje eens naast een andere gesprekspartner zitten. Sta open voor nieuwe ervaringen.”

### Eerlijk

Ze schrijft zoals ze praat, een waternival van gedachten en adviezen. Allemaal goed bedoeld, zeker niet belerend. Mostert wil graag delen wat ze zelf heeft ervaren. In het kort: alleen als je eerlijk bent over jezelf, kan je met de ander verbinden. „Ik zeg vaak: het wordt zoveel leuker als je je laat raken. Daar gebeurt het.”

Haar boek *Leven voor gevorderden* volgt de acht stappen uit de mindfulness-training en is verschenen bij Uitgeverij Lucht, van de bekende psychiater Bram Bakker. Mostert benaderde hem ‘gewoon’ via LinkedIn. Op die netwerksite schrijft ze veel over de keuzestress van haar generatiegenoten, maar ook over anders omgaan met problemen en bewuster leven. Met haar man Jan ontwikkelde ze eerder al een mindfulness-app die ruim tienduizend keer is gedownload. Ook geeft ze trainingen aan particulieren en bedrijfsleven.

### Egoïstischer

Jezelf de ruimte geven, een beetje egoïstischer worden: ze heeft het moeten leren. „Ik was vaak geneigd om te voldoen aan alle verzoekjes, voortdurend bezig met het pleasen van mijn omgeving – het lukte ook allemaal, ik regelde graag en ben er goed in. Maar ik



▲ Esther Mostert uit Zwolle schreef een zelfhulpboek. „Veel mensen lijden onder stress omdat ze de lat voor zichzelf veel te hoog leggen.” FOTO FRANS PAALMAN

deed mijzelf tekort.” Tijdens de opleiding tot mindfulness-trainer viel alles op zijn plaats. Nu helpt ze anderen om – zoals ze het zelf noemt – een beetje te flirten met het leven.

Haar volgende uitdaging ligt in het uitvaartwezen. Ze volgt een opleiding tot uitvaartbegeleider. „Dat wilde ik twintig jaar geleden al, maar toen vond ik mezelf nog te groen. Juist rondom de dood laat het leven zich in volle glorie zien. Want alle bijzaken vallen dan weg, dan wordt het echt. In dat werk kan ik alles kwijt wat ik heb geleerd.”



**Ik zeg vaak: het wordt zoveel leuker als je je laat raken. Daar gebeurt het**

– Esther Mostert (41)

## Een boek schrijven: ‘Eens maar nooit weer’

Esther Mostert is geboren in Emmen (maart 1977), studeerde in Groningen en woonde ruim tien jaar in Kortenhoef, nabij Hilversum. Ze heeft drie opgroeiende kinderen. Anderhalf jaar geleden verhuisde ze naar Zwolle, waar het gezin dit voorjaar een nieuw huis betrok in het Kraanbolwerk, aan de rand van de binnenstad.

Een plek met reuring, die bij haar past. Want ze heeft veel energie. Als ze iets doet, dan gaat ze er vol in, vertelt ze. Om ook weer op tijd bij te tanken. Een beetje mijmeren, met een kop thee in de stoel. „De meeste boeken over mindfulness besteden veel

aandacht aan het vinden van rust, terwijl ik zelf enorm gebaat ben bij actie. Ik heb die onrust in mijzelf geaccepteerd. Het is juist een belangrijke motor geworden voor alles wat ik doe.” Dat hielp ook bij het schrijven van dit boek. „Toch is het eens maar nooit weer”, lacht ze. „Ik vind schrijven een eenzaam proces. Ook al was er een fijne redacteur die hielp bij het ordenen van al die gedachten. Maar het vraagt offers.

Als je voor de honderdste keer je eigen tekst naleest, ben je er wel een keer klaar mee. Ik wilde dit heel graag en weet nu wat het is.”