



Marije Braakman (37, activiteitenbegeleidster voor mensen met NAH, niet-aangeboren hersenletsel) 'verdubbelt' in haar vrije tijd de goede daden van anderen en blogt hierover op Verdubbeldame.nl.

#### JE HEBT JEZELF OMGEDOOPT TOT 'VERDUBBELDAME', WAT HOUDT DIT IN?

'Een jaar lang verdubbel ik de goede daden die anderen verrichten. Afgelopen januari ben ik daarmee gestart. Mensen kunnen mij via mijn website Verdubbeldame.nl van hun wereld verbeterende actie op de hoogte brengen. Ik treed dan in hun voetsporen door precies hetzelfde te doen. Daarover blog ik vervolgens. Anderen kunnen zich aanmelden om de goede daad ook te verdubbelen. Inmiddels staat de teller al op 117 verrichte verdubbeldaden, terwijl ik totaal niet had verwacht dat mijn initiatief zou aanslaan.'

#### WAAROM BEN JE HET PROJECT GESTART?

'Ik wilde iets goeds doen, maar vond het lastig om te bedenken wat. Toen realiseerde ik me: ik hóef ook niets te verzinnen, ik sluit me gewoon aan bij wat anderen doen. In het begin dacht ik wel even: oh help, wat doe ik mezelf aan? Want ik had besloten dat ik geen enkel verzoek mocht afwijzen, op onhaalbare of idiote verzoeken na. Maar die heb ik gelukkig niet gekregen.'

#### WAT VOOR AANVRAGEN KRIJG JE ZOAL?

'Ik ben bijvoorbeeld onlangs bloeddonor geworden, terwijl ik gruwel van naalden. Als kind schreeuwde ik alles bij elkaar als ik een prik moest halen. Dus ja, als ik zo'n aanvraag binnenkrijg, moet ik wel even slikken. Gisteren kreeg ik het verzoek een

## 'Sinds ik de goede daden van anderen verdubbel, word ik steeds meer omringd met positiviteit'

deken te breien voor arme mensen in Roemenië, met eigen resten wol. Terwijl ik geen wol heb én niet kan breien. Ik moet dus nog even bedenken hoe ik dat oplos. Waarschijnlijk ga ik bij vrienden of burens vragen of ze wol voor me hebben en doe ik gewoon m'n best er toch wat van te maken. Je wordt er in elk geval heel creatief van. Het is een overwinning op mezelf, want eerlijk gezegd ben ik meestal liever lui dan moe. Deze acties zetten me in beweging, houden me actief. En het is heel verfrissend, omdat ik veel nieuwe ervaringen opdoe: ik probeer dingen uit die die ik normaal gesproken nooit zou doen en leer daar ook weer van. Daardoor word en leef ik nu steeds bewuster. Dat vind ik een mooi gegeven.'

#### HOE UIT DEZE BEWUSTWORDING ZICH?

'Ik verdiep me vooraf in alle acties die ik uitvoer: of het daadwerkelijk iets oplevert voor het milieu bijvoorbeeld. Zo kreeg ik een tijd terug het verzoek om wasbaar maandverband te gebruiken. Ik heb research gedaan en dat blijkt écht heel veel afvalproductie te schelen. Toen ik het voor het eerst probeerde, dacht ik: getverdemme, dit kan nooit fris zijn. Maar uiteindelijk viel het reuze mee. Ik gebruik het zelfs nog steeds. Toen ik erover schreef, bleek dit onderwerp mensen enorm aan te spreken: het is inmiddels mijn meest gelezen blog en

maar liefst dertien vrouwen deden deze actie met me mee. Fantastisch! Eigenlijk word ik steeds meer omringd met positiviteit sinds ik dit doe. Ik vond vandaag ook ineens een cadeautje in mijn brievenbus van iemand die mijn blog leest. Een sieradenmaakster stuurde me een door haar gemaakte kettinghanger op. Zomaar. Of als support eigenlijk, omdat ze geen tijd heeft mee te doen met mijn acties, maar me toch wilde laten weten dat ze het bijzonder vindt wat ik doe. Mensen sturen me ook weleens kaartjes, boeken of gratis treinkaartjes. Hoe leuk is dat? Ik geef dus niet alleen, ik krijg er letterlijk en figuurlijk ook veel voor terug.'

#### MAAKT HET GELUKKIG?

'Ja, ik kan vol overtuiging zeggen dat ik hier echt een gelukkiger persoon van word. Dat komt ook door het besef dat ik gewoon in mijn eentje, zonder geld en zonder plan, wel degelijk verschil kan maken in de wereld. Iets kan betekenen voor een ander. Je kunt op een dag wakker worden, een gek project bedenken en het gewoon doen. Zo simpel is het. Gaaf toch?' 🍷



# Zij heeft flair



'Ik besef nu dat ik in m'n eentje en zonder geld wel degelijk verschil kan maken'

Ook iemand aanmelden voor Zij heeft flair? Mail naar [Redactie@flaironline.nl](mailto:Redactie@flaironline.nl) o.v.v. Zij heeft flair.