



© Lennaert Ruinen

GENIETEN VOLGENS DE FAMILIE BOESTEN: **‘NIET ZEUREN, GEWOON DOORLOPEN!’**

TEKST: FENNEKE VAN DER AA | FOTO'S: LENNAERT RUINEN, FAMILIE BOESTEN

Bergbeklimmen, hathayoga, hardlopen, fietsen, kajakken, skiën, langlaufen, karate en zeilen: als het om sporten gaat, zijn Harry (65), Maril (63) en dochter Jolien (35) Boesten niet te houden. De drie huisartsen uit Landgraaf lijken vooral te werken om te kunnen sporten. Het liefst maken ze van hun hobby's hun werk én hun pensioenplan.

‘**N**a vier jaar in een ziekenhuis vond ik het wel genoeg. Ik werkte tachtig à negentig uur in de week en had twee jonge kinderen,’ vertelt Harry Boesten. ‘Op een dag pakte ik de kaart van Limburg erbij en vinkte met spelden alle huisartspraktijken aan. Waar kon ik werken in de buurt van de bergen? Want dat was wat ik wilde: bergen beklimmen en een huisartsenpraktijk overnemen. In 1985 kwam ik echter net te laat in deze regio aan. Daarvoor was een grote groep huisartsen gestopt en hun praktijken waren al overgenomen. Een overname zat er dus niet in. Toen bleek hier, in Landgraaf, volgens de gemeente en de ziekenfondsen wel plaats voor een nieuwe huisarts door de komst van nieuwe woonwijken. Zo kon ik mij hier vrij vestigen, met één patiënt in het bestand: een oud-collega uit het ziekenhuis die woonde in het postcodegebied. De praktijk groeide langzaam door tot de ruim 1.550 patiënten die mijn dochter Jolien nu heeft. Maar de groei duurde lang, heel lang. Ruim tien jaar voordat ik er echt van kon leven. Daarom gaf ik in het begin daarnaast les aan de fysiotherapieopleiding aan de Zuyd Hogeschool. Wel had ik tussendoor genoeg tijd om te sporten. Om bergen te beklimmen!’

Gelukkig voor Harry kon hij altijd rekenen op zijn vrouw Maril. Zij zorgde niet alleen dat het jonge gezin rondkwam, ze had ook genoeg tijd om samen met haar man de bergen

in te duiken. ‘Dat is een van de redenen waarom ik relatief lang in het onderwijs ben gebleven: de lange zomervakanties. Ik kon zes weken in de bergen rondzwerven. En nog een beetje betaald ook, want we waren kliminstructeur en kregen onze onkosten vergoed.’ De gedeelde passie voor sport is een belangrijke bouwsteen voor de relatie van Maril en Harry. De twee leerden elkaar kennen tijdens hun studie in Nijmegen. Hij studeerde geneeskunde en zij filosofie – pas later volgde ze de studie geneeskunde, werd bedrijfsarts en daarna huisarts op de familiepraktijk. In Nijmegen zaten destijds de beste klimmers van Nederland. Harry en Maril gingen kijken, raakten verliefd op de sport en op elkaar. ‘En toen we net getrouwd waren, zijn we met ons eerste beetje geld direct de Oostenrijkse bergen ingegaan,’ vertelt Maril. Later, toen Jolien werd geboren, werd die ook meteen op touw genomen. ‘Eerst gaf ik haar al lopend borstvoeding, later ging ze op mijn rug door de bergen,’ zegt Maril. ‘Dan deden we een ronde Mont Blanc met een rugzak vol babyvoeding en klimspullen.’

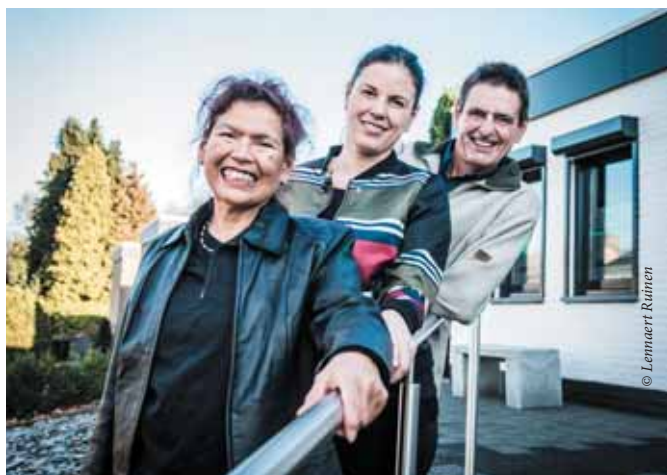
Liefde voor de sport

Maril was net twee jaar huisarts op de praktijk, toen de destijds 51-jarige Harry meeging naar de Himalaya met een Nederlandse expeditiegroep als arts en als klimmer. Een risicovolle tocht. ‘Eén op de tien expeditieleden in de Himalaya overlijdt’, zegt Harry. De groep wilde de top van de Satopanth bereiken, maar de huisarts was wel altijd oproepbaar bij ziekten of ongelukken op de berg. En dat gebeurde ook: een internationale expeditiegroep verderop kampte met een zieke klimmer en Harry werd ingeschakeld. Het was samen uit, samen thuis, waardoor de hele expeditiegroep uiteindelijk niet de top bereikte.

Terwijl Harry in de Himalaya hoogteziekte en later longoedeem behandelde, trotseerde Maril de patiënten in de praktijk en tegelijk de verbouwing van hun huis. Precies tien jaar later lieten Harry en Maril de eveneens kersverse huisarts Jolien alleen op de praktijk. Zij maakten hun eerste grote zeilreis, van Nederland naar de Algarve, en Jolien draaide vier maanden alleen de praktijk. Dat verliep zo goed dat Maril



Op hun zeilboot reizen Maril en Harry de wereld rond.



en Harry besloten van zeilen hun pensioenplan te maken en Jolien de eerste stappen zette voor overname van de praktijk. Maar ze wil het wel anders aanpakken dan haar ouders. Toen Jolien opgroeide, zorgde de liefde voor sport voor een vrij chaotisch huishouden. Niet alleen zichzelf, ook haar twee zussen zijn zeer sportief. En hoewel het gezin en de praktijk groeiden, bleek dat geen rem voor de sportieve praktijken van Harry en Maril. Sterker nog, die werden uitgebouwd. 'Vooral om aan onze conditie en souplesse te werken voor het bergbeklimmen,' licht Harry toe. Het gevolg was een constant komen en gaan van de familieleden van en naar diverse sport-activiteiten. 'Als het even kon, dan waren ze rennen. Als er sneeuw lag, dan waren ze langlaufen in de Eifel. Als er ijs was, schaatsen. Een lang weekend met mooi weer? Zeezeilen bij Zeeland. En thuis was het karatetraining,' blikt Jolien terug. Zelf is ze momenteel vooral actief met karate, wat ze ook van haar ouders meekreeg. Als *sensei* geeft ze les aan jeugdgroepen en met haar zwarte band bereikte ze eerder het derde Dan-niveau, werd Nederlands kampioen en behaalde zelfs diverse plakken op verschillende EK's en WK's. 'Maar', relateert de huisarts snel, 'er heerst geen eenheid in het karate-landschap, met te veel stijlen en te veel verschillende bonden. Dan kom ik wel thuis van Roemenië als Europees kampioen, maar heb ik slechts tegen een klein groepje zwarte banden gevochten in één specifieke karatestijl.' Sinds anderhalf jaar is Jolien ook moeder, maar met een baby op de rug door de bergen en rennen van de ene sport naar de andere, ziet ze niet zitten. 'Ik plan bewust vrije tijd in, naast sport en naast de praktijk. Zo werk ik vanaf dit jaar met een vaste waarnemer op de praktijk, zodat ik een dagje minder kan werken. Mijn partner Bjorn werkt nu ook wat minder, omdat we samen willen genieten van ons gezin en van het thuis zijn. Dat vind ik belangrijk. Ik kan wel trainen voor een nieuw EK, maar ik vind het ook fijn om in mijn eigen tuin te zitten als het mooi weer is. Gewoon relaxen, dat kennen mijn ouders niet.'

Zeilend de wereld over

Nu Maril en Harry vrijwel met pensioen zijn, zitten ze nog steeds niet stil. In 2012 kwam Jolien in de huisartsenpraktijk en zijn Maril en Harry op hun Ovni 435 begonnen aan een



Sensei Jolien geeft karateles aan een jeugdgroep. Het weekend zit meestal vol wedstrijden, van haarzelf en de kinderen.



Jolien in actie op een EK in Roemenië. Als Europees kampioen keerde ze huiswaarts.



Hathayoga en zenmeditatie waren te saai voor Harry. Hij (en Maril) doet liever aan hardlopen of karate.



Inmiddels heeft de familie Boesten bergbeklimmen verruild voor wintersport.

zeiltocht zonder eindbestemming. Tot dusver gingen ze al van Madeira naar de Canarische Eilanden en de Kaap Verden, verder naar Brazilië en via Patagonië naar Nieuw-Zeeland en Australië. Momenteel varen ze door naar Indonesië. Tussendoor ‘pauzeren’ ze wel in Nederland. Bijvoorbeeld voor de bevalling van Jolien en om als waarnemer op de familiepraktijk of via de huisartsenpost te werken. Wanneer ze pauzeren tijdens het zeilen, gaan de twee karateoefeningen doen en een rondje hardlopen. En terwijl Harry aan de boot klust, trekt Maril eropuit in eenpersoonskajak. Stilzitten is moeilijk voor het echtpaar. ‘Eefje zei eens tijdens een klimtocht: “Mama, als je moe bent, dan moet je niet zeuren, toch? Gewoon doorlopen.” Dat vertelde ik daarna aan mijn cursisten bergbeklimmen en die moesten hard lachen. Want ze herkenden mij direct daarin. “Niet zeuren, gewoon doorlopen,” dat is echt mijn motto.’ Sporten is een manier van leven voor Harry en Maril. ‘Maar ook echt ontspanning,’ zegt Maril. ‘Tijdens het klimmen en zeilen kom je in een flow en dan denk je nergens aan. Ik citeer graag verkeerd Descartes om het uit te leggen: ik denk niet, dus ik ben. Want als je gaat nadenken over patiënten, over thuis, dan ben je er niet meer.’ ‘Dan breng je jezelf in gevaar,’ vult Harry aan. ‘Je moet dus alleen met de sport bezig zijn en dat is precies de ontspanning; je zet alles van je af.’ Jolien is een begenadigd bergbeklimmer, net als haar ouders, maar heeft geen levensbedreigende situaties nodig om te ontspannen. ‘Karate is een heel rustige en geduldige verdedigingssport, waarbij je eveneens die focus leert. Maar daarbuiten kan ik bij karate ook nog eens flink op een kussen meppen. En dat is soms ook heel fijn!’ ●

Harry Boesten (1951) studeerde geneeskunde in Nijmegen, werkte daarna in het ziekenhuis in Kerkrade en volgde de huisartsenopleiding in Maastricht. In 1985 opende hij huisartsenpraktijk Boesten in Landgraaf. Samen met Maril kreeg hij dochters Jolien (1981), Cecile (1984) en Eefje (1991). Sinds 2012 zeilt het echtpaar de wereld rond met korte werkonderbrekingen in Nederland. Officieel wonen ze in Geleen, op sy-adiejewah. blogspot.nl zie je waar ze echt zijn.

Maril Boesten-le (1953) studeerde filosofie in Nijmegen en werkte daarna onder andere als filosofie- en als maatschappijleerdocente. Later studeerde ze geneeskunde, volgde de opleiding tot bedrijfsarts, daarna tot huisarts en later ook tot kaderarts diabetes, voor de regio oostelijk Zuid-Limburg. In de tussentijd werkte ze in de huisartsenpraktijk en kreeg drie dochters met Harry. Als het echtpaar in Nederland is, werken ze als waarnemers op de familiepraktijk of op de huisartsenpost Oostelijk Zuid-Limburg.

Jolien Boesten (1981) woont samen met Bjorn Stinski en hun zoon Lex (2015) in Landgraaf. Ze studeerde geneeskunde in Maastricht, volgde de opleiding AIOtho (arts in opleiding tot huisarts en onderzoeker) en werkte bij een andere huisartsenpraktijk, totdat ze in 2012 bij haar ouders ging werken. In 2013 kwam ze in de maatschap en in 2015 nam ze huisartsenpraktijk Boesten helemaal over.