

KATJA PANTZAR

**LEEF MET MOED,  
KRACHT EN  
VASTBERADENHEID**

---

**DE FINSE MANIER  
VOOR EEN GELUKKIG  
EN GEZOND LEVEN**

**KOSM•S**

Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen

# KOSM • S

[www.kosmosuitgevers.nl](http://www.kosmosuitgevers.nl)



kosmos.uitlever



kosmosuitgevers

De Nederlandse editie is uitgegeven door een overeenkomst met Katja Pantzar en Elina Ahlback, Literary Agency, Helsinki, Finland

Oorspronkelijke titel: *Finding Sisu* –

*In Search of Courage, Strength and Happiness the Finnish Way*

Oorspronkelijke uitgever: Hodder & Stoughton

© 2018 Katja Pantzar

© 2018 Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen

Vertaling: Hanneke Majoor

Omslagontwerp: Anton Feddema

Vormgeving binnenwerk: [www.intertext.be](http://www.intertext.be)

ISBN 978 90 215 6757 0

ISBN e-book 978 90 215 6758 7

NUR 450

Alle rechten voorbehouden / All rights reserved

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze en/of door welk ander medium ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

# INHOUD

Inleiding 9

## HOOFDSTUK 1

De noordse manier:

een duik in een verkwikkende nieuwe leefstijl 19

## HOOFDSTUK 2

Op zoek naar *sisu*:

een *sisu*-mindset ontwikkelen 47

## HOOFDSTUK 3

Koudwaterkuur:

kan winterzwemmen de symptomen van  
depressie, stress en vermoeidheid verlichten? 65

## HOOFDSTUK 4

Ziel van de sauna:

zweet jezelf naar een betere gezondheid 89

## HOOFDSTUK 5

Natuurtherapie:

de voordelen van een boswandeling 105

## HOOFDSTUK 6

Het noordse voedingspatroon:  
een simpele en verstandige benadering van  
een goede gezondheid en gewichtsverlies 125

## HOOFDSTUK 7

Een gezond begin maken:  
*sisu* aankweken vanaf de jongste jeugd 147

## HOOFDSTUK 8

Fietsen naar geluk (en gezondheid) 171

## HOOFDSTUK 9

De voordelen van beweging als medicijn  
(en bijkomende beweging) 193

## HOOFDSTUK 10

Noords minimalisme:  
een leefstijl creëren die simpeler en duurzamer is 219

Conclusie:  
je eigen *sisu* vinden 241

Epiloog 247

Bijlagen 251

Dankwoord 255

Literatuurlijst 259

## INLEIDING

**G**rote donzige witte sneeuwvlokken vallen uit de avondhemel terwijl drie jonge mannen in badstoffen badjassen op een donkere avond in november door een straat in Helsinki rennen. De stille, vrieskoude lucht vult zich met hun schallende lach en het gekraak van de sneeuw onder hun in slippers gestoken voeten.

Dit is geen ongewoon schouwspel voor de plaatselijke bewoners. Maar voor een relatieve nieuwkomer als ik is het een opvallend gezicht, vooral tegen het stedelijke decor van een hoofdstad.

Ze sprinten langs de elegante honderd jaar oude appartementengebouwen in de richting van het water. De drie jonge mannen gaan zwemmen vanaf de steiger op een klein eiland midden in Helsinki, op een steenworp afstand van het centrum, het presidentiële paleis en de chique designwinkels langs de Esplanade.

In de tijd die ik hier in het verre noorden heb gewoond heb ik wel gehoord over winter- of ijszwemmen, de gewoonte om in ijskoud water te plonzen, op jacht naar de reeks gezondheidsvoordelen die het zou hebben, variërend van een boost voor je immuunsysteem tot een vermindering van vermoeidheid en stress.

Hoe woest en krankzinnig het ook klinkt om vrijwillig in de ijzige Oostzee te springen, toch besluit ik op dat moment dat ik het minstens één keer moet proberen, want de uitgelaten en vrijmoedige energie die van ze afstraalt lijkt onlosmakelijk verbonden met hun tijdverdrijf.

Tot mijn verbazing verandert winterzwemmen mijn leven, als ik het een paar jaar later echt probeer. Na verloop van tijd blijken mijn ijzige duiken, samen met andere elementen van de noordse leefstijl, een natuurlijke remedie tegen de depressie waar ik al sinds mijn jeugd aan lijd. Ze helpen me mijn *sisu* te vinden, een unieke Finse vorm van veerkracht en doorzettingsvermogen in tijden van tegenspoed. Deze speciale soort moed geeft me de middelen om mijn geluk te keren en een leefstijl te creëren waarmee ik voor het eerst de baas ben over mijn eigen leven.

Als ik het idee van *sisu* verder verken, is mijn ontdekkingsreis zowel persoonlijk als professioneel. Als schrijver en journalist ben ik erg geïnteresseerd in wat mensen drijft en nieuwsgierig naar de manier waarop ze hun gezondheid en welzijn verbeteren. Waarom lijken sommige mensen in alle omstandigheden goed te gedijen en lijken andere vaak tekortgedaan? Op persoonlijk vlak voel ik dat deze unieke cultuur van veerkracht me helpt van een zwakke, passieve persoon die bang is om nieuwe dingen te proberen, iemand te worden die zich beter en sterker voelt, zowel lichamelijk als geestelijk.



*Fast forward* naar 2017. Ik sta op de houten steiger die uitsteekt in de Oostzee, dezelfde plek waar die jonge mannen zo veel donkere avonden geleden naartoe op weg waren. Het kwik schommelt rond de  $-10\text{ }^{\circ}\text{C}$ , maar ik heb alleen mijn badpak aan, een wollen muts op en neopreen (een soort synthetisch rubber) slippers en handschoenen aan.

Ik daal de metalen ladder af die naar het grote gat van drie bij drie meter leidt dat in het ijs is uitgezaagd, en ik zie de lichten van de stad in de verte als franje aan de inktzwarte duisternis hangen. Als ik mezelf in het water laat zakken, komt de kou hard aan: ongeveer  $1\text{ }^{\circ}\text{C}$ . De eerste paar slagen voelt het alsof honderden spelden in mijn lichaam prikken.

Die speldenprikken worden al snel vervangen door een gevoel van euforie: 'Ik leef!' Na een stimulerende zwempartij van 30 seconden houd ik even stil onder aan de ladder, tot mijn nek in het ijsskoude water, voor ik naar de steiger klim.

Ik ben inmiddels een regelmatige winterzwemmer geworden, ik neem vaak even een korte duik op weg naar mijn werk of naar huis. Je zou zelfs kunnen zeggen dat ik verslaafd ben geraakt. Maar ik geloof dat het een gezonde verslaving is. Volgens deskundigen heeft een duik van een halve tot een hele minuut dezelfde gezondheidsvoordelen als een kwartier tot twintig minuten de trap op en af lopen. Mijn koudwaterkuur stimuleert ook de hormonen die in verband staan met geluksgevoelens – endorfine, serotonine, dopamine en oxytocine. De gewoonte blijkt ook de weerstand te verhogen, de bloedsomloop te verbeteren, calorieën te verbranden en stress te verminderen.

Als ik omhoogloop naar het gebouw aan de oever waarin de gescheiden sauna's, douches en kleedkamers gevestigd zijn, neemt de endorfineroes het over en voel ik geen kou meer. Mijn zorgen, stress, vermoeidheid en pijntjes heb ik in zee achtergelaten. In plaats daarvan ervaar ik een natuurlijke euforie. Mijn lichaam tintelt helemaal. Daarna volgt een golf van warmte, en ik krijg een stoot energie die me een bijna onoverwinnelijk gevoel geeft.

Dankzij winterzwemmen kan ik een voorraad kracht en herstellingsvermogen aanboren waarvan ik niet wist dat ik die bezat. Weg is die onzekere, vermoeide versie van mij die alleen maar de dekens over haar hoofd wil trekken. Waar ooit zwakte heerste, heb ik nu mijn gevoel van *sisu* ontdekt: de psychologische kracht waarmee ik mezelf kan vermanen, zelfs als ik geestelijk en lichamelijk uitgeput ben.

Ik deel die fantastische endorfineroes en het triomfante-lijke gevoel na een duik met mijn medekoudwaterzwemmers: ik word begroet door enthousiaste, lachende mensen (in tegenstelling tot het stereotype van de sombere Fin) die opscheppen over hoe goed ze zich voelen.

Op deze donderdagavond heb ik tijd voor een extraatje: opwarmen in het typisch Finse stoombad, de sauna.

Ik doe mijn muts af, trek mijn zwempak, handschoenen en slippers uit en spoel mezelf af onder de douche voor ik de vrouwensauna binnenstap, waar ik wat water uit een emmer over de hete kolen schep. Ik zit even te mediteren en koester me in de warmte van de hete stoom voor ik in gesprek ga met de andere vrouwen die op de houten banken zitten.





Als iemand me tien of zelfs vijf jaar geleden had verteld dat ik op mijn ideale avondje uit een duik in ijskoud water zou nemen, had ik hardop gelachen.

Mijn vroegere leven in Toronto speelde zich ver van de natuur af en ik zorgde niet goed voor mezelf. Wat ik op donderdagavond deed, had weinig met wellness te maken. Op zo'n typische avond vol cocktails met mijn collega's van de media gingen we naar meerdere besloten bars en clubs. Meestal was dat voorafgegaan door wat beroemdheden spotten bij een lancering of een persevenement: ik heb eens in de lift gestaan met Chris Noth, die toen het bekendst was van zijn rol als mr. Big in de enorm populaire serie *Sex and the City*. Een andere avond zat ik naast David Schwimmer (Ross in de hitserie *Friends*) terwijl ik me er tegelijk over verbaasde dat de actrice Minnie Driver, ook op het feest, in het echt zo klein was.

Al ben ik een fan van zowel *SATC* als *Friends*, de tijd dat ik het succes van een avond kon afmeten aan de hoeveelheid drank die ik ophad en de vips die ik had gespot, lijkt nu een eeuwigheid geleden.

Toch werd bijna elk aspect van mijn leven toen bepaald door die obsessie met beroemdheden. Ik ben in Noord-Amerika opgegroeid en het leek volkomen normaal, een vereiste zelfs, dat de meeste mensen die ik kende eindeloos op zoek waren naar *de* magische oplossing voor zelfverbetering – meestal in de vorm van een duur en ingewikkeld nieuw dieet of fitnessregime waardoor ze zouden afvallen, in vorm zouden raken, er beter uit zouden zien, zich beter zouden voelen en efficiënter zouden werken. Als dat nieuwe regime door een beroemdheid werd aangeprezen, zodat wij

er misschien net zo uit konden zien als de sterren, of beter nog.

In die tijd deelde ik de collectieve angst van veel van mijn Noord-Amerikaanse vrienden: ik had het gevoel dat ik nooit dun genoeg was, nooit mooi genoeg en nooit rijk genoeg. Ik dacht dat mijn problemen grotendeels opgelost zouden zijn als ik die drie dingen op magische wijze wel kon bereiken.

Ik deelde ook een andere angst, eentje waar ik me diep voor schaamde omdat ik het ten onrechte als een zwakte beschouwde toen ik de diagnose rond mijn vijftiengste kreeg: klinische depressie.

Ik ging in eerste instantie naar de dokter in de overtuiging dat ik een levensbedreigende ziekte had of misschien een auto-immuunziekte. Mijn symptomen duurden al weken. Ik had geen eetlust, ik was lusteloos, ik voelde me de hele tijd uitgeput maar ik kon niet slapen, en geen van de dingen die me eerst vreugde hadden gebracht leken nu nog belangrijk.

Tijdens het gesprek met mijn meevoelende dokter, die een hele batterij aan medische tests uitvoerde en vroeg wat er verder in mijn leven speelde, begon ik te huilen. Ik vertelde haar al snikkend dat ik veel verdriet had doordat er een eind was gekomen aan een serieuze liefdesrelatie en dat het bovendien voelde alsof ik gefaald had. Dat gevoel van diepe teleurstelling was het begin geweest van een neerwaartse spiraal en ik begon andere aspecten van mijn leven ook vanuit dat absurde perspectief te bekijken. Rond die tijd overleed een dierbare vriend van de familie na een lang gevecht met kanker, en ik was daar heel erg door van slag op een manier die ik op dat moment niet helemaal kon verklaren.

Later ontdekte ik dat een traumatische of stressvolle gebeurtenis zoals het einde van een relatie, je baan verliezen of de dood van een geliefde een periode van depressie kan bespoedigen. Als verschillende *triggers* in een korte tijd optreden, kan dat het risico vergroten. Het kan iedereen overkomen.

Ik weet nu ook dat depressie heel veel voorkomt (de Wereldgezondheidsorganisatie (WGO) schat dat er wereldwijd 300 miljoen mensen aan lijden), maar toen begreep ik dat nog niet.

Toen ik eindelijk een naam had voor die afschuwelijke zwaarmoedige buien waardoor ik niets meer kon en me zo slecht voelde, alsof ik geen contact meer had met de wereld en elke cel in mijn lichaam pijn deed, voelde ik geen opluchting maar een enorme schaamte. Ik had al sinds mijn kindertijd last van sombere buien, maar ze waren nog nooit zo fnuikend geweest als in deze verschrikkelijke periode.

Wat voor recht had ik tenslotte om me zo verdrietig te voelen? Ten tijde van de diagnose woonde ik in Vancouver, de veelgeprezen stad aan de westkust van Canada waar ik in een middenklassegezin opgroeide. Ik woonde in mijn eerste huurflatje, ik had mijn studentenlening afbetaald, ik had een baan als redacteur en een druk sociaal leven vol vrienden.

Ik kwam weinig tekort. Toch voelde ik me vaak volkomen leeg vanbinnen. Ik groeide op in de jaren tachtig en negentig in een cultuur waarin gemak en consumentisme de bovenaan voerden. Ik zocht op de verkeerde plekken naar vervulling en stelde dat vaak gelijk aan dingen als een mooi uiterlijk en materiële bezittingen; denk aan dure kleding en

accessoires en een luxueus huis. Sommige angsten werden ook aangewakkerd door mijn slechte leefstijl – ik at niet regelmatig, bewoog niet genoeg, had geen evenwichtig voedingspatroon (ijs als avondeten!) en nam te weinig rust.

De dokters die ik in Vancouver en later in Toronto bezocht schreven antidepressiva voor, angstmedicatie, en psychotherapie. Die dingen hebben allemaal geholpen om me uit die diepe put te trekken en daar ben ik tot op de dag van vandaag dankbaar voor, maar ik begreep toen nog niet hoe belangrijk het was om actief buiten te zijn, te sporten, en op mijn voeding te letten. Er werd nooit een verband gelegd tussen mijn slechte leefstijlkeuzes en mijn steeds diepere depressie.



Ik had veel mogelijkheden in Canada. Nadat ik in Londen gestudeerd had, werkte ik een paar jaar als tekstschrijver en redacteur in Vancouver voor ik naar Toronto verhuisde om daar voor een uitgeverij te gaan werken.

Al leek mijn leven van buitenaf gezien stabiel, ik had een dak boven mijn hoofd, een vaste baan, een vriendje met een dure auto (en een klein vliegtuigje!), vanbinnen was ik vaak heel angstig.

Een paar jaar nadat ik voor het eerst de diagnose depressie had gekregen, lukte het me om een aantal jaren zonder antidepressiva door te komen, maar ik kreeg wel angstmedicatie voorgeschreven om mijn steeds terugkerende gevoel van onbehagen de baas te blijven. Ik leek geen rust te kunnen vinden, en geen doel in het leven. Ik had vaak het

gevoel dat ik op de automatische piloot leefde (aankleden, naar je werk gaan, naar feestjes gaan, glimlachen en net doen alsof alles goed gaat), maar vanbinnen was ik één bonk zenuwen. Ik maakt me overal zorgen over: van mijn relaties, financiën en werk tot de zin van het leven.

Als een nog jonge vrouw, eind twintig begin dertig, was ik gefrustreerd over de ongelijke behandeling van mannen en vrouwen in de uitgeef- en mediawereld. In een van mijn baantjes maakte ik verschillende dingen mee die ongehoord waren, maar helaas vaker voorkwamen. Ik werd niet alleen op mijn uiterlijk beoordeeld, één keer vroeg een mannelijke manager me zelfs hoever ik zou gaan om een topauteur binnen te halen. Hij zei het lachend, maar het voelde obscene en helemaal fout.

Als enig kind van Fins-Canadese immigranten had ik voeling gehouden met mijn wortels en had ik Finland in de loop der jaren ook bezocht. Toen ik over andere mogelijkheden voor een baan nadacht, werd ik aangetrokken door het noordse ideaal van gelijkheid – in die tijd had Finland zijn eerste vrouwelijke president. Ik had een paspoort van de Europese Unie. Misschien kon ik een jaar of twee in Finland gaan werken?

Online vond ik een vacature in Helsinki die ideaal leek: redacteur bij een Engels tijdschrift – moet bereid zijn om te redigeren, te schrijven en misschien ook te reizen.

De kans om in Europa te wonen trok me erg aan. Ik kon nieuwe vaardigheden opdoen en iets van de wereld zien.

Toen ik de baan met een tijdelijk contract kreeg aangeboden, greep ik die kans met beide handen aan. Op dat moment dacht ik dat ik een jaar of twee zou blijven om mijn

Fins wat op te frissen (mijn familie was al in de jaren zeventig via Nieuw-Zeeland naar Canada geëmigreerd) en wat meer over mijn achtergrond te weten te komen.

Ik had zeker nooit gedacht dat ik verliefd zou worden op de eenvoudige, no-nonsense noordse leefstijl en in Finland een carrière en een leven op zou bouwen, zou trouwen en een kind zou krijgen.

Op dat moment moest ik die unieke kwaliteit van de Finnen – *sisu* – nog ontdekken, inclusief alles wat zich later nog aan mij zou openbaren.

Waar we ook wonen en wat we ook doen, we hebben allemaal moeilijke dingen en uitdagingen in ons leven en we kunnen allemaal voordeel hebben bij wat extra moed en vastberadenheid. Op deze bladzijden zal ik met je delen wat ik heb geleerd: de eenvoudige en nuchtere gewoonten waarmee ik mijn *sisu* heb gevonden en de manier waarop jij die in je leven kunt introduceren om je eigen *sisu* te vinden.

Want dankzij dit concept heb ik de vele elementen van de sobere noordse leefstijl ontdekt waarmee ik mijn algemene welzijn substantieel heb kunnen vergroten.

## HOOFDSTUK 1

# DE NOORDSE MANIER: EEN DUIK IN EEN VERKWIKKENDE NIEUWE LEEFSTIJL

Tijdens mijn eerste jaren in Finland ondergaat mijn dagelijks leven een enorme verandering, een metamorfose. Het is geen extreme metamorfose; ik volg geen spectaculair nieuw regime. Maar terwijl mijn nieuwe dagelijkse routine vorm krijgt, ontstaat er langzaam maar zeker een leefstijl, bijna zonder dat ik het zelf doorheb.

In Helsinki begint mijn werkdag rond negen uur en eindigt rond vijf. Ik werk dus niet tot laat in de avond door, zoals ik in Toronto vaak deed. Ik heb een echte lunchpauze, waarvoor bijna iedereen naar een café in de buurt gaat of naar de bedrijfskantine, waar een warme maaltijd wordt geserveerd die door het bedrijf wordt gesubsidieerd. Je kunt altijd uit meerdere hoofdgerechten kiezen: kip, vis, vlees of vegetarisch, en daarnaast is er een uitgebreid saladebuffet en een assortiment verse broodjes.

Al zal iedereen die in Finland in bedrijfskantines heeft gegeten waarschijnlijk lachen om het idee dat die het noordse eetpatroon aanhouden (niemand kan ontkennen dat het kantine-eten is dat voor honderden werknemers tegelijk wordt gemaakt), het eten dat wordt geserveerd is toch losjes gebaseerd op de grondbeginselen ervan. Het is eenvoudig, betaalbaar eten met de nadruk op lokale producten van het seizoen: groenten, fruit, bessen en granen zoals haver en rogge, vis, wild en zuivel. Het toetje is vaak een stuk fruit, of kwark met blauwe bessen, zelden taart of een gebakje.

De gewoonte om elke dag een echte lunchpauze te nemen geeft me ook de mogelijkheid mijn eetpatroon te veranderen: ik eet mijn hoofdmaaltijd niet langer 's avonds, maar net als miljoenen Scandinaviërs midden op de dag. Ik schrok niet snel een broodje naar binnen boven mijn toetsenbord zoals ik eerder deed, ik zit met mijn collega's aan tafel en eet een fatsoenlijke, redelijk evenwichtige maaltijd terwijl we de dingen van de dag bespreken. Ik kijk niet de hele dag hongerig uit naar een late avondmaaltijd, maar ik heb voldoende brandstof.

Ik begin elke dag met naar mijn werk te fietsen, zoals veel van mijn collega's doen. Eerst rij ik op mijn veertig jaar oude felblauwe Jopo, een degelijke Finse designklassieker zonder versnellingen die mijn oom en tante me hebben geleend. Deze fiets zonder toeters en bellen staat symbool voor noordse eenvoud en vormgeving; een fiets heeft geen miljoen versnellingen nodig om vooruit te komen.

Ik ben in verschillende steden op de fiets naar school of naar mijn werk gegaan (of heb dat tenminste geprobeerd). Maar in Londen, Toronto en Vancouver vond ik dat veel



moeilijker, omdat er geen netwerk van goed aangegeven en onderhouden fietspaden was dat me naar mijn bestemming kon leiden, en ik werd zenuwachtig van het duwen en dringen in het verkeer. Dat is nu wel aan het veranderen: Londen, Toronto en Vancouver hebben de laatste tien jaar grote stappen gezet in de promotie van fietsen als vorm van vervoer.

In Helsinki vind je door de hele stad, net als in andere noordse hoofdsteden, een netwerk aan gemarkeerde fietspaden. Vaak deelt een geverfde streep de stoep doormidden: de ene kant is voor voetgangers, de andere voor fietsers.

Ik raak al snel verslaafd aan fietsen. Het is zo'n praktische manier om overal te komen en ik heb nu dagelijks beweging zonder de extra moeite die het kost om na een lange werkdag nog naar de sportschool te gaan. Mijn route van 6 kilometer door het bos, de stad en langs de zee in de frisse lucht maakt me 's ochtends wakker. Ik begin de natuur en de veranderende seizoenen op te merken zoals ik dat nog nooit heb gedaan. Ik merk dat ik beter slaap, en dat zorgt er weer voor dat ik minder angstig word.

Na het werk trap ik de stress van de dag weg. Ik besef al snel dat ik het mis als ik een keer niet naar mijn werk fiets en dat ik dan ook lusteloos ben.

Sommige collega's drinken tijdens de koffiepauze geen koffie, maar gaan zwemmen of aquajoggen (rennen in het water met een wetbelt om); ze kiezen voor een kwartiertje beweging in het personeelszwembad en komen verfrist weer terug, zowel geestelijk als lichamelijk. Ik besluit het uit te proberen, ga af en toe met ze mee en ontdek zo de voordelen: je hebt de rest van de dag meer energie en kunt je beter concentreren.

Dit zijn maar een paar veranderingen in leefstijl die ik heel natuurlijk en zonder moeite aanbreng.

Er zijn in Finland natuurlijk genoeg sportscholen, allemaal met een enorm aanbod, van personal trainers tot spinninglessen, cross-fit en yoga. Maar mijn eerste indruk is toch dat beweging en welzijn voor de meeste mensen samenvallen met eenvoudige en praktische opties als lopen en fietsen en zwemmen, beweging die voor iedereen toegankelijk is en die een natuurlijk, bijna bijkomstig onderdeel van de dagelijkse routine kan worden in plaats van een opgelegde toevoeging.

### **Hallo *sisu*!**

Ik moet toegeven, ik heb een paar jaar nodig gehad om me aan te passen en het te leren waarderen: 'Wacht, we hebben een teambuildingdag buiten in een natuurpark? Het sneeuwt!' Maar aan bijna elk aspect van mijn langzame onderdompeling in de noordse leefstijl ligt die unieke Finse wilskracht ten grondslag: het vaste voornemen om niet op te geven, niet de weg van de minste weerstand te kiezen. Met andere woorden, *sisu* in overvloed.

In het begin verwar ik *sisu* nog wel eens met buitenissigheid of een spaarzaamheid die me vreemd en onnodig lijkt.

Omdat ik ben opgegroeid in een door auto's geregeerde cultuur ben ik bijvoorbeeld dolblij met een van de voordelen die werken bij een groot mediabedrijf met zich meebrengt: ik mag op kosten van de zaak met de taxi naar werkgerelateerde dingen als interviews, persevenementen en het vliegveld, voor opdrachten in het buitenland.

Maar tot mijn grote verbazing kiest een collega van mij – met dezelfde taxiregeling – er regelmatig voor om niet in een door het bedrijf betaalde taxi te springen, maar op de fiets naar werkafspraken te gaan die op redelijke afstand liggen.

Indertijd snapte ik daar echt niets van: waarom zou je vrijwillig voor de minder makkelijke optie kiezen? Waarom fietsen als je ook relaxed door een chauffeur gebracht kunt worden?

Veel later begrijp ik dat die beslissing voortkomt uit hun noordse praktische instelling, aangevuld met een gezonde dosis pit. Wat is er fijner dan wat beweging en frisse lucht als je net een paar uur in een kantoor hebt gezeten? En dan hebben we het niet eens over de milieuvoordelen als er weer een auto minder op de weg rijdt. En soms is het ook sneller om te fietsen, bijvoorbeeld als je ongehinderd over het fietspad kunt zoeven en niet vastzit in de spits.

Achteraf gezien beschouw ik de vele voorbeelden van mijn collega's en andere mensen die ik in Finland heb ontmoet als kleine, dagelijkse staaltjes van *sisu*.

Maar ik heb nog een lange weg te gaan voor ik die conclusie kan trekken.

*De unieke Finse wilskracht,  
het vaste voornemen om niet op te  
geven, niet de weg van de minste  
weerstand te kiezen.*