

# "Heb je last van burn-outklachten of zoek je een partner? Ga wandelen!"

## Interview met mr. Jan Smeets

Het hoge aantal burn-outklachten in de advocatuur is met enige regelmaat onderwerp in een juridisch tijdschrift. Mr. Jan Smeets, advocaat te Ommel (Asten), heeft de oplossing: wandelen. In het voorjaar van 2019 trok hij zich zeven weken volledig terug om de Camino de Santiago te voet te voltooien, een circa 900km lange wandeltocht van Saint-Jean-Pied-de-Port naar Santiago de Compostela. Zijn ervaringen deelt hij graag met de balie. In het begin van het interview poneert Jan direct twee stellingen: "Heb je last van burn-outklachten of zoek je een partner? Ga wandelen!" De toon is direct gezet.

Jan is een ervaren wandelaar. Dit heeft hij overgehouden aan zijn studie rechten en sociologie in Nijmegen. In het laatste jaar van studie besloot hij dat hij Nijmegen niet kon verlaten zonder aan de vierdaagse te hebben deelgenomen. De passie is daar ontstaan en gebleven. Sindsdien heeft hij niet alleen de vierdaagse meerdere keren volbracht, maar ook de Kennedymars, een wandeltocht van 80km. In de afgelopen jaren voelde Jan, inmiddels 63 jaar oud, dat hij behoefte had aan nieuwe uitdaging. "Toen is het idee ontstaan om deel te nemen aan de Camino de Santiago. Dit is een oude pelgrimstocht die leidt naar de botresten van de apostel Jacobus, die in de Kathedraal van Santiago de Compostela liggen. In vroegere tijden werden mensen uit boetedoening opgedragen om de Camino te lopen. Tegenwoordig tref je maar weinig mensen die de Camino uit geloofsovertuiging volbrengen. De deelnemers zijn meer op zoek naar een uitdaging en naar het ontmoeten van andere mensen." Eén aspect is volgens Jan in al die jaren gebleven en dat is bezinning. "Je ziet mensen volledig tot rust komen. Ze zijn niet gehinderd door dagelijkse beslommeringen en komen tot het besef dat ook zij niet onmisbaar zijn."

Het zodanig deelnemen aan de reis dat je ook tot volledige rust kunt komen, vergt de nodige organisatie. Jan houdt een eigen kantoor en heeft een eigen clientèle om zich heen verzameld. "De cliënten moeten weten dat ik gedurende twee maanden niet beschikbaar ben. Dit betekent dat ik zoveel mogelijk uitstel heb proberen te regelen. Daar waar dat niet mogelijk was, heb ik een zaak moeten overdragen aan een ander kantoor. Gelukkig waren deze cliënten ook daar in goede handen." Tijdens zijn reis had Jan wel een mobiele telefoon bij zich, maar

telefoongesprekken nam hij niet aan. De mobiele telefoon was vooral een mooi middel om zijn gezin op de hoogte te houden van zijn avonturen, namelijk door het appen van foto's en berichten. Ook bleek een Michelinboekje over de Camino onmisbaar.

"Het leven wordt een stuk eenvoudiger tijdens zo'n wandeltocht. De grootste zorg die ik dagelijks had, was het volgen van het juiste pad en het regelen van een slaapplek aan het einde van de dag." Jan vertelt dat de tocht met gele paaltjes is uitgezet. De plaatsjes zitten vol met herbergen. In de periode maart-april waren er genoeg slaapplekken. Ook bieden veel herbergen een pelgrimsmaaltijd aan. Voor € 10,= heb je 's avonds gegeten en gedronken. "De maaltijd bevatte ook een fles wijn. Dit was zeer welkom, zeker wanneer je diezelfde nacht met meerdere personen op een kamer moest slapen." Overigens hoeft je niet voor de kosten sowieso niet te laten, volgens Jan. Zijn uitgaven waren ongeveer € 30,= per dag. De rust en de simpelheid maakt dat mensen tot rust komen; een zeer goede manier om van burn-outklachten af te komen.

Het antwoord op de vraag naar de belevenissen tijdens de tocht, neemt het grootste deel van de tijd van het interview in beslag. Jan vertelt graag over de tocht die hem langs de besneeuwde toppen van de Pyreneeën naar prachtige Spaanse landschappen, wijngaarden en kleine- en grote plaatsen voerde. Telkens ontmoette hij nieuwe mensen en sommige mensen kwam hij gedurende de tocht meerdere keren tegen. "In de eerste week ontmoette ik een vrijgezelle Duitse man en enkele dagen later een leuke dame uit Zuid-Korea. In Compostela kwam ik hen samen opnieuw tegen

