

KATJA STAARTJES

**“IN ELK TEAM HEB JE
MENSEN NODIG DIE
ONDER STRESS DE
MOED ER INHOUDEN
EN POSITIEF BLIJVEN”**



Bergtochten zijn een snelkookpan voor teams. Al ken je elkaar nog zo goed, onder extreme druk weet je pas écht wat je aan jezelf en elkaar hebt. Katja Staartjes gaf haar baan op om te ontdekken wat de bergen haar te vertellen hadden: “Je moet elkaar aanvullen en iets voor elkaar overhebben. Het werk verdelen en commitment aan een gemeenschappelijk doel, de top bereiken, zijn kernzaken in de samenwerking.”

Ze was de eerste Nederlandse vrouw die, op de valreep van de vorige eeuw, de top van de Mount Everest bereikte. En wat wereldwijd maar een handjevol mensen is gelukt, volbracht Katja Staartjes in 2013: samen met haar man Henk Wesselius liep ze de Upper Great Himalaya Trail, de hoge alpiene variant van de Great Himalaya Trail. Over deze extreme tocht met bergpassen tot 6200 meter schreef ze haar derde boek, ‘Lopen over de grens’.

“Als je lange tijd in de bergen bent, neem je totaal afstand. Je komt als herboren terug, met veel ervaringen en energie.”

WAT GEVEN DE BERGEN JOU?

“De bergen geven mij geluk. En beslissende stappen heb ik altijd in de bergen gezet. Toen ik nog studeerde, heeft een vriend me overgehaald mee te gaan op een bergwandeltocht. Ik had meteen het gevoel: ik wil nooit meer iets anders doen in de vakantie. Met je spullen op je rug loop je naar een duidelijk en simpel doel voor de dag, bijvoorbeeld de volgende hut of de top. **Door het ritme van het lopen, de fysieke inspanning en de stilte krijg ik helder wat ik belangrijk vind.** De bergen geven mij inzicht, reflectie en relativering. Als je lange tijd in de bergen bent, neem je totaal afstand. Je komt als herboren terug, met veel ervaringen en energie. Je hebt dingen geleerd over jezelf, anderen en het leven. Door de extreme situaties waar je in terechtkomt, werkt het als een spiegel. Ik heb in de bergen belangrijke levenskeuzes gemaakt, zoals mijn baan opzeggen.”

HOE KWAM JE ERBIJ OM JE LEVEN ALS MANAGER IN TE WISSELEN VOOR EEN LEVEN IN DE BERGEN?

“Ik had iets uit te zoeken met de bergen en dat ging niet samen met >>



ANS OVER

KATJA: “Katja Staartjes is een heldin, een vrouw die alle grenzen verkennt. Het is

haar gelukt om haar dromen om te zetten in succesvolle expedities naar de hoogste toppen van de wereld in Nepal en Tibet. Ze stond als eerste Nederlandse bovenop de Mount Everest. Dat vergt moed en madness. Ze kent bij uitstek de geheimen van leiderschap, samenwerking in teams en het omgaan met tegenslagen. Ze is een inspirerend voorbeeld van enorme mentale krachtsinspanning en persoonlijk leiderschap op het scherpst van de snede.”



een managementfunctie. In 1998 was ik manager facilitaire dienst bij het UMCU, waar ze net na de fusie met het Wilhelmina Kinderziekenhuis bezig waren met nieuwbouw. Iedereen stond onder druk. Aan onze Turkse en Marokkaanse medewerkers vroegen we om in de zomer alsjeblieft niet zes weken naar het thuisland te vertrekken. En dan zou ik wél twee maanden weggaan op een expeditie? Belangrijk in leidinggeven is het goede voorbeeld geven, dus dat kon ik gewoon niet maken. Die zomer, in de Alpen, besloot ik mijn baan op te zeggen. Een half jaar later ging ik op een grote expeditie naar de Cho Oyu, een berg van 8201 meter. In de maanden daarna ben ik ook nog gescheiden. **Geen baan, geen huis, daar zat ik in een vakantie-bungalow... erg overzichtelijk, zonder alle ballast.** Dat is louterend geweest."

HAD JE TOEN AL BEDACHT DAT DE BERGEN JE LEVEN ZOUDEN WORDEN?

"Helemaal niet! Ik zou een half jaar de bergen in gaan; op expeditie en wat tochten leiden in de Alpen. Nooit gedacht dat het zo groot zou worden en dat ik er boeken over zou gaan schrijven."

VEEL MENSEN PRATEN EROVER, BIJNA NIEMAND DOET HET ECHT...

"Zo'n stap zetten vergt lef. Je laat iets achter en de toekomst is onzeker. Vind ik weer een baan, hoe verdien ik straks geld? Als dat leidend is, doe je het niet. Het basisvertrouwen dat het wel goed komt, dat heb ik wel altijd gehad. Het verschil tussen zoiets wel of niet doen is vaak een combinatie van enerzijds onvoldoende vertrouwen in jezelf, en anderzijds jezelf financieel te veel klem gezet hebben en dat huis en die spullen niet op willen geven. Ook kinderen hebben maakt het er niet makkelijker op. Met jonge kinderen hadden mijn huidige partner Henk en ik die risico's met klimmen en met ons leven nooit genomen."

WAT HEEFT HET KLIMMEN JE GELEERD OVER WERKEN IN TEAMS?

"In het begin deed ik aan expedities mee als deelnemer in grote teams

“Het zuurstoftekort boven de 6000 meter werkt verwoestend, iedereen is zó kapot... Als expeditieleider word je dan nog eens extra getest op je incasseringsvermogen.”



onder leiding van gidsen. Je bereidt je niet gezamenlijk voor; net als op het werk moet je er het beste van maken. Zo'n extreme situatie als de Mount Everest beklimmen is een ultieme test van de samenwerking. Dat is me eigenlijk niet goed bevallen. Niet dat het allemaal egoïsten waren, wat nog weleens wordt gezegd van klimmers. Maar je functioneert zo slecht op hoogte. Op 8000 meter zit iedereen enorm op zijn grenzen. Het is een beproeving voor je incasseringsvermogen, je hebt veel sneller ruzies of irritaties. Met deelnemers uit verschillende landen heb je ook nog eens culturele verschillen. De berg heeft me doen inzien dat grote teams het ingewikkeld maken. De doorgewinterde Himalaya-klimmers houden het niet voor niets bij kleine teams met vertrouwelingen."

IN 2004 LEIDDE JE JE EERSTE EIGEN EXPEDITIE. WAT ZIJN DE INGREDIËNTEN VOOR EEN GOED KLIMTEAM?

"Dat was in Pakistan: de Gasherbrum 1 van 8068 meter, de Nederlandse primeur voor Henk en mij! Het begint met begrip en respect voor elkaar, dan kom je dicht bij elkaar. Allemaal dezelfde mensen werkt niet, de verschillen zijn nodig om beter samen te functioneren. Je moet elkaar aanvullen en iets voor elkaar overhebben. Het werk verdelen en commitment aan

een gemeenschappelijk doel, de top bereiken, zijn kernzaken in de samenwerking."

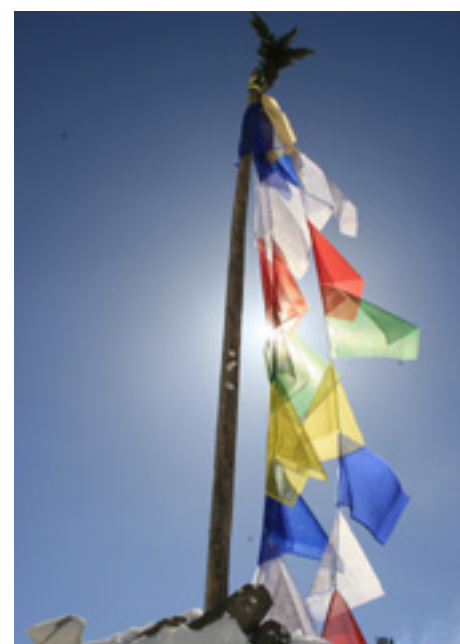
KUN JE DAT VERGELIJKEN MET TEAMS IN ORGANISATIES?

"Als ik lezingen geef voor het bedrijfsleven hoor ik vaak dat de doelen daar ingewikkelder zijn. Natuurlijk spelen daar allerlei factoren en belangen, maar zelfs dan loont het de moeite om eens met de benen op tafel door te praten over het doel dat je samen nastreeft. Daar kunnen zo veel verschillende ideeën over heersen! Het is wezenlijk om dat gemeenschappelijk te maken, de ruis te verminderen. Dat ben ik door het klimmen gaan inzien. Een expeditie kun je vergelijken met een projectteam, met een begin en een eind. Het is belangrijk dat je bij het samenstellen van het team kijkt of mensen eigenschappen hebben die elkaar aanvullen. Wij organiseren bijeenkomsten en diverse weekenden met potentiële deelnemers om goed naar ze te kijken en dan te besluiten of we doorgaan. Vervolgens ga je praten over doelen en verwachtingen, de taken verdelen, trainingsweekenden, en dan een week de Alpen in. Maar ondanks dat alles kan je niet voorspellen hoe de samenwerking uitpakt als het effect van de hoogte intreedt. Je kunt dat vergelijken met

de problematiek in een werkteam bij extreme stress."

DIE 'PLEK DER MOEITE', DAAR DRAAIT HET DUS OM.

"Mij wordt steeds duidelijker, ook in organisaties, dat je professioneel en positief moet blijven, juist als het niet lekker loopt en alles tegenzit. In een beklimming maak je dat aan de lopende band mee. Er gebeurt van alles wat tegenzit en onvoorspelbaar is: storm, extreme kou, lawinerisico's, hoogteziekte en de bijbehorende infecties. Hoe ingewikkelder en stressvoller de situatie, hoe belangrijker leiderschap wordt. Je kunt bij -40°C in de storm niet een uur staan >>



“Als ik kijk naar mijn eigen ontwikkeling, van hoge bergen beklimmen naar een tocht als de Upper Great Himalaya Trail, dan ben ik gegroeid van het doel naar het proces.”

overleggen. Achteraf kun je erover praten of je besluit verstandig was, maar niet op het moment zelf. Je moet kunnen leren van je fouten, maar het is heel confronterend dat je je in de bergen soms geen fout kunt permitteren, want dan overleef je het niet.

Mentale sterkte is de belangrijkste succesfactor. We hebben door een storm wel eens dagenlang vastgezet in een basiskamp. Toen we weer naar boven konden, waren daar al onze tenten weggewaaid. Daar moet je mee kunnen omgaan. Het zuurstoftekort boven de 6000 meter werkt verwoestend, iedereen is zó kapot... Als expeditieleider word je dan nog eens extra getest op je incassingsvermogen. Je moet positief en professioneel blijven, het goede moment afwachten om ergens een gesprek over aan te gaan en niet op 7000 meter over irritaties gaan praten. Bij paniek of angst werkt iets bij de een wel en bij de ander juist weer niet. Dat vergt echt kijken naar de ander. Soms moet je relativieren, of benadruk-

ken dat er een nieuwe kans is. En de kracht van humor benutten. Mijn man Henk en ik zijn een goed team omdat we zo verschillen. Ik ben erg perfectionistisch, kijk altijd hoe iets beter had gekund, ben vaak ontevreden. Daarin kan ik doorslaan en eindeloos achteraf doorzeuren over als we nou dit of dat

hadden gedaan... Hij weet altijd op het juiste moment te zeggen: wat heeft dat voor zin? Dat werkt goed. Ik ben nogal serieus, Henk maakt grapjes waardoor ik dingen kan relativieren. In elk team heb je mensen nodig die onder stress de moed erin houden en positief blijven.”





HOE BELANGRIJK IS INTUÏTIE VOOR JOU?

"In mijn boek 'Top-inspiratie' heb ik daar een apart hoofdstuk aan gewijd. Op de Dhaulagiri-expeditie in 2006 hebben we in een split second op 7600 meter besloten om te keren, omdat het gewoon niet goed voelde om door te gaan. Ik kon niet benoemen waarom, maar het gevoel was heel sterk. Onze twee Nepalese teamgenoten zaten ver achter ons, het weer was instabiel... Later brak er een ontzettend onweer los, dus het was een goede beslissing. Ik geloof erg in intuïtie en heb het gevoel dat ik daar in de bergen dichterbij kom, omdat klimmen zo extreem en fysiek is."

EN JE GRENZEN KENNEN?

"Als teamleider moet je in het belang van het team over je schaduw heen kunnen springen. Soms betekent dat een beklimming afblazen. Je moet dus feilloos weten waar die grens is, kunnen doorzetten maar ook loslaten, want sommige dingen kun je gewoon niet beïnvloeden. Sommige klimmers zijn zo fanatiek dat ze vergeten naar zichzelf te kijken waar hun echte grens ligt. Ik heb geleerd om heel eerlijk te zijn, als eerste naar mezelf en als teamleider ook naar het team. Eerlijk gezegd vind ik dat in bergen makkelijker dan in dagelijkse leven, want hier

in Nederland gaat het toch minder over leven en dood...

Het was mijn droom om nog een keer de K2 te beklimmen aan de noordkant via China, met een Nederlands team. Dat gaat niet meer gebeuren. Het is een ontzettend gevaarlijke berg. Ik vind dat we daarvoor technisch niet goed genoeg zijn, en het is ook niet logisch om dat na je vijftigste nog te doen. In 2008 besloten Henk en ik dat er een nieuwe fase aanbrak. Alles boven de 8000 meter is voorbij."

WAS DAT HET MOMENT DAT JE BESLOOT DE UPPER GREAT HIMALAYA TRAIL TE DOEN?

"Ja, en dat werd de meest waanzinnige tocht die we ooit gedaan hebben. Hoge bergen zijn weliswaar gevaarlijker, maar daar waren we altijd met andere teams. Elke paar dagen kom je weer terug in het basiskamp, er wordt dan voor je gekookt, je kan bijkomen. Dit was in vier etappes van drie tot negen weken achter elkaar doorgaan, met alles in je rugzak en regelmatig gebrek aan eten. De eerste 400 kilometer was totaal onontgonnen, vaak zonder pad. Niks was beschreven; je weet niet of er water is, of je wat kan kopen onderweg. De totale tocht was een groot avontuur. Wat het geweldig mooi maakte, was het contact met de gastvrije bevolking. **We klommen en**

Mountains are not stadiums where I satisfy my ambition to achieve, they are the cathedrals where I practice my religion.

I go to them as humans go to worship. From their lofty summits I view my past, dream of the future and, with an unusual acuity, am allowed to experience the present moment... my vision cleared, my strength renewed.

In the mountains I celebrate creation. On each journey I am reborn.

*Anatoli Boukreev
(1958 Korkino, Russia - 1997
Annapurna South Face, Nepal)*

daalden in totaal 125.000 hoogtemeters, dat is veertien keer de Everest op en af, tussen de 900 en 6200 meter. Soms sliepen we in onze tent, dan weer bij mensen thuis. We hebben er in totaal 140 dagen over gedaan, in de periode 2011 tot 2013. Een ongelooflijke ervaring. Als ik >>

kijk naar mijn eigen ontwikkeling, van hoge bergen beklimmen naar een tocht als de Upper Great Himalaya Trail, dan ben ik gegroeid van het doel naar het proces. We hadden weliswaar een einddoel, maar op een trektocht van 2000 kilometer is het veel explicieter dat het om de reis zelf gaat.”

IN APRIL VERTREKKEN JULLIE TOCH WEER NAAR EEN BERG...

“Henk wilde graag de Gurla Mandhata in westelijk Tibet beklimmen. Die is 7700 meter hoog, en ik vond het eigenlijk wel mooi geweest met zulke hoge bergen. Maar hij heeft me overtuigd. Toen ik me erin ging verdiepen, bleek er een mooi verhaal achter te zitten. De Gurla Mandhata is slechts een paar maal beklommen en dat maakt de expeditie bijzonder. Hij ligt vlakbij de Mount Kailash, een heilige berg, die volgens een aantal godsdiensten de oorsprong vormt van het leven. Vier van de grootste rivieren ontspringen daar, waaronder de Ganges en de Indus. Verder is het speciaal dat we de Gurla Mandhata tijdens onze tocht over de Upper Great Himalaya Trail zagen liggen. Het basiskamp ligt op 5700 meter. Op die hoogte kun je niet fysiek herstellen dus je mag geen energie verspillen. Daarom houden we het simpel: Henk en ik, en twee Nepalezen. **Dat wil ik**

trouwens nog wel even kwijt: teams worden altijd ondersteund door mensen die minder aandacht krijgen.

Op expedities naar 8000 meter bereik je zonder dragers of jakedrijvers niet eens het basiskamp! In een organisatie zijn die dragers bijvoorbeeld de secretaresse, IT, de facilitaire dienst. In een ziekenhuis spelen de chirurg en zijn team de hoofdrol, maar als de operatiekamer niet brandschoon is heb je een groot probleem. Al die helpers krijgen nooit de credits, maar ze zijn wel zo belangrijk. Je werkt allemaal samen aan hetzelfde doel.”

TEKST **CAROLINE LINNSEN**
FOTOGRAFIE **KATJA STAARTJES**

MEER INFORMATIE:
KATJASTAARTJES.NL
GREATHIMALAYATRIL.NL



*Lopen over de grens -
Great Himalaya Trail door Nepal
Katja Staartjes
Uitgeverij Lectoris*

clip

VAN CAROLINE LINNSEN

Hemelbestormers



‘Hemelbestormers’ is een documentaire van Geert-Jan Lassche over de waanzin van het bergbeklimmen: zonder extra zuurstof de Cho Oyu op, een van de ‘eenvoudige’ achtduizenders in de Himalaya. “De dood klimt mee”, zegt expeditie-organisator René: bij eerdere expedities naar deze berg zijn twee Nederlandse bergbeklimmers omgekomen. Lassche had zelf nog nooit een berg beklommen. Hij is voor deze Nederlandse expeditie speciaal in training gegaan. De documentaire geeft een kijk op het proces van een expeditie, dat draait om team versus ego, dilemma’s en beslissingen, stoppen of doorgaan, uitputting en euforie, hoop en teleurstelling. Naarmate de tocht vordert, breken de emoties vaker door. “De beloning is zo mooi...”, zegt cameraman en ervaren klimmer Frank Moll met een door tranen verstikte stem. Sherpaleider Dawa heeft het laatste, wijze woord: “We kunnen wel tegen de natuur vechten, maar de natuur beslist. Die berg blijft wel staan.”

OP GEERTJANLASSCHE.COM/FILM/158-HEMELBESTORMERS VIND JE EEN LINK NAAR DE ONLINE TV-VERSIE VAN HEMELBESTORMERS.