

Succesverhaal Esther Barkey-Jansen - OERsterk Academy

Succesverhalen

Van (OERsterke) fibromyalgie-coach naar retreats in de Franse bergen: Esther Barkey-Jansen vertelt



Na lange tijd van het kastje naar de muur te zijn gestuurd, kreeg Esther Barkey-Jansen rond haar dertigste de diagnose fibromyalgie. Ze kreeg medicijnen tegen de pijn en de artsen wensten haar sterkte toe. Ze moest er maar mee leren leven. Maar, aldus Esther: “Als je begin dertig bent en dit nieuws krijgt, ga je niet bij de pakken neerzitten.”

Al snel ontdekte Esther OERsterk en de bijbehorende pijlers voeding, ontspanning en beweging. “Door mijn leefstijl aan te passen, heb ik de klachten die bij de ziekte horen helemaal van me af kunnen schudden. Hierdoor groeide mijn interesse in OERsterk enorm. Ik schreef mij in voor de opleiding en zat bij de eerste lichting ooit. Na de opleiding zette ik [Feniks Vitaal](#) op; mijn coachingspraktijk waarin ik met name vrouwen met fibromyalgie begeleid naar een klachtenvrij leven. Vooral voeding (meer groenten, fruit en eiwitten), slaap en meer beweging kunnen een groot verschil maken. Zodra zij beter gaan eten, merken cliënten dat hun energie langzamerhand terugkomt. Alles heeft invloed op elkaar en met de juiste voedingsstoffen gaan de radertjes gewoon beter lopen.”

“De neuroloog begreep er niets van”

Zo heeft Esther ooit een vrouw geholpen met fibromyalgie die daarnaast ook heftige migraine had. “Zij liep ook bij een neuroloog, die niets kon vinden. Hij schreef heftige medicijnen voor, maar die wilde ze niet slikken omdat ze dan niet meer mocht autorijden en dus niet naar haar werk kon. Ze had mij al een tijdje op het oog en zette uiteindelijk de stap om een traject aan te gaan. Binnen een maand waren haar klachten weg. De neuroloog begreep er niets van. Dit vind ik de mooiste ‘cases’; mensen coachen die in het reguliere circuit in feite uitbehandeld zijn. Samen met mijn cliënt de oorzaak van klachten naar boven halen en dit tackelen door de OERsterk-pijlers in te zetten, vind ik fantastisch. Uiteindelijk werd deze vrouw zo fit dat ze meer uren kon gaan werken. Dat zijn droomklanten, daar doe ik het allemaal voor.”



Inmiddels woont Esther met haar partner in een bergachtige, rustige streek in Frankrijk. “Als je met OERsterk in aanraking komt, doet dat een hoop met je. Je gaat niet alleen anders naar je gezondheid kijken, maar ook naar hoe je je leven ingericht hebt. Onze stap om te emigreren, kwam hieruit voort. We hebben een boerderij gekocht, midden in de natuur. Weg van de hectische prikkels van Nederland. Als het donker is ‘s avonds, is het hier écht donker.”

Samen runt het stel nu een boerderij met een mini-camping en een tiny house, waar ze privéretreats organiseren. “We trekken mensen uit hun vertrouwde omgeving om ze hier met hun voeten op de grond te zetten – letterlijk en figuurlijk. In deze omgeving kun je van een afstandje naar je leven thuis kijken. Als je niet in die dagelijkse ‘ratrace’ zit, zie en voel je ineens dingen waar je normaal geen ruimte voor hebt. In de retreats ontvangen wij vaak mensen die herstellen van een burn-out, maar ook mensen die iets heftigs hebben meegemaakt en nu ‘vastlopen’. Het is zo mooi om hen te helpen om hun leven weer op de rit te krijgen. Zo gaan zij vanuit de put weer naar de top van de berg.”

Esther hoopt dat hun boerderij '[La Source De Vie](#)' (de bron van het leven) een OERsterk-basis in het buitenland wordt. “Het zou prachtig zijn als mensen de weg weten te vinden naar onze ‘oase’ en gedurende hun verblijf met ons terug willen gaan naar de natuur. Er wonen hier bijvoorbeeld meer koeien dan mensen per vierkante kilometer. En onze streek, Cantal, heeft de schoonste lucht van Frankrijk. Dit is bijvoorbeeld ook heel prettig voor mensen die last hebben van long covid. Er is hier geen centrale verwarming. Als ik het warm wil krijgen, moet ik daar arbeid voor verrichten. We moeten voor alles inspanning leveren; het comfort van Nederland – waar je enorm lui van wordt – hebben we hier niet. We zijn bezig met een moestuin en hebben paarden en een eigen perceel bos, waar je heerlijk kunt wandelen. Al met al leven wij zo veel mogelijk in harmonie met de natuur. Wie dit een keer wil ervaren, is hartstikke welkom.”

De OERsterk Academy: “Een prachtige reis”

Over de OERsterk Academy is Esther lyrisch. “Ik zou willen dat ik het van voor naar achter nog een keer kon doen! Ook als je geen coach wilt worden en iets anders voor ogen hebt qua onderneming of projecten, is deze opleiding super interessant. De complete reeks boeken van de opleiding en OERsterk staan nog steeds op mijn bureau – ik kijk er regelmatig in. Als groep legden we een prachtige reis af en we hebben nog steeds contact met elkaar. De Academy is een opleiding, maar het heeft veel meer impact op je leven dan een ‘studie’.”

Bekijk ook de succesverhalen van andere OERsterk Coaches

Ben je benieuwd naar de OERsterk Coach Opleiding?

Volg de gratis OERsterk Masterclass van Richard de Leth en ontdek de meest praktische en complete leefstijlopleiding. Maak jezelf en de wereld om je heen bewuster en gezonder.

Deze masterclass duurt 35 minuten. Bekijk hier wat je kan verwachten:

Kennis over hoe je een leider wordt in het gezondheidslandschap

Ontvang inzichten in hoe je meer impact & bezieling krijgt in je werk

Theorie & inhoud over de OERsterk Coach Opleiding



