

Verkoopprijs € 2,50 - waarvan € 1,00 - voor de verkoper

# TREEF MAGAZINE

Jaargang 1 Nummer 1

*mensen van om de hoek*

## ROCKY

*'Boksen  
is leren  
vechten  
in het  
leven'*

ZEN & NORDIC WALKING

*Wilma's perfecte mix*

HET IS MEER GEVEN DAN NEMEN  
IN HET HUWELIJK

*Arie & Dinie en hun geheim*

TEAMSPORT IS GOED VOOR JE  
ALGEMENE ONTWIKKELING

*Nicoline traint Volleybal Heren 1*

HOE KOM JE TOT BEZINNING?

*Mirjam zocht zichzelf in Peru*

IK DOE HET GEWOON ZOALS  
IK ZELF DENK DAT HET MOET

*Yvonne is een tevreden mens*





# TREF *magazine over mensen van om de hoek*

*Hoe ziet de wereld eruit van de jongen met de verstandelijke beperking die een straat verder beschermd woont? Wie is toch die man die elke zaterdag met een ponykar door het park rijdt? Waar haalt de oude marktkoopvrouw die jaar in jaar uit haar breiwol op de markt verkoopt al haar spreuken en wijsheden vandaan? En wat motiveert de moeder die elke dag haar autistische zoon van en naar het dagverblijf aan de overkant brengt?*

In het maandblad TREF tref je mensen van om de hoek. Zij vertellen hun persoonlijke verhaal, wat hen beweegt en motiveert, en wat hun dromen en teleurstellingen zijn. Niets is gek in TREF. Het tijdschrift biedt inzicht in de beweegredenen van onze burens en wil hierdoor het wederzijds begrip in de samenleving versterken.

Dat het niet over BN'ers, mode, eten, economie, gezondheid of bijvoorbeeld politiek gaat, maakt TREF al speciaal. Maar wat het maandblad écht bijzonder maakt, is de manier waarop het gemaakt en verspreid wordt. De initiatiefnemers van TREF willen graag dat juist die mensen van om de hoek er ook wat aan hebben. Op financieel gebied, op educatief gebied en op sociaal/maatschappelijk gebied.

## Inkopen en verkopen van TREF

TREF werkt onder andere met instellingen, organisaties en bedrijven die zich inzetten voor mensen voor wie (re)integratie in de maatschappij belangrijk is. Die organisaties schaffen een aantal exemplaren van TREF aan en verkopen die voor het inkoopbedrag (€ 1,50 per exemplaar) aan hun cliënten. De cliënten verkopen TREF voor € 2,50 aan hun klanten. Zo leren ze handelen en omgaan met geld en verantwoordelijkheid en het is nog een leuke financiële stimulans ook! Dat het blad daarbij over henzelf, over de burens en de mensen van om de hoek gaat, maakt het nog leuker!

## COLOFON

### TREF

Redactie/informatie:  
Aureliavlieder 58  
8016HC Zwolle  
tel. 038-4653244  
info@TREFmagazine.nl  
www.TREFmagazine.nl

### Aan TREF werkten mee:

Mathilde van Hulzen  
Marijke Mosterman  
Jenny Kamps  
Tobe Krijger  
Janneke Pelle  
en anderen  
Foto voorpagina:  
Maurits van Hout Fotograaf

TREF is een uitgave van  
Marijke Mosterman  
Journalistieke Producties en  
verschijnt ongeveer 10x per jaar

Met dank aan  
Psychologenpraktijk Elf Zwolle

Niets uit deze uitgave mag op enigerlei wijze worden gereproduceerd of vermenigvuldigd zonder voorafgaande, schriftelijke toestemming van de uitgever. De uitgever kan niet aansprakelijk worden gesteld voor persoonlijke of materiële schade, veroorzaakt door onjuiste informatie in de redactionele kolommen. Uitspraken van columnisten of geïnterviewden in TREF hoeven niet overeen te komen met de mening van de redactie.

## TREF in TREF 1:

Hoe houden **Arie & Dinie** het al zolang met elkaar uit? **3**

**Yvonne** vertelt over haar dagelijkse beslommingen **4**

Hoe **Rocky** zijn kennis overdraagt **6**

Wandelen en mediteren, volgens **Wilma** de perfecte mix **8**

**Peter**: over verwachtingen, de burens en de heg **10**

**Tobe Krijger** krijgt bezoek **11**

Door het oog van **Thijs** **12**

**Mirjam** zoekt zichzelf in Peru **14**

De zwerfjongeren van **Jenny** **17**

**Janneke Pelle** en de muzikant **18**

In de wasserette met **Margriet** **19**

De passie van **Nicoline** voor volleybal **20**



# ARIE & DINIE

Arie en Dinie Willems zijn senioren. Arie is 83 en Dinie is 77. Zijn gehele werkzame leven werkte Arie bij tuinders in de Noordoostpolder. Dinie was huisvrouw en voedde de twee zoons en twee dochters op tot weldenkende mensen. Inmiddels hebben ze zestien kleinkinderen, drie aangetrouwde kleinkinderen en zes achterkleinkinderen. Arie is nog steeds veel buiten. Hij werkt in de tuin en knot bomen als de tijd rijp is. Daarnaast doet hij het grootste gedeelte van het huishouden. Want Dinie is, alhoewel altijd opgewekt en in voor een praatje, niet zo gezond van lijf en leden. Ze heeft diabetes, artrose en astma, en haar hart functioneert niet naar behoren. Ooit kreeg ze een zwaar hartinfarct en een paar jaar geleden onderging ze een ingrijpende hartoperatie. Maar ze rijdt nog altijd auto, overal naar toe. Arie en Dinie zijn volkomen op elkaar ingespeeld. De een moppert wel eens op de ander en vice versa, maar ze houden het al bijna 54 jaar met elkaar uit. Wat is hun geheim?



## In VOOR- en TEGENspoed

**D**inie: Wij zijn in 1958 met elkaar getrouwd, in voor- en tegenspoed. Wij zijn christenen en we zijn ervoor gegaan. Het is een belofte voor het leven. We hebben nooit zelfs maar overwogen om te gaan scheiden.

Arie: Nog niet.

Dinie: Wij hebben de eed gezworen, het was niet spannend, we vonden het heel normaal. Ik moest wel stoppen met werken, dat deed men in die tijd. Ik was telefoniste/receptioniste bij een vleeswarenfabriek. Nadat ik ontslag had genomen, ben ik een maand bij mijn moeder in de leer geweest, ze bracht me nog van alles bij op het gebied van huishouden.

Arie: Ik was al wat ouder toen we trouwden, ik was 27.

Dinie: Ik heb het een keer uitgemaakt omdat ik niet met z'n moeder overweg kon. Ze wilde niet dat hij met mij zou trouwen, want ze wilde hem voor zichzelf houden. Ik hield dat getouwtrek niet uit, ik besprak het met mijn moeder en toen heb ik het uitgemaakt. Maar toen reisde hij helemaal naar mijn huis -we woonden iets van 175 kilometer uit elkaar- en toen deed ik de deur open en hij zei: de verkering is NIET uit. En dus was de verkering weer aan.

Arie: Eerst zouden we naast mijn moeder gaan wonen, maar dat hebben we uiteindelijk niet gedaan. We zijn aan de andere kant van het IJsselmeer gaan wonen, in de Noordoostpolder.

Dinie: We hadden en hebben het goed samen. Ik heb mijn man geaccepteerd zoals hij is. Er is nooit een tijd geweest dat ik dacht: dat loopt fout. Hij was wel moeilijk, want hij is niet zo sociaal ingesteld. Bezoek ontvangen en op bezoek gaan deed hij, als hij er onder uit kon komen, liever niet. Ik ging altijd met de kinderen op pad, zwemmen, voetbal kijken, ik ging boodschappen doen en hij ging nooit mee.

Arie: Ik was liever in de volkstuin bezig, ik verbouwde aardappelen en groenten. Ik had mijn werk en mijn hobby en Dinie deed het gezin.

Dinie: Zo waren we het gewoon gewend. Hoe ik mijn man zou omschrijven? Mijn man is een hele trouwe man. Dat vind ik heel belangrijk. Ik zou er niet tegen kunnen als hij zou flirten met andere vrouwen. Maar dat doet hij niet. Wij zijn graag bij elkaar. En ik vind het een knappe man. Hij heeft bijvoorbeeld altijd keurige handen, ook al werkte hij in de grond.

Arie: Net als mijn vader. Wat er ook gebeurde, hij ging met gepoetste schoenen naar de kerk. Ik wil ook goed verzorgd zijn. Soms zie je mannen en dan denk ik, nou nou, kan dat niet wat schoner. Ik houd ook van goede kleding. Maar ik moest wel wennen aan een stadsmeisje. En ook nu nog is het soms lastig. Dan moet ik oppassen wat ik zeg, omdat ze nogal opvliegend kan zijn. Dat schijnt door de diabetes te komen.

Dinie: Ik heb allerlei ziektes achter elkaar gekregen, dat is voor hem ook niet makkelijk geweest. Ik heb zes keer wondroos gehad, ik ben gedotterd, ik heb diabetes, astma en artrose en ik heb een openhartoperatie gehad. En mijn man paste zich aan.

Arie: Maar zij paste zich ook aan mij aan. Sinds een jaar of zeven wil ik niet meer op vakantie, omdat ik bang ben dat haar iets overkomt. Want wat moet je dan doen in den vreemde?

Dinie: Ze zeiden wel eens tegen me: dan ga je toch alleen of met iemand anders, maar daar vond ik niet zoveel aan.

Arie: Je leert je aan elkaar aan te passen. Het is meer geven dan nemen.

Dinie: Ja, zo werkt het in een huwelijk. Maar wij hebben geen moment aan elkaar getwijfeld. Wij houden gewoon van elkaar.





# YVONNE

## **‘Iedereen is GOED op z’n eigen manier’**

**M**eestal zijn de rollen omgedraaid: dan maakt Yvonne (46) de teksten in plaats van dat ze geïnterviewd wordt. Ze maakt namelijk deel uit van de Nieuwsgroep van Frion. Frion is een organisatie die ondersteuning biedt aan mensen met een verstandelijke beperking. Regelmatig verschijnt de Nieuwsflits, de nieuwskrant gemaakt voor en door cliënten. ‘Ik werk op maandag, dinsdagochtend, woensdag en donderdagochtend op de Nieuwsgroep’, vertelt Yvonne. ‘Het is leuk werk. We interviewen mensen en dat schrijf ik dan op papier. En dan kijk ik het na, om te zien of er wat veranderd moet worden. Soms weet ik het even niet en dan zeg ik tegen de baas: help! En dan helpt hij me. Zo proberen we altijd op tijd de deadline te halen. En als de Nieuwsflits gedrukt is, delen we hem rond op

Ze schrijft en computert graag, ze breit en kijkt graag tv. Ze werkt en doet haar huishouden, en als ze tijd over heeft leest ze ook graag. Yvonne Oude Monnik heeft altijd wel wat te doen. En als je haar vraagt wat ze het leukst vindt, dan zegt ze: ‘eigenlijk vind ik alles wel heel leuk!’

de verschillende locaties. Laatst had ik een hele rare droom, dat wil je niet weten. Ik droomde dat de krant al gedrukt was en dat we hem rondgedeeld hadden. En toen ik de volgende dag op mijn werk kwam, bleek dat ie inderdaad gedrukt was en dat we hem gingen ronddelen. Het was gewoon een voor-spellende droom!’

### **‘Ik doe het gewoon zoals ik zelf denk dat het moet’**

Yvonne komt oorspronkelijk uit Vroomshoop maar ze woont al sinds 1994 in Zwolle. ‘Ik heb zuurstofgebrek gehad bij m’n geboorte’, vertelt ze. ‘Je merkt misschien nu niet zoveel aan mij, maar als het bijvoorbeeld te druk wordt om me heen, klap ik helemaal dicht.’



Vroeger ging ik naar een school voor speciaal onderwijs in Ommen en daarna heb ik de huishoudschool gedaan. Daar was een juffrouw met wie ik heel goed kon opschieten. Dat was een leuke tijd. Mijn moeder hielp me met mijn huiswerk. Ik kan wel goed lezen en schrijven, maar rekenen kan ik niet. Soms was ik wel jaloers op mijn broer en zus. Die waren met moeilijke wiskunde bezig, terwijl ik allemaal makkelijke sommen deed. Maar ja, iedereen is goed op z'n eigen manier. Ik kan bijvoorbeeld veel beter breien dan zij. En computeren ook. Ik zit op Facebook. Eerst zat ik op Hyves, maar daar deed ik niet zoveel mee. En toen zei m'n broer: waarom ga je niet op Facebook? Ik zeg: wát voor boek? En toen zei hij: Facebook. En toen heeft hij het mij uitgelegd. Ik ben nog maar net begonnen, maar ik heb al 27 vrienden.' Als ze in haar vrije tijd niet computert, dan leest ze, of ze breit. 'Laatst hadden ze mooie katoen bij de Aldi, en dan brei ik daar een sjaal van. Maar ik had 'm nog niet af, of mijn nichtje van elf wilde hem al hebben. Dus toen heb ik er nog maar eentje gebreid.' Soms breit ze ook een trui. 'Dan zeggen ze wel eens: dat moet je zo en zo doen. Maar ik doe het gewoon zoals ik zelf denk dat het moet. Het hoeft allemaal niet zo moeilijk. Als je de dingen op je eigen manier doet, kan het ook heel goed gaan.'

### Tot tien tellen

Eerst zat Yvonne intern, maar nu woont ze begeleid zelfstandig. 'Ik doe m'n eigen huishouden, ik kook zelf. En als ik hulp nodig heb, trek ik aan de bel. Maar ik heb haast geen begeleiding meer nodig. Behalve als ik last heb van mijn pink, die heb ik vorig jaar gebroken toen ik me verstepte op de stoep. Ik kan 'm nog steeds niet goed buigen.' Ze laat het zien. 'Kijk, er zit nog een bobbeltje aan de zijkant.' Vier dagen per week fietst Yvonne naar haar werk, en op dinsdag- en donderdagmiddag gaat ze naar de Academie voor Zelfstandigheid. 'Ik doe nu de kookcursus', vertelt ze. 'Vandaag maken we gado gado. Ik maak verslagen van alles wat we doen, kijk maar'. In haar map staat zorgvuldig genoteerd wat ze gemaakt en gedaan heeft. 'Ik vind de Academie voor Zelfstandigheid heel gezellig', zegt ze. 'Na de kookcursus ga ik er nog een cursus administratie volgen. En daarna, en daar zullen heel veel mensen blij mee zijn, ga ik een cursus doen om minder agressief te worden.' Minder agressief? Maar ze komt helemaal niet agressief over. 'Nou, dat wil je niet weten', zegt ze. 'Als mensen op stel en sprong iets van me moeten, of ik hoor bijvoorbeeld dat ze over me roddelen, dan sla ik op tilt. Ik probeer wel tot tien te tellen, maar soms lukt dat niet en dan ga ik met deuren gooien en zo. Dus daar wil ik nog beter mee om leren gaan.'

**Yvonne is best tevreden met haar leven, haar vrienden, haar werk en haar hobby's. Ze zou nog wel uren verder kunnen kletsen, maar de plicht roept: de groente wacht om vakkundig door Yvonne tot heerlijke gado gado verwerkt te worden.**





## ROCKY



# BOKSEN is leren VECHTEN in het LEVEN

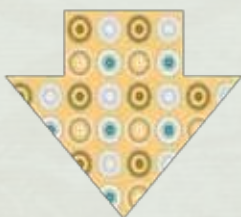
Boksen doe je met je spieren, maar met een ongetrainde geest wordt het niets. Het is de overtuiging van oud-kampioen Rocky El Falah, die zijn fundament legde op de Amsterdamse Albert Cuyp. In de VBSK, De Wieg Der Kampioenen, draagt hij zijn kennis over aan de jeugd, die volgens hem wel wat discipline kan gebruiken. Net als hij, vroeger. 'De boksschool was mijn redding.'

**R**ocky El Falah en Regi Saro dansen om elkaar heen. De oud-kampioenen wijden de nieuwe boksring van de VBSK in. Er wordt wat gedoken en gespard, de bokkers lachen breed. Geen bloedneuzen, geen uitgespuugde tanden. Zelfs geen zweetplekken. 'Geef eens gas!', roept iemand in het publiek. Rocky beantwoordt het verzoek met een flinke beuk op het middenrif van Saro. De grijns op diens gezicht verdwijnt. Het publiek joelt. De wedstrijd is begonnen.

### Begeleiding

Innocent Anyanwu, Pedro van Raamsdonk, Romeo Kensmil, Rocky El Falah: het is een kleine greep uit de kampioenen die de VBSK Albert Cuyp de afgelopen decennia





voortbracht. Maar professionals trainen is niet het enige waar men zich op richt. De Vereniging Tot Bescherming van het Schoolkind Albert Cuyp (VBSK) koestert jonge Amsterdammers door ze een zinvolle vrijetijdsbesteding en veel begeleiding te bieden. Het was bokskampioen Rocky El Falah's redding. Als magere jongen van 16 met problemen kwam hij in de jaren tachtig terecht bij de VBSK. 'Ik wilde breed worden', zegt Rocky. Maar al snel zag zijn trainer z'n talent en liet hem wedstrijden boksen. De eerste verloor Rocky, de tweede eindigde in gelijkspel, de derde won hij. En de vierde. De vijfde ook. En bijna alle wedstrijden die daarna ooit nog zouden volgen.

### Discipline

Rocky werd vijf keer Nederlands Kampioen en sloeg menig tegenstander in rap tempo knock-out. 'Net als Rocky uit de film, ik móest gewoon winnen.' Die instelling zorgde ervoor dat Rocky voortaan uit de problemen bleef. 'Boksen is leren vechten in het leven. Niet opgeven maar net zolang doorgaan tot je je doel hebt bereikt.' Vanuit die visie traint Rocky nu nieuw jong talent bij de VBSK. Jongens van de straat halen, ze leren dat je alles kunt bereiken als je het maar écht wil. Discipline. Want wie druk is, zelfvertrouwen heeft en mentaal

sterk is, heeft geen zin meer om rottigheid uit te halen, zo luidt Rocky's overtuiging.

### Prijs

Dat die aanpak werkt, wordt al jaren bewezen op de Albert Cuyp. De rol die de vereniging speelt bij de integratie van allochtone jongeren in de Nederlandse samenleving leidde eerder tot de toekenning van de Edgar Donckerprijs. Nog altijd weet de jeugd de boksschool te vinden, zo'n 40% van het ledenbestand is 18 jaar of jonger.

### Het diepe

Een aantal jongens met petjes en jassen met bontkragen hangt verveeld tegen de muur terwijl ze kijken naar Rocky en Regi. Als de wedstrijd vaart krijgt en er rake klappen vallen, gaan ze ongemerkt rechtop staan. Er verschijnt een grijns op hun gezicht. Dié jongeren de ring in krijgen, dat is wat Rocky voor ogen heeft. De nieuwe boksring draagt daar volgens hem aan bij. Rocky steekt zijn behaarde arm uit. 'Kijk, ik heb gewoon kippenvel. We kunnen weer uit de voeten in deze ring. Als je een zwembad hebt zonder water, kun je niet zwemmen. Nu kunnen we eindelijk in het diepe.'





WILMA

Wandelen en mediteren:  
de perfecte mix

## **‘Ik geniet nu MEER van m’n LEVEN’**

Op haar vijftigste maakte Wilma Lankhorst de balans van haar leven op. Ongelofelijk hectisch werk, altijd iedereen willen helpen, altijd stress. Nu wandelt ze iedere dag en mediteert. Daardoor leeft ze veel bewuster. ‘Dit moet je jezelf gunnen, je eraan over durven geven.’

**W**ilma’s bazen vonden dat ze elk telefoontje direct moest opvolgen. ‘Zat ik daar met tientallen gele briefjes op mijn computermonitor. Je krijgt zo niks af en gaat gefrustreerd naar huis. Toen ik mijn eigen bedrijf begon, werd die werkstress alleen maar erger. En daar kwam onze Bed&Breakfast aan huis nog bovenop.’ Dat eiste zijn tol. Wilma kon niet meer goed slapen. ‘Ik was voortdurend aan het stuiten, voelde het steeds overal kriebelen door mijn hele lijf. Mijn hoofd bleef maar malen en ik vond geen rust.’

Toen ze vijftig werd, besloot ze het anders aan te pakken. ‘Ik wilde me kunnen ontspannen en meer genieten van het leven. Op een eenvoudige manier, waarbij ik zelf de touwtjes in handen kan houden. En waarmee ik ook mijn gezondheid een plezier doe.’

Wilma koos voor Nordic Walking. Via vriendinnen had ze al eens kennis gemaakt met het ‘prikstok lopen’ en tijdens een introductie cursus kreeg ze de smaak te pakken. Nu loopt ze elke dag, liefst ’s morgens vroeg. ‘Behalve als het enorm hard regent, haha. Wandelen is eigenlijk op een hele lage versnelling door het leven gaan. ’s Morgens sta je open voor de dag. Het is rustig, je hoort de natuurgeluiden en ziet de zonsopgang. Je beleeft je omgeving heel intens. Gisterochtend zag ik voor het eerst weer sneeuwkllokjes, heerlijk. Na zo’n stevige wandeling zit ik heel anders op mijn bureaustoel. Ik kan me dan beter concentreren op mijn werk.’

### **Contact met de natuur en met jezelf**

Wilma loopt in het park dat vrijwel om de hoek ligt. Ze neemt elke dag een andere route en legt dan vijf tot zes kilometer af. ‘Als het een hele mooie ochtend is, plak ik er nog een kilometer aan. En ik kan me makkelijk voorbereiden op een wandelvakantie in een heuvelachtige omgeving, want het park is glooiend aangelegd. Voor zo’n vakantie train ik dan mijn kuitspijeren extra.’

Inmiddels doet ze al vijf jaar aan Nordic Walking. ‘Toen ik ermee begon, was dat lopen met stokken net geïntroduceerd in Nederland. Vaak moesten mensen erom lachen als ze me ermee op straat zagen en kreeg ik opmerkingen als ‘hier ligt geen sneeuw hoor’. Inmiddels is iedereen eraan gewend. De hype is nu ook weer over, je ziet geen hordes met stokken meer.’

In de winter is het ’s morgens vroeg nog te donker, vindt



Wilma. Ze loopt dan in haar middagpauze. Een hele andere dimensie van wandelen, noemt ze dat. 'De natuur is anders, je bent zelf ook anders. Mijn gedachten razen dan al rond door het werk. Door het lopen stop ik die maalstroom weer en kan ik 's middags weer fris verder. Maar liefst wandel ik toch in de ochtend.'

Behalve contact met de natuur en met haarzelf, levert Nordic Walking ook contact op met anderen. 'Mensen spreken je na een tijdje aan als ze je elke dag zien. Heel grappig vond ik die mevrouw die me van alles over Nordic Walken vroeg en die het zelf nu ook doet! Maar ik ben niet bewust op zoek naar contact met mensen. Ik zoek meer de rust van het alleen zijn. Zo verbaas ik me altijd over mensen die lopen te snateren tijdens een boswandeling. Dan denk ik: wees toch eens stil en geniet van de natuur.'

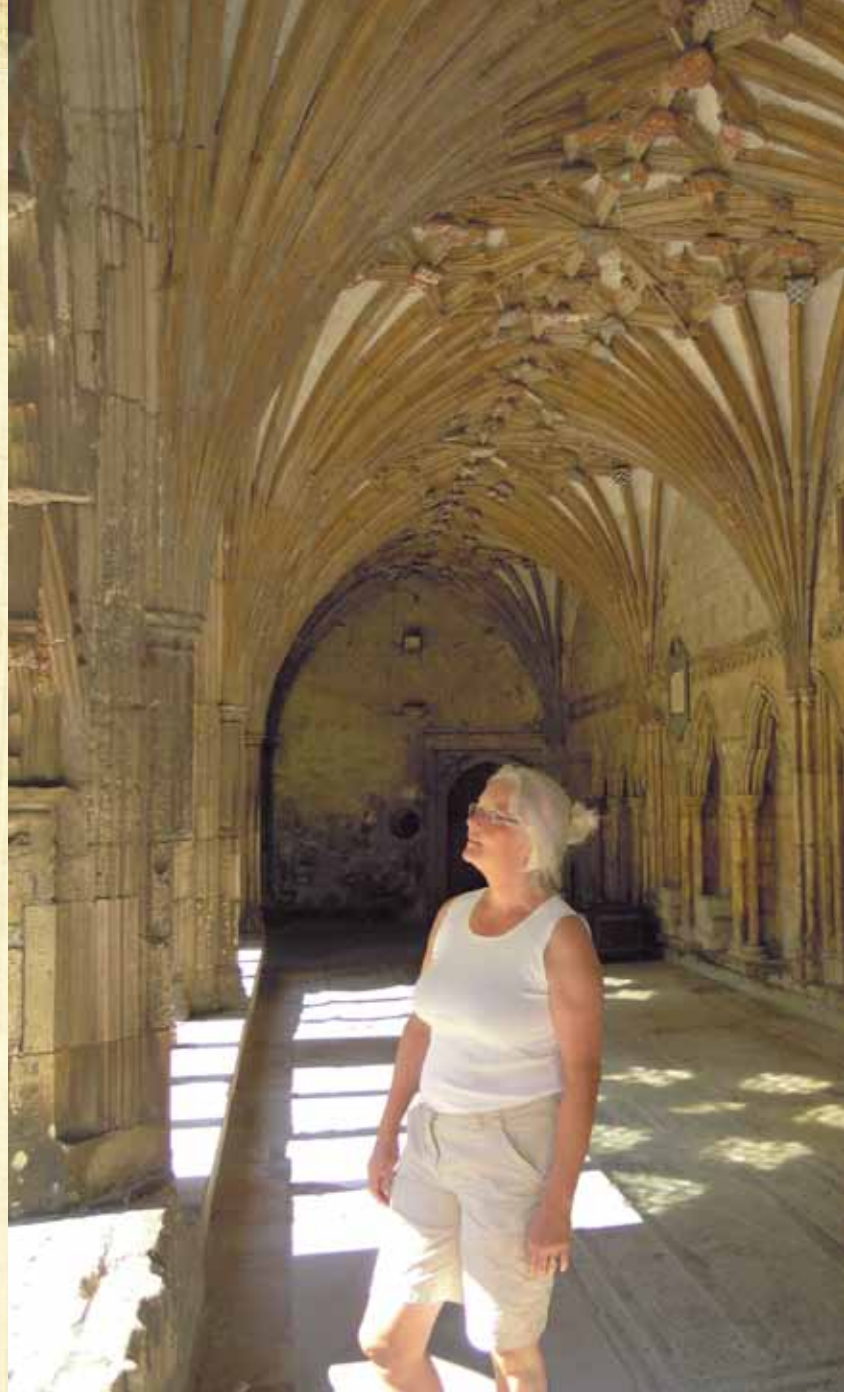
### **'Mediteren is doodsimpel'**

Toen Wilma aan een zware studie begon, bleek het lopen niet meer afdoende. 'Als je ouder bent, is je levenswijshouding je grote voordeel. Maar rijtjes stampen gaat een stuk moeizamer. Ik zat dus vaak achter de computer, ging laat naar bed en las veel. Was ik om 22.00 klaar, lag ik een uurtje later in bed en wilden mijn ogen niet dichtvallen. Lopen helpt dan niet, want daarmee laad je je lichaam nog verder op. Bovendien ga ik op dat tijdstip liever niet naar het park.'

Toevallig kwam ze in contact met zen.nl, een samenwerkingsverband van een aantal zencentra in Nederland. Zen is een 800 jaar oude, Japanse filosofie. Hierin staat één ding centraal: aandacht. Je leert te denken wat je wilt denken, te doen wat je wilt doen en te voelen wat je wilt voelen. Dat klinkt zweverig en lijkt totaal niet te passen bij de broodnuchtere Wilma. 'Maar het werkt echt! En het is doodsimpel. Iedere ochtend en avond ga ik op een kussentje in kleermakerszit zitten. Mijn man doet ook mee. Je zit rechtop, doet je ogen dicht, haalt rustig adem en dan tel je vervolgens alsmaar tot tien. Zonder ergens anders aan te denken. Zodra je merkt dat je gedachten met je op de loop gaan, begin je weer bij één. Ik heb weken en maanden gehad dat ik maar tot vier of vijf kwam bij het tellen. Maar soms gaat het fantastisch, dan tel je alsmaar tot tien en vliegt de tijd voorbij. Mijn gedachtestroom staat dan helemaal stil.'

Wilma slaapt sindsdien veel beter. 'Daardoor neem ik ook de rust en de tijd voor het mediteren. Naarmate je langer oefent, gaat het ook makkelijker. Soms zit ik nog wel eens stuiterend op dat kussentje, maar dan kijk ik terug op mijn dag en weet ik ook wel hoe dat komt. En na een avondje stappen is het natuurlijk ook moeilijker, haha.'

Ook op de rest van haar leven heeft zen een positieve invloed. 'Je leert aandacht te hebben voor het moment. Alleen het nú telt, daarop moet je je concentreren. Niet op gisteren of morgen of over tien minuten. Want als je iets met volle aandacht uitvoert, presteer je meer. Wie honderd dingen tegelijk doet, bereikt daar uiteindelijk niets mee. Vriendinnen vragen me wel eens: hoe kan het dat ik niet zo goed kan koken als mijn moeder? Nou, dat kunnen ze natuurlijk wél, maar dan moeten ze niet telefoneren, mail checken, opruimen of duizend andere



dingen doen tijdens het koken. Want dat kost aandacht en leidt af van het koken zelf. En daarom smaakt het eten anders. Onze moeders namen juist de tijd, die stopten al hun aandacht en liefde in die gerechten. Uiteindelijk is dat voor jezelf ook veel bevredigender.'

### **Verantwoordelijkheid nemen**

Volgens Wilma leeft ze nu haar leven veel bewuster. 'Wandelen en zen laten je terugdenken aan je dag en aan je leven. Dan neem je automatisch sneller verantwoordelijkheid voor hoe het met je gaat. Je ziet wat een goede invloed op je heeft en welke dingen je beter kunt laten. Daardoor lééf je je leven meer, in plaats van dat je maar hulpeloos meedobbert op de stroom. En je gaat anders over dingen denken. Als ik nu kussenslopen sta te strijken, denk ik aan al die gasten die er heerlijk op zullen slapen. Dat geeft een heel ander gevoel dan wanneer ik denk: bah, ik moet er nog 25. Maar ook over andere zaken denk ik nu anders. Vroeger werd ik bijvoorbeeld geprezen op mijn werk, omdat ik alles aan leek te kunnen. Maar eigenlijk is dat verkeerde lof, want dat jakkeren leidt tot zoveel stress dat niemand plezier van je heeft en jezelf al helemaal niet. Ik kan niet alle ballen in de lucht houden. Drie ballen, dat gaat prima. Daar hou ik het nu op en tadaaa: ineens krijg ik al mijn klussen af.'



## Het KEURSLIJF der VERWACHTINGEN

In het dagelijks leven kom je het veel tegen. Het hebben van verwachtingen. Kijk maar naar alle verwachtingen die we kunnen controleren of bekijken. Op de buienradar kijk ik naar de weersverwachtingen om in te schatten of ik morgen naar het strand ga of niet. Als ik zaterdag boodschappen doe ga ik rond een uur of een omdat ik inschat dat het dan rustig is. Maar waarom hebben wij verwachtingen? En waaraan normeren wij onze verwachtingen?

### Spanningsvelden

In genoemde voorbeelden zitten nauwelijks spanningsvelden. Hooguit dat je je planning aanpast als de feiten anders blijken te zijn dan dat je verwachtingen waren. Wat nu wanneer je verwachtingen hebt bij mensen? Laten we zeggen mensen uit je omgeving? Mijn verwachting is bijvoorbeeld, dat mijn buurman de heg tweemaal per jaar snoeit omdat deze er anders te verwilderd uitziet en over mijn tuin heen groeit. En wat nu wanneer dit vervolgens niet gebeurt? Zegt dit dan iets over de buurman? Immers er zijn tal van redenen te bedenken waarom de heg niet is gesnoeid. De heggenschaar was kapot, de buurman was ziek, de buurman had geen zin, de buurman vindt het wel genoeg geweest, hij houdt niet van tuinieren et cetera et cetera.

### Keuze

Het is dus betrekkelijk eenvoudig om tal van argumenten te bedenken waarom de buurman niet aan de verwachting voldoet. En misschien zitten daar ook wel hele relevante redenen bij. Maar hoe interessant is het om het over de buurman te hebben? Is het niet veel beter om bij je zelf te beginnen? En weer bij de vraag uit te komen: waarom heb ik een verwachting? Wat brengt mij het feit dat ik verwachtingen heb. En dan nog iets specifieker, niet zomaar een verwachting, nee een verwachting ten opzichte van een ander persoon! Wat brengt het mij of, misschien nog belangrijker, waar brengt het mij? Welk voordeel heb ik er bij om verwachtingen bij een ander te leggen? Want wanneer je een verwachting bij een ander neerlegt dan moet de ander er iets mee, toch? Zwart/wit gezien kan dat betekenen dat de ander het doet of nalaat. Maar er wordt een keuze verwacht. En als die keuze negatief uitpakt dan was dat doordat de ander die keuze maakte...

### De ander

En ondertussen hebben we het vooral heel veel over de ander en niet over onszelf. En dat is ook wel verklaarbaar. Door het neerleggen van een verwachting bij een ander, kan ik zelf rustig achteroverleunen. Voor mij is de keus immers helder. Nu de ander nog. Ik hoef mij zelf verder nergens druk om maken want ik weet al wat de 'goede' keuze is. Ik hoef mij niet druk te maken over een 'wat als' vraag. Ik hoef geen alternatief te bedenken. Het is klip en klaar. De keuze moet gemaakt worden en de uitslag is helder. Voor jou! Inderdaad voor jou!

### Vrijheid

Maar wat nu als de buurman niet eens weet dat jij deze verwachting hebt? En wat nu als de buurman een hele andere verwachting heeft ten opzichte van jou, bijvoorbeeld dat jij eerst eens je dakgoot schoonmaakt zodat hij minder overlast heeft van verstoppingen. Of dat wanneer er iets niet goed gaat je dit gewoon bespreekt, maar dan zonder verwachtingen. Want verwachtingen beperken onze vrijheid. Vrijheid in denken en doen. Dus gun je zelf het geven van die vrijheid. Wees zonder verwachting naar een ander en kijk vooral naar je eigen rol. Want al deze overdenkingen waren nooit nodig geweest wanneer je je heg zelf had gesnoeid...

*Peter van den Berg, Meppe1*





## **KIJKEN** met je ogen dicht of open

Wat doe je als je midden in een dagdroom zit en de bel gaat? Ik besloot te kijken. Onderweg, onder het lopen naar de deur dacht ik nog: 'Je weet maar nooit, wie weet voegt het iets toe'.

Daar stond de drieling van Bocht op de stoep, Berthe, Beikje en Benke.

'Dag meneer Tobe, wilt u misschien in onze kijkdoos kijken', vroeg Beikje met een heldere oogopslag.

'Is het een verrassing of iets dat ik goed ken?', wilde ik weten want de vorige maand waren ze ook met een kijkdoos langs geweest. Toen was het een bloemenwinkeltje van een uitgeknipte catalogus met bloembollen en dahliasoorten.

'Het is zeker een verrassing', sprak Benke wat geheimzinnig. 'Eentje die u niet makkelijk zult vergeten'. Op de laatste lettergreep van een meerlettergrepig woord intoneerde ze steeds iets omhoog, waardoor het dan net leek of er raampjes opengingen.

Berthe vulde aan: 'En het kost u bijna niks, voor maar vijftig cent mag u net zo lang kijken tot uw ogen zich vanzelf sluiten'.

Dat liet ik mij niet nog eens zeggen en betaalde vijftig cent. Beikje hield de schoendoos voor mijn gezicht. Van mijn handen maakte ik een kijkertje en met mijn rechteroog keek ik in de doos.

Een verrassing, inderdaad! Alles wat ik zag was een lege ruimte met vier gekleurde speldenkussentjes op een lapje in het midden. Dat bleken meditatiekussens waarop je kon zitten in een zelfgekozen element: vuur, water, aarde of lucht. Ik bleef kijken, want mijn ogen wilden nog niet dicht. Voor hetzelfde geld zag ik het toen: de leegte werd een ruimte.

'Dag!' zwaaide de Bochtdrieling. Daar gingen ze naar de burens en de volgende burens en zo verder.

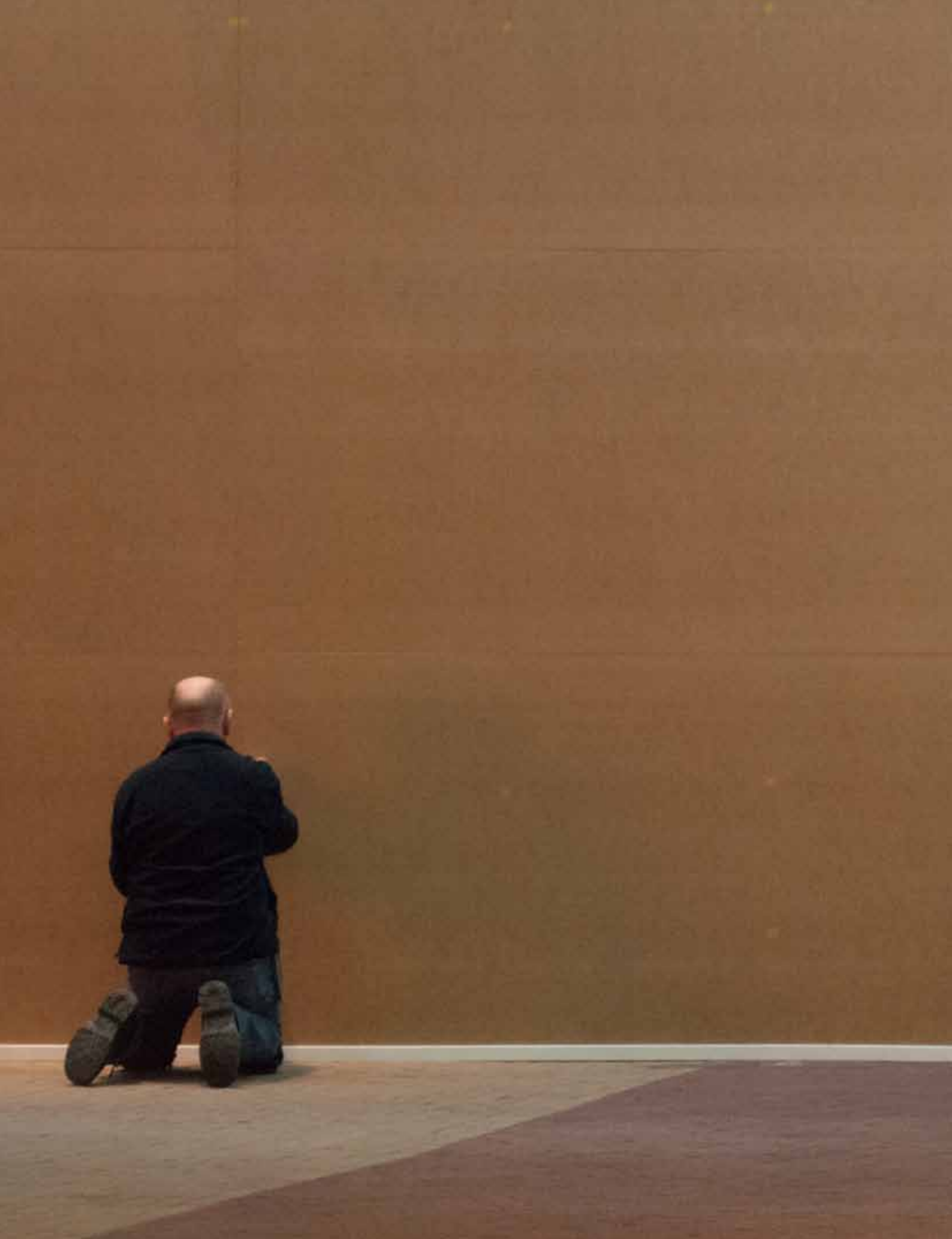
Nu ik mijn ogen nog eens sluit, zie ik weer het kijken en de doos voor me. Mijn gedachten lijken wel kussens van primaire kleuren in een witte, lege ruimte.



*Tobe Krijger is zinnengever en beeldenschepper. Hij noteert zijn gedachten en ideeën graag in opschrijfboekjes, of liever nog achterop sigarendozen, kassabonnen of rondom bierviltten. Daaruit maakt hij dan weer zijn verhalen en gedichten. ~Tobe's Blogsite: [tobekrijger.wordpress.com](http://tobekrijger.wordpress.com)  
~Tobe op twitter: [Twitter.com/tobekrijger](https://twitter.com/tobekrijger)*









*Sommige mensen bouwen een hoge muur  
tussen zichzelf en de mensen van om de hoek*

Thijs Mosterman is fotograaf in wording. Hij wil de dingen graag op een andere manier laten zien: zoals ze ook zijn, maar in de regel nooit gezien worden.





# MIRJAM

De  
**VROUW**  
die naar  
**PERU**  
MOEST

Als kind had ze een dubbel dagboek. De ene helft beschreef de dagelijkse beslommeringen van 'Ik', degene die ze naar buiten toe was. De andere helft vertelde een heel ander verhaal: dat van 'Mij', het kleine, innerlijke meisje dat door niemand gekend en herkend werd. Het dubbele dagboek is helaas ten onder gegaan in de geschiedenis. Maar Mirjam Dijkstra, zowel haar 'Ik' als haar 'Mij', worstelt voort.



**H**et is mooi, de plek waar ze woont. Achteraf, op het platteland, de meest nabije buren op een paar honderd meter afstand. Een geheel naar eigen goed-dunken gebouwd huis met schuren en een gezellige tuin. Ganzen bewaken het erf en achter het huis kaken opzienbarende kippen en kalkoenen. Zelfs in de koude, modderige winter oogt deze verlaten plek warm en gemeedelijk: een thuis. Aan het huis bevindt zich een grote ruimte in aanbouw. Dat wordt Mirjam's eigen 'kinderopvang'. Ze is pleegmoeder en gastouder. In de warme keuken ligt de drie maanden oude Jasper uiterst tevreden kirrend het zesjarige pleegdochtertje Roos in de gaten te houden, dat met haar schoolvriendinnetje al kletsend een kaartspelletje speelt. Kinderen voelen zich hier merkbaar op hun gemak. Mirjam heeft alles goed onder controle.

### Roots

Ze zet het gas onder de stoofpeertjes zacht en schenkt koffie in. 'Dit is wat ik ben', zegt ze. 'De een maakt zich verdienstelijk als timmerman, de ander ontwerpt mode en ik hou van zorgen. Zo is iedereen met een bedoeling op aarde, iedereen heeft het recht om hier te zijn. Daar geloof ik in.' Vroeger wilde ze verpleegster worden. 'Maar de docent zei dat dat me nooit zou lukken. Ik weet eigenlijk niet waarom. Misschien was ik niet nieuwsgierig genoeg. Of misschien vroeg ik juist teveel. Ik was er denk ik trouwens niet helemaal bij met mijn gedachten. De verkering was net uit en ik was ongelukkig. Toen die docent dat zei ben ik van school afgegaan en heb ik een enkele reis Israël geboekt.' Mirjam en haar familie hebben, ondanks hun gereformeerde geloof, wat met Israël en het Jodendom. 'Mijn moeder is streng vrijgemaakt opgegroeid in een pleeggezin, maar ze is van oorsprong Joods. Behalve haar broer heeft haar familie de oorlog niet overleefd, ze heeft als klein kind in Westerbork gezeten. Maar daar zul je

haar nooit over horen. Toch voelen mijn drie broers en ik die roots. Zelfs mijn vader is eraan verslingerd.' In 1979 vertrok Mirjam, op weg naar kibboets Nes Ammim.

### Vluchten

'Ik wil altijd gehoord worden', zegt ze. 'Ik wil dat men naar me luistert, me serieus neemt en me respecteert. Dat is mijn levensvraag. Of misschien wel kwaal. Want ik heb altijd het gevoel dat die vraag niet beantwoord wordt, juist niet door degenen van wie ik het meest houd en van wie ik het zo belangrijk vind. Toen worstelde ik daar ook al mee, daardoor ging de verkering destijds waarschijnlijk uit. En als ik down en depressief ben, ga ik weg. Dan hoop ik dat het rustig wordt, dat ik niet meer hoeft te vechten.' Mirjam vluchtte weg van Nederland, maar het lukte haar niet van zichzelf weg te vluchten. Ze trok zich terug van de anderen in Nes Ammim en stortte zich op haar werk in de bloemen. Op een goede dag in maart, toen ze er ongeveer vier weken was, zakte ze neer op een bankje en hilde tranen met tuiten.

### Kabbelend

En zo vond haar een man met een rode baard. 'Het was een gewone, nuchtere, avontuurlijke Nederlander wiens thuisfront zich niet eens zover van het mijne bevond. Het klikte. In mei van dat jaar, toen ik drie maanden in Israël was, besloten we gezamenlijk terug te reizen. In een lelijke eend, dwars door Europa. In augustus waren we thuis.' Terwijl Mirjam in Leeuwarden de opleiding gezinsverzorgster deed en later in Assen ging werken, hield de verkering stand en na drie jaar trouwden ze. 'We kregen vier kinderen. Ik werkte parttime bij de Wereldwinkel, ik naaide kleding, ik volgde cursussen binnenhuisarchitectuur en Frans en Hebreeuws. We vingden pleegkinderen op, ik werd wijkmedewerkster bij de kerk en uiteindelijk werd ik kraamverzorgster.' De kinderen groeiden voorspoedig op, want Mirjam bleek een uitstekende moeder. En zo kabbelde het leven voort.

### Fantasiereis

'Maar steeds als het even rustig was, dan knaagde het aan me', vertelt Mirjam. 'Toen ik jong was geloofde ik in rozengeur en maneschijn. Maar zoiets bestaat helemaal niet, besefte ik al gauw. En dan speelde die kwaal, die levensvraag op. Dat gevoel dat ik niet gehoord werd.' Op zulke ogenblikken vluchtte ze. Niet letterlijk, maar figuurlijk. In haar hoofd. 'Ik plande een wereldreis. Ik stippelde in gedachten uit waar ik heen zou gaan, hoe ik m'n geld zou verdienen. Dat plannen en regelen gaf me hoop en houvast. Die fantasie was een overlevingsstrategie. Ik geloof achteraf bekeken niet eens dat ik ervan uitging dat het nog eens daadwerkelijk zou gaan gebeuren.'

### Maandenlang

En toch gebeurde het. Toen haar kinderen de deur uit waren, het pleegouderschap was gestopt en haar man dagelijks naar z'n werk vertrok, viel Mirjam in een gat.





‘Ik deed m’n werk als kraamverzorgster, maar het was niet voldoende, er was een leegte die gevuld moest worden. Iedereen heeft z’n kruis. Ik besloot dat ik wilde ontdekken of ik onafhankelijk kon zijn. Eigenlijk zou ieder mens gewoon minstens één of twee jaar gewoon op zichzelf moeten wonen. In zijn of haar eentje, zelfstandig en onafhankelijk. Zodat je weet dat je dat kunt en niet het gevoel hebt dat je constant iemand nodig hebt om op te leunen. Dat is niet goed voor je eigenwaarde.’ Mirjam plande een reis. Een maandenlange reis naar en in Peru, waar ze non-profitorganisaties zou bijstaan in de hulp aan hen die het zo hard nodig hebben. ‘Voor mijn gevoel móest ik die reis maken. Het was nodig om zelfstandiger in m’n relatie en in m’n leven te staan.’

### Schrijnend

En daar stond ze dan, twee jaar geleden. Een 49-jarige, Nederlandse vrouw, middenin Lima, in haar eentje. ‘Ik ben in eerste instantie naar een jeugdhotel gegaan, waar ik sliep op de mannenafdeling. Dat was wel even spannend. Na een paar dagen ben ik doorgeslagen naar Hogar San Pedro, een instelling, bekostigd door Canadese katholieke organisaties, waar veel mensen met TBC en gedropte kinderen opgenomen waren. Later ging ik naar Cuzco. Daar waren veel kinderen met een lichamelijke handicap, soms zo schrijnend. Dan zei ik: wat doe ik hier, het maakt niets uit wat ik doe en het helpt allemaal niets. En dan zeiden ze: het is al genoeg dat je hier bent. Ach, en die kinderen waren op hun eigen manier gelukkig. Ze wisten niet beter.’

### Wakker liggen

Overdag voelde Mirjam zich prima. ‘Peru is goed voor je zelfrespect als vrouw. Ze kijken tegen je op, ik was daar met m’n 1.62 meter een lange vrouw, ze bewonderden je. Ik heb geen heimwee gehad en ik ben er geen moment bang geweest. Ik denk dat je dat ook uitstraalt en dat dat positief werkt. Angst wekt juist agressie op. Ik liep rechtop, ik was wie ik was: Mirjam. Maar ’s nachts lag ik te malen en te piekeren over hoe het verder moest straks, na Peru. Soms werd ik er helemaal

niet goed van. Dan dacht ik: Mirjam, je denkt maar. En dan ging ik als het ware naast mezelf liggen.’ Verder was ze totaal verslaafd aan internet. ‘Als ik nu nog inlog, diezelfde handeling verricht, dan denk ik vaak terug aan hoe ik dat toen deed: gretig, vol verwachting.’ Dagelijks mailde ze haar bevindingen en avonturen naar familie en vrienden, bij elkaar opgeteld wel driehonderd A4’tjes.

### Teleurstelling

Na vijf maanden ging ze weer naar huis. ‘Peru was mooi, maar het had me niet veranderd. Ik stond er niet anders door in de wereld. Het ging na thuiskomst drie maanden goed en toen kwam ik weer in de oude sleur met de oude onzekerheden terecht. De teleurstelling was toen nog dieper, want de enige overlevingsstrategie die ik kon bedenken, had niet gewerkt.’ Maar ze gaf niet op. Ze ploeterde voort en bedacht andere strategieën. ‘Ik heb besloten door te gaan met waar ik goed in ben: kinderen een warm, geborgen en veilig plekje te geven.’

**Baby Jasper laat een brede grijns zien als ze hem op z’n buikje kriebelt. Roos is inmiddels buiten gaan spelen met haar vriendinnetje. De kat springt van de vensterbank en een kip kakelt luidt. Mirjam staart naar buiten. ‘Volgens mij verandert er inmiddels wel iets van binnen. Het groeit. Ik heb weer een toekomst, een doel, op mijn eigen manier. En daardoor kan ik beter afstand nemen van mijn eigen ongenoegen. Ik kan zeggen wat ik nodig heb.’ Ze lacht. ‘Dat biedt hoop. Misschien win ik het ooit nog wel eens van mezelf.’**





**ECHTSCHEIDING VECHTSCHEIDING:****WIE van de DRIE****Moeder: "Ik neem Maarten."****Vader: "Ik neem Jorrit"****'Bij wie mag ik, Alex, dan wonen?'**

'Niemand wilde mij. Ik was over. Nooit zal ik het gevoel vergeten van complete machteloosheid. Of was het radeloosheid? Of was het totale eenzaamheid? Ik was bij niemand welkom. Niemand moest mij. Ik was over, ongewenst. Ik voelde me zo vies. Wat was er mis met mij? Als je eigen papa of mama je niet moet dan is er toch iets niet goed met je?

Opa en oma boden mij een veilige haven. Zij waren er voor mij. Godzijdank. En toch ondanks alle liefde en warmte konden zij mijn ouders niet vervangen. Ook onvoorstelbaar dat je als kind weer de draad kunt oppakken. Je kunt omgaan met verjaardagsfeestjes, kerstdagen, schoolreisjes enzovoorts. Je kunt ermee omgaan als je ouders op visite komen bij je en dan weer weggaan. Blijkbaar went alles.

**Mooie baan, mooi inkomen, auto van de zaak**

Ook op school ging het goed. Geen enkel probleem in deze jaren. Nou ja, ik plaste wel wat langer in bed dan de gemiddelde jongen maar dat was dan ook alles. Ook mijn MBO opleiding werd goed afgerond. Ik kreeg een baan in de ICT. Mooie baan, mooi inkomen en een auto van de zaak. Toen zag ik haar... de vrouw van mijn leven. Het klikte. We gingen samenwonen. Het huis werd met zorg en liefde ingericht. Twee inkomens. Toekomstplannen. Onze wens? Een baby... een kindje van ons tweeën.

Mijn vriendin raakte al snel zwanger. Wat waren we blij. We fantaseerden erop los. Werd het een jongen, werd het een meisje? Onze prachtige dochter Linde werd geboren. Ons geluk was compleet. Toen werd mijn vrouw verliefd op een collega van haar. Van de ene op de andere dag trok ze met Linde in bij hem.

Ik bleef achter. Ontredderd, ontgoocheld. Ik was afgewezen. Alweer. Er was iets mis met mij. Ook zij moest mij niet. Alleen bleef ik achter. Mijn herinneringen kwamen in volle vaart op me af. Alles kwam terug. Niet zachtjes maar keihard. Mijn wereld stortte in. Toen heb ik iets doms gedaan. Ik nam ontslag. Dat had ik achteraf nooit moeten doen. Achteraf had ik me ziek moeten melden. Achteraf begrijp ik ook niet goed dat mijn werkgever dit allemaal zo maar geaccepteerd heeft. Maar ja, dat is achteraf.

**Van iemand naar niemand**

In het diepe dal zakte ik steeds verder weg. Drank loste mijn probleem op. Helaas had ik steeds meer drank nodig om mijn problemen niet meer te voelen. De huur betaalde ik niet meer. Gas, water en licht ook niet. Uiteindelijk werd ik uit huis gezet. Zesentwintig jaar was ik. Van iemand naar niemand! Nooit heb ik geloofd dat je zo maar dak- of thuisloos kon worden in dit land. Nu weet ik beter. Een verkeerde beslissing kan dus inderdaad je hele leven op de kop zetten.

Het gaat nu weer goed met me. Ik heb weer een baan. Het mooiste van alles? Ik zie Linde weer. Een ander pluspunt is dat ik nu met andere ogen naar de wereld van dak- en thuislozen kijk. Mijn ogen zijn opengegaan. Oordelen of veroordelen doe ik niet meer. Bovendien heb ik nu hulp bij het verwerken van mijn verleden. Ik heb ingezien en ervaren dat er veel draait in het leven om het maken van keuzes. Zoals mijn ouders indertijd hebben gekozen is niet goed te praten. Ook dat kan ik nu hardop zeggen. Ik heb geleerd dat ik pijn mag voelen. Ik heb geleerd dat ik de moeite waard ben. Ik leer om te leven, ik leef om te leren. Voor Linde, voor mezelf. Ik wens ieder mens wijsheid en kracht toe bij het volgen van het levenspad. Ik hoop ook dat mijn pad enkel en alleen mijn pad was. Mijn pad gun ik niemand.

Het ga jullie goed!!!'

*Jenny Kamps is manager bij de stichting BYou, een Zwols inloopcentrum voor zwerfjongeren.*



## De MUZIKANT

Daar zit hij, op een leunstoel die lijkt op het exemplaar in mijn eigen huis, waarin oma altijd haar sokken zat te breien. Voor hem ligt de krant ongelezen op tafel en naast hem staat een koffer met een niet-alledaagse vorm. “Zit daarin uw accordeon?” vraag ik.

Na een boeiend college over de verschillen tussen een accordeon en een trekharmonica - hij bespeelt de laatste - krijg ik kans tot het stellen van mijn volgende vraag. “Speelt u nog wel eens?”

Het doet mij, zelf muzikant, pijn om zijn antwoord te horen.

“Ik heb sinds mijn laatste ziekenhuisopname niet meer gespeeld,” zegt hij met een plotseling betrokken gezicht. Hij heeft de zin niet meer kunnen opbrengen om zijn instrument uit de koffer te nemen. Vroeger leek het allemaal zo vanzelfsprekend: vrouw, kinderen en altijd de muziek, maar tegenwoordig valt het leven hem zwaar, zo zonder zijn vrouw, met een broze gezondheid en weg van de plek waar hij zich het meest thuis voelde.

“Maar de muziek blijft, toch?” vraag ik hoopvol naar een weg waarvan ik altijd dacht dat die bekend was.

Hij begint te lachen, niet uitbundig maar hoofdschuddend. “Ja, u bent jong, u denkt dat het altijd zo gemakkelijk zal blijven gaan. Geniet er nog maar van, jongedame.”

“U hebt het zelf in de hand,” zeg ik iets brutaler dan mijn bedoeling was, terwijl ik wegloop om koffie te halen.

Als ik terugkom met twee gevulde mokken staat hij naast de leunstoel, wankel maar zelfverzekerd, de koffer te openen.

*Janneke Pelle werkt in zorg en horeca, is koorpianiste, recenseert theatervoorstellingen en geeft elke week Nederlandse les aan een inburgerende leeftijdgenote. Bovenal houdt ze van mensen en hun verhalen. Hierover schrijft ze op <http://weblog.theefiets.nl>.*





# DEKBEDOVERTREK

Bij de wasserette waar ik altijd mijn was doe hangt een groot bord met Wassen op Eigen Risico - de Directie. De Directie bestaat uit twee Pakistaanse broers met baarden, die samen beddengoed staan op te vouwen terwijl ze hard en snel in het Pakistaans discussiëren over waarschijnlijk het beddengoed. Niet dat ik Pakistaans spreek, maar de onverstanebare woordenstroom wordt soms onderbroken met een term die ik ken, zoals 'dekbedovertrek'.

In Pakistan hebben ze vast geen dekbedovertrekken dus - toegegeven - is de noodzaak om er wel een woord voor te hebben nogal nihil. Ik stel me altijd zo voor dat harde, snelle discussies in vreemde talen gaan over wereldse thema's met krachtige voor- en tegenargumenten en een mooie, ronde, metaforische conclusie, zoals 'wie de honing wil, moet tegen de bijensteken kunnen'. Maar deze ging dus over dekbedovertrekken.

Toen de broers de puntjes van het beddengoed bij elkaar hadden gevoegd en ik op mijn plastic stoel dacht aan eeuwenoude Perzische gezegdes als 'een dekbed zonder overtrek is als een man zonder baard', stond een van de broers plots recht voor mijn neus met een schaal vol plakjes cake. Er zaten van die groene en rode stukjes in. Ik vroeg me af wat de Directie met mij van plan was. Je kunt dat paranoïde vinden. Dat is het ook best wel. Maar! Wel eens gehoord van de hoog onderscheiden militair Marco Kroon? Die ook ineens een plakje cake kreeg aangeboden, nota bene in zijn eigen kroeg? En dat Marco dat plakje dankbaar opat, omdat ie eigenlijk best wel trek had? En dat het toen spacecake bleek te zijn? En dat Marco toen werd opgepakt wegens vermeende drugshandel? Omdat niemand hem geloofde? Want wie krijgt er nou vanuit het niets een plakje cake aangeboden op een daarvoor zeer onwaarschijnlijke plaats? Nou, Marco Kroon dus. En ik.

Maar Marco's schade en schande maakten mij wijs: 'slechts een dankbare dwaas duldt dubieus deegwaar'. Want als het misgaat, ben jij de goedgelovige gekke henkie. Of de fantasieloze leugenaar. Bovendien was ik dubbel gewaarschuwd, in de ruimste zin van het bord. Wassen op Eigen Risico - de Directie.

*Margriet Wesselink is journalist.*

*Ze woont in Amsterdam en droomt over radijsjes eten in Noord-Korea, onbepert ranonkels voor iedereen en de officiële afschaffing van het woord 'zodoende'.*





# NICOLINE



# TEAMSPORT is goed voor je ALGEMENE ONTWIKKELING

Volleybaltrainer van een Heren 1 team, moeder van drie kinderen, secretaresse van een Raad van Bestuur... Nicoline de Vries (49) heeft uiteenlopende rollen in het leven, maar ze blijft altijd zichzelf. 'Ik leid een mooi leven en ik kijk wat er op mijn pad komt', zegt ze. 'Precies zoals ik het hebben wil. Ik ben een gelukkig mens.'

**N**icoline was 16 toen de gymleraar op school haar vroeg of ze niet in het schoolvolleybalteam wilde. Vanaf toen ging het in een stroomversnelling. Tijdens een toernooi in de plaatselijke sporthal vroeg een andere gymnastiekleraar of ze niet op een volleybalvereniging wilde. Ze begon bij meisjes A en een paar maanden later al werd ze gevraagd voor dames 1. 'Ze zagen blijkbaar het een en ander in mij', vertelt ze bescheiden. 'Ik denk dat ik wel een beetje talent had. Relatief gezien was ik best "oud" toen ik met volleyballen begon. Maar ik had wel inzicht, ik had een goede pass en ze zeiden dat als ik het veld opkwam, ik wel wat extra's meebracht □. Ik ben voor een volleybalster niet extreem lang met m'n 1.76 meter, maar ik had wel de drive en de spirit. Ik ben een vechter en ga tot het uiterste.' Vanuit Meppel kwam ze via Zwolle in Ommen terecht waar ze naar eredivisieniveau promoveerde. 'Sporten op dat niveau was in die tijd nog lang niet zo gangbaar als nu. Ze verklaarden me voor gek: drie à vier keer drie uur trainen in de week, en dan het hele land door om wedstrijden te spelen. Daarbij werkte ik eerst ook nog veertig uur. Uiteindelijk ben ik wel acht uur minder gaan werken.'

## Huis-, tuin- en keukengebruik

Ondertussen was Nicoline getrouwd en toen ze vier jaar in Ommen speelde, werd ze zwanger. Haar zoontje was vijf weken toen ze het volleyballen weer oppakte, nu in Zwolle op eerste divisieniveau. Nadat haar tweede zoon en haar dochter waren geboren, stopte Nicoline. 'Ik had nog wel door willen gaan, maar eerst vernagelde ik m'n enkel en toen kreeg ik last van mijn schouders. Op een gegeven moment kon ik Colette, mijn dochttertje, niet eens meer optillen. Ik kon geen kopjes meer uit de kast pakken. Dus ik moest wel stoppen. Het gaat nou wel goed, maar ik zeg altijd: m'n schouders en enkel zijn prima voor huis-, tuin- en keukengebruik, maar je moet er geen rare dingen mee gaan doen.' Dus beëindigde Nicoline haar carrière als volleybalster. De sport van haar leven wilde ze echter niet helemaal opgeven. 'Ik hield gewoon van dat spelletje. Daarom besloot ik om m'n trainerslicenties te gaan halen, destijds nog A en B.' Het was pittig. Een paar jaar lang elke vrijdagavond en zaterdag naar Zeist, inclusief overnachting. Ze was 32.

## Gewild

'Het trainerschap bleek me wel te liggen', vertelt Nicoline. 'Het is een solistische taak, je moet direct zijn en zelfverzekerd, duidelijk en enigszins rechtlijnig, maar dat ligt me wel.' Ze werd dan ook een geziene trainer; regelmatig werd en wordt ze door clubs gebeld. 'Er zijn niet zoveel vrouwelijke trainers', legt ze uit. 'Wellicht speelt dat ook wel mee. Ik heb vier jaar les gegeven op de Volleybalschool A, twee jaar de jongens en twee jaar de meisjes. Ik heb vier jaar in Kampen getraind, toen drie jaar in Nieuwleusen, vervolgens een jaar in Dedemsvaart, toen twee jaar in Zwolle, daarna vier jaar in Hardenberg en het lukte wel aardig om de teams op een hoger niveau te brengen, tenzij ze natuurlijk de goede spelers bij me weghaalden, wat je vaak ziet gebeuren. Nu ben ik weer terug bij Flash in Nieuwleusen, maar nu train ik Heren 1. Daarvoor had ik, behalve de jongens op de volleybalschool, altijd vrouwen getraind. Dus dit is weer eens wat anders.'

## Meer dan alleen een spelletje

Er is wel een verschil tussen mannen en vrouwen trainen, stelt Nicoline. 'Met vrouwen moet je diplomatieker zijn, anders overleef je het niet. Je kunt niet recht voor z'n raap zeggen dat ze een bal hartstikke hebben verprutst, je kunt beter vragen wat ze zelf denken dat er niet goed ging. Bij mannen kun je wat directer zijn. Maar dat blijven aan de andere kant natuurlijk altijd wel haantjes. "Mijn" mannen pikken wel wat ik wil en zeg. Dat moet ook wel natuurlijk. Ze zeggen wel eens dat ik een vrouw ben met een mannenmentaliteit: ik kan iemand in het veld flink aanpakken en er daarna aan de bar een biertje mee drinken. Dat is niet iets wat vrouwen snel zouden doen. Ik weet niet of ik streng ben. Ze moeten bij mij niet met gezeur aankomen en ze moeten stipt op de training verschijnen. Als er onderling gedoe is, moeten ze dat maar in de kleedkamer uitzoeken, niet op het veld.' Nicoline is een redelijk technisch trainer. 'Ze moeten vaak droge oefeningen doen en dat accepteren ze ook wel. Investeren in techniek is investeren in de toekomst, zeg ik altijd. Kijk, ze komen niet voor mij, ze komen voor zichzelf. Zij willen groeien, zij willen goed volleyballen, zij willen eruit halen wat erin zit. Ik ben een middel, geen doel. Maar gelukkig denken ze zelf ook wel zo.' Nicoline's team presteert goed op dit moment.





Teamsport is essentieel, dat merk je ook in je werk. Samenwerken, afhankelijk zijn van elkaar, vertrouwen op elkaar, je als groep kunnen redden zonder dat dingen escaleren. Ook in je werk heb je een gezamenlijk doel. Je kunt je ervaringen als teamsporter op je werk prima gebruiken.' Nicoline laat haar kinderen helemaal vrij in hun keuzes. Geen van de drie volleybalt. 'M'n dochter zat een tijdlang zowel op volleybal als op voetbal, maar op een gegeven moment zei ze: "Mama, vind je het heel erg als ik toch voor voetbal kies?". Ze vond volleybal te tam. Ze werd er niet moe van. Ach, en ik vond het prima natuurlijk.'

### De baas

Naast haar topsportcarrière heeft Nicoline altijd gewerkt als directiesecretaresse/secretaresse Raad van Bestuur met vaak diverse bijkomende werkzaamheden, en bij verschillende organisaties en bedrijven, zoals Unica, de ANBO, Stichting Woonwagenwerk Overijssel. De laatste tien jaar werkt ze bij de RIBW Groep Overijssel. 'Ik ben echtgenote, moeder, trainer en secretaresse Raad van Bestuur', vat ze samen. 'Vier totaal verschillende functies, maar misschien is er ook wel een overlap. Als trainer ben je de baas, als moeder/echtgenote probeer je dat ook te zijn, en als secretaresse ben je de spin in het web van de organisatie. Mijn man en kinderen zijn niet anders gewend dan dat ik twee, drie avonden in de week en op zaterdag weg ben.'

### Passant

Nicoline heeft het naar haar zin. 'Of ik nog wensen en dromen heb? Ach, het loopt zoals ik het graag hebben wil. De oudste is al de deur uit, de andere twee wonen nog thuis maar voor hoe lang nog? De jongste is nu zeventien. Ik ga gewoon door met trainen zolang ik het nog zo leuk vind. Nu bij Nieuwleusen maar wellicht over een paar jaar ook wel weer bij een andere vereniging. Als trainer ben je als het ware een passant, je moet niet te lang blijven hangen anders raak je teveel aan elkaar gewend; zo af en toe moet er weer een frisse wind door een team waaien. Ik voel me bij elke vereniging wel snel thuis en ik heb ook geen voorkeur. Ik hoop nog wel een poos te blijven trainen. Het is natuurlijk niet de bedoeling om uiteindelijk met een rollator langs de kant te staan, maar ik kan nog wel een paar jaartjes door. Ook met m'n werk. Ach, ik kijk gewoon wat er op mijn pad komt. Ik leid precies het leven dat ik hebben wil en anders maak ik het wel zo. Ja, ik ben wel heel gelukkig.'

'Het gaat redelijk, ik steek er momenteel veel tijd in om ze allemaal op één lijn te krijgen, ik ben als het ware in de breedte bezig. We hebben twee nieuwe jonge jongens erbij en die moeten aansluiting vinden. Ik heb tussentijds een-op-eengesprekjes om te overleggen hoe de speler vindt dat het gaat, hoe hij naar zichzelf kijkt en naar het team, en hoe hij de trainingen vindt. Als hij me een bitch vindt, mag hij dat zeggen. Eventueel stellen we dingen bij. Ik vraag ze nadrukkelijk na te denken over hun eigen gedrag en mentaliteit. Het gaat bij mij verder dan alleen maar een spelletje spelen.'

### Gezamenlijk doel

Teamsport is heel belangrijk voor je algemene ontwikkeling, vindt Nicoline. 'Ik heb altijd tegen mijn kinderen gezegd dat ze een teamsport moesten gaan doen zodra ze hun zwemdiploma hadden. Je leert zoveel dingen op sociaal vlak: voor jezelf opkomen, incasseren, uitdelen, omgaan met mede- en tegenstanders, je ontdekt hoe je kunt reageren als de dingen anders uitpakken dan je wilt. Natuurlijk is de een veel meer een teamsporter dan de andere. Bij mijn kinderen ook. Maar die feeling vind ik belangrijk, ze moeten het beleefd hebben. Daar heb je voor je leven wat aan.'

# DE STAP

'Een koffie verkeerd?', vroeg de barjongen aan de man van middelbare leeftijd die net zijn Financial Times had opengeslagen. Hij droeg een beige ribbroek met een donkerblauwe trui van kasjmier. Zijn vrijetijdstenu, zo- maar, midden op een doordeweekse dag.

'Maar u drinkt hier al jaren uitsluitend cappuccino!', zei de barjongen met een verbaasde grijns.

'Het is tijd voor eens wat anders', zei de man. 'Weet je wat, doe me ook maar een broodje ossenworst', zei hij hartelijk maar gedecideerd. Zodat hij het niet meer terug kon nemen.

'Weet u zeker dat u geen tosti wilt, zoals normaal?', vroeg de barjongen. Hij begon de frivoliteit van zijn trouwe klant te wantrouwen. Zou het wel goed met hem gaan? Ze zeggen altijd dat vrouwen met een nieuw kapsel op het punt staan hun leven radicaal om te gooien. Misschien gaat zo iets ook op voor mannen van middelbare leeftijd die hun kroeggewoonten ineens drastisch wijzigen. Zou hij gaan scheiden? Heeft hij zijn baan opgezegd? Misschien heeft hij het juk van de Rotary Club afgeworpen? Een midlifecrisis dan misschien?

'Ik ga emigreren', beantwoordde de man in vrijetijdstenu de gedachten van de barjongen.

'Naar Zuid-Afrika'.

Zelf was hij er ook nog niet helemaal aan gewend, maar het zou gebeuren en dat was dat. En wie zulke grote stappen maakt, moet beginnen met wat kleintjes.

De barjongen knikte begrijpend. '2012...', mijmerde hij. 'Het jaar van verandering.'

Margriet Wesselink





*eindeloze zee  
twee meisjes aan de vloedlijn  
kleur in je leven*



# MAGAZINE

# TREE

## HELDEN DICHT

Ze sloofde en poetste en paaide en vleide  
Vergat zichzelf door hem steeds meer  
Terwijl hij haar kwelde, minachtte, kastijdde  
Noemde zij hem nog steeds 'Mijn Heer'

Hij was haar god, hij was haar passie  
Zij keek schier kwijlend tegen hem op  
Zij schonk hem bier, serveerde hem nasi  
En aanbad hem tot in haar vingertop

Tot op een avond het onvermijdelijke gebeurde  
Het kwam er dan toch eindelijk van:  
Toen zijn immense scheet de stilte verscheurde  
Zag zij plotseling de waarlijke man

Zij veegde z'n pad en waste z'n voeten  
Maakte zich slechts om zijn welzijn dik  
Ze zoende hem, kuste al zijn sproeten  
En verloor zo allengs haar eigen ik

Zij aanschouwde zijn bierbuik, zijn harige handen  
Vol walging bekeek ze zijn domme blik  
Zijn smakkende mond, de rouwnagelranden  
Ontsteld onderdrukte ze een ontzette snik

Hij liet haar geloven, hij liet haar vertrouwen  
Narcissus maakte zich om haar niet druk  
Hij liet haar illusies rond hem bouwen  
Het maakte haar tergend langzaam stuk

Terwijl zij zich inwendig verbaasde, verwonderde  
Over haar volgzaam, kritiekloos bestaan  
Zag zij hoe hij langzaam van zijn voetstuk donderde  
Zag ze hem in slow-motion op de afgrond afgaan.

Zij liet het gebeuren, zij liet het geschieden  
Zij zag hem door een roze bril  
Zij liet zich sommeren, zij liet zich gebieden  
Zij voegde zich slaafs naar zijn starre wil

Zij ontstak in toorn, beet woest op haar nagel  
Vulde wraaklustig het geweer met lood  
Zij schoot hem neer met een welgemikt schot hagel  
De gevallen hoogmoed was... dood

Puntenslijper

magazine

MAGAZINE