

2026

Femme vital

Het is halverwege mei. Als ik vanuit mijn woonkamer door de glazen pui naar buiten kijk is daar niks van te zien. De bomen staan in bloei, maar de regen klettert tegen de ramen alsof het november is. Volgens mij heb ik zo een afspraak staan. Of niet?

Ik weet het niet zeker. Ik ben nooit goed geweest in dingen regelen en organiseren, maar als ik druk ben, wordt het helemaal een chaos in mijn hoofd. Nog meer dan anders. En nu ben ik druk. Veel te druk. Tot half juni treed ik nog vier keer per week op met mijn show *Femme vital*. Een ironische titel voor iemand die twee dagen geleden nog een enorme val in het theater heeft gemaakt. Ik mag wel van geluk spreken dat het goed is afgelopen. Ik had mijn rug wel kunnen breken. Of erger.

Zonder geluk vaart niemand wel. Dat had eigenlijk de titel van de show moeten zijn. Te tuttig, vond het team. ‘Noem het *Femme vital*,’ had mijn stiefzoon Raymond geroepen.

Leuk, vond de producer – en nog voordat ik überhaupt tegengas kon geven, was het promotiemateriaal al gedrukt. Ik heb die week op elke boom in het bos staan afkloppen. Je show *Femme vital* noemen terwijl je bijna tweeënzeventig wordt. Het is vragen om problemen. En ja hoor, afgelopen zaterdag ging het bijna mis. We speelden in het Theater aan het Vrijthof in Maastricht. In mijn oortje hoor ik de vertrouwde stem van Harry, al meer dan dertig jaar mijn toneelmeester. ‘Tineke staat klaar. Team klaar? We gaan beginnen. Succes iedereen.’

Ik ben gek op Harry. Ik zeg altijd: als hij stopt, dan stop ik ook. Hij heeft geweldig droge humor en is ook nog eens enorm toegewijd. Zo heeft hij voor mijn vorige show, *De Schouten Schoenen Aan*, nog even snel in zijn weekend een helm staan solderen. We bedachten op vrijdag een grap rondom de gouden helm die destijds in Assen was gestolen, en op maandag kwam Harry ineens met een prachtige replica aanzetten. Hij is overigens ook degene die de bijrolletjes op het podium speelt. Hij wil het niet, maar op de een of andere manier staat hij toch elke show weer een paar keer op het podium. Als dokter, als politieagent, of gewoon – als Harry. Voor sommige fans is hij de medester van de show. Dan hoor ik ze tegen elkaar fluisteren als hij in de foyer voorbij komt lopen: ‘Kijk, daar heb je Harry!’

Zelf houdt hij totaal niet van de spotlights. Elke show weer zegt hij dat hij absoluut geen bijrollen wil deze keer. Volgens mij heeft hij er in *Femme vital* vijf. Misschien wel zes.

‘Sorry Har,’ zeg ik dan. ‘Ik heb het echt geprobeerd tijdens het schrijven, maar het is toch weer een beetje uit de hand gelopen.’ Overigens zorg ik er wel altijd voor dat ze bij zijn karakter passen. Lekker nors en brommerig.

Op Harry's teken stap ik in mijn enorme *fake fur*-bontjas het ijzeren trapje op dat naar het podium leidt. Het is een hoog trapje, zo'n anderhalve meter gok ik. Met mijn hoge hakken sta ik er net niet stevig op. Ik hoor het geroezemoes van het publiek verstommen. De voice-over wordt gestart. *'Goedenavond dames en heren, welkom bij Femme vitaal. Wij vragen u niet te flitsen en te filmen, want mevrouw Schouten wordt geopereerd aan staar. Wel mag u extra hard klappen, want haar gehoor is niet meer optimaal.'*

Ik sluit mijn ogen voor een seconde en haal diep adem. Dat alles maar weer goed mag gaan. Als ik mijn ogen open, klaar om het toneel op te stappen, kijk ik uit automatisme snel nog even opzij naar Frank en Patrick, de jongens van de muziek. Zij staan al op het podium. Door de toneelgordijnen waar ik achter sta, kunnen ze mij niet meer zien. En dan gaat het mis. Ik zet een verkeerde stap, voel dat mijn voet ergens achter blijf haken met mijn hoge hak, en voordat ik goed en wel doorheb wat er gebeurt, val ik de coulissen in. Recht achterover op mijn rug. Het gaat gepaard met een enorme knal. Harry staat meteen naast me.

'Tien! Jezus, gaat het? Moet ik de show stoppen? Tien, moeten we stoppen? Tien? Tineke!' Hij pakt me voorzichtig onder mijn oksels vast.

'Nee,' zeg ik. 'Nee, nee. We kunnen niet stoppen. De show begint, Harry, we moeten door. We moeten door!'

Ik krabbel overeind. Harry trekt ondertussen mijn jas aan de bovenkant recht en klopt met zijn handen mijn schouders af. Ik doe hetzelfde aan de onderkant en voel dat ik een paar veren uit de jas trek. Ik wapper met mijn handen. Harry zegt iets tegen me, maar het enige wat ik hoor, is de voice-over die genadeloos door blijft praten. *'De*

voorstelling duurt twee uur en er is geen pauze.'

'Maar Tien, je been bloedt. Je bloedt als een rund!' Weer Harry.

De voice-over: '*Mede mogelijk gemaakt door onze hoofdsponsor Tena Lady...*'

Gelach.

'We kunnen niet stoppen, Harry. De hele zaal zit vol. Al die mensen hebben een kaartje gekocht. We moeten door!' Ik zeg dat het wel goed komt en klim razendsnel het trappetje op. In een flits zie ik een straal bloed langs mijn kuit lopen. '*Dames en heren, hier is femme vitaal, Tineke Schouten!*'

Ik stap het podium op en begin te zingen. Mijn hemel. En dan ook nog dat vrolijke lied. De zaal moest eens weten.

*Welkom, welkom allemaal
Zie mij hier, uw femme vitaal
Soepel als een jonge blom
Eén brok energie
Welkom, welkom allemaal
Zie hoe ik bruis, en hoe ik straal
Hoe ik beweeg, 't is ongekend
Voor iemand van mijn leeftijd
Maar daar moet je ook wel iets voor doen
En heel veel voor laten
Pilates, tennis en karate
Voor van die elastieken ledematen*

*(Band:
Al meer dan twintig jaar*

*Toeren wij met haar
En niet wij maar zij
Zit er qua doekoe warmpjes bij)*

*Iedere keer denk ik weer
Gaaf dit wel goed
Want als je dat ziet lopen zonder make-up op d'r snoet
En die hoge hakken wil ze ook steeds maar houwe
Voorzichtig mevrouw Schouten u wordt alleen maar
ouwer
En als ze nou niet uitkijkt
Dan krijg je dat gedonder
Dan verstaapt ze zich
En sodemietert ze naar onder
Ik heb het weer gered
No pain no gain
En dat is Engels voor 'Niets voor Niets'
Dus blijf bewegen en pak die fiets
Geen vette hap, da's beter voor je
Blijf bewegen en neem de trap
Het liefst met boodschappen, tassen vol
Vermijd de lift
Tienduizend stappen, met je hartslagmeter
Je kunt maar beter weten, want meten is weten!
Ten slotte naar NewFysic
Of naar Perfect Health
Dan zie je in één klap hoe 't met je lichaam is gesteld
Een kleine apk, je kunt nog jaren mee
Het kost je een bom duiten maar het gaat om het idee
Ik ben vitaal, ik ben vitaal
Ik ben vitaal, ik ga de honderd halen*

*Wat kan mij nog gebeuren
Deze femme vital!*

Frank en Patrick bescheuren het als ze me zien lopen. Ze hebben niets van de val meegekregen. Het enige wat ze zien, is dat ik geen rokje aanheb. Verloren bij de val.

Femme vital, geloof ik het zelf?

Een boek, ‘doe het niet’

Twee dagen na de val in het theater is mijn nek er nog stijf van. Als ik 's ochtends mijn bed uit stap om naar de wc te lopen, voelt mijn heup pijnlijk aan. Net als mijn pols. Ik draai een rondje van 180 graden met mijn hand en masseer de gevoelige plek. Als ik langs de spiegel loop, valt mijn blik op de achterkant van mijn kuit. De paars geworden bloeduitstorting is gigantisch en herinnert me eraan dat ik eenenzeventig ben. In mijn jongere jaren heb ik ook weleens een flinke artiestensmak gemaakt, maar zulke enorme bloeduitstortingen hoorden er toen nog niet bij. Bovendien was ik destijds nog goed verzekerd. Geen verzekeringsmaatschappij waar ik nu nog bij hoef aan te kloppen.

Op de klok zie ik dat het pas zeven uur is. Zo voel ik me ook. Ik ben geen ochtendmens. Nooit geweest. Op de een of andere manier word ik vaak somber wakker. Ik bedenken me altijd wat ik de dag ervoor allemaal beter had kunnen doen. Niet dat wijntje, niet zo laat naar bed. Meestal ben

ik rond een uur of negen weer wat opgewekter. Na een kop zwarte koffie.

Ik loop naar de keuken en zet het filterapparaat aan. Niet al te sterk, zo kan ik er veel van drinken. Als ik even later een slok neem, voel ik me inderdaad een stuk beter. Ik smeer een croissant met jam en ga aan de ronde tafel in de woonkamer zitten. Ik draai nogmaals een rondje met mijn pols. Wat heb ik ontzettend veel geluk gehad. Die enorme bontjas moet mijn val gebroken hebben. Dat kan niet anders. Ik ken genoeg gevallen waarbij het anders is afgelopen. Neem die vriend van Hans. De beste man was gezellig met zijn gezin op vakantie in Zuid-Frankrijk toen hij achterover van zijn verhoogde terras viel. Hij had gewoon een koffietje staan drinken en één stapje verkeerd naar achteren gezet: dwarslaesie. Mijn goede vriend Birger vertelt me ook aan de lopende band dit soort verhalen. Hij was twaalf jaar lang mijn chauffeur, companymanager en balletdanser in mijn show, maar na corona liet hij zich omscholen tot ergotherapeut. Hij werkt nu in een revalidatiecentrum in Utrecht en helpt daar hordes oude mensen die een lullige val hebben gemaakt en daar maandenlang van moeten revalideren.

God, ik had alles wel kunnen breken. Mijn heup alleen al was een ramp geweest. Dan hadden we de show een halfjaar stil moeten leggen. Deze val is een serieuze wake-upcall voor me. Alles wat normaal lijkt, is niet normaal. Ik heb Onze-Lieve-Heer diezelfde avond nog bedankt voor de goede afloop. En gisteravond weer.

Ik werp een blik op mijn Mariabeeldje in de hoek van de kamer. Ze krijgt nog wel een keer een beter plekje. Sinds de verhuizing is het hier een grote rommel. Ik moet nog een hoop dozen uitpakken. Hans' rouwkaart heb ik wel meteen

in de eerste week naast het beeldje gezet. Samen met een kaarsje. Ik steek het aan. 'Hoi Hans. Alweer bijna drie jaar geleden, jongen.'

Lange tijd richtte ik mijn gebeden tot de Heilige Maagd Maria. Wanneer ben ik eigenlijk overgegaan op een breder geloof, het universum, op de aanspreekvorm Onze-Lieve-Heer? Ik omring me graag met mannen. Zou dat de simpele verklaring zijn? Met mannen heb je nooit geneuzel. Ik kan er zo hard mee lachen. Meteen mis ik Hans. Ik had een fantastische man. Lief, en zo humoristisch. Het missen gaat in golven, nooit in dagen. Op onverwachte momenten overvalt het me. Midden in de nacht: 'Jezus man, waarom ben je er niet meer?'

Het is stil zonder zijn adremme, scherpe grappen. Het is sowieso stil in dit appartement. Snel zet ik de televisie aan. Even wat achtergrondgeluid. Ik moet het ding hoognodig een keer laten maken. Het scherm is kapot. Je ziet alles dubbel.

De telefoon gaat. Het is Patricia, mijn assistent.

'Hoi Patries!'

'Hoi Tien. Ik bel je even over de kaartverkoop. Zaandam is nog niet vol.'

Mijn show is bijna overal uitverkocht. Al jarenlang is een groot deel van de kaarten in de voorverkoop al weg. Op veel plekken zijn er wachtrijen, maar Zaandam blijft achter. Dat is daar wel vaker het geval. Ze zullen wel denken: die oude Tineke Schouten, daar gaan wij onze centen niet aan uitgeven. Noord-Hollanders zijn zunig, mijn lieve vader was er het levende voorbeeld van.

'Zuinigheid met vlijt bouwt huizen als kastelen.' Ik hoor het hem nog zeggen.

Patricia zegt dat het waarschijnlijk te maken heeft met de datum.

‘Die valt niet lekker met al die vrije dagen. Mensen zijn liever thuis met hun familie. Jij gaat toch ook niet in het theater zitten op Goede Vrijdag? Nou ja, ik reserveer in ieder geval nog twee kaartjes voor je uitgever. Mooi weer twee gaten opgevuld.’

De uitgever. Dat was het. Ik heb vandaag een afspraak met de uitgeverij. Ze willen een boek. Over mij. Als mijn moeder nog zou leven, had ze haar wenkbrauwen opgetrokken. Niet omdat het over mij gaat, dat had ze best gevonden. Alles wat haar kinderen deden vond ze best. Maar boeken, die kwamen het huis niet in.

‘Heb je niets te doen?’ vroeg ze op de spaarzame momenten dat ik als kind niet met mijn gitaar, maar met een boek in mijn handen zat. ‘Dan kun je wel even de flessen komen sorteren.’

Patricia en ik hangen op. Ik kijk naar de klok. Hoe laat is die afspraak eigenlijk? En hadden we hem niet verzet naar morgen? Er was iets. Iets met eerste pinksterdag. Ik heb het niet genoteerd. En ook niet onthouden. Ik zal de uitgever zo wel even bellen.

Buddy en Mindy kijken me meewarig aan vanuit hun eigen hoeken van de kamer. Alsof ze medelijden hebben met hun oude, twijfelende baasje. ‘Alsof jullie geen oude beestjes zijn,’ zeg ik. En ik pak een bak met kluifjes uit de kast. Ik werp beide beestjes twee koekjes toe. Ze eten ze tevreden op en kijken me daarna hoopvol aan. Ze willen meer. ‘Nou, goed. Nog eentje dan.’ Ze weten allang met wie ze te maken hebben.

Mijn hele leven heb ik honden gehad. Altijd uit het asiel.

Of ik nam ze van iemand over als die er niet meer voor kon zorgen. Kom maar bij mij, dacht ik dan. Ik zal zorgen dat je alsnog een goed leven krijgt. Maar nu zijn de rollen omgekeerd. Of in ieder geval gelijkwaardiger geworden. Ik zorg niet alleen voor Buddy en Mindy, ergens zorgen ze ook voor mij. Door hun aanwezigheid ben ik gelukkig nooit helemaal alleen.

Beide beestjes zijn stokoud. Buddy was ooit van mijn overbuurvrouw uit Almere, een goede vriendin die uit België komt, gezagvoerder bij KLM is, veearts én een enorme dierenvriend. Als vrijwilliger steriliseert ze elke zomer zo'n twee- tot driehonderd zwervhondjes in Roemenië. Ze neemt er ook altijd een paar mee naar Nederland. De meeste vinden daar een nieuw baasje, en anders neemt ze er zelf nog een bij, want ja, eentje meer of minder.

Op een gegeven moment vroeg ze of ik ambassadeur wilde worden van de stichting waarvoor zij de honden steriliseert. Dat leek me leuk. En zo belandde ik op een ambassadeursdag waar we met een grote groep vrijwilligers een lange hondenwandeling bij het Gooimeer maakten. Op het eind van de wandeling zat er iemand met een klein hondje op schoot. Hij heette Buddy, was zes maanden oud en had een ontzettend schattig koppie. Om zijn nek hing een bordje met de tekst *Wie wil mij adopteren?* Niemand, bleek. En dus heb ik Hans meteen opgebeld. 'Neem maar mee,' zei hij. 'En dan maar hopen dat Danja haar niet opvreet.'

Onze hond Danja was de liefste hond ter wereld, dus de twee konden meteen prima met elkaar door één deur. Inmiddels is Danja er niet meer en is Buddy bijna twaalf, bijna blind en bijna doof. Hij heeft geen idee wat er allemaal om hem heen gebeurt, daarom blijft hij maar blaffen.

Misschien moet ik eens lenzen bij hem laten implanteren. Gaan we samen. Twee voor de prijs van één.

En dan is er nog Mindy. Zij was van Steef, mijn jongste dochter. Steef woonde destijds met haar gezin in Miami en had Mindy daar uit het asiel gehaald. Maar na een paar jaar kwam Steef terug naar Nederland, waar ze met vier kinderen en haar man een appartement zonder tuin betrok. 'Laat haar gewoon bij ons,' zei ik toen ze een keer bij ons waren. 'Dan kan ze lekker in de tuin liggen.' Ze is altijd gebleven.

Buddy en Mindy gaan overal mee naartoe. Ook naar mijn shows. Ik wil ze niet te lang alleen thuislaten. Dat is gezellig, maar soms ook superonhandig. Zit ik 's avonds laat weer met die twee op de achterbank van de auto. Eén in de ene arm, één in de andere. Met een hele achterbank onder de haren. En dan thuis nog dat armoedige avondplasje. Altijd precies op het moment dat het begint te hozen. Eergisteren nog, na de show. Frank had me thuis afgezet, dus ik dacht: nog snel even de hondjes een plas laten doen voordat ik naar boven loop. Begon het ineens keihard te plenzen. Stond ik daar in het bos, midden in de nacht, met een capuchon over mijn hoofd getrokken. In mijn ene hand een zakje met poep en een grote bos bloemen, in mijn andere hand mijn beautycase en telefoon met zaklamp. Goed blijven opletten en schijnen, want anders vind ik de drollen nooit meer terug tussen al die bladeren. Sinds ik hier woon is het polderglamour ten top.

Ik loop naar de deur om de hondenriemen te pakken en vraag me af waarom ik mezelf nou weer een boek op de hals heb gehaald. Ik ben al zo druk. De shows, de Velderhof-reclames, films, de presentatie van het 5 mei-concert op de Amstel in Amsterdam, de verbouwing van mijn apparte-

ment in Noordwijk, en nu: een boek over Tineke Schouten, wie zit daar nou op te wachten? De mensen zullen wel denken: moet ze daar haar zakken nou ook nog mee vullen?

Ik wil geen boek, maar ik kon geen nee zeggen. Toen Hans nog leefde, deed hij dat soort dingen voor me. Als een soort achtergrondgeluid gaf hij me over van alles advies.

‘Ja leuk, doen!’

‘Niet doen, Tien.’

‘Je hebt er geen tijd voor, doe nou niet.’

‘Nee hoor, niet doen,’ had hij nu ook zeker gezegd. ‘Mens, een boek, daar verdien je niets aan. En je hebt het er ook veel te druk voor. Zeg af, doe het niet.’

Hans was mijn agenda, mijn levensmanager. Eigenlijk regelde hij alles voor me zodat ik me volledig op mijn shows kon concentreren. Zonder hem ben ik mijn sturing kwijt. En dus heb ik ja gezegd. Het is mijn eeuwige probleem. Ik kan geen nee zeggen tegen mensen die me aan het hart gaan. Het is vanwege dat meisje van de uitgeverij dat ik voor dit project overstag ben gegaan. Maandenlang zat ze achter me aan. En maar bellen, en maar mailen. Een jaar lang. Maar het is zo’n lief kind, een doorzettertje. En dus heb ik uiteindelijk toch toegezegd. Of toegezegd... ik kreeg het contract eigenlijk gewoon onder mijn neus geduwd. Dat vond ik ook wel weer heel grappig. En herkenbaar. Ze deed me wat dat betreft enorm aan mijn jongere zelf denken.

Gewoon doen en doorzetten. Doorzetten en vooral niet opgeven.