



Mama wil slapen

KLAASJE IN GESPREK MET
EXPERTS OVER DE IMPACT
VAN SLAAPTEKORT



KLAASJE MEIJER

Lannoo

Inhoud

Voorwoord	7
Inleiding	11
Mijn slaapteam	15



VAN GRONINGEN TOT ROTTERDAM

21

THE BIG BALANCE

37

SPECIAL FORCES

47

SLAAPONDERZOEK IN KAART

79

DAAR IS ABEL!

61

**WAT ZEGT
DE
WETENSCHAP
OVER SLAPEN?**

91

**OPVOEDEN OP
HALVE KRACHT**

105

**WEER
AAN HET
WERK**

129

**ALS JE LIJF
OP RESERVE
DRAAIT**

167

**SAMEN
OVEREIND
BLIJVEN**

147

**ALS JE HOOFD
NIET MEER
MEEWIL**

183

**HET EINDE
VAN MIJN
ZOEKTOCHT**

209

Dit kan helpen

215

Bronnen

221



Voorwoord

Hier zit ik weer, om tien uur 's avonds: kolvend achter mijn laptop, niet wetend hoe laat Abel morgenvroeg weer zal ontwaken. Een minuut geleden liep ik nog even naar boven omdat hij een enge droom had, of in ieder geval huilend in zijn bedje lag. Ik wreef zachtjes over zijn ruggetje tot hij weer in slaap dommelde, zoals elke keer. Want ja, dat gebeurt vaker. Wel een keer of drie voor het middernacht is. En soms zijn er ook na middernacht nog huilbuien. Nu ik zelf weer meer dan fulltime aan het werk ben, ondervind ik opnieuw hoe belangrijk slaap voor mij persoonlijk is. En vooral: dat slaap helemaal niet zo vanzelfsprekend is als we soms denken.

Mijn deelname aan het Vlaamse televisieprogramma *Special Forces: Wie Durft Wint*, seizoen 3 was voor mij een kantelpunt. Tijdens het programma ontdekte ik wat extreem slaapte kort met een mens kan doen. Hoe je ratio langzaam verdwijnt, hoe moeilijk het wordt om helder na te denken en hoe kwetsbaar je wordt wanneer je lichaam en hoofd snakken naar slaap. Die ervaring heeft me ook doen stilstaan bij wat écht belangrijk is in het leven, welke mensen belangrijk voor me zijn en hoeveel slaap, of het gebrek eraan, met een mens kan doen.

Mijn man Max en ik hadden een kinderwens, maar door mijn avontuur bij *Special Forces* en het feit dat ik daarvan wat gedesillusioneerd terugkwam, maakte ik me toch wat zorgen over het moederschap. Wat zou slapeloosheid tijdens de laatste fase van de zwangerschap doen? En hoe zou ik reageren op slaapte kort rond de geboorte en in de eerste levensjaren van ons kind?

In 2025 werden mijn man Max en ik ouders van onze zoon Abel. Toen ontstond het idee om een boek te schrijven voor jonge ouders. In de eerste plaats omdat ik wil zeggen: je bent niet alleen. Omdat ik weet dat er nachten zijn waarin je

je afvraagt hoe je dit in hemelsnaam moet volhouden. En in de tweede plaats omdat ik merkte hoeveel vragen ik zelf had, die niet beantwoord werden. Voor dit boek ging ik in gesprek met verschillende experts en ervaringsdeskundigen. Ik sprak met vrienden en familie, luisterde naar hun verhalen en stelde vooral heel veel vragen. Hun ervaringen, inzichten en verhalen werden samen met mijn eigen zoektocht de leidraad voor dit boek.

Ik ben Max ontzettend dankbaar omdat hij de beste vader is die ik me voor Abel kan voorstellen, en ik waardeer zijn eindeloze geduld. Ik ben veel weg geweest en heb me urenlang opgesloten in mijn werkkamer. Meer dan fulltime werken en soms meer weg van huis zijn dan thuis, was alleen mogelijk dankzij Max en onze families. Onze ouders die non-stop paraat stonden, onze zussen en broers: zij waren de ‘village’ waarop ik mocht rekenen. Zonder mijn lieve mensen om me heen was dit boek er nooit gekomen.

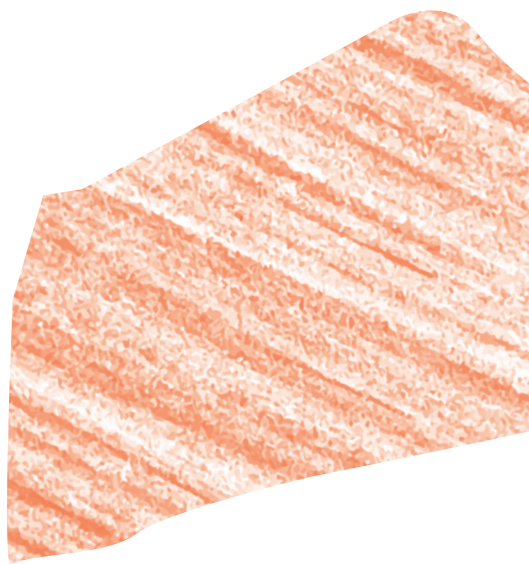
Maar waarom wilde ik dit boek zo graag schrijven? Omdat ik vind dat we meer mogen spreken over álle facetten van het ouderschap. Niet alleen over de mooie plaatjes die we aan de buitenwereld laten zien, maar ook over de soms harde, vermoeiende en eenzame realiteit. Ouderschap is misschien wel het mooiste wat er is. En soms is het ook het zwaarste wat er is.

Dat hoeft geen klaagzang over het ouderschap te worden. Integendeel. Maar de schaduwkanten mogen er zijn. De momenten waarop je doodmoe bent. Waarop je verlangt naar één nacht doorslapen. Waarop je jezelf even niet meer herkent. Waarop je je afvraagt of het ooit nog beter wordt. In dat soort situaties wil je maar één ding: Mama Wil Slapen. Slaaptekort is zo’n schaduwkant waarover nog veel vragen bestaan. Hoeveel slaap heb je eigenlijk nodig? Wat doet maandenlang onderbroken slapen met je lichaam en je hoofd? Waarom lijkt de ene ouder het beter vol te houden dan de andere? En vooral: hoe zorg je in deze intense periode ook een beetje voor jezelf? Met die vragen ben ik aan dit boek begonnen. Ik hoop dat je in de verhalen, gesprekken en inzichten die volgen niet alleen antwoorden vindt, maar ook herkenning. Als ik iets geleerd

heb, is het dit: er is maar één weg en dat is de weg vooruit. Dit boek zal helpen om die weg te vergemakkelijken. En wat ik graag wil meegeven is het gevoel dat jonge ouders soms zo hard nodig hebben:

je bent niet alleen.

Klaasje Meijer, augustus 2026



Mijn slaapteam

Voor dit boek sprak ik met mensen die vanuit heel verschillende invalshoeken naar slaap, ouderschap en slaaptekort kijken. Sommigen zijn expert vanuit hun vakgebied, anderen weten uit eigen ervaring hoe het is om jonge kinderen te combineren met werk, een relatie en gebroken nachten. Die combinatie vond ik belangrijk. Want slaaptekort is niet alleen een medisch of wetenschappelijk verhaal. Het raakt ook je relatie, je gezin, je werk, je mentale welzijn en de manier waarop je naar jezelf en je kind kijkt.

Omdat ik in de hoofdstukken regelmatig naar hun inzichten en ervaringen verwijs, stel ik hen hier graag kort aan je voor.

DE EXPERTS:

Dirk De Wachter

Dirk De Wachter is psychiater en hoogleraar en een bekende stem in Vlaanderen en Nederland. Hij is verbonden aan het Universitair Psychiatrisch Centrum van Kortenberg en schreef onder meer *Borderline Times* en *Liefde. Een onmogelijk verlangen?*



Voor dit boek sprak ik met Dirk over de mentale impact van slaaptekort. Wat gebeurt er met ons wanneer we lange tijd onvoldoende of onderbroken slapen? Welke invloed heeft dat op ons emotionele welzijn en op de manier waarop we naar de wereld en de mensen rondom ons kijken? Zijn ervaring als psychiater en psychotherapeut bracht een belangrijke invalshoek in dit boek:

slaaptekort gaat niet alleen over vermoeidheid. Het kan ook raken aan hoe we ons voelen, denken en functioneren. Ik volg Dirk De Wachter al jaren op de voet en ben groot fan van zijn werk. Dat streven naar het geluk als levensdoel een vergissing is, dat ben ik bijvoorbeeld met hem eens.

Jochen Devlieghere

Jochen Devlieghere is professor Gezinspedagogiek aan de Universiteit Gent. Hij werkt rond gezinspedagogiek, met bijzondere aandacht voor kinderopvang, de kleuterschool, ouderschapsverlof, opvoedingsondersteuning en ouderschap. Daarnaast is hij promotor-woordvoerder van de Vlaamse Leerstoel Kinderopvang en oprichter van *Opvoeden Doen we Samen*, een initiatief waarbij wetenschappelijke inzichten over jonge kinderen en opvoeding worden gedeeld.



Met Jochen sprak ik over de invloed van slaaptekort op het ouderschap. Want wat gebeurt er met de manier waarop je reageert op je kind wanneer je zelf uitgeput bent? En in welke mate mogen we de verantwoordelijkheid voor opvoeding en het welzijn van gezinnen uitsluitend bij ouders leggen? Volgens Jochen moeten we ook kijken naar de bredere maatschappelijke context waarin jonge gezinnen proberen hun leven vorm te geven.

Vanessa Muyldermans

Vanessa Muyldermans is relatietherapeut en seksuoloog en begeleidt vanuit haar praktijk heel wat koppels en gezinnen. Ze studeerde aan de KU Leuven en de Vrije Universiteit Brussel en is gediplomeerd psychotherapeut. Ze schreef *Ziek van Liefde* en is host van de podcast *Bruut Eerlijk*.



Met Vanessa sprak ik over wat er met een relatie kan gebeuren wanneer een koppel kinderen krijgt. Want naast de slapeloze nachten verandert er nog zoveel meer. Partners kunnen elkaar uit het oog verliezen en eerder gaan functioneren als de managers van een gezin dan als geliefden. Slaaptekort speelt

daarin een belangrijke rol. Wanneer je moe bent, heb je minder ruimte voor jezelf én voor de ander. Vanessa vertelde me hoe belangrijk emotieregulatie daarin is en waarom slaaptekort ook binnen een relatie voelbaar kan worden.

Elke Geraerts

Elke Geraerts is doctor in de psychologie en bekleedde verschillende academische functies aan onder meer Harvard, St. Andrews, Maastricht en Rotterdam. Ze is CEO van het internationale consultancybureau Better Minds en adviseert organisaties over onder meer human capital, focus en mentaal welzijn. Ze schreef verschillende boeken, waaronder *Mentaal Kapitaal*.



Met Elke sprak ik over ons brein, stress en de combinatie van werk en ouderschap. Hoeveel kunnen we eigenlijk van onszelf vragen wanneer we structureel onvoldoende rust krijgen? En hoe blijven we functioneren wanneer er voortdurend een spreekwoordelijke leeuw achter ons aan lijkt te zitten? Ook haar eigen ervaring als moeder van twee dochters speelt een rol in haar kijk op de combinatie van werk en gezin. Haar inzichten hielpen mij om slaaptekort niet alleen vanuit vermoeidheid te bekijken, maar ook vanuit de manier waarop we vandaag leven en werken.

Floris Wouterson

Floris Wouterson is slaapexpert en auteur van de bestseller *Super slapen*. Hij begeleidt onder meer topsporters, ondernemers en zorgprofessionals en houdt zich al jarenlang bezig met slaapgezondheid.



Met Floris sprak ik over wat er tijdens onze slaap eigenlijk gebeurt. Waarom hebben we slaap nodig? Hoe herstellen lichaam en brein tijdens de nacht? Wat gebeurt er wanneer we structureel te weinig slapen? En kan een powernap helpen wanneer een volledige nacht slaap er even niet in zit? Floris heeft twee volwassen kinderen en weet dus ook uit eigen ervaring dat de nachten met jonge kinderen niet altijd volgens het ideale slaapboekje verlopen.

DE ERVARINGSDESKUNDIGEN:

Karine Claassen

Karine Claassen is journalist, presentatrice en storyteller. Ze werkte als reporter en verslaggever, maakte programma's voor onder meer VRT en interviewde mensen uit de meest uiteenlopende werelden. Met *Dwars Door Amerika* won ze in 2016 de 'Rijzende Ster' op de Vlaamse Televisiesterren.



Karine behaalde de finish van *Special Forces: Wie Durft Wint*, seizoen 3. Tijdens de opnames leerden we elkaar kennen en ook daarna bleef ons contact bestaan. Voor mij was het daarom bijzonder om haar niet alleen als collega en vriendin, maar ook als moeder te spreken. Hoe combineer je een intensieve carrière met een gezin? Hoe bewaak je je eigen grenzen? En wat doet slaaptiekort met iemand die overdag voortdurend moet presteren?

Annika Krijt

Annika Krijt werkte jarenlang als topmodel en is vandaag ondernemer en nog steeds actief als model. Ze liep shows in onder meer Parijs, New York, Londen en Milaan voor verschillende grote merken.



Annika en ik leerden elkaar kennen aan de Amsterdam Film School, tijdens en kort na de coronapandemie. Daar ontstond een vriendschap die we nog steeds koesteren. Toen ik haar voor dit boek sprak, was haar zoon Arthur zes maanden oud. Onze zonen schelen precies drie maanden. Daardoor hadden we niet alleen een inhoudelijk gesprek over jonge ouders en slaap, maar konden we ook ervaringen uitwisselen vanuit een heel herkenbare levensfase. Hoe combineer je een druk professioneel leven met een baby? En wat doet dat met je slaap, energie en verwachtingen?

Jonas Decler

Jonas Decler is sportjournalist en presentator. Sinds juli 2022 is hij een van de sportankers van *VTM Nieuws* en daarnaast brengt hij wekelijks sportverslag uit op Radio Willy. Hij studeerde communicatiewetenschappen aan de Universiteit Gent en behaalde een diploma Culturele Studies aan de KU Leuven.



Jonas nam ook samen met mij deel aan *Special Forces*. Tijdens de opnames leerden we elkaar goed kennen. Na het programma verbleven we samen met de andere deelnemers in een hotel om bij te komen van alles wat we hadden meegemaakt. Jonas was toen als een broer voor mij. We konden in alle rust praten over wat er tijdens de opnames was gebeurd en hij hielp mij om sommige dingen te relativiseren. Vandaag is Jonas vader van twee dochters, Polly en Odet. Met hem sprak ik over de combinatie van een veeleisende carrière, vaderschap en slaap.

Guy T'Sjoen

Guy T'Sjoen is androloog-endocrinoloog aan het UZ Gent en hoogleraar aan de Universiteit Gent. Hij werd bij het grote publiek bekend door het televisieprogramma *Topdokters* en nam in 2025 deel aan *Dancing with the stars*.



Guy en ik leerden elkaar kennen tijdens onze deelname aan het VTM-programma *De Verraders*. Na onze deelname reisden we, om verschillende redenen en onafhankelijk van elkaar, naar Los Angeles. Daar leerden we elkaar beter kennen. Voor dit boek sprak ik met Guy zowel vanuit zijn expertise als arts als vanuit zijn ervaring als ouder. Samen met zijn man Milan is hij vader van een zoon, Maximiliaan, en een dochter, Elena. Hij weet dus als geen ander dat het leven met jonge kinderen soms behoorlijk intens kan zijn.

Nora Gharib

Nora Gharib is actrice en presentatrice. Ze werd bekend door haar deelname aan *K3 zoekt K3* in 2015 en bouwde daarna een carrière uit als presentatrice en actrice. Ze speelde onder meer in *Patser* en verschillende televisieprogramma's en series.



Nora is mama van twee dochters, Chams en Yara. Wij kennen elkaar sinds *K3 zoekt K3* en hebben door de jaren heen een warme band opgebouwd. Net als ik komt Nora uit een groot gezin en ook voor haar is familie belangrijk. Met Nora sprak ik over het moederschap vanuit het perspectief van iemand die haar gezin combineert met een druk professioneel leven. Hoe vind je daarin je eigen ritme? Wat verandert er wanneer er een tweede kind komt? En hoe ga je om met de verwachtingen die je jezelf als moeder oplegt?

Van Groningen tot Rotterdam

Mijn leven
met slaap

21

Voordat ik je meeneem in wat slaaptekort met een mens doet, neem ik je eerst mee in wie ik ben. Mijn leven speelde zich af op veel verschillende plekken: van Lutjegast tot Rotterdam, met tussenstops in Brabant, het Westland, Amsterdam, Londen en Los Angeles. Niet elke plek was even bepalend, maar samen vertellen ze wel iets over mij. En over mijn relatie met slaap.

Want als ik terugkijk, loopt slaap als een stille draad door mijn leven. Het perfecte slapen tijdens de logeerpartijtjes bij mijn grootouders. De nachtelijke gesprekjes met mijn zus in het stapelbed. De korte nachten in het Westland. Het diepe slapen naast Max. En later de periodes waarin ik merkte dat slapen helemaal niet zo vanzelfsprekend was als ik altijd had gedacht.

Misschien begrijp je straks beter waar mijn persoonlijke ervaringen in de rest van dit boek vandaan komen als je weet waar ik vandaan kom. Daarom duik ik eerst even terug in de tijd. Hoe sliep ik als kind? Wat gebeurde er toen ik ouder werd? En wanneer veranderde mijn relatie met slaap?

In de hoofdstukken hierna kom ik uit bij twee ervaringen die mijn blik op slaap echt hebben veranderd: *The Big Balance* en *Special Forces*. Maar eerst: Lutjegast.

Lutjegast en Zeist

Ik ben een half-Brabantse, half-Westlandse met oorspronkelijk Groningse en Friese roots, want daar werd ik geboren: in Lutjegast, in het Westerkwartier. In 's-Gravenzande leerde ik later mijn man Max kennen, die op de middelbare school een jaar hoger zat dan ik. Van Groningen, via Brabant naar het Westland: daar speelde mijn jeugd zich af.

Ik herinner me vooral de jaarlijkse logeerpartijtjes bij pake (Fries voor opa) en oma in Lutjegast. Ik sliep daar echt perfect. Misschien wel het lekkerste hoe ik ooit heb geslapen. Misschien kwam het doordat in dat kleine huisje alle deuren openstonden, waardoor ik de ademhaling van mijn zusjes, broertje en de rest van de familie kon horen. Of door het gesnurk van pake beneden, dat als een

zacht ronkende motor mijn brein tot rust bracht. Of misschien waren het de verhaaltjes die oma voorlas vlak voor het slapen.

Als kleuter gingen mijn zusje en ik samen in de grote zomervakantie logeren in het hoge noorden. Dat was om mijn ouders even te ontlasten en voor ons was het natuurlijk een feestje. Later kwamen we soms met ons zevenen: ik ben de oudste van vijf. Ons hele gezin sliep dan in de kleine kamertjes boven en pake en oma beneden.

Ik herinner me het huis aan De Wieren in Lutjegast nog goed. Een schattig, vrijstaand huisje met lage deuropeningen en kleine kamertjes. De trap naar boven kraakte. Er hing een ouderwetse geur van oud hout, grijze vloerbedekking en een lichte rokerslucht, want pake rookte pijp. Al het houtwerk was donkerbruin en in de keuken en woonkamer lag dezelfde beige tegel. Het keukentje keek uit op de tuin, waar achterin pake zijn kas had. In mijn herinnering was die gigantisch, maar als ik er nu zou terugkomen, zou het waarschijnlijk een kas van nog geen twee bij vier meter zijn. We gingen er met pake kijken onder de stenen waar de salamanders wegschoten zodra je er eentje optilde. Er zaten pissebedden, spinnen en padden. Er groeiden vooral komkommers en tomaten en in de tuin stonden aardbeien.

Pake had ook konijnen. Als kleuter leerde ik al om de konijnen van het binnenverblijf naar het buitenhok te brengen. Pake deed het eerst voor en daarna greep ik als klein meisje gewoon een konijn in zijn nekvel en tilde het in een mand. Bang was ik totaal niet. Mijn moeder vertelde dat er vroeger in die oude schuur ook weleens konijnen en een enkel kalf werd geslacht. Zo ging dat vroeger. Er werd gespaard voor een bijzonder stuk vlees, bijvoorbeeld met Kerst. Gelukkig deed pake dat vanaf de jaren negentig niet meer.

Wat ik me vooral herinner, is het gevoel van thuiskomen.

Pake die met de Friese radio op de achtergrond aardappels zat te schillen in het hoekje van de keuken. Hij kon zulke lange slierten schil maken dat wij er verbaasd naar keken. Oma bij wie ik mocht helpen met slagroom kloppen, waarna ik natuurlijk de spatels mocht aflikken. 's Avonds kregen we een kopje thee met melk en suiker, veel meer suiker dan we thuis gewend waren. En dan gingen we naar boven. Via de krakende trap naar het oude kamertje dat ooit van mijn moeder was geweest. Oma stopte ons in bed en daarna was het stil.

Eigenlijk deden we tijdens zo'n logeerweek helemaal niet zoveel bijzonders. We verkleedden ons, verzorgden de konijnen, speelden in de zandbak, reden rondjes op onze fietsjes of gingen een dagje naar het Ronostrand bij Amerika in Drenthe. Meer hadden we niet nodig.

Misschien zijn die herinneringen juist zo warm omdat we op afstand woonden. Pake en oma woonden op drie uur rijden en daardoor kwamen we er als kind niet voortdurend over de vloer. De logeerweken waren daardoor extra bijzonder. Ook voor mijn grootouders, die ons ontzettend verwend hebben. En misschien speelde die afstand ook een rol in hoe ik me daar voelde. Ik herinner me niet alleen het thuiskomen, maar ook het afscheid. Waarschijnlijk voelde ik aan mijn grootouders dat zij met een weemoedig gevoel afscheid namen van hun kinderen en kleinkinderen. Zelfs toen ik volwassen was, kon ik soms nog dat verdrietige gevoel krijgen van het feit dat we niet dichterbij elkaar woonden.

Mijn andere grootouders kwamen oorspronkelijk uit Groningen en Baarn, maar zij nestelden zich in Zeist. Daar groeide mijn vader op. Wij gingen ongeveer om de twee weken op zondagmiddag naar hen toe. Als het droog was, speelden we verstoppertje en tikkertje in de steegjes van de buurt. Bij regen speelden we met stuiterballen in de gang, waarbij er regelmatig een beeldje van oma uit de letterbak sneuvelde. We dronken er de goorste ranja die ik in mijn leven heb geproefd. Veel te zoet. En toch heb ik er warme herinneringen aan.

Misschien is dat wel wat slaap voor mij zo sterk met veiligheid verbindt. Als kind sliep ik het beste op plekken waar ik me omringd voelde door mensen die vertrouwd waren.

Daar brandt nog licht

Na de geboorte van mijn zusje in Lutjegast besloten mijn ouders te verhuizen naar Nieuwendijk, in Brabant. Ik was toen anderhalf en mijn zusje een baby van zes weken. De verhuizing had te maken met het werk van mijn vader. Mijn jeugd was vrij onbezorgd. We woonden vlak bij de Biesbosch en fietsten zelf naar school. We hadden een ruime tuin met een schommel en een zelfgetimmerd konijnenverblijf. Het huis was niet groot. Ik sliep lange tijd samen met een van mijn zussen in een stapelbed. Marlon sliep onder en ik boven. Op het plafond plakten glow-in-the-darksterren en manen.

Samen slapen vond ik heerlijk. Als ik een nachtmerrie had, maakte ik Marlon wakker. 'Marlon, psssst, ben je wakker? Ik ben bang en kan niet meer slapen.' Dan kletsten we even en vielen we daarna gewoon weer in slaap. We hielden elkaar trouwens ook weleens wakker. Als grap trapte Marlon tegen de lattenbodem boven haar hoofd, zodat ik bovenin een halve meter de lucht in werd gelanceerd. Daarop gooide ik mijn kussen naar beneden, recht in haar gezicht. Dat hielp natuurlijk niet bepaald om weer rustig in slaap te vallen. Maar 's nachts naar mijn ouders gaan deed ik eigenlijk niet vaak. Wij hadden elkaar. Ook mijn vader hoefde soms maar één keer met zijn strenge stem door de gang te roepen en we wisten dat het tijd was om te stoppen met kletsen.

Zondag was bij ons altijd gezinsdag. Vanuit de filosofie van mijn ouders dat je op zondag rust moest nemen en andere dingen moest doen dan op de rest van de week. Als kind vond ik dat soms vreselijk. Het betekende ook dat ik geen vriendjes of vriendinnetjes kon zien. Achteraf vind ik het eigenlijk geweldig. Vanuit verveling ontstaan de leukste ideeën. We waren met vijf kinderen en vermaakten elkaar. We verzonnen toneelstukjes, speelden juf en klas, schoonheidsspecialist, winkeltje of doktertje. Ik maakte dansjes op muziek. En van

jongs af aan speelde iedereen een instrument. We werden redelijk streng opgevoed, maar tegelijkertijd ook vrij. Goed je best doen op school was belangrijk, maar tijd voor creativiteit en sporten was minstens zo belangrijk.

Als ik aan mijn jeugd terugdenk, denk ik dus niet aan slaaptekort. Ik denk aan een huis vol mensen. Aan samen. Aan lawaai, ruzie, muziek, gelach en een stapelbed waarin ik midden in de nacht met mijn zus kon praten.

Slaap was er gewoon.

Westland

In 2005 verhuisden mijn ouders naar 's-Gravenzande, in het Westland, opnieuw vanwege het werk van mijn vader. Als predikant en theoloog kwam het vaker voor dat hij verhuisde. Vernieuwing en verplaatsing hoorden bij zijn beroep. Voor ons als kinderen was het vooral spannend. Achteraf denk ik weleens: hoe hebben mijn ouders dit gedaan? Met vijf kinderen verhuizen, bijna allemaal op de basisschool, is niet niks. Je plukt kinderen uit hun vertrouwde omgeving en laat ze vervolgens opnieuw hun plek zoeken. Ook al sprak iedereen in het Westland gewoon Nederlands, de overgang was alsnog heel groot. De basisschool waar ik op terechtkwam was wat strenger dan de basisschool waar ik in Brabant vandaan kwam. Ik merkte dat ik, in groep zeven, een jaar voordat ik naar de middelbare school ging, vooral veel meer huiswerk kreeg dan ik ooit gewend was. Gelukkig kwam ik in groep zeven in een leuke klas terecht. Ik werd snel opgenomen in de groep. Dat was bijzonder en daar ben ik ook later nog dankbaar voor geweest.

Het Westland was anders dan Brabant. Het is een vrij gesloten community. Westlanders onder elkaar begrijpen elkaar, maar als buitenstaander moet je je plekje toch een beetje veroveren. En het is een gebied waar vroeg opstaan de norm is. Om zes uur 's ochtends was het al druk op de weg. Iedereen ging naar zijn werk. Die no-nonsensementaliteit is iets waar ik uiteindelijk veel van ben gaan houden. Ik leerde hier ook een werkethiek kennen die ik misschien ergens anders in Nederland niet had kunnen krijgen.

Zes jaar werkte ik in de Westlandse kassen. Eerst in de bramen en frambozen en later in de tomaten. Helemaal groen (tomatenplanten geven een vies goedje af) fietste ik dan op zaterdagmiddag naar huis. In de zomer stond mijn wekker om zes uur, want vanaf zeven uur, en soms zelfs eerder, begon het werk. Mijn zus Marlon en ik werkten voor dezelfde baas. Thuis hadden we regelmatig ruzie over wie hem moest bellen. Je moest namelijk een dag van tevoren bellen om te vragen of er werk was. Onze baas kon dan bepalen hoeveel mensen hij de volgende dag nodig had. Wij vonden dat verschrikkelijk. Niet omdat hij onaardig was. Integendeel. Maar hij had een norse Westlandse uitstraling, een enorm accent en maakte cynische grappen die wij als dertien- of veertienjarige meisjes niet altijd begrepen. We waren onder de indruk van die harde tuinderswereld.

Zakgeld kregen we niet, dus werken was de manier om geld te verdienen voor feestjes en schoolreisjes. Slapen was in die tijd bijzaak. De keerzijde was dat we op maandag vermoeid in de klas zaten. Ik wil daar helemaal niet zielig over doen, want eerlijk gezegd maakte ik die keuzes zelf. Ik wilde op vrijdag uitgaan, op zaterdag werken, zaterdagmiddag naar het Hofstads Jeugdorkest en zaterdagavond opnieuw uitgaan. De zondag was dan rustdag. Of huiswerkdag.

Slapen paste ergens tussen al die andere dingen.

Uren werken met je handen tussen de aarde, de bramendoorns en de tomatentrossen leerde me wel een werkethiek die ik later goed kon gebruiken: niet lullen, maar poetsen. Toen ik zeventien was, gaf ik dwarsfluitlessen en werkte ik in een strandtent. Die bijbaantjes vond ik uiteindelijk een stuk minder zwaar dan de eindeloze paden in de kassen.

Er is trouwens nog een ander verband met slaap dat ik pas later ben gaan zien. Het Westland is een van de gebieden in Nederland met veel lichtvervuiling door de glastuinbouw. Op een nachtk kaart zie je het verschil goed: Lutjegast en Nieuwendijk zijn relatief donker, terwijl het Westland als een grote lichtvlek op

de kaart ligt. Dat kunstlicht heeft niet alleen invloed op mensen. Het verstoort ook het biologische ritme van dieren, trekvogels raken erdoor gedesoriënteerd en de leef- en jachtgebieden van vleermuizen worden belemmerd. De roodborstjes zingen daardoor zelfs onnatuurlijk lang. De dieren zullen er waarschijnlijk niet wakker van liggen. Of misschien juist wel.

Amsterdam en Leiden

In 2013 haalde ik mijn gymnasiumdiploma in 's-Gravenzande en ging ik naar het Conservatorium van Amsterdam. Ik ging klassiek fluit studeren bij Marieke Schneemann. Ik weet nog heel goed dat ik voor de allereerste keer – nog voor mijn auditie – ging voorspelen bij haar. Het was een les die me enorm inspireerde. Voor mijn auditie had ik bij verschillende conservatoria voorgespeeld. Groningen, Den Haag en Amsterdam. Uiteindelijk voelde de klik met Amsterdam het sterkst. Het gebouw aan de Oosterdokskade vond ik geweldig. De verschillende studiekamers, de concertzalen, de open aula. Ik vond het heerlijk om me volledig in de dwarsfluit en muziekgeschiedenis te verdiepen.

Soms was het ook een mentale strijd. Drie of vier uur per dag op je instrument studeren betekende jezelf afzonderen van de wereld. Ik vond ensemblespel altijd het leukste: samen spelen met anderen op hoog niveau. Als ik erop terugkijk, was het conservatorium misschien wel een van de periodes waarin ik het meest gedisciplineerd met mijn tijd omging. Alles draaide om oefenen, spelen, luisteren en beter worden.

En toch was slaap niet iets waar ik bewust mee bezig was.

De ontmoeting met Max

Max en ik leerden elkaar niet kennen via Tinder, Bumble, Happn of Breeze, maar gewoon in de bus. Toen ik in Amsterdam ging studeren, studeerde Max al in Leiden. Ik nam altijd de bus naar Den Haag en vandaar de trein richting Leiden en Amsterdam. Later woonde ik in Amsterdam op kamers.

www.lannoo.com

Tekst: Klaasje Meijer

Eindredactie: Els Vriens

Fotograaf Klaasje (cover en binnenwerk): Wim Van de Genachte

Fotograaf: Saan Van Elsen (Jochen Devlieghere), Kristof Ghyselinck (Dirk De Wachter),
Gregory Van Gansen (Vanessa Muyldermans) en Margaux Van den Bossche
(Karine Claassen)

Grafisch ontwerp & illustraties: Studio& (studioand.nl)

Zetwerk: Keppie & Keppie

Heb je vragen of opmerkingen? Neem dan contact op met onze redactie:

info@mamabaas.com

© Uitgeverij Lannoo nv en Klaasje Meijer, Tielt, 2026

D/2026/45/588 – NUR 850

ISBN 978-90-599-6933-9

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd,
opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt
in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of op enige
andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.
Tekst- en Datamining van (delen van) deze uitgave zijn uitdrukkelijk niet toegestaan.

All rights are reserved, including those for text and data mining, AI training and similar technologies.