

2

HENK BRUGMAN

NOORWEGEN VOOR GEVORDERDEN



UITGEVERIJ GRENZENLOOS

NOORWEGEN VOOR GEVORDERDEN

Noorwegen voor gevorderden
Henk Brugman

ISBN 9789077698532 paperback
Ook verkrijgbaar als eBook

1e druk juli 2010
3e herziene druk februari 2026

Tekstredactie: Ilona van Hilst
Illustraties: Edwin Bosch

Uitgeverij Grenzenloos een imprint van VanDorp Uitgevers
info@grenzenloos.nl / grenzenloos.nl

Kijk voor meer boeken over Noorwegen en andere boeken van
Henk Brugman op *grenzenloos.nl*

Copyright©2026 Uitgeverij Grenzenloos
Copyright©2026 Henk Brugman

Niets uit deze uitgave mag worden vermenigvuldigd in
welke vorm dan ook zonder uitdrukkelijke en schriftelijke
toestemming van de uitgever.

HENK BRUGMAN

NOORWEGEN VOOR GEVORDERDEN

UITGEVERIJ GRENZENLOOS

Lees ook de vorige en de volgende bundel met columns
van Henk Brugman

Een leven in Noorwegen
isbn 9789077698303

Doorgewinterd in Noorwegen
isbn 9789461853684

INHOUDSOPGAVE

Uit en thuis	9
Zieeeeeek	12
Bril	16
Campingetje	20
Du kommer altijd hjem	24
Zonnebril	27
Twaalf lekkere recepten met walvisvlees	31
Drankenplan	35
Vakantie bij de boer	39
De mooiste zeereis	43
Brugman's 17e mei toespraak	46
Grote broer	53
500 weekenden	57
Ro beina	61
Boetedoening	65
Vakantieweer	68
Noordkaap	72
Verjaardag	75
Snelwegpanorama's	79
Krokettenkoning	83
Zoen, kram, klem	86
Ich bin ein Norweger	90
Euforie & Oxidatie	94

Kaffekos	98
Harries vuurwerk	102
Terug	106
Gaan we klagen?	111
Ontdooirituelen	115
Verkeersinformatiecompilatie	119
Stel dat...	124
Vage antwoorden	127
Schuttingtaal	131
Het doel heiligt de middelen	135
Post	139
Schotel	143

UIT EN THUIS

De eerste jaren na mijn verhuizing schreef ik bijna wekelijks een brief naar mijn goede vriend Peter. Hieronder één van mijn brieven, geschreven in de zomer van 2002.

Hoi Peter,

Nog bedankt dat we jouw huis als basis mochten gebruiken. Heb je alle verstopte cadeautjes al gevonden? Je weet natuurlijk niet hoeveel het er zijn.

Na een lange autoreis zijn we weer terug in Noorwegen. Van Amersfoort naar Kiel, daar met de boot naar Oslo en vervolgens nog een hele lange dag in noordelijke richting. Eindelijk weer thuis. Zaten we vorig jaar nog te overwegen om terug te keren naar Nederland, nu weten we zeker dat we in Noorwegen zullen blijven. We zijn thuisgekomen.

We verheugden ons erg op de reis naar Nederland. Het is gewoon lekker ontspannend om door Noorwegen te rijden en in Oslo de luxe veerboot naar Kiel te pakken. Om vervolgens uitgerust aan de reis door het drukke Duitsland te beginnen. Dat was het minder leuke deel van de reis. Het was bloedheet en er waren heel wat eindeloos lijkende files op de *Autobahn*. Al voordat we de grens hadden bereikt, probeerden we op de autoradio een Nederlandse zender te vinden. Radio 1. Met filemeldingen, waarbij alleen nog de ongebruikelijke opstoppen worden gemeld. Bij het eer-

ste het beste wegrestaurant zijn we gestopt voor een broodje kroket. Heerlijk slecht.

Onze vakantie in Nederland was geen vakantie, maar een aaneensluiting van bezoeken aan familie, vrienden en winkels. Dat doen we volgende keer anders. Of niet weer. Het was natuurlijk fijn om iedereen (nou ja, iedereen... jij was zelf op vakantie) weer te zien en lekker bij te praten, maar hoorden wij bij iedere visite andere verhalen, wij konden overal hetzelfde verhaal afdraaien. Over hoe we het hebben in Noorwegen, hoe het met ons en op ons werk gaat. Ik hoorde mezelf en Esther steeds weer dezelfde zinnen in dezelfde volgorde zeggen. Vermoeiend en saai. Maar je moet elkaar toch eerst even “updaten” alvorens je de draad van vroeger weer kunt oppakken.

Het weerzien van vrienden en familie ging gepaard met veel lekker eten en drinken. Overal waar we kwamen stond de koffie met gebak klaar. Daar waar we avondeten kregen werd niet bespaard op ingrediënten en hoeveelheden. En we merkten dat alcohol niet zo duur is in Nederland. Ik geloof dat we allebei in deze twee weken Nederland een paar kilo zijn aangekomen. We voelden ons na een week al helemaal volgepropt, alsof er niets meer bij kon. En toen hadden we nog een week voor de boeg. Met het mooie weer hier in Noorwegen lopen we dat er snel weer af. We zijn blij dat we weer in ons eigen ritme zitten. Het voelt in ieder geval weer een stuk gezonder.

We werden ook weer erg hebbertig in Nederland. Zien doet kopen, dat is wel duidelijk bij ons. Kunnen we hier in ons dorp in Noorwegen onze boodschappen doen bij de kleine supermarkt en zijn er verder geen winkels binnen een half uur rijden, in Arnhem kwam naar ons gevoel

geen einde aan de winkelstraten. Dat waren we niet meer gewend. Bij de plaatselijke Albert Heijn in een buitenwijk keken mensen ons verbaasd aan toen ik bijna uit mijn dak ging van het enorme aanbod van groente en fruit: 'Esther, kijk, ze hebben hier verse sperziebonen... En hier, kijk eens hoe goedkoop de tomaten zijn...' Ik vind het toch wel jammer dat hier in Noorwegen de keuze van verse groente zo beperkt is. Maar goed, we redden ons er wel mee. Het is geven en nemen.

Na een paar keer op en neer reizen naar Nederland hebben we eigenlijk steeds minder het gevoel naar Noorwegen geëmigreerd te zijn. Dat is voor ons een te zwaar woord geworden. Emigreren doe je als je echt overzees gaat, naar Canada of Nieuw-Zeeland, naar een ander continent op de aardbol. Wij zijn gewoon verhuisd naar het noorden van Europa. Het kost ons altijd nog méér tijd om met de auto in het hoge noorden van Noorwegen te komen dan in Nederland. En met het vliegtuig zijn we vanaf Trondheim in een vloek en een zucht in Amsterdam, waar we goedkoop een auto kunnen huren.

De zomervakantie zit er weer bijna op. We hebben te weinig genoten van Noorwegen. Bijna al onze vakantiedagen zijn dit jaar opgegaan aan bezoeken aan Nederland. Daar hebben we geen spijt van, omdat we nu zeker weten dat we in Noorwegen zullen blijven wonen, dat we ons thuis voelen hier. Vanaf volgend jaar gaan we niet meer op vakantie naar Nederland, alleen maar op familie- en vriendenbezoek. Voor de echte vakantie blijven we in Scandinavië, gaan we een ander deel van Noord-Europa verkennen. En daar zijn we de komende jaren nog niet mee klaar.

ZIEEEEEEEK

Noorwegen vangt vis, veel vis. Geen enkel deel van de gevangen vis wordt onbenut gelaten. Alles wordt gebruikt, zelfs de tong van de kabeljauw en het neusje van de zalm. Er zitten zelfs vetzuren in vis, voor de consument bekend onder de mooie naam Omega-3. Net zoiets of hetzelfde als levertraan. Omdat we er zoveel van hebben, moeten we in Noorwegen allemaal aan het wondermiddel Omega-3. Anders worden we ziek, zwak en misselijk. En als we dat niet worden, dan liggen volgens afhankelijke onderzoeksrapporten, slimme reclamebureaus en producenten van Omega-3 wel andere levensbedreigende gevaren op de loer.

Omega-3 is overal goed voor en tegen. Het houdt de aderen schoon, helpt hartpatiënten en vertraagt ook nog eens dementie. Het is het ideale middel voor mensen met zwakke gewrichten, eczeem en psoriasis. Zelfs winterdepressies verminderen door het slikken van Omega-3. En heeft uw zoon of dochter ADHD? Omega-3 helpt. Wat heb je nog aan medicijnen nodig als je Omega-3 slikt. Als we straks uitgekeken zijn op de term Omega-3 zal waarschijnlijk, geheel vernieuwd en nog beter, Omega-6 geïntroduceerd worden. Nog even geduld a.u.b.

Ik word al misselijk als ik één capsule slik. En een paar uur later heb ik nog last van oprispingen met een zeer vis-sige bijsmaak, ook al had het omhulsel een kunstmatige peppermuntsmaak. Niet echt prettig en welzijnsbevorderend. Met slechts een flinke slok koffie kan ik de nare smaak tot

de volgende oprisping wegstrijken. Dat kan toch niet de bedoeling zijn.



Een kort onderzoek op internet over de gezondheidstoestand van de massaal Omega-3 slikkende Noren levert al snel verontrustende resultaten op. Zo verontrustend, dat u als potentiële emigrant misschien uw plannen wel gaat heroverwegen. In Zweden leeft men wat langer, zonder Omega-3.

- 8000 Noren hebben *multiple sclerose*.
- 200.000 Noren drinken te veel. Zoveel dat de drinkers zelf of de directe omgeving er schadelijke gevolgen van ondervindt.
- 450.000 Noren hebben overgewicht dat bedreigend is voor de gezondheid.
- 450.000 Noren hebben een of andere vorm van een hartaandoening.
- 250.000 Noren hebben een chronische nierziekte.
- 300.000 Noren hebben de longziekte KOLS of daaraan gerelateerde klachten.

- 70.000 Noren hebben een hersenbloeding gehad en hebben daar nog steeds problemen mee.
- 950.000 Noren hebben een te hoge bloeddruk.
- 600.000 Noren hebben in meer of mindere mate een gehoorbeschadiging.
- 25.000 Noren hebben diabetes type 1.
- 1000 Noren zijn geheel blind.

Ik raad u overigens aan om niet een eenmalige bijdrage op de rekening van de blindengeleidehondenstichting te storten, want daarna komt u er niet meer van af. En wordt u een paar keer per jaar telefonisch lastiggevalen door een nogal opdringerige meneer of mevrouw, die vindt dat u nog maar wat geld moet storten. En alsof dat niet genoeg is krijgt u jaarlijks ook een lelijke kalender met hondenfoto's ongevraagd in de brievenbus. Met een blanco acceptgiro.

Mijn lijstje was nog niet klaar.

- 130.000 Noren zijn niet geheel blind, maar wel visueel gehandicapt.
- 120.000 Noren hebben eetstoornissen, hoewel een andere bron aangeeft dat het er 230.000 zijn.
- 1.500.000 Noren hebben last van chronische pijnen.
- 10.000 Noren zijn chronisch moe en hebben de diagnose ME.
- 500.000 Noren hebben chronische klachten die verband houden met stress, lichamelijke slijtage of overbelasting van het lichaam.
- 40.000 Noren hebben last van chronische hoofdpijn als gevolg van medicijngebruik.

- *200.000 Noorse mannen hebben problemen met hun potentie.*
- *220.000 Noren hebben ernstige huidproblemen.*

Er wonen 4,7 miljoen mensen in Noorwegen.
Omega-3 helpt.