

## **DAT ZOU MIJN MOEDER NOOIT DOEN**

(H)eerlijke verhalen over lef, reizen en een onbesproken ongemak

Dat zou mijn moeder nooit doen  
(h)eerlijke verhalen over lef, reizen en een onbesproken ongemak

ISBN 978-90-836816-0-3

NUR 320

Eerste druk juni 2026

Auteur: Carine Vaessen • [www.carinevaessen.nl](http://www.carinevaessen.nl)

©2026 Carine Vaessen

Uitgever: Fijne Zaken • [www.fijnezaken.nl](http://www.fijnezaken.nl)

Ontwerp omslag en lay-out: Bregje Bruist • [www.bregjebruist.nl](http://www.bregjebruist.nl)

Fotografie auteur: Lynn Vaessen • [www.lynnvaessen.com](http://www.lynnvaessen.com)

Van dezelfde auteur: Pleister op mijn kont (2022)

**'DOE ELKE DAG IETS WAAR JE BANG VOOR BENT'**

Eleanor Roosevelt



---

# INHOUDSOPGAVE

---

Hoofdstuk 1	Even doorbijten	10
Hoofdstuk 2	Stress op safari	36
Hoofdstuk 3	Een tegengestelde beweging	61
Hoofdstuk 4	Met een wildvreemde in bed	92
Hoofdstuk 5	Doe elke dag iets waar je bang voor bent	114
Hoofdstuk 6	Kinhaar	134
Hoofdstuk 7	Heerlijk irriteren	155
Hoofdstuk 8	Ik daag je uit	176

---

# VOORWOORD

---

Voordat ik écht begin met schrijven, ik bedoel serieus begin aan een boek, doe ik er eerst álles aan om het uit te stellen.

Ik ga stofzuigen, winkelen, boodschappen doen, plinten poetsen, wandelen, Netflixen of Videolanden, alles om de laptop op mijn werkkamer te ontlopen.  
Ik wil schrijven, maar ik wil ook niet.

Een nogal grote mate van onzekerheid overvalt me dan. Een vervelend stemmetje dat tegen me zegt: ‘Wie denk jij wel niet dat je bent om een boek te schrijven over wat jou bezighoudt? Who the fuck zit daar nou op te wachten?’

Ik maak me druk om de mening van anderen over mijn nog niet bestaande boek. Van kookclub, vrienden tot vage bekenden, straks vinden ze het niks. Vaak probeer ik mezelf moed in te praten door heel vaak ‘je bent niet je gedachten’ te murmelen. Daarna geef ik mezelf een mentale schop onder m’n kont. Want waarom hecht ik zoveel waarde aan andermans meningen? Het simpele antwoord is: Onzekerheid.

Het centrale thema van dit boek: doe elke dag iets waar je bang voor bent, geldt net zo goed voor dit schrijfproces. Ik kan je verzekeren dat het delen van mijn verhalen over bejaardenporno, vervelende reisgenoten of wildplassen nog te doen is, maar uitweiden over een zwakke bekkenbodem, ruziemaken, relatiestress of me zo alleen voelen mij nogal uit mijn comfortzone slingert.

Precies daarom stel ik het schrijven uit.  
Totdat het genoeg is geweest.  
En. Ga. Schrijven.

Dit is het resultaat. Ik hoop dat ik je inspireer om dát te gaan  
doen waar je al lange tijd van droomt (maar misschien niet durft).

Heel veel leesplezier!  
Carine



## **Dagboeknotitie Pecatu – Bali**

*Het restaurantje schijnt waanzinnig te zijn. Direct aan het strand, met tafels en stoelen in het warme zand. De vers gevangen vis wordt zo op de barbecue gekieperd.*

*Eenvoudig maar verrukkelijk eten, heb ik gelezen.*

*Ik besluit ernaartoe te gaan. Met de scootertaxi.*

*De taxi kan me niet tot aan het restaurant brengen, maar de chauffeur verzekert me dat ik, als ik gewoon naar beneden loop, vanzelf op de goede plek beland. Het is bloedheet, zoals gewoonlijk, en ik wandel rustig de heuvel af. Totdat ik, na een minuut of tien, voor een verlaten onafgebouwd betonnen bouwskelet sta.*

*Omdat er geen andere route lijkt te zijn, besluit ik het pand te betreden. Ik hou niet van verlaten, bouwvallige plekken – in Nederland mijd ik zelfs ondergrondse parkeergarages, en die zijn tenminste nog af en toe verlicht. Dit hier is ruw beton, zonder ramen, zonder licht.*

*Eenmaal binnen zie ik een trap naar beneden. Op de muur links staat met zwarte letters ‘restaurant’ geschreven. Dat geeft moed. Ik ben op de goede weg. Ik vervolg mijn weg en beland in wat de vreemdste wandeling van mijn leven zal worden. In donkere nisjes van het gebouw zitten wat locals op plastic krukjes te keuvelen, met blikken bier in de hand. Een stukje verder is een soort geïmproviseerd winkeltje met frisdrank, chips, sigaretten. En nog weer verder staat het water zo’n tien centimeter hoog op alle vloeren. Het ruikt vochtig, water drupt en het eechoot.*

*Creepy, denk ik. Dit is creepy.*

*Ik voel me niet op mijn gemak, maar teruggaan is geen optie. Dan zien die mensen misschien dat ik bang ben en dat wil ik niet. Ik wil naar het restaurant, een verse vis eten. Na een minuut of vijf verlaat ik de bouwput aan de andere kant.*

*Ik moet verder via lange, smalle zandpaden die zich steeds verder omlaag kronkelen. Soms komt er iemand omhoog en dan druk ik mezelf tegen de muur, omdat het pad zo smal is dat passeren nauwelijks mogelijk is. De paadjes lijken eindeloos, maar dan eindelijk zie ik de zee. Opgelucht haal ik adem. De geur van houtskool en vis komt me tegemoet. Ik volg de geur en vind het kleine restaurantje waar ik al die tijd naar op weg was. Wat een relaxte plek. Het uitzicht is overweldigend. Eerst kies ik een vis uit – ik moet even slikken, want op de vissen zitten best wat vliegen. Daarna zoek ik een plekje aan de bar. Als ik alleen ben, drink ik normaal geen alcohol, maar nu bestel ik toch een lekkere cocktail. Voor de schrik. Tijdens het eten raak ik aan de praat met een wereldreiziger. Een prachtige jonge vrouw, met een open gezicht en lieve ogen, voor wie de reis helaas vreselijk van start ging. Ze werd, al rijdend op haar scooter, van haar tas beroofd, viel, en raakte ernstig gewond. Een langdurige ziekenhuisopname volgde, maar nu is ze klaar voor het vervolg van haar reis. Naar huis gaan was geen optie. Ons gesprek inspireert me om niet te snel op te geven als het tegenzit. Het is al donker als ik bedenk dat ik nog terug moet. Terug via diezelfde donkere paadjes, door dat lege, verlaten gebouw met die vreemde nisjes. Ik reken af en neem afscheid van mijn tafelgenote. De terugweg naar boven is, ik zal het eerlijk bekennen, doodeng. Water drupt van het plafond op de natte betonnen vloer, het is klam, stil en donker. Met mijn telefoon als zaklamp loop ik naar boven. Ik begin liedjes te zingen. Hardop, om de angst te bezweren. Waarom doe ik dit, helemaal alleen?*

---

# EVEN DOORBIJTEN

---

Ik beland in een woordeloze ruzie met een campingbewaker vanwege wildplassen, krijg de slappe lach vanwege een leren jasje en realiseer me dat ik vergeten ben wat ik zelf graag doe met mijn leven. Mijn kompas is gaan roesten.

### **Kleine gele stompjes**

Oud worden. Rimpels krijgen, grijze haren wegwerken: het hoort er allemaal bij. Zelfs het niet op tijd de wc halen, schijnt 'erbij te horen'. Ik hoor er namelijk niemand over. Nu word ik óók bij de tandarts met de neus op de ouderdomsfeiten gedrukt. Jawel. Mijn tanden zijn 'oud'. Maar niet getreurd! Ook hier is een oplossing beschikbaar. 'Alles goed' 'Geen gaatjes'

De tandarts legt zijn instrumenten neer en rolt zijn stoel weg. Altijd fijn om te horen. Net als ik uit de tandartsstoel wil opstaan, voegt hij toe: 'Ik zie bij één van je voortanden een verkleurde vulling. Ik kan er een nieuwe inzetten, dan is alles weer mooi egaal.'

Ik hou niet van verkleurde tanden, maar nog minder van vullingen vervangen. Bang voor de tandarts ben ik niet, maar superrelaxed zit ik ook weer niet in zijn stoel. Stiekem ben ik wél een beetje bang voor de tandarts. Als kind heb ik er eentje heel hard in zijn vinger gebeten. Uit angst. Een vullinkje vervangen en zo de boel een beetje verfraaien, kan ik natuurlijk best aan. Ik stem dus in met een vervolgspraak. Een mooi gebit zegt meer dan duizend woorden. Net als ik voor de tweede keer denk dat ik kan vertrekken, zegt de tandarts: 'Ik zie dat je tanden een beetje afgesleten zijn. Een millimeter of zo. Dat lijkt niet veel, maar in je mond natuurlijk weer wel.' Ik kijk hem dommig aan. Ik heb nog nooit gemerkt dat mijn tanden korter zijn geworden. 'Het komt door de tijd', vult hij nog even aan. Tijd? Denk ik.

Dat komt omdat ik een oud wijf aan het worden ben. Een ouwe knar. Ik dacht het vanochtend nog tijdens de yogales, toen ik in de downward-facing dog stond en mijn bovenbenen eens nader inspecteerde. Een rimpelparadijs. F\*cking oud dus. Over een paar jaar heb ik wellicht korte gele stompjes in mijn muil staan. En van die zakkende mondhoeken die zo'n chagrijnige uitdrukking geven.

Brrrr... Ik huiver bij de gedachte. Gelukkig is overal, ook hier, een oplossing voor, legt de tandarts enthousiast uit. Hij pakt er ter illustratie een groot fotoboek bij. Volgens mij heeft hij hier zelf avonden op zitten Albelli'en. 'Facings', zegt hij trots. 'Kijk maar', hij laat me verschillende foto's zien en bladert enthousiast door zijn boek. 'Dit zijn vóór en ná foto's.'

Ik kijk naar de foto's en vind alle mensen voor én na de behandeling even lelijk. Allemaal. Facings. Een soort hoesje over je tanden. Van composiet (duur) of porselein (héél duur). Met facings krijg ik een mooie mond vol witte, lange tanden. Niks geen randjes of verkleuringen. Ik kijk nog eens in het boek en zie mensen met té gave, witte gebitten.

Ik houd niet van kaarsrechte witte tanden. Ik houd van kleine imperfecties, anders vind ik het nep. Dat geldt voor alles in het leven, dus ook tanden. Eerst maar eens mijn vulling vervangen, en dan zien we daarna wel verder, besluiten de tandarts en ik.

Eenmaal thuis klaag ik tegen Man. 'Mijn tanden worden korter. Door ouderdom. Ze zijn één millimeter afgesleten en nu heb ik over een paar jaar misschien wel stompjes.' Geen reactie. 'Zo gaat dat met ouder worden', vervolg ik. 'Eerst zie je een grijze haar, dan rimpels op je bovenarmen, een hangende buik en voordat je het weet, heb je een mond vol te korte verkleurde tanden.' 'Oh?' is zijn reactie. Hij zet een kop koffie en laat mij alleen met de allesomvattende gedachte dat oud worden, al is het maar een beetje oud, óók betekent dat je korte tandjes krijgt.

Ik sjok naar de werkkamer en vraag aan ChatGPT wat de voor-

en nadelen zijn van facings. Eén nadeel lijkt mij wel grappig: 'Facings reflecteren licht anders dan natuurlijke tanden en kunnen onder blacklight een onnatuurlijke gloed vertonen.' Leuk voor een feestje, denk ik. Ik vraag Chat wat de nadelen van oud worden zijn. 'Een belangrijk nadeel van oud worden is het verlies van fysieke en mentale vitaliteit, wat kan leiden tot afhankelijkheid van anderen.' Ik zucht diep en klap de laptop chagrijnig dicht.

Een paar weken later maakt de tandarts mijn verkleurde voortand weer als nieuw. De facings komen niet eens ter sprake. Gelukkig maar. Met korte stompjes reken ik over een jaar of twintig wel af.

### **Wie ben ik eigenlijk zonder mijn gezin?**

Wat blijft er van mij over als niemand me meer nodig heeft? Dat vraag ik me zo af en toe af. Met niemand bedoel ik mijn gezin, er zullen altijd mensen zijn die me nodig hebben. Al is het maar om, voor de kleinere medemens, de atjar van de bovenste plank van het supermarktschap te pakken.

Ik kreeg mijn eerste dochter in 2000 en daarna ging het snel. In 2002 kwam de tweede, in 2004 volgde een zoon en in 2008 – als een onverwacht maar welkom cadeau – nummer vier. Vier kinderen in acht jaar tijd. Gezegend. Als ik nu een moeder met twee kleine kinderen de supermarkt zie doorkruisen, krijg ik al rode vlekken van de stress. Hoe dééd ik dat vroeger met vier kleintjes, vraag ik me dan af. Ik deed het gewoon. Alles. Met liefde, overtuiging en een totaal gebrek aan besef wat dat voor mij betekende.

Man was als ondernemer altijd aan het werk. Hij maakte lange dagen, genoot van zijn werk, maar dit bracht ook stress en druk met zich mee. En ik? Ik was de CEO van een onzichtbare organisatie. Chef Huishouden & Sociaal Leven. Alleen dan zonder salaris, zonder collega's, erkenning en zonder vrije weekenden. Terugkijkend op die tropenjaren stond ik continu 'aan'. Ik sliep weinig, plande alles en stopte altijd een speen, snoetepoetsers én rozijntjes in mijn handtas. Ik was de eindverantwoordelijke die werkelijk álles regelde rondom