

Inleiding

Tussen de zeven en negen uur slaap. Zoveel hebben de meeste volwassenen volgens deskundigen nodig per nacht om een beetje fatsoenlijk te kunnen functioneren. Bij voorkeur is die slaap aaneengesloten. Dus zonder onderbrekingen van nachtelijke wandelingen naar de koelkast, seks, wc-bezoek, geluidsoverlast, scrollen op je telefoon, een Funda-verslaving, kinderen die wakker worden, piekeren, koude voeten, snurkende huisgenoten, irritante muggen, noem maar op. De aanbevolen slaapduur is afhankelijk van je leeftijd. Het belangrijkste is volgens de experts vooral om te luisteren naar je lichaam. Alleen al het opschrijven van deze zin bezorgt mij de slappe lach. Want zeg nou zelf, wie heeft daar in hemelsnaam tijd voor, luisteren naar je lichaam? Ik in ieder geval niet. Het geldt denk ik alleen voor baby's, tieners en bejaarden. Maar vanaf het moment dat je naar school gaat tot de laatste dag voor je pensioen is slapen een luxe, een cadeau aan het einde van de dag, en kan je alleen maar hopen dat het dage-

lijks leven je de tijd geeft om daadwerkelijk voldoende bij te tanken. Dat lukt natuurlijk lang niet altijd. Zo ook af te lezen aan de wallen die mij elke ochtend vermoeid aankijken in de spiegel, alsof ze een eigen identiteit hebben. Ik heb rollers, maskers, crèmes en serums... alles om die wallen te elimineren. Maar sinds mijn laatste kind hebben die dingen zich permanent in mijn gezicht genesteld. Vroeger had ik na een nachtje doorhalen een soort *puffy face* die ergens ook nog wel een sexy look gaf, tegenwoordig betekent een nachtje doorhalen een jaar eraf in de spiegel. Nee, geen zorgen, dit wordt geen klaagzang, maar juist een bundel vol verhalen van hoop en troost. Maar eerst het zuur en dan het zoet.

Ik denk dat ik de afgelopen tien jaar vaker niet de zeven uur haalde dan wel. Ik weet niet wat dat zegt over mijn functioneren, dat laat ik aan jullie als lezer over om te bepalen. Maar ondanks mijn gebrek aan slaap gingen er de afgelopen jaren best veel dingen goed. Natuurlijk waren er missers en was er ellende en verdriet genoeg, maar het was ook een decennium van geluk, plezier en succes. Blijkbaar kun je meer hebben dan je denkt, en dus ook dan wat deskundigen je aanraden. Dat vind ik een bevrijdende gedachte.

Toen ik nog een ochtendprogramma presenteerde, was ik obsessief bezig met de hoeveelheid slaap die ik kreeg. Mijn wekker ging vaak rond een uur of halfvier. Als ik dan niet voor tien uur 's avonds sliep, kreeg ik

het benauwd en werd ik mega-onrustig. En als ik in blinde paniek na mijn shift alsnog de verloren slaap probeerde in te halen, lukte dat vaker niet dan wel. Op de redactie ontstond een ware handel in melatoninepillen en weet ik het wat. Bottomline was: ochtenddiensten zijn funest voor je slaapritme. Maar dat geldt voor meer dingen. Kinderen krijgen bijvoorbeeld. Eerst is er een zwangerschap waarbij je op een gegeven moment niet meer op je buik kunt slapen of überhaupt kunt draaien. Daarna komt er een kraamtijd met krijsende baby en kapotte onderkant. En daarna? Tja, daarna schijnt het goed te komen als ze ongeveer zestien jaar zijn. Zover ben ik nog niet.

Ook slecht voor je slaap, met of zonder kinderen: een rotbaan hebben, een slecht huwelijk, gedoe op je werk, ruzie, stress, verdriet van dierbaren die zijn overleden, een verslaving, een depressie, mantelzorgen, een te strakke pyjama, te weinig dekens, een volle blaas, *restless legs*, de overgang, noem maar op. Alles van waarde is weerloos. En dat geldt zeker voor slaap.

Toen ik begin twintig was, stond ik bij vrienden bekend als de belachelijk lange uitslaper. Na een avondje stappen kon ik het presteren om de hele dag door te slapen en de snackbar als ontbijt te omarmen, zo rond een uurtje of acht in de avond. Bijslapen was mijn geheime middel. Hoe bruut ik ook doorzakte, hoe hard ik ook werkte, ik trok het altijd wel weer recht. Toen dat bijslapen niet meer ging omdat ik een baan kreeg

bijvoorbeeld, moest ik het ergens anders vandaan halen. Op mijn dertigste ging dat flink mis. Tijdens een burn-out lukte het me überhaupt niet meer om in slaap te komen. Dat kan ik niemand aanraden, want dan ontstaat er een soort zieke neerwaartse spiraal. Want weinig slaap zorgt in crisissituaties voor nog minder slaap. Dat werkt ook zo bij kinderen. En dan word je echt een beetje loco.

Maar inmiddels heb ik alles behoorlijk onder controle. Om het slaaptekort te compenseren, leerde ik mezelf wat slaaphygiëne aan. Zo doe ik regelmatig de bodyscan. Dat is een soort magische mindfulness-oefening die ik liggend in bed doe. Hierbij span je een voor een je spieren aan om ze daarna weer los te laten, ik heb geen idee waarom, maar het werkt dus echt. Vaak haal ik het einde van de oefening niet eens. Verder hou ik enorm van oordoppen. En bij zorgen die mij echt in de weg zitten slik ik een paar keer per jaar een slaappil, zo voorkom ik de door mij gevreesde eerdergenoemde neerwaartse spiraal. Kortom, die aanbevolen negen uur haal ik bijna nooit, maar ik krijg inmiddels wel genoeg slaap om te kunnen functioneren. Ik slaap alleen wat minder. *Who cares?* Als vijfenzestig-plusser ga ik alle slaap inhalen. Dat heb ik mezelf beloofd. Voor nu blijft slapen een luxe, maar als pensio-nado ga ik snurkend het leven door. Ik kan niet wachten.

Deze bundel gaat niet alleen over slapen, het gaat ook over ander dagelijks leed en uitdagingen. Als mensen vragen of ik nog wel eens naar een psycholoog ga, is mijn antwoord tegenwoordig: 'Nee, maar ik schrijf wel.' Dat is natuurlijk niet hetzelfde, maar waar ik eerst therapie nodig had om bijvoorbeeld door mijn burn-out heen te komen, gebruik ik nu schrijven om het huis-, tuin- en keukenleed van het dagelijks leven te verzachten. De verhalen fungeren als een soort zeef van mijn ups & downs, met de uiteenlopende reacties van lezers als brandstof. Het schrijven helpt me om m'n gedachten te ordenen en om sommige zaken per direct of juist na een tijdje met afstand en humor te kunnen bekijken. Sommige columns schrijf ik hui-lend, andere juist lachend. Ook zijn er columns die ik een paar dagen weg moet leggen omdat ik zó boos ben over het een of ander dat ik eerst de stoom eraf moet laten dampen, voordat ik 'm daadwerkelijk publiceer.

Soms hebben mijn schrijfsels verstrekkende gevolgen. Bijvoorbeeld toen ik over mijn bevalling schreef, waarbij ik moest vechten voor een ruggenprik. Niet lang na publicatie belde de directeur van het desbetreffende ziekenhuis mij op om over het pijnstillingsbeleid te praten. Met succes, het beleid werd aangepast. Het stuk over mijn zwangerschapsdiscriminatie zorgde voor veel reacties van andere werkende moeders. Je uitspreken helpt. Dus dat blijf ik doen. Of het nou gaat over misstanden op het werk of misstanden in de

spreekkamer. De column over het overlijden van mijn schoonvader maakte veel los in mijn eigen gezin en vriendenkring. Door over ons verdriet te schrijven realiseerde ik me in welke levensfase ik min of meer ongemerkt ben aanbeland. De fase waarin onze ouders een voor een wegvallen en wij de volgende generatie zijn. Mensen vragen wel eens hoe ik aan mijn onderwerpen kom, en het antwoord is waarschijnlijk weinig verrassend: uit het dagelijks leven. Maar er is denk ik wel een rode draad te ontdekken in mijn schrijfsels.

Mijn verhalen gaan vooral over de chaos van het leven. Over een vreselijke herfstvakantie met alleen maar regen, over gênante fouten of over een verloren satisfyer. Over leven en dood, over de verlangens en dromen die ik heb en over de vrouw die ik ben en over de vrouw die ik soms graag zou willen zijn. Deze bundel is een persoonlijke zoektocht naar de zin en onzin van het leven als vrouw. In de hoop dat jullie herkenning, hoop en humor vinden in mijn hersenspinsels. Soms gaat het leven precies zoals je wilt, maar meestal niet. Het is juist dan zaak om te blijven ploeteren. Wat moet je anders? Hou vol en blijf lachen. Tenzij je moet huilen, dat kan natuurlijk ook. En vergeet niet, zoals mijn zus en ik altijd tegen elkaar zeiden: 'Wat er ook gebeurt, adem in door je mond en uit door je vagina.' Dan komt het meeste vanzelf weer goed.

Veel leesplezier.

Liefs, Roos

Porto

Het staat er echt. Porto. Op onze vliegtickets. Nu heb ik me laten vertellen dat Porto een heel mooie stad is, maar we moeten niet naar Porto. We moeten naar Faro. We hebben per ongeluk verkeerd geboekt. Porto ligt ook in Portugal, maar dan wel op vijf uur rijden van onze uiteindelijke bestemming.

Op het moment van schrijven staan we (geen koninklijk meervoud, helaas) aan de vooravond van een vakantie met een groep vrienden in de buurt van Faro. De rest van de groep had al vrij vroeg geboekt, wij niet. Want ja, we moesten al zoveel. De begrafenis van mijn schoonvader organiseren, werken, ademen, je kent het wel. Dat ticket moest maar wachten. Tot zo'n beetje iedereen zei dat het nu toch echt wel tijd was. De prijzen liepen op. Nou ben ik meestal niet zo gevoelig voor dit soort sociale druk. Sterker nog, ik word daar altijd kinderachtig recalcitrant van. Mocht er een psycholoog meelesen, onder welke afwijking valt dit? Als collega's vragen of ik m'n belastingaangifte al gedaan

heb, stel ik dat acuut nog langer uit. En wat ik echt irritant vind zijn vrienden die een dag voordat je een afspraak met ze hebt een appje sturen met: *ik zie je morgen, hè?* Dan heb ik meteen zin om de afspraak af te zeggen en 'm nooit meer te herhalen.

Goed, ik dwaal af. Normaal gezien laat ik me dus niet zo snel opjagen maar dit keer wel. Na een lange werkdag, zo'n beetje midden in de nacht, boekten mijn man en ik met schele ogen dat vermaledijde ticket. NAAR FUCKING PORTO.

Toen we hier een paar dagen geleden achter kwamen, was de stemming op zijn zachtst gezegd niet top. Tot op de dag van vandaag bestaat er discussie over de toedracht van deze 'fuck up'. Waarbij ik er wel waarde aan hecht om te zeggen dat de tickets niet in *mijn* mailbox zaten. Ik zou zeggen, doe er je voordeel mee.

Porto. Een telefoontje met de luchtvaartmaatschappij leerde ons dat het omboeken naar Faro vijftienhonderd euro kostte. Een telefoontje waar ik overigens eerst twee uur voor in de wacht moest staan. Op eigen kosten. Boeken met Ryanair, God straft meteen. Het wachtmuziekje was oneindig en de medewerker traag. *But why did you book the wrong flight, ma'am?* Ik kreeg steeds meer zin om mijn mobiel ergens te stoppen waar de Portugese zon niet schijnt. Na vlieg-schaamte en een latente vliegangst heb ik nu dus ook al last van vliegdomheid. Te dom om naar de goede stad te vliegen. En omdat een auto huren goedkoper is dan

omboeken, vliegen we morgen naar Porto. Dat schijnt
dus echt een mooie stad te zijn...