

Hardt ~~de~~ voor jezelf

Dé roman voor meer
balans in je leven



Caroline Schenk-Kwint & Esmir van Wering

THEMA.

Voorwoord

Wat had ik dit boek graag in mijn handen gehad toen ik begin twintig was, aan de start van mijn volwassen leven. Maar ook daarna, wanneer ik struggelde omdat ik te veel ballen in de lucht probeerde te houden of met uitdagingen te maken had, want daar zit het leven vol mee. Mijn overlevingsstrategie bij stress was om nog harder te werken en nog meer mijn best te doen. Dit resulteerde in een burn-out. Ik was 27 jaar en totaal opgebrand. Door de jarenlange adrenaline en het standaard te hoge stresslevel sliep ik slecht. Ik was me hier wel van bewust, maar ik veranderde niets aan mijn *burn-outleefstijl*. Onder het motto 'wie niet horen wil, moet maar voelen' begon mijn lichaam steeds sterkere signalen af te geven. Uiteindelijk sputterde mijn lijf zo tegen dat ik met chronische ontstekingen en verlamingsverschijnselen in het ziekenhuis terechtkwam. Mijn nervus vagus (hersenzenuw die je lichaam helpt ontspannen en herstellen na stress) was zwaar beschadigd. Ik was op en kon letterlijk niet meer op mijn benen staan. Dit was voor mij de limit: zo wilde ik niet verder, ik móést dingen anders gaan aanpakken in mijn leven. Omdat ik simpelweg niet meer kon rennen en vliegen, begon ik me af te vragen wat ik eigenlijk wilde en wat goed voelde voor mij. Hierin herken ik mezelf in de hoofdpersoon van dit boek, Suzanne. Ook zij

werd door haar lichaam teruggefloten, waardoor ze niet anders kon dan zich naar binnen te keren en zich af te vragen: Wat gaat er mis? Hoe kan ik beter voor mezelf zorgen? Het boek *Har(d)t voor jezelf* neemt je aan de hand mee als een liefdevolle coach op weg naar meer balans. Via het verhaal van Suzanne krijg je inzicht in waar je in je eigen leven andere keuzes kunt maken. En de psychologische reflecties hierop laten je zien hoe je dit precies kunt doen.

Ik zie balans als de optelsom van drie factoren: de stilte (in jezelf) opzoeken, reflecteren en dankbaarheid. Het is geen eindpunt maar een reis die een leven lang duurt, want hoewel ik mij hier dagelijks van bewust ben, is bij mij de balans soms ook even zoek. Jezelf dan weer terugvinden begint met bewustzijn – en ook dat komt helder naar voren in dit boek. Hoe groter je bewustzijn, hoe minder chaos er ontstaat. Toch zijn er dagen waarop de storm van het leven zo luid raast dat er even geen ruimte is om het bewust binnen te laten. Maar op het moment dat ik durf stil te staan, neemt de storm af en keert de balans terug.

Deze schommeling tussen balans en disbalans is een herinnering dat het leven niet perfect hoeft te zijn om waardevol te zijn. Het laat me zien dat ik zelf niet perfect hoeft te zijn en dat ik niet alles onder controle hoeft te hebben. Er is schoonheid in overgave, loslaten en durven vertrouwen op het proces. Dit balanceren vraagt moed. Moed om stil te staan bij alles wat er al is. Moed om te erkennen dat je niet alles alleen hoeft te dragen, omdat er altijd iets is dat je draagt, hoe klein ook. Ook dat is hart voor jezelf hebben.

Op elke leeftijd en op ieder moment van de dag kun je ervoor kiezen om andere keuzes te maken, vooral als het gaat om zelfzorg en het balanceren van werk en privé. Op die manier leef je steeds meer het leven dat bij jou past. En hoe mooi is het dat dit boek jou daarbij helpt!

Charlotte Labee

Motivational speaker en bestsellerauteur

Inleiding

Voel jij je soms ook een jongleur die probeert zoveel mogelijk ballen tegelijk in de lucht te houden? Bewust of onbewust proberen we te voldoen aan het perfecte plaatje, waarvan je je kunt afvragen of het realistisch is. Voor je het weet, zit je vast in de ratrace van het leven. Gevolg? Je krijgt een korter lontje, voelt je minder zelfverzekerd of je wordt steeds harder voor jezelf. Kortom: disbalans.

Wij zijn ervan overtuigd dat het anders kan en dat iedereen in elke fase van z'n leven beter in balans kan zijn. Dit betekent echter niet dat je altijd rustig bent of als een Boeddha door het leven gaat. Het gaat erom dat je doet wat bij jou past en wat voor jou werkt. In vrijwel elke situatie heb je de keuze hoe je ernaar kijkt. En welke bril je opzet, bepaalt je ervaring. Met een roze bril ziet alles er letterlijk rooskleuriger uit. Zet je een donkere bril op, dan lijkt de wereld om je heen graauer. Problemen worden groter, doelen lijken onhaalbaar en je ziet eerder obstakels dan mogelijkheden. Het is jouw perspectief dat het verschil maakt, waardoor je meer balans voor jezelf kunt creëren.

Hoe je dat doet? Wij hebben vele methoden uitgetest: van lopen over gloeiende kolen en NLP tot bomen knuffelen, hypnose en cognitieve gedragstherapie. En je hebt vast weleens gehoord dat als je elke dag in de spiegel tegen jezelf zegt hoe fantastisch je bent, je dat

daadwerkelijk gaat geloven. Of dat elke avond opschrijven waar je dankbaar voor bent je gelukkiger maakt. Dit alles kan zeker bijdragen aan je balans en geluksgevoel, maar het is geen trucje of een knop die je indrukt waardoor je ineens in balans bent. En niet elke methode werkt even goed bij iedereen. Maar... tromgeroffel... toch is er één universele route die gegarandeerd leidt tot meer geluk en balans, ongeacht je leeftijd, afkomst of persoonlijkheid: de VAK-methode (VAK = Verlangen, Aandacht, Kwaliteiten). Wat dit precies inhoudt en hoe jij het kunt toepassen in je eigen leven, lees je in dit boek. Maar niet zoals dat gebruikelijk is in traditionele zelfhulpboeken. Wij hebben voor een andere vorm gekozen: een combinatie van fictie en non-fictie. Een roman waarin je heerlijk kunt wegduiken, combineren we met theorie waar je heel easy waardevolle inzichten voor jezelf uit kunt halen. Dus twee boeken in één. En ja, daar zijn we best trots op! Dit hebben we met een reden gedaan. Het is namelijk onze missie om persoonlijke groei de normaalste zaak van de wereld te maken, want laten we eerlijk zijn: daar wordt de wereld toch mooier van? Het maakt je productiever, gelukkiger en gezonder. Kortom, een gelukzalig sneeuwbaaleffect. Je zou denken, dat wil toch iedereen? Toch merken wij dat veel mensen wel met persoonlijk leiderschap aan de slag *willen* gaan, maar na een volle werkdag, kinderen en sociale contacten geen puf meer hebben om een taai zelfhulpboek op te pakken. Met dit boek zul je dat niet hebben: persoonlijke ontwikkeling is nog nooit zo leuk geweest!

Note to self (de kleine lettertjes)

Dit boek kun je lezen zonder de theorie te gebruiken. Dat is aan jou. Maar... als je een Ferrari koopt, wil je daar natuurlijk ook niet alleen binnen de bebouwde kom mee rijden, toch? Of een geavanceerde computer kopen en alleen *Word* gebruiken. You get the picture?

Wanneer je met de theorie aan de slag gaat, doe dan niet alles tegelijk. Pak het boek er zo nu en dan weer eens bij, want over een half jaar kan het zomaar zijn dat je met een andere tool de volgende stap kunt zetten, omdat die beter bij je ontwikkeling aansluit. Een timmerman

of -vrouw gebruikt immers ook niet elke dag hetzelfde gereedschap uit de gereedschapskist.

Wij hopen dat je net zo enthousiast bent over de unieke mix van fictie en non-fictie als wij, en dat dit boek je inspireert om in plaats van hard voor jezelf te zijn, in alle omstandigheden met je hart naar jezelf en anderen te kijken. Dat is de zachte kracht die nodig is voor verandering, zowel voor jezelf als voor de wereld om je heen.

Veel leesplezier,

Caroline en Esmir

Inhoud

	Proloog	15
1	Rennen, vliegen, vallen, opstaan en weer doorgaan	17
	Altijd tijd tekort? Met deze tips niet meer	25
2	Eén stap vooruit en twee achteruit	31
	Gebruik de signalen van je lichaam voor meer balans	37
3	Tegen beter weten in	41
4	Terugslag en uitslag	45
	Het VAK balanceren	53
5	Realitycheck	57
6	Realisatiemoment	61
	De automatische piloot en de harde werker	67
7	Wachtlijst	71
8	Eyeopeners	75
	Het levenswiel: een krachtige tool om disbalans op te sporen	83

9	Op de eerste plaats	87
	De vijf spijtbetuigingen: leren van de dood	95
10	De Hells Angels	99
	Wat wil ik eigenlijk?	105
11	Een retourtje Hospitana	109
12	De brief	117
	Ontdek het onderliggende verlangen van jouw wensen	125
13	Het tussenstation	129
14	Als de telefoon gaat	133
15	Erop of eronder	139
16	Schaamteloos bingen	143
17	Ontslag	147
	Waarom het zo moeilijk is om te bepalen wat je wilt	153
18	Contradicties	157
	Zelfkennis als sleutel voor balans	163
19	De paardenfluisteraar	167
20	Een reminder van het universum	171
	De pijn/plezier-weegschaal	177
21	Donadona	181

22	Medische, culinaire en sociale hoogstandjes	185
	Vergroot je bewustzijn voor meer balans	191
23	Spraakverwarring	195
24	Terug op het honk	201
	De twee belangrijkste kwaliteiten voor een gebalanceerd leven	205
25	Blind date	209
26	Met de stroom mee	215
	Drie vragen voor meer balans	221
27	Het eind van het jaar en een nieuw begin	225
	Omgaan met twijfel en weerstand	233
28	Op naar Mangalam	237
29	Wat heet héét	241
	Doorbreek je denkfouten	247
30	De legende over leven en dood	251
31	One of the family	257
32	Een zenuwslopende attractie	263
33	Een dag met een gouden randje	269
	Tips voor blijvende gedragsverandering	277

34	Kriebels	281
	Zo krijg je controle over je subpersoonlijkheden	287
35	Innerlijke chaos	293
36	Vlam in de pan	297
37	Afscheid	303
	Met hart voor jezelf aan de slag	311
	Overzicht theorieën en oefeningen per VAK-onderdeel	314
	Aanvullende toolbox	319
	Tips voor meer tijd en balans	319
	Het levenswiel	324
	De vijf spijtbetuigingen met verdiepende vragen en oefeningen	330
	Hoe maak je een vision board?	341
	Zo bepaal je jouw (kern)waarden	343
	Hulp bij keuzes maken	345
	Extra omschrijving van de ikken	348
	Dankwoord	353
	Bronnen	357
	Over de auteurs	361

Proloog

‘Met jouw hart kom je op de wachtlijst voor een nieuwe,’ zegt de cardioloog.

Mijn hart begint nadrukkelijk te kloppen, alsof het het er niet mee eens is om vervangen te worden.

‘Wat bedoelt u?’ vraag ik.

‘Jouw hart gaat hooguit nog een jaar mee.’

‘En dan...?’ Helder nadenken lukt niet. Had ik Berend nou toch maar meegevraagd. Hij had eindelijk een eerste date met een leuke vrouw en hij keek daar zo naar uit. Ik wilde niet dat hij die voor mij zou afzeggen. De impact van wat de arts uitlegt gaat grotendeels aan me voorbij. En tegelijkertijd beseft ik de ernst ervan: mijn leven hangt aan een zijden draadje. Had hij me zojuist nog maar een jaar gegeven? En mijn kinderen dan? Als ik niet al duizelig was, werd ik het nu.

1

Rennen, vliegen, vallen, opstaan en weer doorgaan

'Hey Suus, wat doe jij vanmiddag? Tijd voor een wijntje bij mij? Kun je meteen de nieuwe keuken zien!' Fabiënne en ik proberen al weken een datum te prikken.

'Hi schat, ik sta nu in m'n ondergoed in een pashokje en met één been in een rok,' fluister ik een voicebericht in. 'Straks moet ik in vliegende vaart terug naar kantoor, omdat ik een belangrijke vergadering heb. En daarna moet ik naar school om de kids op te halen en ze naar dansles en voetbal te brengen...'

Ik leg mijn telefoon weg om de rok dicht te ritsen en loop naar de spiegel in de winkel. Ondertussen komt er een nieuw bericht binnen. Ik draai een kwartslag om de achterkant te bekijken. Best een leuke rok. In gedachten beeld ik me in dat ik mijn plannen aan Nature Woven presenteer. Een potentiële klant. Wat zou het geweldig zijn als de samenwerking met hen doorgaat. Dat zou de afgelopen weken van research, leuren en connecten helemaal waard maken. Er komt nog een bericht binnen, en nog een. Gauw glijp ik het pashokje weer in.

'Wel in een kringloopwinkel mag ik hopen, hè? #knipoog Maar even serieus... Jij leeft ook drie levens tegelijk, hè? Hoe zit je zaterdag? Of wacht, dan heb ik al een etentje staan.'

'Tuurlijk 100 procent kringloop! Ik bel je zo ff!' typ ik terug.

Als even later het piepje van de pinautomaat goedkeurend klinkt, neem ik de tas van de verkoopster aan en vraag Siri om Fabiënne terug te bellen.

'Suus, je weet dat een uur maar zestig minuten heeft, hè?!' grapt Fabiënne nog voordat ik iets kan zeggen.

Ik begin schuldbewust te lachen: 'Jaja, ik weet dat ik mijn uren te vol prop.'

'Je moet de volgende keer echt mee naar Casa Luna Resort. Voor mij is dat inmiddels weken geleden, maar ik teer er nog steeds op.'

'Ik geloof niet dat dat mijn ding is.'

'Dat weet je pas als je het geprobeerd hebt. Juist als je er geen tijd voor hebt, heb je het nodig!'

'Fab, dat is toch veel te esoterisch voor mij? Ik heb echt zó niks met dat *spiri wiri*-gedoe. *No offence* hoor, ik weet dat jij er goed op gaat. Maar een beetje mezelf gaan zitten terugvinden op een bergtop...?' zeg ik cynisch.

'Haha, begin anders met het lezen van die blog die ik je erover stuurde.' 'Ja, dat zal ik doen, vanavond. Maar ik vrees dat ik je moet teleurstellen hoor, want ik zie me zoiets gewoon echt niet doen.'

Eerlijk gezegd heb ik weinig zin om haar blog te lezen. Het komt altijd neer op meer me-time creëren, de stilte in jezelf opzoeken en mindfulness. Maar van mediteren krijg ik het heen-en-weer. En van alle dingen die je zou moeten doen om je spanningslevel te verlagen, krijg ik acute stress, omdat het alleen maar nóg meer items op mijn to-do-lijst zijn. Ik zou willen dat ik meer op Fabiënne leek, die elke ochtend begint met een meditatie, terwijl ik mijn dagen start met de hectiek van co-ouderschap en een fulltimebaan.

Er komt een tweede telefoontje binnen. Ik zie dat ik nog zeven minuten heb voordat *de vergadering der vergaderingen* op kantoor begint.

'Fab, een collega belt, die moet ik even opnemen.'

'Is goed schat. En over dat resort in Italië hebben we het nog wel een keer. Ik zweer je dat het je goed zal doen.'

'Ja, kus!'

Net voordat de ringtoon stopt, wissel ik het gesprek.

'Hoi, ja ik ben er bijna. Nog twee minuten.' In werkelijkheid zit ik er zo'n vijf minuten naast, maar als ik stevig doortrap ben ik precies op tijd voor de meeting.

Uitdagend is mijn werk zeker. Bovendien zit EcoVision Fashion al een maand of vier in zwaar weer. Deze klant binnenhalen is wat we heel erg nodig hebben.

Mijn gedachten dwalen af. Dat ik deze baan heb, was mijn eigen keus en daar sta ik nog steeds achter. Maar het is ook wat mijn ouders van mij verwachtten. Een gedegen opleiding was een vereiste met een ambitieuze baan als logisch vervolg. Ik had vroeger niet bij ze moeten aankloppen met de mededeling dat ik kunstenaar of schrijver wilde worden.

Met een rood hoofd parkeer ik mijn fiets in de stalling, haast me naar binnen en druk ongeduldig op de knop van de lift. Als de schuifdeuren voor mijn gevoel plagend langzaam opengaan, wurm ik me ertussen en sluiten de deuren. Ik rits mijn jas open en check mijn gezicht in de spiegel. Blush is in ieder geval niet nodig met dat oververhitte hoofd van me. Als de lift in beweging komt, glijdt er een zweetdruppel langs mijn ruggengraat. Ik adem een keer diep in en uit. 'Laat deze vergadering alsjeblieft slagen,' mompel ik tegen mijn spiegelbeeld. Het prijskaartje trek ik alvast uit de rok, maar voor het plastic koordje is helaas een schaar nodig. Dat komt wel na de meeting. Op de afdeling glijp ik meteen het damestoilet in om mezelf te fatsoeneren. Het koude water dat langs mijn polsen stroomt, voelt verkoelend. 'NatureWoven gaat het duurzaamheidsplan fantastisch vinden,' zeg ik tegen mezelf. Ik trek m'n broek uit, wurm me in een panty en de strakke tweedehands rok en knoop de bijpassende blouse dicht. De nonchalante knoop aan de voorkant geeft het een vrouwelijke en speelse look, precies wat ik nodig heb. Twee minuten later ben ik op weg naar

de vergaderzaal, waar een collega ingesprongen is om mijn klanten van koffie en thee te voorzien.

In de keuken grist ik een wortel uit het bakje rauwkost dat op het aanrecht staat, want de lunch is erbij ingeschoten. Plotseling schiet er een stukje verkeerd, waarop ik begin te hoesten en bijna geen lucht krijg. Even voel ik me licht in m'n hoofd, maar al gauw schiet het stukje wortel de goede kant op en kan ik weer normaal ademen. Ik neem een paar slokken water, haal diep adem en stap de vergaderzaal binnen. Met mijn tong ga ik langs het tandvlees in mijn rechterbovenkaak, dat opgezet en geïrriteerd aanvoelt. En dat de spieren in m'n nek en schouders stijf en pijnlijk voelen, is standaard en ziet niemand. Mijn nieuwe gerecyclede outfit wel. Laat het geluk brengen.

De directeur en haar marketeer van NatureWoven nemen plaats aan tafel. Zo zitten we met z'n drieën in de vergaderruimte waar ik de presentatie start. Ik ben vastbesloten om deze bijeenkomst te laten slagen. Zo zelfverzekerd als ik in mijn werk kan zijn, zo onzeker ben ik soms buiten dit kantoorpand. Ik sta op en start de presentatie. Enthousiast vertel ik mijn ideeën en laat grafieken met gunstige cijfers zien als ze besluiten om te gaan verduurzamen. Daarna leg ik uit welke positieve impact ze daarmee op het milieu maken. Over innovatieve methoden en materiaalrecycling voor een groenere bedrijfsvoering raak ik niet uitgepraat.

Er worden kritische vragen gesteld, maar na een intensieve discussie verschijnt er een goedkeurende glimlach op de gezichten aan tafel. De bijeenkomst eindigt met een veelbelovende handdruk dat ze het intern gaan bespreken. Wat een opluchting. Ik voel dat we vandaag een belangrijke stap hebben gezet in een toekomstige samenwerking. Die broodnodige financiële injectie gaat er komen. Ook al ben ik niet de eigenaar van EcoVision Fashion, zo voelt het wel. Sterker nog, ik steek naar mijn idee veel meer uren in dit bedrijf dan Alfons, de eigenaar. Maar ik zou het niet anders willen. Ik ga all-in of niet. Toch verlaat ik vandaag het pand eerder dan anders. Na deze vergadering vind ik dat ik het lentezonnetje op mijn gezicht wel heb verdiend.

Mijn fiets zet ik voor de deur van Good Beans, mijn favoriete koffietentje, voor een cappuccino. Links van de deur is de stoep opengebroken. Een stratenmaker is driftig in de weer met een trilplaat om de stenen aan te stampen. Je zult maar de hele dag in die herrie en kou zitten, dat zou mij te heftig zijn, en te eentonig. De dreunen klinken door in mijn hoofd. Ik trek de deur achter me dicht om het geluid buiten te sluiten. Mijn laptop gaat open om nog wat research te doen naar aanleiding van een vraag die vanmiddag gesteld werd.

Nippend aan mijn cappuccino merk ik dat mijn ademhaling hoog zit. Met mijn hand op mijn buik probeer ik te ontspannen. Dit is spiritueel genoeg voor mij. Ik glimlach bij het beeld dat Fabiënne me hoofdschuddend aankijkt. De blog over het resort waar ze zo lyrisch over was, verschijnt in mijn mailbox. Ik open hem en begin te lezen.

Het is minder zweverig dan ik had verwacht. Er wordt een wetenschappelijk onderzoek aangehaald waarin naar voren komt dat vrouwen sneller emotioneel uitgeput raken dan mannen, wanneer er sprake is van stress en het leveren van grote inspanningen. Onderaan de blog is een linkje. Ik aarzel, toch klik ik erop. Er verschijnt een nieuw artikel. Dit gaat over de vijf dingen waar mensen op hun sterfbed spijt van hebben. Ik wil hem wegklikken, als mijn oog op de eerste topic valt: 'Had ik mezelf maar meer toegestaan om gelukkig te zijn.' Die komt binnen. In hoeverre ben ik écht gelukkig? Ik leef voor mijn werk en voor mijn gezin. Dat geeft me voldoening en een goed gevoel, dus ja, dat zou je happy kunnen noemen, toch? Ik lees verder: 'Mensen die op hun sterfbed liggen, realiseren zich vaak pas op dat moment dat gelukkig zijn een keuze is en bepaald wordt door het volgen van je hart en je eigen pad. Op je sterfbed doet het er niet meer toe wat anderen van je denken of verwachten.' Ik weet niet of ik het hier helemaal mee eens ben. Als alleenstaande moeder heb je gewoon niet altijd de keuze om te doen waar je zelf zin in hebt en moet je doen wat het beste is om de harmonie thuis te handhaven. Mijn telefoon gaat en ik raak onbedoeld verwickeld in een gesprek over een goedkoper abonnement voor internet en televisie. Ik word een paar keer in de wacht gezet en doorverbonden met een andere afdeling.

Ineens zie ik dat het al tijd is om de kinderen van school te halen. Ik rond het gesprek af, zonder een nieuw contract af te sluiten, sla de blog op voor een later moment en bel snel nog even de pizzalijn voor twee kleine Margherita's en voor mezelf een Tropicana met extra ananas. Ik weet nu al dat ik straks geen puf heb om te koken. En tropische vibes kunnen nooit kwaad.

Onderweg naar school waaieren mijn gedachten uit naar Berend. Ik ben blij dat ik hem heb leren kennen, maar minstens zo blij ben ik dat we vriendschappelijk uit elkaar zijn gegaan. Hij is een man van goud, maar niet de man die in mij de seksgodin weet wakker te kussen, of die mij alle hoeken van de slaapkamer laat zien. Onze relatie was vooral gebaseerd op vriendschap en op het gevoel van veiligheid dat hij me gaf. En dat is eigenlijk nog steeds zo: ik weet dat ik altijd op hem kan bouwen. En wat een geluk dat we twee straten van elkaar wonen. Het is al sneu genoeg voor Aryan en Julia dat ze in twee huizen leven, maar de korte afstand ertussen geeft ze houvast en overzicht. Bovendien kunnen ze zo terug als ze iets in het andere huis vergeten zijn, omdat ze zelfstandig van het ene huis naar het andere kunnen gaan. Ook al zijn ze nog maar negen en vijf jaar.

Thuis haal ik gauw nog even een stofzuiger door de woonkamer en keuken, pak de sporttassen en stop er een pakje Duo-koeken en een appel in. Dan kunnen ze die nemen voordat ze naar dansles en voetbal gaan.

'Ik heb geen zin in dansen,' zegt Julia als we met z'n drieën in de auto zitten.

'Waarom niet?' vraag ik. Ze haalt haar schouders op. 'Gewoon niet.' 'Ga het toch maar even proberen. Achteraf ben je vast blij dat je gegaan bent,' zeg ik.

Soms vraag ik me af of ik de agenda's van Juul en Yan niet te vol prop. Zelf heb ik noodgedwongen een volle agenda en ik wil erop letten dat ik hun niet dezelfde moetjes opleg. Als alleenstaande moeder kan ik niet anders. Ik heb niet de luxe om minder te gaan werken, nu ik de kosten van het huis in m'n eentje moet ophoesten en ik Berend nog

moet uitkopen. Ik ben blij dat hij en ik het op deze manier hebben kunnen regelen en hij niet direct zijn deel van de overwaarde heeft opgeëist. Al wil ik dat wel snel afgerond hebben. Anders blijf ik het gevoel houden dat we aan elkaar vastzitten. We zijn niet voor niets uit elkaar en ik wil op eigen benen staan.

Via de achteruitkijkspiegel observeer ik Julia. Met haar hoofd tegen het raam geleund kijkt ze een beetje uitdrukingsloos naar buiten.

'Zou je het fijn vinden om een keertje over te slaan?' vraag ik, nadat we Aryan bij het voetbal hebben afgezet en voordat ik de auto weer start. Ze kijkt me met grote ogen aan en knikt gretig. 'Oké, dan gaan we lekker naar huis lieverd.'

Juul kijkt weer uit het raam, maar dit keer heeft ze een ontspannen blik. Het lieve meisje kan haar hele leven nog vol plannen.

Als Aryan na de voetbaltraining is thuisgebracht, gaat niet veel later de deurbel.

'Pizzaaa!' roepen Julia en Aryan in koor en rennen de gang in. Vlak daarna hoor ik een gil en begint Julia te huilen.

'Jongens, geen ruzie,' roep ik geïrriteerd.

'Hij duwde mij en toen botste ik tegen de kapstok!' huilt ze. Ik aai over haar arm, waarmee ze tegen de kapstok was opgebotst.

'Yan, stop met je kleine zusje plagen, daar heb ik echt geen trek in. We spreken af: deze avond géén gekibbel of anders ook geen pizza.' Pedagogisch verdient deze opvoedkundige sneer niet de schoonheidsprijs, maar ik snak naar een avond zonder geruzie tussen broer en zus.



Zag je de blauwe lucht vandaag?
En rook je het frisse groen?
Of ging de dag voorbij met
veel te veel te doen?