

Jij hebt immers alle tijd

*Gepensioneerd en toch een burn-out*

## Colofon

ISBN: 978 94 6365 723 5  
1<sup>re</sup> druk 2024  
© 2024, Lies van Houtem

Uitgeverij Elikser  
Ossekop 4  
8911 LE Leeuwarden  
[www.elikser.nl](http://www.elikser.nl)  
Drukwerk: CSL digitaal B.V.

Vormgeving binnenwerk en omslag: Evelien Veenstra

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op wat voor wijze dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur en de uitgeverij.

This book may not be reproduced by print, photoprint, microfilm or any other means, without written permission from the author and the publisher.

# Jij hebt immers alle tijd

*Gepensioneerd en toch een burn-out*

Lies van Houtem





## HOOFDSTUK I

‘Sandra doet te veel haar best om hoge cijfers te halen,’ had meneer Jan in zwarte letters op haar paasrapport van groep zeven geschreven, met een streepje eronder.

Deze zin verschijnt spontaan voor haar geestesoog als ze de aluminium trap ziet en het hoge platform, afgetekend tegen een strakblauwe lucht.

Haar dochter Suzan woont in Amsterdam, heeft met haar vroegere vriendinnen uit Brabant een outdoor-activiteit georganiseerd en heeft haar meegevraagd onder het mom ‘De moeder van Wilma doet ook mee!’

Wilma was vroeger het beste vriendinnetje van Suzan en toen ze hoorde dat haar moeder meedeed, begon haar weerstand af te nemen. Suzan heeft dit gemerkt, want ze voegde er snel aan toe: ‘Af en toe moet je uit jouw comfortzone, mam, anders word je een oud vrouwtje en een outdoor-activiteit is echt iets voor jou, zoiets vond je vroeger toch leuk?’

‘Ja,’ had ze geantwoord en dat is waar. Vroeger durfde ze alles wat een beetje spannend was en dat was de reden waarom haar nichtjes haar altijd meevroegen naar de kermis omdat zij met hen overal in durfde. Ze had als kind een ongelooflijke energie en haar ouders hebben hun handen vol gehad aan haar.

‘Sandra heeft pit,’ zeiden haar tantes dan.

‘Naar mijn gevoel een beetje te veel,’ was steevast het antwoord van haar moeder.

Met gefronste wenkbrauwen kijkt ze omhoog en als ze ziet hoe hoog dat platform is, heeft ze eigenlijk spijt dat ze heeft ingestemd.

Dat ze alles goed wil doen, zit in haar aard. Op de ouderavond

had meneer Jan gezegd dat zij een strebertje was en aan haar ouders gevraagd haar een beetje af te remmen. Tussen neus en lippen door had hij aangestipt dat hij wel haar gevoel van rechtvaardigheid kon waarderen, maar niet dat ze daarvoor een ander kind een bloedneus sloeg. Om ook iets positiefs te zeggen, had hij opgemerkt dat ze zeer sociaal was, betrokken bij andere kinderen en altijd bereid te helpen.

‘Dat zal wel door haar naam komen,’ zou haar moeder gezegd hebben. Thuis zei haar moeder dat ze haar naam recht deed, want Sandra betekent helper en zij hielp andere kinderen, had meneer Jan gezegd. Met een ernstig gezicht had ze vervolgens gevraagd of het waar was dat ze een ander kind geslagen had. ‘Dat heb ik gedaan, mam, maar alleen omdat hij andere kinderen uit mijn klas zit te pesten,’ had zij geantwoord. Haar moeder kon een glimlach nauwelijks onderdrukken, dat had ze toch maar mooi gezien!

Dat gevoel voor rechtvaardigheid heeft ze van haar moeder, het streven naar perfectionisme van haar vader. Ook vandaag wil ze het goed doen.

Ze heeft op advies van Suzan gemakkelijke kleren aangetrokken: een spijkerbroek, een T-shirt, een lichtgewicht groen windjack en wandelschoenen met grip. Ze is klein van stuk met dik zwart krullend haar. Daar ze zo klein is en mensen geneigd zijn haar te onderschatten, heeft ze een dik zwart montuur uitgezocht om op die manier gezag uit te stralen. Ze hoeft nog maar vijf jaar te werken en dan mag ze met pensioen, maar dan moet ze niet van dat hoge platform afvallen, want dan is het ‘game over’. Opnieuw kijkt ze met gefronste wenkbrauwen omhoog.

Kom op, spreekt ze zichzelf toe: wat kan er nu gebeuren en die meiden doen het ook.

Als ze in de rij aanschuift om de trap te beklimmen, ziet ze

Suzan naar haar knipogen. Die weet dondersgoed wat ze mij aandoet, denkt ze en stiekem moet ze er toch om glimlachen.

Boven aangekomen gaat ze op het platform achter de anderen staan. Het deel waarop je kunt lopen is vierkant en vrij smal en tot haar opluchting krijgt ze een veiligheidsriem om. In de verte ziet ze een kerk met de gouden weerhaan glanzend in het zonlicht. Ze krijgt geen tijd om lang te genieten, want ze hoort een stem zeggen: 'Om het nóg spannender te maken worden jullie geblinddoekt. Leg je handen op de schouders van degene voor jou en leer op hem of haar te vertrouwen.'

Hoeveel erger kan het worden, flitst door haar heen. Voetje voor voetje schuifelt ze naar voren. Als ze het rondje gelopen heeft en de blinddoek af mag, voelt ze de adrenaline door haar lijf gieren. Haar hart klopt in haar keel. Ze ziet een spectaculair uitzicht dat haar de adem beneemt, een meanderend riviertje met grazende koeien in de weilanden.

Suzan kijkt goedkeurend in haar richting en zegt: 'Goed gedaan, mam, dan kun je de rest ook.'

Met een grote glimlach begint ze aan de volgende uitdaging die erin bestaat om zittend op een rubberen autoband via een kabel naar beneden te glijden. Als zij aan de afdaling begint, suist de wind rondom haar oren en de zon verwarmt haar gezicht. Ze ziet het gras wit en geel gekleurd door talrijke madeliefjes en boterbloempjes. Beneden aangekomen slaakt ze een kreet: JOEHOE!

Haar dochter komt dichterbij: 'Goed gedaan, mam! Volgens mij geniet je hiervan!'

'Inderdaad, het is lang geleden dat ik zo veel plezier gehad heb! Dankjewel nogmaals voor de uitnodiging!'

De laatste activiteit bestaat uit het lopen over een balk op zes

meter hoogte en vanuit het midden abseilen naar beneden. Dat gaat haar goed af. Als ze weer op haar twee benen staat, mompelt ze: ‘De oudjes doen nog mee.’

‘Wat zeg je?’ vraagt de moeder van Wilma.

‘Oh niks, ik ben trots op mezelf.’

‘Dat mag je zijn, want deze balk durfde ik niet op maar jij wel, zag ik.’

‘In eerste instantie durfde ik ook niet, maar als ik ergens aan begin, maak ik het af. Ik was vergeten hoe leuk ik dit soort dingen vind. Over vijf jaar ga ik met pensioen en dan wil ik zoiets vaker doen.’

‘Wil je zo lang wachten? Kun je niet eerder aan iets leuks beginnen?’

‘Ik wil graag golfen maar ook dat is een sport die veel tijd kost, heb ik gehoord. Dat gaat mij nu echt niet lukken met mijn huis en mijn baan.’

‘Jammer, maar misschien is iets anders wel mogelijk. Vijf jaar is nog lang hoor!’

Ze vindt dit zelf ook en daarom is ze vorige week bij de financiële afdeling geweest om door te laten rekenen hoeveel ze krijgt als ze eerder stopt met werken. Ze is toen zó geschrokken, dat eerder stoppen geen optie meer is.

Ze zet haar deprimerende gedachten van zich af en gaat naast de moeder van Wilma aan de lange tafel buiten zitten. Op de tafel liggen kleedjes met de typische Brabantse blokmotiefjes in de kleuren wit en rood. Geamuseerd ziet ze Suzan honderduit vertellen tegen haar vroegere vriendinnen.

Als iedereen aanstalten maakt om naar huis te gaan, neemt ook zij afscheid van Suzan, met pijn in haar hart. Ze had gehoopt dat Suzan na haar studie in Amsterdam zou terugkeren naar Brabant maar dit is ijdele hoop gebleken.

‘Wanneer zien we elkaar weer, Suzan?’



'Binnenkort, mam, ik bel jou en dan maken we er in Amsterdam een leuk dagje van.'

Ze knikt en draait haar hoofd snel weg zodat Suzan haar traan niet ziet.

's Avonds in bed kan ze haar emoties laten gaan en huilt ze heel zachtjes. Ze mist Suzan heel erg, vooral omdat ze al zo lang weduwe is. Toen Robert-Jan nog leefde, had ze het de laatste jaren met hem weliswaar moeilijk, maar er was iemand in huis. Nu is het doodstil als ze thuiskomt en kan ze tegen niemand vertellen wat ze vandaag heeft meegemaakt. Ze denkt terug aan de tijd toen Robert-Jan een herseninfarct kreeg en zij zijn mantelzorger werd waardoor zij haar baan moest opzeggen. Veel vrienden en kennissen lieten het in die periode afweten omdat Robert-Jan hen niet meer kon helpen met hun computer. Hij was opeens niet meer interessant, denkt ze verbitterd. Ze heeft een hekel aan zichzelf als ze zo denkt. Soms kan ze het zelfmedelijden niet stoppen zoals vanavond, terwijl ze zó'n leuke dag gehad heeft.

Ze voelde zich overdag voor de verandering niet moe, maar levendig. Ze moet iets veranderen in haar leven, maar wat?

Na nog een paar stille tranen valt ze in slaap.

De volgende ochtend wordt ze uitgerust wakker. Ze is van plan na het ontbijt in de tuin te werken en daarna de vergaderstukken voor maandag door te nemen.

## HOOFDSTUK 2

Met haar hark en schoffel begint ze vol goede moed het onkruid weg te halen in de borders en de grond te schoffelen. Al snel zit haar spijkerbroek onder de modder en zitten haar haren onder het stof. Allerlei bloeiende planten en bloemen sieren de tuin, vooral veel rozen in de kleuren geel en rood. Het grasveld heeft een mooie kleur. Beslist het resultaat van haar neurotisch sproeien, schiet er door haar hoofd. Onder de grote eik zou een vlonder mooi staan, maar dat durft ze Jos haar tuinman op dit moment niet te vragen. Hij verwacht dat ze meehelpt en daar heeft ze nu geen tijd voor. Ze ziet zichzelf al lekker in de schaduw zitten onder de grote eik op een houten vloer met een glaasje martini met wodka en een schijfje citroen. Het lievelingsdrankje van James Bond 'shaken not stirred' en ook het lievelingsdrankje van de vroegere stoere Sandra. Oh, wat heeft ze daar zin in. Een paar minuten zit ze heerlijk te dagdromen.

Na een uurtje is ze klaar met de borders en haalt ze haar elektrische grasmaaier uit de schuur. Na het gras te hebben gemaaid, kijkt ze met veel plezier naar haar tuin. Daarna is de voorkant aan de beurt.

Haar huis heeft een rieten dak, is wit gepleisterd en heeft een boogvormige houten voordeur. Naast en boven de voordeur bloeien gele en rode rozen. Hierdoor lijkt het op een Engelse cottage, denkt ze vertederd. Toen ze dit huis voor de eerste keer zagen, werden Robert-Jan en zij er meteen verliefd op. Nadat ze het gekocht hadden, hebben ze de glas-in-loodramen laten renoveren en de houten regenton naast de voordeur groen geverfd.

Verschrikt ziet ze op haar horloge dat het al half twee is. Ze

ruimt haar gereedschap snel op. Ze eet een boterhammetje en begint aan de vergaderstukken voor maandag. Als uit het niets overvalt haar een vermoeidheid die in alle poriën van haar huid doordringt en haar maant te gaan slapen. Ze zet een flinke kan koffie om wakker te blijven. Met hulp van de cafeïne lukt het haar verder te lezen.

Ze vindt haar werk leuk, maar het begint vooral de laatste jaren steeds zwaarder te worden. Ze is als verpleegkundige begonnen en door allerlei cursussen en bijscholing heeft ze zich weten op te werken tot teammanager op een van de somatische afdelingen van het verpleeghuis. Ze zou trots op zichzelf zijn als ze niet voortdurend last had van vermoeidheid. Een paar minuten zit ze voor zich uit te staren met haar handen onder haar kin.

Die voortdurende bezuinigingen en dat chronische personeelstekort breken haar op. Tot overmaat van ramp is een van haar beste krachten, Brigitte, gevallen met haar elektrische fiets waardoor ze thuis zit met een gecompliceerde beenbreuk. Namens de afdeling zal ze op bezoek gaan en dat moet morgen dan maar aan het einde van de middag, besluit ze.

Doordat Brigitte uitgevallen is, zal ze het rooster moeten aanpassen. Daarvoor zal ze Jaap om hulp moeten vragen. Hij is belast met het maken van de roosters voor alle afdelingen. Hij vraagt ook regelmatig om hulp omdat zij vaak mogelijkheden ziet waar hij die niet ziet. 'Jij kunt out of the box denken, Sandra, dat kan niet iedereen.'

Zij kunnen goed met elkaar overweg en dat is ook nodig met al die wisselingen en uitval op haar afdeling. Nu heeft ze hem écht nodig!

De volgende dag is ze zenuwachtig. Zoals ze gevreesd had verloopt de vergadering hectisch. Naar aanleiding van het uit-

vallen van Brigitte is het personeelstekort voor de zoveelste keer een actueel agendapunt. Besloten wordt personeelszaken te vragen met spoed een tijdelijke kracht in te huren. Ze ziet een paar vragende ogen in haar richting kijken en ze heeft een vermoeden waarom. Zij is van origine verpleegkundige en zou dus kunnen inspringen, maar ze houdt haar kaken stijf op elkaar. Zo voorkomt ze dat ze een toezegging doet. Ondanks dit voor haar doen moedige gedrag, heeft ze de hele dag last van een schuldgevoel. Moet ze niet toch even bijspringen? Als ze bijna wil toegeven, denkt ze terug aan een paar jaar geleden toen ze wél is ingesprongen. Toen duurde het ‘verdacht’ lang voordat er een uitzendkracht kwam. Nee, ze moet de druk op de ketel houden. Ook al heeft ze voor zichzelf besloten geen overuren te maken, ze voelt zich toch gestrest. Ze voelt haar hart in haar keel kloppen en het lijkt een slag over te slaan. Verscheidene collega’s heeft zij zien uitvallen met een burn-out en zij dacht dan: wat een aanstellerij. Zeg gewoon dat je overspannen bent. Toch is ze zich in het onderwerp gaan verdiepen en is ze tot de constatering gekomen dat een burn-out een graadje erger is dan overspannenheid. Het schijnt langer te duren hiervan te genezen. Veel mensen herstellen nooit helemaal. Het gaat sluipenderwijs en komt vaker voor bij mensen die perfectionistisch zijn. Mensen zoals zij dus! Ze behoort tot de risicogroep, dus is het van het grootste belang haar grenzen te bewaken.

Om van dit gepieker af te komen is een bezoek aan Brigitte welkom. Een telefoontje later is de afspraak gemaakt.

De dag heeft eindeloos lang geduurd en ze is blij als ze eindelijk naar Brigitte kan rijden. Als ze haar straat inrijdt, ziet ze dat aan beide kanten auto’s geparkeerd staan. Het lukt haar toch een gaatje te vinden in dit smalle straatje. Het

huis van Brigitte heeft een kleine voortuin met een standbeeld van een meisje met een boek en een klein vijvertje.

Als ze aanbelt, opent haar man de deur: 'Ha Sandra, fijn dat je er bent. Dat zal Brigitte leuk vinden!'

Nadat hij haar jas aan een haakje in de hal gehangen heeft, loopt hij met haar mee naar de woonkamer. Brigitte ligt op een bank met haar been in knalrood gips en twee krukken binnen handbereik. Ze geeft Brigitte een hand en voorzichtig een kusje op haar wang.

'Wat ben ik blij dat ik jou zie. Hoe gaat het?'

'Op dit moment best goed, maar toen ik viel had ik ontzettend veel pijn. Gelukkig heeft iemand op straat meteen een ambulance gebeld en ben ik dezelfde dag nog geopereerd. Ik heb heel veel geluk gehad dat ze mij zo snel geholpen hebben.'

'Hoe is het eigenlijk gebeurd?'

'Ik heb de stoeprand geraakt, denk ik, want opeens lag ik op de grond. Sinds kort heb ik een elektrische fiets en die gaat harder dan mijn gewone, misschien dat het daardoor komt? Ik zal in de toekomst voorzichtiger zijn. Hoe is het bij jullie? Krijg je vervanging voor mij, en overigens, wil je koffie?' En ze kijkt naar haar man.

'De koffie is klaar. Zal ik jou een kopje inschenken met een gebakje erbij? Een chocoladebol?'

'Oh daar ben ik gek op, wat een verwennerij. Hier, deze bloemen zijn voor jou.'

'Een mooi boeket; zet jij ze even in het water, Frank?'

'Ja hoor,' zegt Frank 'en dan kunnen jullie even bijpraten.'

'En hoe gaat het met jou, Sandra, je zult wel geschrokken zijn van mijn val.'

'Inderdaad, maar het belangrijkste vind ik dat jij goed opknapt. Neem rustig de tijd want we hebben voor jou een vervanger aangevraagd, maar dat kan wel een weekje duren,

zoals je weet. Ik heb besloten zelf geen extra uren te draaien want de laatste tijd voel ik mij zó moe. Ik moet een beetje oppassen, geloof ik.'

'Doe dat maar. Ik heb nog voor jouw voorganger gewerkt, dat weet je. Van de ene op de andere dag zat hij thuis, tot onze stomme verbazing. Tegen mij vertelde hij dat hij op een gegeven moment in de Albert Heijn stond en niet meer wist wat hij daar kwam doen. Hij heeft het eerste het beste potje uit een rek gepakt en is bij de kassa gaan afrekenen. Een bizar verhaal, vind je niet? Dus pas maar op, Sandra, dat jou niet hetzelfde overkomt. De rest zet maar een tandje bij, zo is dat!'

Ze praat nog even met Brigitte en dan stapt ze op. Zo zo, dit zit er weer op, denkt ze bij zichzelf en met een voldaan gevoel rijdt ze naar huis.

De rest van de week vliegt voorbij en op haar afdeling verloopt ogenschijnlijk alles goed. Toch slaapt ze slecht en haar hart slaat af en toe een slag over. Als dit niet overgaat, moet ze binnenkort bij de huisarts langsgaan, peinst ze.

Aan het einde van de week belt ze Brigitte om te vragen hoe het met haar gaat en om haar te vertellen dat ze een vervanger hebben voor haar.

De rest van de week verloopt zonder incidenten. Opgelucht gaat ze vrijdagavond naar de zumbales op de sportschool. Ze houdt van de muziek, vooral de salsanummers. En als ze heel eerlijk is, is dit voor haar het mooiste uur van de week. Best triest eigenlijk, denkt ze na afloop van de les, en haar ogen zoeken de bar af op zoek naar Anneke en jawel hoor, Anneke met haar rode krullenbos zit er.

'Hier krijg ik nou energie van en ik vind het jammer dat ik maar één keer in de week kom,' barst ze los.

Anneke kijkt haar verbaasd aan: ‘Waarom kom je niet vaker? Maandagavond zie ik jou nooit!’

‘Ja maar dan hebben we vaak een overleg, waar ik bij moet zijn. Ik vind de vrijdagavond al luxe.’

‘Wat jij luxe noemt. Hoe lang moet je nog werken?’

‘Vijf jaar!’

‘Zo lang nog? Ik vind dat je er moe uitziet, als ik dat zo mag zeggen.’

‘Dat klopt en af en toe slaat mijn hart een slag over.’

‘Kijk dan maar uit. Voordat je het weet, heb je iets onder de leden. Probeer het toch maar wat rustiger aan te doen op je werk. Kun je niet wat meer delegeren?’

Ze begrijpt de vraag van Anneke, de onrust neemt bezit van haar. Kon ze maar meer delegeren, maar hoe?

Ze ziet dat Anneke haar aandachtig bestudeert en deze zegt dan: ‘Ik bedoel het niet vervelend, Sandra, ik snap dat je misschien geen werk kunt afstoten. Kan ik iets voor jou betekenen?’ Anneke kijkt haar vragend aan.

‘Lief dat je dat zegt, maar je doet genoeg door naar mij te luisteren.’ Ze vertelt Anneke uitgebreid over haar werk.

‘Ik heb alle tijd van de wereld om naar jou te luisteren. Ik ben nooit gezegend geweest met kinderen, dat weet je, en mijn man verdient goed, dus ik heb alle luxe om jouw verhalen aan te horen. Voel je nooit bezwaard, dat moet je mij beloven. Ik ben er voor jou!’

Door het dansen en het praten met Anneke rijdt ze met een goed gevoel naar huis. Zodra ze de drempel overstapt, komt toch dat onbehaaglijke gevoel weer opzetten. Ze maakt zich zorgen over haar gezondheid en ze wil er even tussenuit. Ze belt haar vriendin Petra. Zij stelt voor de volgende dag naar Leiden te gaan.

Dankbaar met de toezegging van Petra pakt ze een glas kamillethee en die avond valt ze vrijwel meteen in slaap.

Zaterdag is Petra stipt op tijd en ze ziet eruit om door een ringetje te halen. Ze is middelgroot van lengte, zwart haar tot op de schouders en ze lacht altijd. Ook nu heeft ze een leuk groen rokje aan met een zwart jasje en een sjaaltje in de kleuren groen en zwart, een echte dame.

Dankbaar dat haar vriendin er is, pakt ze de jas van de kapstok en lopen ze samen naar het station. Ze is graag in haar gezelschap omdat ze niet roddelt, geheimen goed kan bewaren en humor heeft.

Petra merkt meteen dat er iets is.

‘Je bent zo stil. Is er iets?’

‘Ik maak mij zorgen om mijn hart dat af en toe een slag overslaat.’

‘Is er iets aan de hand op jouw werk, Sandra?’

‘Brigitte is met haar fiets gevallen en we hebben nu een uitzendkracht maar ik voel mij schuldig dat ik zelf niet bijspring.’

‘Ben je nou helemaal gek geworden? Als ik jou was, zou ik stoppen met werken, kan dat niet?’

‘Dat kan, maar dan krijg ik zo weinig pensioen dat ik niet weet of ik mijn huis kan aanhouden en ik hoef nog maar vijf jaar vol te houden.’

‘Nou,’ zegt Petra, ‘dat is best een lange tijd. Denk er toch over na om eerder te stoppen. Desnoods verkoop je jouw huis. Kun je niet eens een half jaar met vakantie?’

‘Daar heb ik over gedacht maar zoveel dagen heb ik gewoon niet. Ik heb wel een weekje Zandvoort geboekt.’

‘Maar dat Zandvoort ken je door en door. Waarom ga je niet eens verder? De Canarische eilanden, of Bolivia of een cruise



om maar iets te noemen. Als je opziet tegen het alleen reizen, er zijn singlereizen genoeg. Ik zou wel met jou meegaan, maar Johan wil regelmatig met de camper weg en ik wil hem niet in de steek laten. Hij is erg gehecht aan mij. Als hij zou komen te overlijden, ga ik met jou mee.'

'Nou nou, dat zal ik tegen hem zeggen, de eerstvolgende keer dat ik hem zie: 'Hé, Johan, kun je niet een beetje opschieten? Petra wil met mij op vakantie!'

'Ja hoor, je doet maar Sandra, maar één ding zeg ik jou: doe niet alles voor die rotcenten! Jouw gezondheid is het kostbaarste dat je hebt.'

Ze ziet dat Petra haar gezicht bestudeert. Ze realiseert zich dat de bezorgdheid en onmacht van haar moeten afstralen. Ze dwingt zichzelf tot een glimlach en neemt een besluit.

'Ik ga deze mooie dag niet bederven met piekeren. Vanaf nu ben ik er honderd procent met mijn gedachten bij. Beloofd.'

'Welk museum pakken we in Leiden? Maakt mij niet uit. Er zijn meer dan genoeg musea.'

Als ze uit de trein stappen, is het best druk om hen heen. Doordat de zon schijnt, lijken de grasperken extra kleurrijk met hun bloeiende planten en bloemen. Ze lopen op hun gemak richting centrum en gaan een paar winkeltjes binnen. Opeens zien ze een bordje met Lakenmuseum.

'Nooit van gehoord,' zegt Petra, 'jij wel?'

'Ik ook niet maar laten we ons verrassen,' en ze volgen de route naar het Lakenmuseum.

Het eindpunt is een historisch imposant gebouw met een hoge boogvormige poort. Daarachter een ingang die leidt naar een grote hal met aan de rechterkant een keuken met plavuizen tegels en een waterpomp. Het gebouw is in goede staat en prachtig onderhouden.

'Wauw, ik maak een paar foto's voor Suzan, zodat ze ziet dat

ik niet achter de geraniums zit. Trouwens, ik vind geraniums helemaal niet zulke mooie bloemen. Dan zit ik liever achter een paar lobelia's!' en lachend loopt ze met Petra naar de eerstvolgende zaal.

Bij de koffie zegt ze: 'We hebben het alleen maar over mij gehad maar hoe is het met jou, Petra?'

'Ik weet niet welke hobby ik het leukste vind: bloemschikken of beeldhouwen. Ik leer nieuwe technieken op de cursus beeldhouwen en ik ontwikkel een bepaalde stijl, vindt de leraar. Kom maar een keer kijken, als je wilt. Ik heb een deel van de schuur hiervoor ingericht en ik kan mij op deze manier legaal terugtrekken,' voegt ze eraan toe.

Ze praten nog wat over actuele kwesties zoals de klimaatverandering en het politieke klimaat in Den Haag en gaan dan richting station. In de trein blikte ze terug op een mooie dag. Toch heeft ze er niet helemaal van kunnen genieten, omdat haar gedachten regelmatig afdwaalden naar haar werk.

Thuis bekruipt haar weer dat onbehaaglijke gevoel dat voortkomt uit het besef dat ze gevangen zit in haar baan en haar manier van leven. Dagjes uit als vandaag helpen wel, maar is het wel genoeg?

Moe van al dat gepieker valt ze uiteindelijk in slaap.

## HOOFDSTUK 3

Haar hart heeft deze week weer een paar keer overgeslagen. Ze besluit een afspraak te maken met de huisarts. Op het spreekuur luistert hij naar haar hart en longen, maar hij kan niks vreemds ontdekken.

‘Uw hart en longen lijken in orde; ik zal uw bloeddruk en pols opnemen.’

Ook deze waarden zijn goed.

‘Het enige wat ik kan doen, is een hartfilmpje maken. Ik geef een berichtje door aan de praktijkondersteuner, dan kan dat waarschijnlijk vanmiddag nog. Is er iets aan de hand? Maakt u zich ergens zorgen over?’

‘Op mijn werk heb ik het druk en er zijn voortdurend bezuinigingen en personeelstekort.’

‘Dan zou ik u toch adviseren het wat rustiger aan te doen. Als uit het hartfilmpje blijkt dat er met uw hart niks aan de hand is, denk ik dat uw klachten stressgerelateerd zijn. Mijn assistente kan u doorverwijzen naar een psycholoog, als u dat wilt.’

‘Daar zal ik over nadenken. Bedankt.’

Uit het hartfilmpje ’s middags blijkt dat haar hart in orde is. Dan zal ik het toch rustiger aan moeten doen, denkt ze mismoedig. Maar dat is lastig voor haar, heel lastig. Ze denkt weer aan de woorden van meneer Jan op haar rapport: ‘Sandra doet te veel haar best om hoge cijfers te halen.’ Op de middelbare school heeft een docent op de ouderavond iets dergelijks tegen haar ouders gezegd. ‘Wat meer ‘gepaste onverschilligheid’ zou goed zijn voor Sandra!’

Maar hoe kan ze ‘gepast onverschilliger’ worden? Ze wil altijd alles goed doen; en wat zou ze dan moeten laten vallen? Ze

neemt zich voor zich minder zorgen te maken en meer ontspanning te zoeken. Om te beginnen kan ze, als er maandagavond geen vergadering is, naar de sportschool gaan.

Net als ze op het punt staat om te vertrekken, belt Kitty: 'Hai,' hoort ze door de telefoon, 'ben je dit weekend thuis?'

'Zondag ben ik toevallig vrij. Hoezo?'

'Komt het uit als ik dan een kopje koffie kom drinken?'

'Prima. Hoe laat kom je?'

'Rond twee uur, komt dat uit voor jou?'

Ze zucht even diep voordat ze zegt: 'Dat is goed. Dan zie ik jou zondag!'

Ze had zich eigenlijk verheugd op een zondag voor zichzelf, maar met Kitty is ze al zó lang bevriend dat ze geen nee durft te zeggen. Ze kent haar vanaf de periode dat Robert-Jan na zijn herseninfarct moest revalideren.

Henk, de man van Kitty, moest in die periode ook revalideren. Kitty en zij kwamen elkaar tegen in het revalidatiecentrum en werden vriendinnen.

Na een kleine stilte hoort ze Kitty zeggen: 'Dan ben ik er even uit.'

Ze begrijpt Kitty heel goed en ze gunt haar dit ook. Kitty vertelde dat na het herseninfarct van Henk steeds minder mensen bij hen op bezoek kwamen. Zij heeft vrienden toen recht voor zijn raap gezegd wat zij daarvan vindt. Zelf is ze blij dat ze haar frustratie en boze woorden weet in te slikken. Mensen ongezoeten de waarheid zeggen, heeft zelden het gewenste resultaat, is haar ervaring.

Ze zet een kopje thee en in bed begint ze aan een hoofdstuk uit een nieuwe detective van Agatha Christie, een van haar favoriete schrijfsters. Als ze nog steeds niet moe is, pakt ze haar tijdschrift over nieuwe ontwikkelingen op het gebied van spiritualiteit. Helderziendheid en telepathie intrigeren haar