

*Zinloos op de  
Zuidas*



# Zinloos op de Zuidas

Gern Huijberts

Auteur: Gern Huijberts  
Omslagontwerp: Hillridge Design Studios  
Omslagfoto: Petr Kratochvil from PublicDomainPictures  
Marije - Photo by Bruce Mars from Pexels  
Gigi - Photo by Daniel Spase from Pexels  
Kirsten - Photo by Ivandrei Pretorius from Pexels

ISBN: 9789463864947

© 2019 Gern Huijberts

Alle rechten voorbehouden.

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de schrijver

## ***Verantwoording***

Dit boek gaat over managers, afvallen, executive coaches, stagiaires en alles wat er dagelijks op kantoor gebeurt. We volgen Axel ter Steeg, General Manager bij ARP Systems Europe, bij zijn pogingen om het hoofd boven water te houden op kantoor en tegelijkertijd, onder andere, minimaal 10 kilo gewicht te verliezen. Af en toe zien we zijn mailtjes, WhatsApp- en telefoongesprekken.

*Is dit een managementboek en kun je er iets van leren?*

Natuurlijk kun je er iets van leren, maar het is geen standaard managementboek. Management als wetenschap bestaat natuurlijk gewoon niet, ondanks de vele boeken die erover geschreven worden. Managen leer je al doende, met vallen en opstaan. Je kunt dingen afkijken, je kunt van elkaar leren, je kunt dingen zelf ontdekken; uiteindelijk is de werkvloer de beste leerschool. En dit boek biedt je een de mogelijkheid om “als een vlieg op de muur” te zien wat er op kantoren allemaal gebeurt. Je komt ongetwijfeld bekende situaties tegen: dingen die je zelf ook hebt meegemaakt, of nog gaat meemaken als je geluk hebt. Ik heb hierbij gebruik gemaakt van de ervaringen die ik in de afgelopen 25 jaar op kantoren en in managementteams heb opgedaan.

*Iedere gelijkenis met bestaande personen of gebeurtenissen berust op toeval?*

Ja, was dat maar waar. De meeste voorvallen en uitspraken, zeker de ergste, zijn echt gebeurd en gedaan. Sommige uitspraken staan zelfs tot op het woord nauwkeurig in dit boek. De personen zijn verzonnen, dus als je Ywo heet en coach bent, dan gaat dit boek niet over jou; als je je gedraagt als Ywo en als executive coach, dan gaat het boek wel over jou.

*Heb je er ook nog iets aan?*

In dit boek staan adviezen over afvallen. De methode die Axel volgt werkt echt; volgens mij is het ook de enige methode die werkt. Daarbij geldt dat voeding en gezondheid nauw samenhangen. Zoek bij twijfel over je gezondheid altijd professionele medische hulp of advies. Verder passeren ook allerlei management- en coaching technieken de revue. Die kun je natuurlijk toepassen als je dat leuk lijkt. Na afloop wel graag zelf je rommel opruimen.

Dit boek is tot stand gekomen door de hulp van Ilse bij het afvallen, Di bij het schrijven van de Chinese tekst en vooral door de uitgebreide taal-, stijl-, plot- en karakteradviezen van Margareth. Het eerste deel van dit boek is oorspronkelijk uitgegeven als "Afvallen voor Managers – een case study." Dat boek vond ik, en een klein aantal anderen, zo leuk dat ik er een tweede deel bijgeschreven heb. De twee delen samen zijn dit boek geworden. Misschien komt er nog wel een vervolg.

# Deel 1

2016

## Afvallen voor Managers





## ***Maandag 4 januari 2016 10.03 h***

‘Een tantra workshop?’ Axel keek met enige verbazing naar Ywo. ‘Voor de afdeling? Ik weet niet of de dames van de kantine dat wel leuk gaan vinden. Kunnen we niet gewoon gaan bowlen en na afloop steengrillen of zo?’

‘Het zou op deze afdeling, in deze organisatie heel veel in beweging kunnen zetten. Ik voel dat hier heel veel mogelijkheden zijn, als deze maar onder deskundige begeleiding gekanaliseerd zouden worden. Weet je, het gaat om het losmaken van diepere energetische lagen en daarvoor zijn juist tantra oefeningen heel erg geschikt. Ik heb hiermee heel veel bereikt bij verschillende bedrijven, ook die waar je het niet zo snel zou verwachten, bijvoorbeeld in de bankenwereld.’ Een bank? dacht Axel. Ik hoop niet dat het mijn bank is.

Door de glazen wand van zijn kantoor zag hij Anna van Dam langslopen. Ze liep een beetje gebogen, tuurde naar binnen en keek naar Ywo. Axel zag hoe Ywo zijn hoofd even optilde en zijn zin niet afmaakte. Anna keek naar Ywo en toen een beetje verschrikt naar Axel. Ze liep snel door, langs de grijze systeemkasten en de flexplekken naar de liften.

‘Maar, eh, tantra, dat is toch met seks en zo? Kan dat tegenwoordig nog wel? Ik bedoel maar dat er toch vaak over gepraat wordt juist ook op kantoor, dat dat niet kan. Seks op kantoor bedoel ik dan, niet praten op kantoor, dat mag wel volgens mij.’ Axel merkte tot zijn ergernis dat praten over tantra en de gedachte eraan zijn formuleringen in de war brachten.

Ywo glimlachte en ging ontspannen achterover zitten met zijn enkel op zijn knie. ‘Ja, dat hoor ik natuurlijk wel vaker. Er zijn veel misverstanden over tantra in omloop. Het gaat natuurlijk niet om seks, dat denkt iedereen maar. Het gaat eigenlijk om een stuk lichamelijke bewustwording en ontwikkeling en die leiden dan naar het uiteindelijke doel:

het spiritueel ontwakken van de medewerkers en daarmee het spiritueel ontwakken van de hele afdeling. Die oefeningen zijn alleen maar een hulpmiddel. Je zult ervan verbaasd staan hoeveel spirituele groei zich al na een sessie van één dag kan manifesteren. En eh, toen jouw voorganger ehm... Van den Eerdenburg er nog was werd er wel iets ruimdenkender, zal ik maar zeggen, over gedacht.'

'Van den Eerdenburg is niet voor niets ontslagen. Maar vind je het goed als ik er nog even over nadenk? Het afdelingsuitje staat toch al een beetje onder druk vanwege de challenge op de SG&A en ik word geacht dit soort expenses toe te kunnen lichten op het hoofdkantoor. Je weet hoe Amerikanen zijn met dat soort dingen.'

'Natuurlijk, denk er rustig over na en bel me als je er nog wat over weten wilt. Ik geef die workshops regelmatig, dus je kunt altijd een keer langskomen.'

'Geef jij die workshops zelf?'

'Ja, wist je dat niet?' Ywo stond rustig op, deed zijn telefoon in de binnenzak van zijn jasje, pakte zijn leren schoolmeesterstas van de grond en liep naar de deur. 'Ik loop nog even bij Anna langs om een nieuwe afspraak te maken. Ik zie je over ongeveer een maand, maar bel me als er iets is.'

'Ja, doe ik. Dank je wel voor het gesprek, het geeft me weer veel inzicht en inspiratie.'

'Houd de zaag scherp!' zei Ywo en hij stak zijn duim omhoog. 'Oh, by the way, heb jij nog contact gehad met de afvalcoach die ik je aangeraden had? Bij mij heeft het heel goed gewerkt zoals je ziet, ik ben 30 kilo kwijtgeraakt.' Hij hield de panden van zijn jasje even open, waarna hij het dichtknoopte over zijn zwarte coltrui. 'Er is inmiddels wel weer iets bijgekomen maar toch...'

'Eh, nee nog niet, ik zat nog een beetje te twijfelen of het wel nodig was.'

'Nou, ik ben in ieder geval heel positief over zijn werkwijze.' Ywo lachte, deed de deur van het kantoor open

en liep in de richting van het bureau van Anna. Axel verdiepte zich in de binnengekomen mailtjes. Ineens klonk uit de verte een hoog gilletje.

‘Ywo, wat doe je nu?’ hoorde hij Anna verschrikt roepen.

‘Het labeltje kwam uit je trui, ik deed het alleen maar even goed,’ hoorde hij Ywo zeggen.

### ***Dinsdag 5 januari 2016 15.02 h,***

‘Mooi, riemen vast, we gaan er weer lekker tegenaan in het nieuwe jaar, welkom bij de global MT-call.’ Axel boog zich een beetje voorover om goed in de microfoon van zijn computer te praten. Hij had zojuist de maandelijkse management skype call gestart. ‘Ik zal vandaag voorzitten, want Kate is er helaas niet bij. Haar PA heeft me gisteravond laten weten dat Kate niet helemaal lekker is en daarom niet zo vroeg bij deze call kan aansluiten; ik praat haar later vanmiddag bij. Dave is nog met vakantie en daarom zal onze manager Finance Marije vandaag de cijfers presenteren. Omdat Kate en Dave er niet bij zijn kunnen we de call in het Nederlands houden, das it doch kein Problem, Florian?’ vroeg Axel.

‘Nee, dat is ja goed,’ klonk een stem met een zwaar Duits accent uit de computer.

‘Fijn dat je erbij bent, het is immers al laat in Shanghai. Goed, we kijken even of iedereen er is. Marije, jij werkt vandaag vanuit huis. Even kijken, Florian Drammsmann van het Shanghai office is ingebeld,’ zei Axel, ‘Guido Vandenkastele in Cape Town?’

‘Een hele goeie middag vanuit een zomers Kaapstad allemaal en natuurlijk nog mijn allerbeste wensen,’ klonk het vrolijk Vlaams uit de speakers.

‘Goed, welkom allemaal. Marije, kun jij je scherm delen en ons meenemen door de decemberresultaten?’ vroeg Axel.

‘Ja, kunnen jullie mijn scherm zien?’

‘Nog niet, doch ja, nu zie ik het ja, fabelhaft,’ antwoordde Florian. Marije lichtte de decemberresultaten toe, Axel verloor al snel zijn interesse. Buiten was de Zuidas nauwelijks nog zichtbaar door de natte sneeuw die tegen de ruiten sloeg. Hij pakte zijn iPhone en keek of er nog nieuws was. Terwijl hij wat berichten las, zag hij dat er appjes binnengekomen waren.



Axel keek geschrokken naar beneden; er stond inderdaad meer spanning op de knoopjes van zijn overhemd sinds de Kerst. Het lukte hem niet zich weer op de call te concentreren.

‘Axel?’

Hij schrok op uit zijn gedachten.

‘Wat vind jij Axel?’ vroeg Marije.

Hij had werkelijk geen idee waar het over ging. ‘Sorry Marije, ik kreeg er net een andere call doorheen, ik was even afgeleid. Wat was de vraag ook weer?’

Terwijl Marije geduldig opnieuw haar verhaal afstak, begon er iemand duidelijk hoorbaar te snurken. Zit die Florian nou te slapen? dacht Axel. Het is daar immers al 10 uur ’s avonds.

‘Kunnen we allemaal even onze microfoons op mute zetten?’ vroeg een geïrriteerde Marije. Er kwam geen reactie, maar het gesnurk ging door. ‘Axel, kun jij Florian bellen om hem wakker te krijgen, zo kan ik niet presenteren.’

Axel pakte zijn telefoon en zocht het nummer van Florian op. “Florian, aufwachen”, schreeuwde hij in gedachten en hij moest glimlachen om zijn grapje, maar Florian nam de telefoon niet op. Het gesnurk ging gewoon door. Axel legde zijn telefoon neer, bedacht dat hij nog een mailtje naar Stephanie van HR moest afmaken en begon te typen.

‘En wie zit er nou weer te typen, kunnen we ons niet even beperken tot deze call?’ Marije klonk nu boos. Axel stopte schuld bewust met typen en zette snel zijn microfoon op mute.

‘Jongens, dit gaat niet werken,’ zei Axel, ‘we sluiten de call. Marije, kun jij de cijfers naar iedereen mailen? Dan schiet ik voor volgende week dinsdag een nieuwe call in en zal ik Kate in de tussentijd vragen een confronterend coaching gesprek met Florian te hebben. En we moeten de vergaderdiscipline weer eens op de agenda van ons overleg zetten.’ Axel realiseerde zich dat zijn microfoon uit stond en dat niemand hem dus gehoord had. Hij zette zijn microfoon aan en herhaalde zijn boodschap. Axel ging achterover in zijn stoel zitten en keek naar zijn buik. Daar moet misschien nu toch echt wel iets aan gebeuren, dacht hij.

***Maandag 18 januari 2016 6.54 h***

**Bergh van den, T (Theo)**

From: Axel ter Steeg (Axel.terSteeg@nl.arpsystems.com)

Sent: Monday January 18, 2016 6.54 AM

To: Theo van den Bergh

(theo.vandenBergh@weightlessmanagers.nl)

**Subject: Intakegesprek**

Geachte Heer van den Bergh,

Via een bevriende zakenrelatie ben ik op de door U aangeboden consultancy inzake gewichtsbeheersing geattendeerd. Ik heb besloten om dit jaar nog een extra challenging target te behalen door in de komende weken minimaal 10 kg af te vallen. Het drukke zakenleven, evenals de vele verplichtingen na kantoor tijd maken het vrijwel onmogelijk om regelmatig met een personal dietician te kunnen sparren. Ik zou het daarom bijzonder op prijs stellen als de begeleiding via email en/of telefonisch zou kunnen plaatsvinden.

with kind regards/met vriendelijke groeten,

Axel ter Steeg

General Manager

ARP Systems Europe

Gustav Mahlerlaan 916

1082 ME Amsterdam

+3120034256

+3160544532

**Vrijdag 22 januari 2016 10.09 h**

From: Theo van den Bergh (theo.vandenBergh@weightlessmanagers.nl)

Sent: Monday, January 22, 2016 10:09 AM

To: Axel ter Steeg (Axel.terSteeg@nl.arpsystems.com)

**subject: Re: re: Intake gesprek**

Axel,

Dank je wel voor het toezenden van je intakeformulier. Voor jouw lengte (1.85 m) is 95 kg inderdaad wel aan de zware kant en zou 82 kg een veel beter gewicht zijn. Dat is zeker te realiseren, maar het gaat wel even duren. Hou er rekening mee dat het echt wel een jaar duurt om 10 kg af te vallen. Doorzettingsvermogen en uithoudingsvermogen zijn essentieel. Gelukkig heb je maar weinig dingen nodig om af te vallen, maar die zijn wel belangrijk. De acties voor de komende tijd zijn:

- Iedere dag op de weegschaal (op hetzelfde moment van de dag, bijv. 's morgens meteen na het opstaan).
- Je gewicht noteren en bijhouden in een app (de gezondheidsapp op je iPhone) of opschrijven op een lijstje.
- Met de app van het voedingscentrum (Mijn Eetmeter) zo precies mogelijk bijhouden wat je eet.

Probeer je calorie-inname te beperken tot 1800 kcal per dag gemiddeld en probeer ongeveer 500 kcal bij het ontbijt te eten, 500 kcal bij de lunch en dan heb je nog 800 kcal voor het avondeten en de rest van de dag. Je mag eten wat je wilt, je hoeft niets te vermijden, maar je zult snel genoeg zien dat sommige producten heel veel calorieën bevatten; die heb je liever niet. En dan over het KPI-dashboard. Ik stel voor dat je iedere week je gemiddelde calorie-inname per dag rapporteert, plus je gewicht per dag in die week. Daarnaast zie ik graag een overzicht uit de eetmeter van de gemiddelde macronutriënten; koolhydraten, eiwitten, vetten (verzadigd en onverzadigd), vezels en zout. Mocht je hier nog vragen over hebben dan hoor ik dat graag.

Met vriendelijke groeten,

Theo van den Bergh

Executive Weight Control Coach

The Weight Loss Company BV

Theo.vandenBergh@weightlessmanagers.nl

Rubenslaan 86-IIc

3723 CE Bilthoven

06-04587565



## Donderdag, 4 februari 2016 08:52 h



## ***Dinsdag 9 februari 2016 16.09 h***

Axel stond op van de vergadertafel in zijn kantoor, schoof de stoel aan en ging achter zijn bureau zitten. Hij las de binnengekomen mailtjes vluchtig door. Anna liep zijn kantoor binnen.

‘Heb je nog gekeken naar die cv’s voor een stagiair?’

Axel moest even nadenken. ‘Oh ja, ik heb ze hier.’ Hij pakte een paar A4’tjes in een plastic insteekmapje en gaf ze aan Anna. ‘Ik heb de beste bovenaan gelegd, wat mij betreft kun je haar aannemen. Het is toch voor zes maanden?’

‘Ja, vanaf juli.’ Anna pakte het mapje aan en keek naar het bovenste cv. ‘Vind je haar de beste? Weet je dat zeker? Ze heeft niet het beste cv van de kandidaten. Je neemt haar zeker omdat zij zo leuk op de foto staat.’ Axel voelde een lichte ergernis opkomen.

‘Ik heb ze allemaal even nagetrokken, LinkedIn, Facebook en zo. Zij is de beste. Het gaat niet alleen om papiertjes, het gaat ook om uitstraling en persoonlijkheid. Mijn gevoel zegt me dat dit een goede keuze is. En,’ glimlachte hij, ‘kijk om je heen. Ik heb iedereen op dit kantoor zelf aangenomen, dat zijn toch ook hele goede keuzes geweest? Vertrouw nu maar op mijn onderbuikgevoel.’

‘OK, als jij dat zo wilt.’ Anna liep het kantoor uit, terug naar haar bureau. Axel keek haar na.

Tantra, dacht hij, met haar zeker? Zelfs bowlen met Anna leek hem niet aantrekkelijk.

### ***Woensdag, 10 februari 2016 8.35 h***

‘Dat is toch wel een leuk idee van Ywo, zo’n workshop voor het afdelingsuitje?’

Axel keek Anna verbaasd aan. Hoe weet Anna dat nou weer? Wat heeft Ywo haar verteld? Wat bespreken die twee nog meer?

Anna legde een paar declaratieformulieren voor Axel neer om te ondertekenen. ‘Dit zijn de declaraties van Fred en van Marije. Nou, het lijkt me heel erg leuk om weer eens op een andere manier met elkaar bezig te zijn. Wie weet wat het doet met de sfeer op de afdeling en als het goed bevalt kunnen we er misschien een gewoonte van maken, gewoon op kantoor, aan het einde van de week of zo. Je hoeft er natuurlijk helemaal de deur niet voor uit.’

Axel wist niet wat hij moest zeggen.

‘Ik hou er enorm van. Ik heb wel eens eerder zo’n workshop gedaan, ik kan het je echt aanraden. Ik wist alleen niet dat Ywo workshops mantra zingen geeft. Het lijkt me echt heel leuk als het doorgaat.’ Anna draaide zich om en liep het kantoor uit. Met haar bleke huid zonder een spootje make-up, haar orangerode lange, dunne haar, opgestoken in een soort knot en haar grote, fletsblauwe ogen deed ze hem altijd een beetje aan een vis denken. De kantoorcharing.

### ***Donderdag, 3 maart 2016 18.52 h***

Axel gaapte achter zijn hand en probeerde geconcentreerd te blijven kijken naar de presentatie op zijn monitor. Het slome tempo waarin Kate de slides toelichtte maakte hem slaperig. Kate leek in de laatste paar maanden steeds langzamer te zijn gaan praten.

'Listen Axel, in the um...shareholders call this morning, I had some tough um...questions about the...performance of the umm...European branches. You haven't sold a single system in the past...twelve months!'

'We have a pipeline filled with solid leads, Kate, it takes time, but it will come.'

'It is my um...responsibility as the CEO to make sure we have a better...story to tell in three months from now, and it is um...your responsibility to make that happen.'

'Will do Kate, don't worry'.

'Thank you Axel I know I can rely on you. Have a good one.'

Axel sloot de Skype call af en keek op zijn horloge. Tien voor zeven, het was al bijna donker buiten. Die Kate moest eens leren wat sneller te praten. Het kantoor ademde een serene rust, nu iedereen verdwenen was. Marije deed de deur van zijn kantoor open.

'Hé, ben jij er nog?' vroeg Axel.

'Ja, ik moet nog iets afmaken,' glimlachte Marije. Ze liep naar de hoek van het kantoor en deed de lamellen dicht. Op het bureau draaide ze de foto van Alice en de kinderen om. Axel zette zijn stoel naar achteren. Marije maakte zijn broek open, knielde voor hem neer en liet haar hoofd zakken. Axel sloot zijn ogen en leunde achterover.

***Maandag 14 maart, 9.33 h***

**ter Steeg, A (Axel)**

From: Theo van den Bergh (theo.vandenBergh@weightlessmanagers.nl)

Sent: Monday, March 14, 2016 9:33 AM

To: Axel ter Steeg (Axel.terSteeg@nl.arpsystems.com)

**subject: Re: Dashboard**

Hallo Axel,

Dank je wel voor het toesturen van je persoonlijke dashboard. Het is heel erg belangrijk om je gewicht en je calorie-inname vast te leggen. Je zult zien dat het werkt en er gaat een hele krachtige motiverende werking van uit. Maar... je moet het wel netjes en eerlijk invullen. Als jij daadwerkelijk al een maand keurig op de 1800 kcal per dag zit en je bent nog niets afgevallen, dan klopt er iets niet helemaal. Ik stel voor dat we in de loop van de week even telefonisch contact hebben om te overleggen en eventuele hobbels te bespreken. Als er bepaalde dingen lastig zijn kunnen we daar vast een workaround voor vinden.

Met vriendelijke groeten,

Theo van den Bergh

Executive Weight Control Coach

The Weight Loss Company BV

Theo.vandenBergh@weightlessmanagers.nl

Rubenslaan 86-IIc

3723 CE Bilthoven

06-04587565

## ***Dinsdag 29 maart, 11.38 h***

Axel legde zijn telefoon neer, stond op en liep zijn kantoor uit. Het bureau van Fred was leeg. Hij liep naar de raamkant van het gebouw, waar hij met zijn handen in zijn zakken naar buiten keek. Grote grijze wolken zeilden laag over de gebouwen, regendruppels trokken strepen op de ramen, er stond een gure wind. Vanwaar hij stond kon hij, als hij naar links keek, de kantoorflat van de burens zien. E&W stond er met grote letters op de gevel. Hun gebouw was een paar verdiepingen hoger dan dat van ARP. Soms stond Henning Stroop, de CEO van E&W voor het raam naar buiten te staren. Misschien stond hij zich dan gewoon te vervelen, maar Axel voelde zich altijd ongemakkelijk bekeken als Henning daar zo stond. Verder leek het of iedereen bij E&W precies hetzelfde deed als wat zijzelf de hele dag deden. Mensen zaten achter hun bureaus te bellen, zaten achter hun laptop, stonden op om met een collega te praten, zaten soms in vergadering. Eén ruimte was in gebruik als rommelhok; er stonden verhuisdozen, rollen papier en stellingen vol rotzooi. Tijdens de lunchpauze gingen sommigen kantoorbewoners een rondje lopen en aten onderweg een boterham uit een doorzichtig plastic zakje. Gewoon een kantoor zoals zovelen.

## ***Zondag, 10 april 2016 19.14 h***

‘Axel, leg die telefoon nou eens weg. We zitten speciaal alvast voor je verjaardag gezellig met z’n allen aan tafel. Wat zit je nou de hele tijd op dat ding te doen?’ Alice klonk lichtelijk geïrriteerd.

‘Ik moet mijn calorie-inname bijhouden van mijn afvalcoach. Ik heb me voorgenomen om in de komende weken 10 kg af te vallen en daarom moet ik dit doen.’

‘Heb jij een afvalcoach? Nou die kan dus al meteen bij het afval!’ gichelde Emma, zijn oudste dochter. Alice verborg een grijns achter haar hand.

‘Ha, ha, erg grappig,’ antwoordde Axel.

‘Dus jij denkt dat je kunt afvallen door je calorie-inname op te schrijven?’ vroeg Alice. ‘Nou, dat is nieuw voor mij. En hoe duurder de coach, hoe sneller je afvalt neem ik aan? Jij laat je ook maar alles aanleunen door die coaches van jou. Die Ywo vertrouw ik persoonlijk voor geen cent, die vindt zichzelf veel te interessant met z’n executive coach gedoe.’

‘Dit komt niet van Ywo, die doet dat soort coaching niet. Dit is van Theo, een weight control coach. Hij begeleidt managers die willen afvallen. En ik gebruik een app van het Voedingscentrum, waardoor ik precies kan zien hoeveel ik eet en of mijn voeding in balans is.’

‘Geef dat ding eens hier dan?’ Alice tuurde naar het scherm en trok een wenkbrauw op. Ze kneep haar lippen samen en keek even omhoog. Ze liet de telefoon een beetje zakken en keek hem smalend aan. ‘Dus jij hebt één aardappel op en 500 gram sperziebonen? En de roomsaus hoef je niet op te schrijven? Ik ben bang dat je biefstuk meer dan 50 gram was. En die drie glazen wijn voor het eten en de chips die horen er ook niet bij? Veel succes met afvallen zou ik zeggen.’ Alice legde de telefoon op tafel. Axel liet ‘m daar maar liggen. Alice had gelijk. Deze manier ging niet werken.

‘Waarom wil je eigenlijk afvallen?’

Axel antwoordde niet maar dacht, eigenlijk omdat ik mezelf te dik vind en ik vind dat ik dat moet kunnen. Ik kom succesvoller over als ik slank ben. Eigenlijk wil ik niet afvallen. Eigenlijk wil ik gewoon slank zijn, liefst zonder er iets voor te hoeven doen. ‘Gewoon, voor de gezondheid,’

antwoordde Axel. 'Overgewicht is niet gezond, slecht voor je bloeddruk en slecht voor je botten.'

'Florentine Bentinck van tennis is helemaal gestopt met brood en ze ziet er fantastisch uit. Volgens haar word je dik van brood en ze drinkt trouwens ook geen melk meer. Zuivel is gif, zegt ze. En Anne-Sophie doet Paleo, die eet alleen nog maar rauwe groente.'

'Anne-Sophie is een slavendrijver.'

'Myrthe, hoe kun je dat nu zeggen over je hockeycoach? Anne-Sophie heeft echt het beste voor met het team.'

'Ze laat mij altijd op de bank zitten en Anne-Claire mag altijd in de spits.'

'Hockey is een teamsport, lieverd, een goede samenwerking is veel belangrijker dan wie de beste speler is.'

'En in de rust krijgen we een wortel, een wortel! Weet je wat ze met die wortel kan doen?'

'Myrthe Louisa Johanna, zo is het genoeg. Als je niets aardigs te zeggen weet, kun je misschien maar beter je mond houden.'

Axel knipoogde naar Myrthe.

Alice draaide zich weer om naar Axel. 'Ik zeg niet dat je te dik bent, je bent ook niet te dik, maar je leeftijd werkt ook niet mee.'

'En jullie drinken witte wijn uit een thermosfles op de hockey, uit plastic bekertjes zodat het niet opvalt.' Myrthe stond op en liep van tafel.

'Is dat zo?' vroeg Axel verbaasd.

'Heavens, ja natuurlijk, we moeten toch het goede voorbeeld geven? We kunnen toch niet langs de lijn staan met een fles Chardonnay en kristallen glazen?'

Axel zuchtte. 'Ik denk dat ik gewoon meer moet bewegen. Dat bijhouden is veel te ingewikkeld en iedereen weet dat je van bewegen afvalt. Ik zal het daar volgende week eens met Theo over hebben. Benieuwd wat hij daarop te zeggen heeft.'