

.....Justin van Doorn.....

# FOOD Therapy



Eerste druk, januari 2023

Uitgever: S2uitgevers, Baarn ([www.s2uitgevers.nl](http://www.s2uitgevers.nl))

Redactie: Rinus Vermeulen

Correctie: Edwin den Os

Ontwerp en illustraties: © René van Asselt

Foto's: René van Asselt, Justin van Doorn en Louise Overhaus

Lay-out en boekverzorging: jooZt Mattheij

Druk en afwerking: Tipoprint BV

ISBN 978-94-93282-15-5

NUR: 751

© Justin van Doorn, 2022

Alle rechten voorbehouden. Alle intellectuele eigendomsrechten, zoals auteurs- en databankrechten, ten aanzien van deze uitgave worden uitdrukkelijk voorbehouden. Deze rechten berusten bij S2uitgevers en de auteur. Behoudens de in of krachtens de Auteurswet gestelde uitzonderingen, mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Voor zover het maken van reprografische verveelvoudigingen uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikel 16 h Auteurswet, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoedingen te voldoen aan de Stichting Reprorecht (Postbus 3051, 2130 KB Hoofddorp, [www.reprorecht.nl](http://www.reprorecht.nl)). Voor het overnemen van gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken (artikel 16 Auteurswet) dient men zich te wenden tot de Stichting PRO (Stichting Publicatie- en Reproductierechten Organisatie, Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, [www.cedar.nl](http://www.cedar.nl)). Voor het overnemen van een gedeelte van deze uitgave ten behoeve van commerciële doeleinden dient men zich te wenden tot de uitgever. Hoewel aan de totstandkoming van deze uitgave de uiterste zorg is besteed, kan voor de afwezigheid van eventuele (druk)fouten en onvolledigheden niet worden ingestaan en aanvaarden de auteur(s), redacteur(en) en uitgever deswege geen aansprakelijkheid voor de gevolgen van eventueel voorkomende fouten en onvolledigheden.

# Inhoud

Voorwoord 8

Inleiding 12

## Deel 1 mijn levensverhaal

- 1 Roots 16
- 2 De definitie van waanzin 30
- 3 Come to my island 46
- 4 Hemel en hel 62
- 5 Food therapy 80

## Deel 2 werkboek

Inleiding 90

- 1 The roots 93  
*Tomatensoep*
- 2 De definitie van waanzin 103  
*Broccoli*
- 3 Het masker 111  
*Gekaramelliseerde witlof met spek, foie gras en balsamicokaramel*
- 4 Van waanzin naar verandering 115  
*Gemarineerde zalm met coquille, kaviaar, ingelegde venkel, komkommer en dragonmayonaise*
- 5 Overgave 119  
*Lepelgerecht van kokos curry crème en zoetzure wortelgel met uitgebakken spekjes, pinda, lenteui, bieslook en Spaanse peper*
- 6 Het anders doen 127  
*Gepekeld en in ganzenvet gegaarde kalfssukade met gepofte knolselderij, crème van gepofte knolselderij en jus de veau*
- 7 Hoop en toekomst vanuit het nu 135  
*Vanille-limoenhangop, framboos, rode biet, bittere chocolade en atsina cress*

Praktijkopdracht 141

## Deel 3 voeding voor herstel

De kracht van lekkere en gezonde voeding 144

Anders leren eten 146

Suikers en koolhydraten 148

Bewustwording 151

Ontbijt 152

Groene smoothie 154

Havermout 156

Lunch 158

Brood 158

Rode linzensoep 160

Salade 162

Dressing 164

Eiergerechten 166

Diner 168

De wokpan! 168

En hoe nu verder? 170

Ervaringen met Food Therapy 172

Dankwoord 180



Stoppen doe je zelf,  
maar niet alleen

## Voorwoord

Soms komen mensen, dromen en visies precies op hetzelfde moment samen. Als dat gebeurt, moet je er 200 procent voor gaan, ook al weet je nog niet exact waar je naartoe gaat. Wat ben ik dankbaar dat ik Justin in juli 2021 ben tegengekomen en dat hij volhardde in zijn pogingen om met mij af te spreken. Ik hield hem in eerste instantie een beetje af. Ik wist toen nog niet dat deze creatieve chef, gepassioneerde fellow en energieke man met eten kan toveren ... *Just magic*.

Iedereen die de bedrijven in de Yes We Can Healthcare Group kent, weet dat we streven naar perfectie op alle vlakken. De nationale en de internationale klinieken in Hilvarenbeek zijn onze visitekaartjes. Daar moet alles kloppen: de nette en altijd opgeruimde klinieken en gebouwen, de schone en strakke terreinen en tuinen, de goede sportfaciliteiten, de beste werkomgevingen voor de honderden collega's en natuurlijk de buitengewoon effectieve behandelingen voor de duizenden jongeren die bij ons terechtkomen. Daarnaast is één van de belangrijkste eisen die we onszelf opleggen: gezond eten voor alle jongeren, alle collega's en alle bezoekers.

Naar dat laatste waren mijn vrouw Petra en ik al lange tijd op zoek. We hadden al een keihard werkend keukenteam en we waren ruim tien jaar goed op weg, maar we vermoedden eigenlijk altijd dat het nog beter kon. Maar ja, 365 dagen per jaar, elke dag weer voor 250 man ontbijt maken, voor bijna 500 man lunch en voor 250 man avondeten verzorgen, op dezelfde momenten van de dag en dan ook nog vers en verantwoord ... Welke culinaire tovenaars kan daarvoor zorgen?

En toen kwam daar dat persoonlijke berichtje op 19 juli 2021: 'Mijn naam is Justin. Ik ben Kitchen12 Foodtherapy begonnen. Ik zou graag eens met jou van gedachten willen wisselen en kijken waar we elkaar kunnen helpen.' Kritisch als ik ben, ging ik natuurlijk googelend op onderzoek uit. Al snel kwam ik erachter dat Justin een prachtige carrière had; hij had als sterrenchef in verschillende Michelinrestaurants gewerkt en hij had bij grote, succesvolle bedrijven de volledige in-house keuken gecoördineerd. Wat ik toen nog niet wist, was dat zijn leven ook een geheel andere kant had gekend; een kant van eenzaamheid, van destructief, obsessief, verslaafd en depressief gedrag. En die kant ken ik zelf maar al te goed.

Een paar weken later maakten we kennis in een open, eerlijk en respectvol gesprek. Geen bullshit. Gewoon twee mensen die elkaar voor het eerst spraken en elkaars levensverhaal

deelden. Nederig en kwetsbaar. Het klikte en binnen twee uur wisten we dat we moesten gaan samenwerken. Met een simpele, maar betekenisvolle handshake was de samenwerking beklonken. De missie was duidelijk: voor al onze duizenden jongeren, collega's en bezoekers elke dag weer 's ochtends, 's middags en 's avonds de meest gezonde, lekkere en voedzame maaltijd maken die mogelijk is. En dat zonder daar extra geld aan te besteden, dus met het bestaande budget.

Het resultaat was overweldigend! Mijn vrouw Petra, die al een tijd veel met gezonde voeding bezig was, de facilitair directeur Edwin die zelf chef is geweest, het bestaande keukenteam, onze nieuwe chef Maikel, de honderden Yes We Can-collega's, de duizenden bezoekers en de duizenden jonge fellows en families; iedereen was ongelooflijk enthousiast over het menu dat Justin op tafel had getoverd.

De Nederlandse jongeren in onze kliniek hebben geen idee hoeveel gezonde groenten en vezels ze de laatste maanden binnen krijgen, de internationale jongeren zijn elke dag weer erg tevreden met de vele keuzes en mogelijkheden die hij heeft gecreëerd. Al onze lieve maar kritische collega's geven aan dat ze zoveel groenten en gezonde voeding naar binnen krijgen, dat ze meer energie ervaren en minder moe zijn. De vele bezoekers die met ons mee lunchen zijn compleet verbaasd door wat Yes We Can Clinics ze voorschotelt. *Just magic*.

Naast dit alles heeft hij ook nog eens de persoonlijke doelstelling om zijn lotgenoten met Food Therapy nog beter herstel te laten ervaren. Elke week weer laat hij fellows uit alle hoeken van de hele wereld ervaren wat hun meest dierbare en meest warme herinneringen aan een gerecht voor hen kunnen doen. Samen met Justin gaan ze die tomatensoep van oma maken, die ovenschotel die hun vader maakte toen ze nog jong waren, of dat heerlijke gerecht tijdens dat mooiste familiediner. Wat daar gebeurt is wederom echt magisch. En nu is er ook nog dit mooie boek *Food Therapy*, net als al zijn inspanningen bedoeld om de wereld een stuk beter te maken. Wat een energie, wat een passie!

Justin, ik denk dat je nog maar net bent begonnen en dat wij nog heel veel van je gaan horen. Je hebt net als ik een tweede kans gekregen in dit leven en die pak je met beide handen aan. Samen mogen we elke dag teruggeven aan zovelen, wat we zelf hebben gekregen. Ik op mijn manier, jij op jouw manier. Ik vind je een geweldige vent. Je werkt keihard, je weet superduidelijk wat je wilt en je weet dat ook met passie, kennis, geloof en liefde te bereiken. Laat de wereld zien wie je bent, laat iedereen kennismaken met echt goed voedsel en, het allerbelangrijkste, blijf jezelf en volg je eigen weg. Bedankt voor wie je bent. Voor mij ben je *Just(in) magic*.

Hopende op nog vele jaren samenwerken,

Jan Willem Poot  
Oprichter Yes We Can Clinics

Verlaving is een familieziekte. Niet alleen de verlaafde lijd, de familie ook



## Inleiding

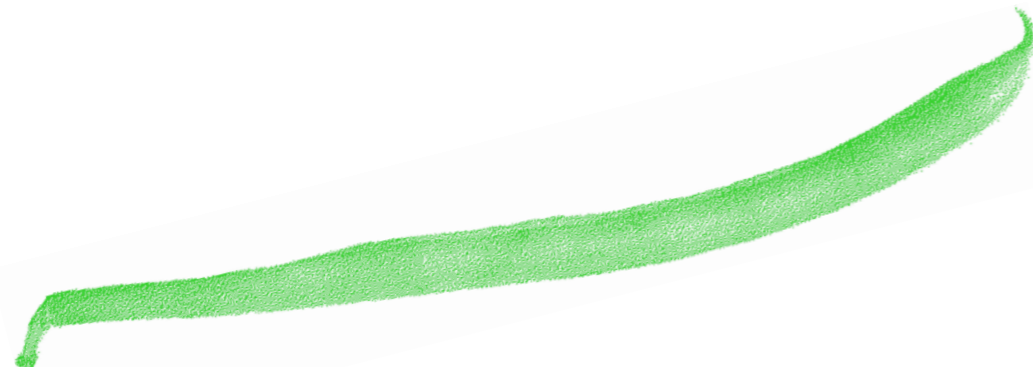
We zijn als maatschappij onze verbinding met voedsel kwijtgeraakt. We zijn gestrest, we moeten naar sportclubs en andere nevenactiviteiten en we zitten vaak niet meer met de familie aan tafel om elkaar eens echt aan te kijken en zonder agenda aan de ander te vertellen hoe het met ons gaat. Eten koken is vaker een last dan een lust. Tot we weer eens een keer bij oma op bezoek gaan en we de geuren ruiken van die vertrouwde gerechten die een gevoel van veiligheid oproepen. Dan landen we op de plek die zonder oordeel en liefdevol is. Deze herkenbare basis, die als vanzelfsprekend wordt ervaren, geeft ons brein en ons lichaam een moment van rust. En juist op dat moment gebeurt er ontzettend veel op verschillende niveaus. En dat is waar *Food Therapy* over gaat.

## Hoe werkt Food Therapy?

Food Therapy, en dat is het mooie eraan, brengt je in contact met je emoties, door het verhaal achter het lievelingsgerecht uit je jeugd naar boven te halen. Door wat zelfreflectie komen er met het schrijven van het verhaal van dat gerecht een hoop gevoelens naar boven. Je krijgt te maken met herinneringen aan zintuiglijke prikkels. Je ruikt de geuren uit de keuken en je ziet de handelingen weer voor je van het voorbereiden. Je beleeft iets opnieuw van vroeger.

Het verwerken van prikkels is bijzonder belangrijk bij het leren omgaan met verslaving. Geuren hebben een directe ingang in onze hippocampus, ze zijn sneller bij een emotie dan wij kunnen beseffen. Soms ervaar je een emotie door een bepaalde geur, terwijl je prefrontale cortex nog geen tekst heeft: hij weet niet waar het over gaat en bij welke herinnering het hoort.

Dan zijn er nog de handelingen in de keuken. Op het moment dat je ermee bezig bent, ben je ook bezig met hoe het vroeger ging. Je gaat terug naar een moment waarop fijne dingen zijn gebeurd en waarop je je veilig en geborgen hebt gevoeld. Maar tegelijkertijd voel je de tegenstelling: het was troost in een periode van onveiligheid en gevaar.



## Vijf principes

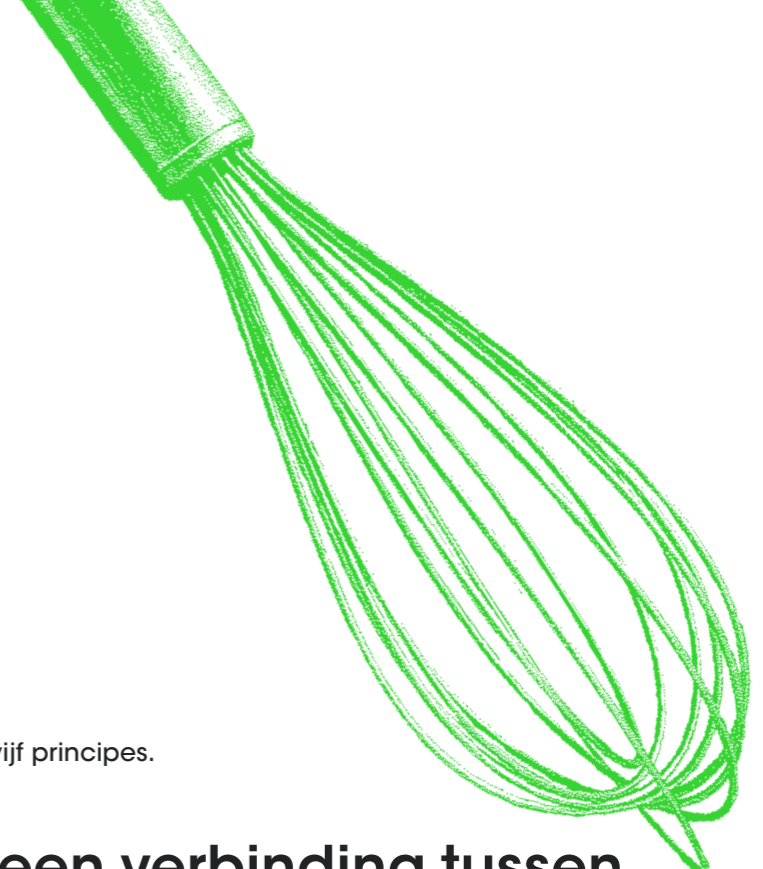
Food Therapy werkt op basis van vijf principes.

### 1 Voeding vormt een verbinding tussen verleden en heden

Die gezamenlijke tafelmomenten met het gezin van vroeger, die kent bijna iedereen. Maar niet iedereen beseft dat daar veel meer aan de hand was dan we met zijn allen denken. Ik kan me alles zo weer voor de geest halen ... Samen eten met ons gezin verliep volgens een vast systeem, iedere dag op dezelfde tijd en altijd met dezelfde dynamiek. Ik weet nog wat er werd gezegd en hoe het werd gezegd. Ik weet ook nog hoe ik kon merken of er spanning of ruzie was tussen mijn ouders en hoe ik inschatte op welke momenten ik wel iets durfde te vertellen en wanneer niet. Dat heb ik altijd als normaal ervaren, want zo ging het dag in, dag uit. Ik had niet anders geleerd.

Misschien heb je toen al emoties ervaren en gedrag ontwikkeld waarvan je nu beseft dat ze je tot de waanzin van verslaving hebben gedreven. De gezinsopstelling tijdens het tafelmoment is ideaal als startpunt voor zelfonderzoek naar de overlevingsstrategieën die je van jongs af aan hebt opgebouwd om met je emoties om te gaan. Je gaat hiermee terug naar de basis en je leert van daaruit de juiste verbinding te maken via voedsel, met jezelf en met de mensen om je heen.

Op die manier krijg je een beter inzicht in wat er werkelijk tijdens je opvoeding aan de hand was. En je leert beseffen dat jou geen schuld treft voor wat er in je kinderjaren is gebeurd. Je bent er door de situatie naar gaan handelen. Dit vormt vaak de voedingsbodem waarop je (latere) verslaving is ontstaan.



## 2 Met voeding heb je een directe ingang naar je emotie

Via geur en smaak van voor jou bijzondere gerechten of producten worden emoties opgevoelen zonder dat je rationele brein zich daarmee bemoeit. Aan tafel komen bovendien eerder emoties boven, omdat de setting een vertrouwd en veilig gevoel geeft. Daarnaast eet je tussendoor, dus ben je minder gereserveerd of berekenend dan bijvoorbeeld tijdens een sessie met face-to-facetherapie of tijdens een kringgesprek. Dus aan de ene kant zijn het de veiligheid en het samenzijn van de situatie die een vorm van ontspanning doen ontstaan. Aan de andere kant zorgt diezelfde situatie ervoor dat emoties vrijwel spontaan naar boven kunnen komen, omdat je niet eens beseft hoe dicht je bij die pure kern van vroeger zit.

## 3 Anders eten leidt tot ander gedrag

Waarom zijn het op een dagelijkse basis plezier scheppen in het koken en het anders kijken naar de eetmomenten zo belangrijk? Ik geloof dat dit wordt onderschat bij de behandeling van verslaving. Voeding heeft een grote invloed op de gesteldheid van body, mind en spirit. Wanneer je bewust de tijd neemt om voor jezelf te koken en om daarvan te genieten, neem je ook verantwoordelijkheid voor jezelf. Je brein en je lichaam gaan anders werken. Omdat je iets goeds voor jezelf doet (en misschien ook voor anderen), heb je een positieve uitstraling op je omgeving. Door in een gezonde connectie met jezelf en met anderen samen te eten, kun je je herstel vieren. Op die manier kan voeding een raadgever worden en kun je het zelfs leren gebruiken als instrument bij terugvalpreventie. Als je niet lekker in je vel zit en je niet meer voor jezelf kookt, kun je bij jezelf te rade gaan: waarom is dat zo?

## 4 Eten brengt mensen samen

Verslaving brengt eenzaamheid, leugens en wanhoop. Het werkt vernietigend door in je hele familie, op je vriendenkring, op je school en op je werk. De verbinding met de mensen om je heen lijkt voorgoed weg, maar is dat werkelijk zo? Samen eten en samen delen brengt je weer in contact met anderen. Door samen in een familiesetting gerechten te bereiden, komen er geuren en smaken vrij die herinneringen oproepen aan specifieke momenten. Je kunt jezelf weer helemaal in die situatie van toen verplaatsen. Met de blik en de wetenschap van nu maakt dat zaken helderder, het geeft inzicht. Door Food Therapy en het bereiden van je favoriete gerecht uit je kinderjaren vind je opnieuw de verbinding met jezelf en met je naasten. Het geeft jou en de mensen om je heen de tools en de inzichten die een duurzaam hersteld leven mogelijk maken.

Voeding is veel meer dan eten alleen. Het heeft geschiedenis en het vertelt verhalen die we met zijn allen zomaar opzij drukken. 'Voeding voor herstel' betekent dat je door samenwerking alle betrokkenen (inclusief jijzelf) de voeding kunt geven die jullie nodig hebben. Het creëert de veiligheid en de geborgenheid die je in staat stellen om kwetsbaar te zijn en om te vertellen wat er echt speelt. Waar het lichaam, het brein en de geest door de ziekte verslaving ver van elkaar verwijderd raken, brengt Food Therapy ze weer bij elkaar.

## 5 Het belang van goede voeding

Ik geloof dat er door seizoensgebonden, vers, simpel en lekker te koken en door te kijken wat iemand die stopt met het gebruik van verslavende middelen zowel lichamelijk als geestelijk nodig heeft, veel meer uit eetmomenten en uit de kwaliteit van eten kan worden gehaald. Hier wordt een grote slag gemist door de maatschappij in het algemeen en door de verzorgers bij het herstel van verslaafden in het bijzonder. Als voeding op een andere manier wordt benaderd, als je voor jezelf leert koken en je daarvan kunt genieten, is dat al geweldig. De juiste voeding die het lichaam nodig heeft, eten op het juiste moment van de dag, maakt een wereld van verschil bij het duurzaam herstellen van verslaving. Voeding kan hier enorm veel aan bijdragen. Door anders te gaan eten, verandert er ook iets in het brein. Het helpt bij het veranderen van gedrag.

## Zelf aan de slag

Food Therapy is in eerste instantie ontwikkeld voor gebruik in verslavingsklinieken. Dit boek past binnen de sessies voor Food Therapy zoals die nu bij verschillende klinieken worden gegeven. Het wordt daar ingezet als onderdeel van de behandeling van zowel verslaafden als van hun families.

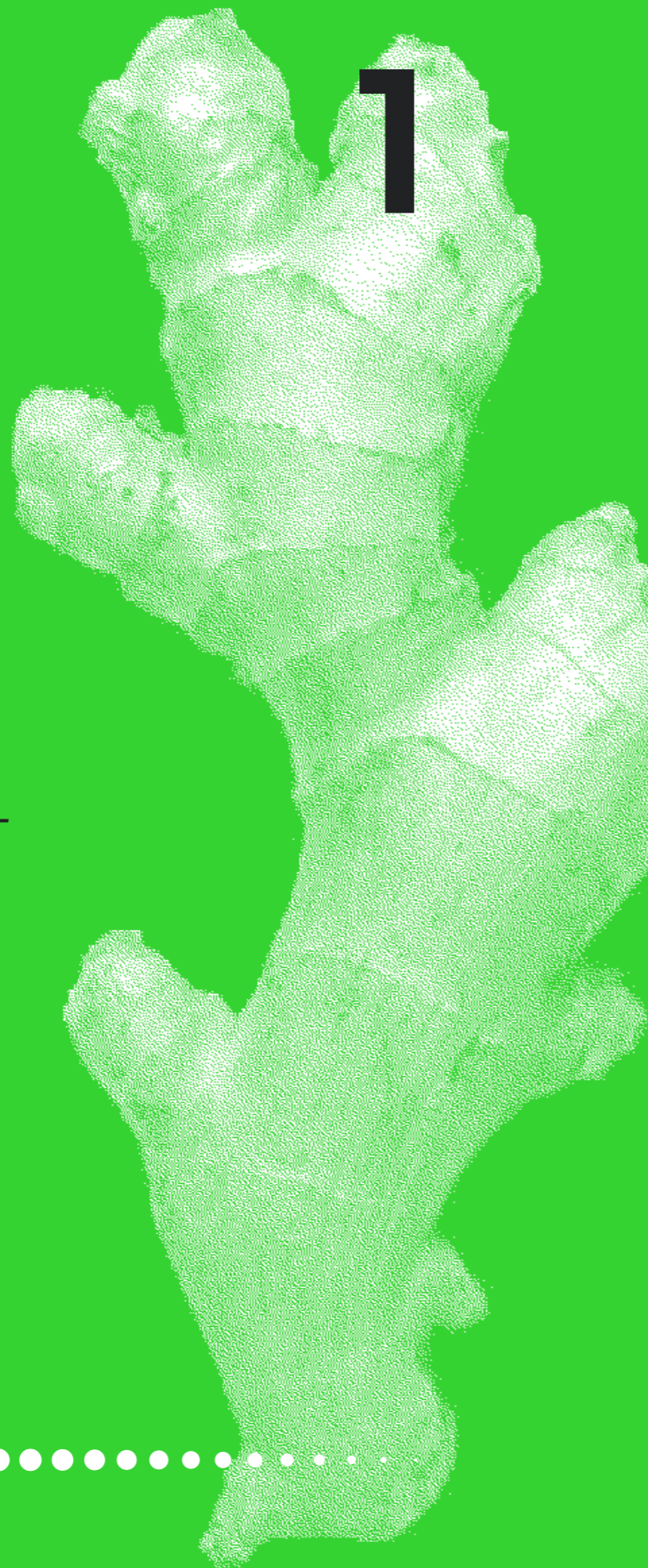
Maar je kunt er natuurlijk ook zelf mee aan de slag. Alle informatie die je nodig hebt om te beginnen vind je in dit boek. Bij heftige verslavingsproblematiek zou ik je altijd aanraden om onder professionele begeleiding aan de slag te gaan. Food Therapy kan heftige gevoelens en reacties oproepen, dus let goed op jezelf en schakel een professionele hulpverlener in als dit boek (te) veel bij je losmaakt. Mijn hoop is dat Food Therapy als nieuwe, unieke therapie bij de behandeling van verslaving iedereen helpt, zoals het mij geholpen heeft en zoals ik iedere keer weer zie dat het anderen kan helpen.

In de volgende hoofdstukken neem ik je mee in mijn levensverhaal, ik vertel je hoe Food Therapy is ontstaan, ik deel relevante info van verschillende experts en ik stel je vragen en geef je opdrachten waar je zelf mee aan de slag kunt. Ik wens je veel succes. Als *ik* terug kon komen van het absolute dieptepunt waarin ik zat, dan kun jij het ook!



# Roots

*Je roots gaan over belangrijke momenten in je verleden, over herinneringen aan gebeurtenissen uit je kindertijd. Ze gaan over waar je bent geworteld, waar je vandaan komt, over de personen en de situaties die je hebben gevormd. Zodat je bent geworden wie je nu bent. Zodat je in de situatie bent beland waar je nu bent. Ik neem je mee in mijn verhaal naar mijn roots. Welke situaties, personen, herinneringen, gerechten en emoties vormen mijn basis? Hoe ging ik om met tegenslag? Wat waren mijn copingmechanismen? Hoe is het bij mij zover gekomen? Wat heeft geleid tot mijn verslaving, maar ook tot mijn ontwikkeling als chef-kok? We gaan terug in de tijd.*



Elke zondag gingen wij met de familie naar mijn oma of naar mijn beppe, het was om en om. Het was het moment waarop ik mijn neven en nichten zag, zodat we samen fijn konden spelen of voetballen.

## Omasoep

Bij mijn oma kregen we 'omasoep'. Een heerlijk romige tomatensoep met zachte, bloemige gehaktballetjes, die oma aan tafel uit een oude gietijzeren pan serveerde. Dit was een moment waar we allemaal reikhalzend naar uitkeken. Het bracht de familie samen. Het was een vertrouwd ritueel, dat altijd hetzelfde verliep. Bij binnenkomst roken we vaak al omasoep door het hele huis. Iedereen nam zijn vaste plaats in, zowel in letterlijke zin, als in altijd op dezelfde stoel, als ook in figuurlijke zin, voor wat betreft de rollen en de gezinsdynamiek. Opa zat altijd op zijn eigen stoel heerlijk te brommen en te mopperen. De ooms hadden allemaal hetzelfde gevoel voor humor. Ze maakten geintjes met elkaar en met de kinderen. Af en toe moest één van de tantes daar ook wel om lachen, maar dat duurde nooit lang. Die dames bewaakten de grenzen. Zo zat iedereen bij elkaar, terwijl oma met de pannen op het fornuis bezig was.

Oma organiseerde de boel en zorgde ervoor dat niemand iets tekortkwam. Dit was iedereen zo gewend en het werd dus als normaal ervaren. Het werkte gewoon zo, het ging als vanzelf. Dat is het gekke als ik eraan terugdenk. De dagen die ik toen heel normaal of zelfs doodsaai vond, blijken achteraf juist heel bijzonder en waardevol te zijn geweest. Koffie uit dezelfde ouderwetse kopjes met van die bloemetjes op de zijkant en met dezelfde zilveren lepeltjes. Oma deelde er altijd dezelfde soort koekjes bij. De hele familie kende die gewoonten en de sfeer die erbij hoorde.

De warmte en de liefde van oma en het gevoel van veiligheid die ze gaven, maakten haar woning tot een plek van samenzijn en verbondenheid. Haar tomatensoep was wereldberoemd binnen de hele familie. Als ze die kookte, vulde de ruimte zich met die typische geur. Als ik die weer ruik, brengt die me op slag weer terug in de tijd. Ik zie en ik voel weer alles precies zoals ik het toen beleefde. Het levert een heel helder beeld en een heerlijk gevoel op. Het maakt me altijd weer gelukkig. De smaak, de kleur en de textuur, het was de perfecte soep. Superspeciaal in zijn soort, beter en lekkerder bestond gewoon niet. Met de kennis van nu was die soep eigenlijk heel eenvoudig te maken, maar mijn herinneringen aan mijn beleving als kind geven me nu nog steeds dat speciale gevoel. Dat gevoel gaat nooit meer weg.

***Oma organiseerde de boel en zorgde ervoor dat niemand iets tekortkwam***

Ook haar pasteitjes met kippenragout op kerstnacht na de mis in de kerk, en het olieballen bakken staan me helder voor de geest. Het was een hele beleving om het rijzen van het deeg met een natte theedoek over de beslagkommen bij de kachel te aanschouwen. Het was alsof je letterlijk een levend wezen zag groeien. Wanneer de olie op temperatuur gecheckt was, bakte ze de olieballen vakbekwaam tot ze gaar waren. Dat controleerde ze door er stuk voor

Bij mijn oma kregen  
we 'omasoep'.  
Een heerlijk romige  
tomatensoep met  
zachte bloemige  
gehaktballetjes



stuk met een breinaald in te prikken. Het recept van haar betovergrootmoeder uit 1812 is altijd bewaard gebleven. Ik vind het mooi dat dit soort dingen van generatie op generatie in stand wordt gehouden. Dat houdt de verhalen levend, zodat ze kunnen worden doorverteld en ze een vervolg kunnen krijgen.

## Beppe

Bij mijn beppe, mijn Friese oma, vond ik een ander soort connectie. Zij woonde samen met pake Roel op een steenworp afstand bij ons vandaan. Daar kon ik altijd langsgaan wanneer ik wilde. Bij beppe kon ik mezelf zijn. Ze was zorgzaam, lief en streng tegelijkertijd. En dat was heerlijk duidelijk voor mij. Die duidelijkheid had ze zichzelf aangemeten en die had ze ook wel nodig gehad als moeder van een gezin van elf kinderen. Het bijzondere aan mijn band met haar is dat ze me nooit voor mijn gedrag heeft veroordeeld. Ze wist altijd weer de positieve kant te bekrachtigen en ze zei altijd dat het wel goed zou komen met mij. Ze heeft regelmatig tegen me gezegd: 'Justin, ik heb heel veel kleinkinderen, maar jij bent speciaal voor me.' Ze kon dan niet precies benoemen waarom dat zo was, maar ik voelde haar oprechtheid.

Beppe was een wat meer avontuurlijk ingesteld en ondeugend type dan oma. Ze ging er samen met pake Roel vaak op uit met de caravan. Die zetten ze dan ergens midden in natuur aan het water. Wij gingen als kinderen graag mee op die kampeeravonturen. Dan konden we lekker rondwalen en onze fantasie de vrije loop laten. Daarna aten we broodjes uit het vuistje. Aan het eind van de dag pakte beppe me zo stevig vast, dat er geen ontkomen meer was aan een dikke kus.

## Ongein en progressief gedrag

We waren altijd buiten. We klommen in bomen, we groeven tunnels, we maakten ondergrondse hutten. We haalden kattenkwaad uit. We schoten met besjes op de ramen bij de burens, terwijl we wisten dat het weleens rennen zou kunnen worden. En elke dag voetballen we totdat het echt tijd was om naar binnen te gaan om te eten.

Als klein jongetje was ik nogal ondeugend. Ik was behoorlijk aanwezig. Ik lokte regelmatig mijn ooms uit de tent, wat ik dan uiteindelijk weer moest bekopen met de kieteldood. Mijn eerste nieuwe fiets sloopte ik al na een paar dagen om er een crossfiets van te maken. Ik haalde de spatborden eraf en fixe er een prachtige crossfiets van, want dat was stoer. Mijn ouders waren woest, een nieuwe fiets half gesloopt! Ik scheurde keihard, achterstevoren op mijn fiets door de buurt. Omdat ik niet altijd voor me keek, knalde ik regelmatig tegen geparkeerde auto's aan. Mijn beppe hield haar hart vast als ze mij weer voorbij zag scheuren. Altijd als ik haar later bezocht, had ze het daar nog over en dan schudde ze lachend haar hoofd. Ze zag het weer helemaal voor zich. Dit grenzeloze en roekeloze gedrag vormde echter wel de blauwdruk voor mijn latere leven ...

Zonder vooruitziende blik  
maar volledig impulsief  
sloopte ik mijn  
nieuwe fietsje tot  
de crossfiets die  
ik zo graag  
wilde

