

Alleenstaande ouder zijn is ook heel leuk!

Eerste druk, maart 2012

© 2012 Sandra de Booi

ISBN: 978-90-484-2291-3

NUR: 303

Uitgever: Free Musketeers, Zoetermeer

[www.freemusketeers.nl](http://www.freemusketeers.nl)



Hoewel aan de totstandkoming van deze uitgave de uiterste zorg is besteed, aanvaarden de auteur en uitgever geen aansprakelijkheid voor eventuele fouten en onvolkomenheden, noch voor de directe of indirecte gevolgen hiervan.

Niets uit deze uitgave mag zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever worden openbaar gemaakt of verveelvoudigd, waaronder begrepen het reproduceren door middel van druk, offset, fotokopie of microfilm of in enige digitale, elektronische, optische of andere vorm of (en dit geldt zonedig in aanvulling op het auteursrecht) het reproduceren (I) ten behoeve van een onderneming, organisatie of instelling of (II) voor eigen oefening, studie of gebruik welk(e) niet strikt privé van aard is.

**Alleenstaande ouder zijn  
is ook heel leuk!**

**Sandra de Booij**

Voor mijn lieve dochter Zoë

## Hoe het begon

Na dat ik als achtentwintigjarige was bevallen van een gezonde dochter, waar ik dolgelukkig mee was/ben, begon ik steeds meer te merken dat ik veel pijn in mijn lijf had. Het leek bijna wel of ik constant tegen een griep aanzat. Ik voelde me honsmoe en had telkens behoorlijke spierpijn. Nu valt een baby krijgen, de gebroken nachten en het wennen aan je grote, kleine wonder niet altijd mee, vooral het huilen dat je nog niet herkent als huilen voor honger, moe, darmkrampjes of wat dan ook. In die tijd was ik alleen en had ook een Mechelse herder, Lady genaamd. Dus hup met de baby in de draagzak aan de wandel. Ook de laatste ronde deed ik met de baby, want er was immers niemand in huis. Maar nadat de tijd vorderde voelde ik me ouder dan ik daadwerkelijk was. Ik zou toch moeten stralen als jonge moeder.

Na een tijdje heb ik een bezoek aan de huisarts gebracht. Hij kon een twee drie niks vinden, dus zo doorgelopen. Om het half jaar vertelde ik mijn huisarts dat ik nog altijd akelige pijnen had. Ondertussen ging ik 3 hoog wonen zonder lift. De locatie is geweldig. Aan de rand van de binnenstad. De kleine moest ik de eerste paar jaar dragen natuurlijk. Telkens als ik haar en de boodschappen eindelijk op de grond in huis had. Verging ik van de pijn in mijn schouders, nek en armen. Toen mijn dochter 4 jaar was, kon ik eindelijk ergens naartoe. Ik werd doorverwezen Naar de reumatoloog. Ik weet nog goed dat hij me op alle 18 tender points (pijnpunten) testte, waardoor ik bijna door de grond ging, van de pijn. Na het onderzoek wist hij ook gelijk wat ik had: Fibromyalgie, op alle 18 tender points op de daarvoor afgesproken plaatsen.

Ik vond het een naar en eng woord, maar ik had bevestiging voor mijn klachten. Aan Fibromyalgie zijn extreem veel klachten verbonden.

De mijne waren voornamelijk de moeheid en de pijnen en dan vooral mijn gehele boven lijf. Daar zit je dan met een vierjarige kleuter, en de wetenschap dat je wat mankeert, waar ze nog niets op hebben gevonden. Paracetamol gaf nagenoeg geen verlichting. Gelukkig liep mijn dochter naast mama al zelf de trappen op en af. Ook kon ik wel gewoon dingen doen, maar niet te veel. Ik heb toch zeker 2 jaar aan het acceptatieproces moeten werken. Ik was ook doodsbang dat ik in een rolstoel terecht zou komen. Daarna werd de pijn niet minder, nee vaak zelfs meer. Maar het feit dat je het accepteert en er rekening mee leert te houden, maakt deze aandoening (dragelijker) Je zet je geest ook van de pijn af, ook al wordt het daar niet minder van. Soms is het wel erg geweest, ik kon dan alleen liggen en mijn nek bewegen met ja en nee. Hoe lullig, zeg maar onmachtig kun je jezelf voelen. Mijn dochter kon toen gelukkig al zelf naar school en ze kwam zelf thuis. Ze liep dan meteen naar boven naar de slaapkamer. Tegenwoordig begrijpt ze het beter. Al ziet ze gelukkig niet aan me dat ik ALTIJD, pijn heb, iedere dag weer in min of meerdere maten. Nu ze nog weer wat groter is, begrijpt ze dat is soms even ga rusten, mijn spieren laat ontspannen. Maar liever nog heb ik een fijne zachte massage. (ja wie niet..)

Met de boodschappen helpt ze nu mee. Ieder een paar tassen. We willen beiden hier niet weg, dus ik zal het feit dat hier geen lift is, voor lief moeten nemen. Zolang ik trappen kan lopen, fietsen, wandelen met de honden, en met mijn dochter hier of daar naar toe kan gaan. Neem ik deze pijn op de koop toe, het is naar, pijnlijk en vervelend, maar er zijn altijd ergere dingen. Ik prijs mezelf gelukkig met mijn meisje onze hondjes en mijn levenslust.

## Lady's Night

Jaja je leest het goed Lady's Night, en het zal klinken als een avond voor mij op stap met een stel vriendinnen. Lekker even een hapje bij de Mexicaan eten, met een cocktailtje erbij. Dan na de koffie met wat lekkers erin, heerlijk het avond/nachtleven in. Om vette lol met elkaar te maken en de laatste roddels uit te wisselen. Ook om elkaar natuurlijk te bewonderen en te bekritisieren. Over onze make-up en bijbehorende outfits. Vooral de dames met de diepe decolletés en te korte rokjes worden het meest onder de loep genomen. Zo van: zijn mijn benen nog wel goed in model, want ja vooral het gedeelte bij de knie is lastig, als je hoge laarzen aan hebt. Dan ook of je borsten zo'n diepe gleuf nog wel aan kunnen, en of je push up bh alles wel goed omhoog drukt.

Het is af en toe hilarisch hoe wij met zijn drieën tekeer kunnen gaan. Mijn vriendinnen Carla, Miranda en ik. Elkaar met een dosis cynische humor te lijf gaan over uiterlijkheden. Zoals dat je kuit bijna uit je te krappe laars bolt. Of dat er een beetje los vel langs de randen van je bh uitkomen. Zolang het onder ons gezegd wordt, is er niets aan de hand.

Maar Lady's Night is niks van dat al, nee dat wat hierboven beschreven staat is gewoon een gezellig avondje uit met vriendinnen, Lady's Night bestaat natuurlijk allang naar het daarnaar vernoemde nummer. Maar ik kwam er een paar jaar geleden mee, doordat ik elke donderdagavond met mijn dochter naar de koopavond ging in onze stad. Nu wonen wij praktisch in de binnenstad dus dat is makkelijk te doen, op het fietsje. (ik heb geen rijbewijs) Zoë houdt erg van win-

kelen, wat we in deze tijd shoppen noemen. Een paar jaar geleden toen ze een jaartje of 9 was, waren het voornamelijk speelgoedwinkels en alle winkels die speelgoed verkopen, die bij haar in trek waren.

Vaak moest ik haar bijna meesleuren bij al dat aanlokkelijke speelgoed vandaan. Waarvan ze voornamelijk via reclames wist dat ze in haar collectie ook niet mochten ontbreken. Het gebeurde wel vaak dat ze wat van mij in haar gretige kinderhandjes gedrukt kreeg. Niet eens als zoethouder, want als mama “nee” zei dan wist ze, ik krijg niks. Dan kreeg ik soms een beteuterd hoofdje naast me, maar dat duurde nooit zo lang. We gingen namelijk altijd met koopavond bij de Mac Donalds eten. Ja toen nam ze nog een Happy Meal, want “Tadaa!” Daar zat altijd een speeltje bij, dat vaak 3 dagen later kapot was of kwijt. Als we nu weggaan, gaat het er iets anders aan toe. Ze eet nu geen Happy Meals meer maar mevrouw besteld een heus menu, met nog vaak een hamburgertje los der bij. Het zal de groeispuurt wel zijn. Tegenwoordig staat ze voor we weg gaan een tijdje voor de spiegel. Soms doet ze mascara op, dat mag soms van mij, dan sta ik versteld hoe lang haar wimpers eigenlijk zijn. Met een lipgloss op en der haren zijdezacht geborsteld gaan we op pad

Het speelgoed laat dit dametje met rust, maar leuke dingen voor der kamer of lipgloss is erg in trek(lees niet te duur) voor haar zakgeld. Hoe feller de kleur des te beter vindt zij. Ik heb liever dat ze zich beperkt met zachtroze dat niet ernstig opvalt. Kleding is nu veel belangrijker voor der dan voorheen. Ze keurt alles heel precies en is gek op merkschoenen. Ik ga niet overal in mee, maar meestal vinden we een middenweg. Bijvoorbeeld wat goedkopere shirtjes maar wel echte NIKES. Lady’s Knight is nu ons woord. Al klopt er geen bal van, want het is dan nog maar avond. Maar een dame en een jonge dame mogen toch lady’s genoemd worden, of ze



nou 's avonds gaan, of 's nachts. Ja de nacht is sowieso geen optie want A zijn de winkels dicht, en B dan zijn de Lady's diep in slaap.

## Hormoontjes

Een paar dagen geleden, belde ik mijn beste vriendin Carla, en ik hoorde het gelijk. Ze moest ongesteld worden, en hoe! Niets deugde van wat ik zei. Erger nog, ook als ik me zeer vriendelijk opstelde, kreeg ik een grauw en een snauw. Toen ik haar vroeg of ze dit weekend mee uit zou gaan. Schreeuwde ze het bijna uit, dat ze wel wat beters te doen had dan de koeienmarkt (lees vrijgezellenmarkt) op te gaan. Met zo'n bui kun je ook maar beter thuisblijven dacht ik in mezelf. Zeker om nog erger te voorkomen. Echt het is een wereldwif. Maar een paar dagen in de maand, wil ik haar liever niet kennen.

Dat komt allemaal door onze vrouwelijke hormonen. Die maken dat het eitje zich kan nestelen in de baarmoederwand, en gebeurt dit niet zoals meestal het geval is, dan hebben de meeste vrouwen last van hun menstruatieklasten. In het andere geval, nestelt het eitje zich, om te volgroeien in een prachtige baby. Carla wil geen kinderen, al is ze dol op mijn twaalf en een half jarige dochter Zoë. Ja, dat halve jaar moet erbij genoemd worden. Anders krijg ik problemen met dochterlief, die op dit moment flink aan het puberen is. Al vind ik dat meisjes nu veel sneller in die lastige pubertijd komen. Sneu ook want ze ruilen zo om het half uur de poppen weer in voor een dikke lage make-up. Die ze er vervolgens van mij weer, met een dikke laag watten vanaf moet halen. Wattenschijfjes zijn hier niet tegen opgewassen! Mascara is het lastigste te verwijderen waardoor er vaak een laagje achterblijft.

Mijn dochter vind tegenwoordig alles boeiend. Nou uh, mooi niet dus. Het geeft gewoon de desinteresse van het zo-

juist aangesneden onderwerp aan. Elke dag houdt ze de groei van haar borst en heupomvang in de gaten. Ik zie zelf nog geen extreme verschillen. Maar zij ziet elke tiende millimeter verschil. Ze schijnt een microscopische blik te hebben. Het oogt heel schattig. Terwijl tegelijkertijd een stukje kind verdwijnt. Relatief gezien snel, wordt mijn kleine meisje een klein vrouwtje. Zelf was ik ruim 10 jaar toen mijn borstjes begonnen te groeien. Ik weet nog goed dat het erg gevoelig was kon er niet op liggen, maar ik praatte er niet over met mijn moeder. Op mijn dertiende menstrueerde ik voor het eerst. Om mij heen hoor ik nu dan meisjes met tien als jaar al ongesteld zijn, voor het eerst. Dat vind ik wel heel vroeg! Stiekem houd ik mijn hart vast voor mijn meisje. Liever had ik haar nog in de rol van dominante poppenmoeder. Wat mij doet inzien dat het beter is, dat de rollen niet zijn omgedraaid. Sjonge wat zou ik een zwaar leven leiden! Aan een been bungelend, en afwachten wat ze nou weer voor vreselijks met mijn haar zou doen. De klappen die ik zou krijgen, om het geen dat ik nooit gezegd zou hebben. Nee laat maar! Maar ik moet wel eerlijk bekennen dat het probleem van Carla ook mijn probleem is. Of het flink tegen de ongesteldheid aanhikken. Vooral de bijbehorende chagrijnigheid. Gevoelige borsten en mijn letterlijke vreetbuien, die komen in hongeraanvallen die zijn weerga niet kent. Nachtelijke wandelingen naar de koelkast, waar zelfs de leverworst naar me lonkt. In combinatie met augurken toch wel erg lekker. Maar dat is voor mij dan niet genoeg. De snoep pot van mijn dochter wordt gehalveerd. Heel voldaan maar ook schuldig, keer ik dan weer terug naar mijn bed. Ik ben best een geluksvogel. Want ik weet dat na mijn menstruatie, mijn gewicht weer hetzelfde zal zijn als daarvoor. Ineens moet ik denken aan Carla. Zij is nog bezig met haar Adkins dieet. Ze zal de snoep pot moeten laten voor wat het is. Maar op dit moment durf ik het haar niet te vragen. Want Carla heeft last van haar hormoontjes!