

# Wonderkinderen

## **Colofon**

Copyright 2020 Mijnbestseller Nederland

Auteur: Brigitte van Helvoort

Foto cover: Thijs van Velthoven

Foto achterzijde: Julia van Hal

Opmaak en correcties: Nicky van Hal

*Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt middel van druk, fotokopie, geluidsband, elektronisch of op welke wijze dan ook, zonder schriftelijke toestemming van de uitgever.*

*Met speciale dank aan Nicky van Hal*



## **Time is on my side**

Vandaag trapt de wintertijd af met een ferme noordoostenwind. Mensen die buiten zijn dragen hun winterjas al en duiken diep hun kraag in bij elke windvlaag die voorbij komt. We hebben het druk-druk-druk in de snel veranderende tijd. De verlengde Indian Summer/Autumn maakt in versneld tempo plaats voor krachtige windvlagen, slagregens en fluctuerende temperaturen om de winter sneller dichterbij te brengen. We gaan weer op weg naar de kortste dag van het jaar en de Kerstman ligt ook al op de loer met zijn trappelende hoefdieren in zijn kielzog. Vadertje Tijd lijkt veel van ons te ontnemen als de zon steeds lager aan het hemels firmament komt, maar feitelijk telt onze dag nog steeds 24 lange uren.

Ons leven ontvouwt zich in rap tempo als de dagen korter lijken. We plannen onze vakanties in in onze uitpuilende agenda's en lopen in gedachten alweer rond op bomvolle stranden en zomerse vakantieparadijzen. Waar blijft de tijd? We vullen 'm zelf in naar believen en we scanderen leuzen als druk-druk-druk, dan houden we onszelf een beetje voor de gek, alsof de wereld ons tijd afneemt. We ontnemen onszelf tijd, niemand anders. Soms raken we in een tijdsvacuüm door een piek of een dal in ons leven. We verblijven dan in een tijdloos gebied; het leven lijkt voor even stil te staan.

We hebben de klok nodig om op tijd op gemaakte afspraken te komen. Soms lijkt alles om tijd te draaien. Hoe lang duurt het nog voor het koffie-, fruit-, theepauze is? Wanneer zit je er doorheen als je in de nacht drie keer wakker bent geweest? Heb je je kapotte wekker al vervangen en op wintertijd gezet? Gek word ik er soms van, van tijd. Sinds ik meer ben gaan werken, moet ik mijn tijd meer secuur gaan gebruiken, om niemand uit het oog te verliezen en om genoeg aan mezelf en mijn eigen dingetjes toe te komen. Quality-time is schaars geworden, tekorten worden niet zomaar aangevuld, behalve dan als ik onverwachts een vrije middag toegespeeld krijg voor een bezoek aan de tandarts.

De tijd die achter me ligt is voltooid en verleden. Toch reis ik er in gedachten veel te vaak naar terug. Mijn mind en mijn ego vinden dat blijkbaar leuk en een geschikte invulling van mijn toch al schaarse tijd. Liever denk ik aan niets en voel ik, kijk ik en luister ik naar rondvliegende bladeren in hun samenspel met de slalomende wind. Ineens is het weer stil, windstil en heb ik even de kans om in het luchtledige te verblijven en gelukkig lijkt dat lang te duren. Heerlijk die tijdloosheid, zo lijkt mijn vrije zondag heerlijk lang en onophoudelijk...!

Geniet van de aan jou gegeven leef-tijd!

## **All together now**

Samen maken we de wereld een klein beetje leuker. Alleen is ook maar alleen. Daarom heb ik de Facebookpagina 'Pinkwing' in het leven geroepen. Het brengt mensen dichter tot elkaar op een ontspannen manier. Niets moet en alles mag.

Werken, in de ruimste zin van het woord, moet wel, maar dat betekent niet dat het met tegenzin moet gebeuren. Ook werken, dat moet om in je eigen levensonderhoud te kunnen voorzien, en het kan iedere dag met plezier gedaan worden. Iedereen vindt het vast lastig om in de ochtend vroeg uit bed te gaan en de kou te trotseren, maar alles wat je kunt doen zonder er enorm tegen op te zien, gaat een stuk gemakkelijker.

Ik tel de dagen af voor mijn tandartsbehandeling van aanstaande donderdag. Ik zie er erg tegenop, maar heb het tegen heel veel naasten verteld, zodat ze met me mee kunnen leven, me kunnen steunen en voor me kunnen duimen. Zou het helpen, al die positieve wolkjes met trillingen, die mijn leed wat kunnen verzachten? Jazeker, want als we iets samen doen, gaat het een stuk gemakkelijker.

Alles waar vereende krachten voor nodig zijn, gaat beter als er met plezier aan bijgedragen wordt. Op iedere werkvloer kom je mensen tegen die mopperen en waarbij het al snel tegen zit. Ik laat het zoveel mogelijk van mijn schouders glijden en lach er een beetje om. Als ik bij mezelf een donker zuchtje bespeur, praat ik erover met een collega of wie er dan ook voorhanden is, zodat ik er niet mee rond blijf lopen. Gelukkig is er altijd een luisterend oor in de persoonlijke setting waarin ik werkzaam ben. Thuis is er ook altijd een luisterend oor en zo niet dan is er wel eentje op WhatsApp of op Facebook Messenger.

Wij mensen zijn kuddedieren, of je nu een van de schapen bent die op een kluitje staat te grazen, of je bent toevallig het exemplaar dat over het hek gesprongen is

om de wei van de buurman te proeven, dat maakt niet uit. Je hebt allemaal zo je eigen taak in het leven en een eigen missie. Ken je je doel in het leven, dan wordt het wat gemakkelijker laveren. Je kent je einddoel, maar de weg er naartoe is natuurlijk het allerbelangrijkst.

In het leven heb ik me regelmatig eenzaam gevoeld, ik snapte niet zo goed wat het leven me allemaal bracht en wat dat me te zeggen had. Ik heb mijn puberteit niet kunnen beleven zoals ik het graag had gewild, maar ik heb later gelukkig de kans gekregen om dat ruimschoots in te halen. De buitenwereld kan wel vinden dat sommige dingen niet meer bij een vijftigplusser passen, maar daar heb ik lak aan. Ik ben wie ik ben en probeer niemand tot last te zijn. Respect moet je verdienen en ik vertrouw jou, tot je er misbruik van maakt. Dat klinkt misschien wat rechtlijnig, maar het zijn slechts uitgangspunten. In de praktijk stel ik voortdurend mijn mening bij voor de beste uitkomst. Daar zijn de meeste mensen het meeste bij gebaat, denk ik.

Ik startte met schrijven met 'Less is More' (=minder is meer) en nu zou ik willen zeggen 'I've got game' (=ik heb ergens een talent voor). David Bowie zong het op zijn laatste studioalbum 'Blackstar' in het titelnummer 'Blackstar'. Gelukkig is hij als ster nooit echt gedoofd en kan ik nog steeds veel halen uit zijn mooie levenslessen, die hij me mee heeft gegeven in zijn songs.

'We can be heroes, just for one day!'



## **Breaking bad?**

Deze ochtend rijd ik heel ontspannen naar mijn werk. Het is mijn laatste dag vóór het (voor mij) zogenaamde weekend van deze week, dat door de week valt, omdat ik aanstaande zaterdag en zondag weekenddienst heb. Ik luister naar ‘Storms’ van Kensington. Mijn jongste dochter vindt dat nummer prachtig en mede daarom luister ik zeer intensief naar de tekst en... ik breek...

Gisteren was de verjaardag van mijn broer. De meesten weten wel dat hij er al heel lang niet meer is, maar nieuwe lezers niet, dus ... Mijn broer is in 1990 overleden naar eigen wens, na twaalf jaar ernstig en ongeneeslijk ziek te zijn geweest. Ik denk heel vaak aan hem, dus gisteren heb ik geen speciale rituelen uitgevoerd. Maar vandaag was hij dus geheel onverwacht in mijn gevoel en brak ik. Eerst in de auto, maar dat kon ik nog wegdrücken. Op de werkvloer aangekomen kon ik het echter niet voor me houden en barstte ik in tranen uit. Ik mocht samen met mijn maatje even naar de kantine en legde uit waarom ik zo moest huilen ineens. Ik heb er de hele dag hoofdpijn van gehad, maar er ook intensief over nagedacht waarom dit juist nú gebeurde.

Morgen onderga ik een intensieve renovatie aan mijn gebit en daar zie ik erg tegenop. Misschien dat de stress die ik ervan heb, mij terug laat denken aan andere oude pijnen (het ziek zijn en overlijden van mijn broer en ook de val op mijn tand op achtjarige leeftijd met heel de nare nasleep daarvan) en is mijn broer er nu om me bij te staan.

Diep van binnen voelde ik me vanmorgen weer dat kleine meisje van acht jaar, dat zoveel pijn had. Ook voelde ik me die jongste zus die op haar 24ste jaar haar broer verloor. Er was in die tijd zoveel begrip, maar even zoveel onbegrip en veel teveel vragen, waar nooit meer antwoorden op konden komen. In ons leven moeten we

maar zien hoe we dingen verwerken. We kunnen hulp krijgen van naasten en derden, maar uiteindelijk moeten we het zelf maar zien te redden.

Was dit breken vanochtend per definitie slecht te noemen? Nee, zeker niet. Blijkbaar moest er wat uit en had ik het hard nodig om weer bij mijn gevoel te kunnen komen.

Gisteravond had ik het even met mijn jongste dochter over haar oom (mijn broer). Ze voelt zich met hem verbonden, ondanks het feit dat ze hem nooit gekend heeft. Ik heb mijn dochters altijd veel over hem verteld, om zijn verhaal levend te houden en ook zijn persoon. Ik heb altijd een bijzondere band met hem gehad. We waren er voor elkaar als dat nodig was en ik voel dat dat nog steeds zo is. Mijn lieve broer gaat mij morgen steunen, dat weet ik. Hij is de mooiste, meest betrouwbare engel in het hele universum. Ik hou zoveel van hem en heb diep respect voor hem en zijn dapperheid.

‘Broerlief, ik ga morgen heel dapper zijn, voor jou en dankzij jou. Wij zullen altijd met elkaar verbonden zijn. Bedankt voor je nimmer aflatende steun!’

## Randzaken

Ondanks het feit dat ik het al heel veel over mijn tandartsenbezoek van morgen gehad heb, wil ik voor mezelf nog het een en ander op een rijtje zetten. Ik weet heel goed dat de kracht van het suggestieve enorm is. Ik kan me dus heel wat in mijn hoofd halen, inclusief rampscenario's, maar ik kan voor hetzelfde geld hoofdzaken van randzaken scheiden.

Vandaag dacht ik terug aan een operatie die ik begin 2016 had. Ik was zo bang voor de narcose, dat ik wat dingen op papier had gezet, voor het geval er wat mis zou gaan. Mijn toenmalige vriend deed hetzelfde, want hij zei me dat het best handig was als er dingen op papier zouden staan in het geval dat. Vreemd genoeg is hij er een maand later van de ene op de andere dag zelf ineens niet meer en hebben zijn nabestaanden veel aan alles wat hij op papier had gezet. Dat was raar en vreemd, maar het leven schijnt er een bepaalde bedoeling mee gehad te hebben. Die (galblaas)operatie daar ben ik redelijk goed uitgekomen en snel van hersteld. Van dat plotselinge overlijden niet, daar heb ik nog steeds wel last van. Het heeft mij in ieder geval de lust ontnomen om nog aan een partner te beginnen. Ik ben als single best blij met mijn leven en eigenlijk heb ik ook genoeg omhanden en dat geeft me onvoldoende ruimte om iets nieuws op liefdesgebied op te bouwen. Al met al dacht ik me dus goed voorbereid te hebben, maar het ergste moest nog komen.

Ik probeer zaken te ordenen in mijn hoofd en weet, dat als het welbekende zwaard van Damocles boven mijn hoofd begint te zwaaien, ik teveel doorschiet naar één kant. Als Weegschaal zijnde, hou ik liever de balans intact en bekijk hoe ik dit alles in goede banen kan geleiden. Ik stel mezelf wat vragen. 'Hangt mijn leven ervan af? Overdrijf ik niet een beetje? Kan ik dit relativeren?' Antwoord: Nee. Ja. Jazeker!

Ik ga terug naar een moment van vroeger en uit dat moment ga ik héééél veel kracht en dapperheid halen: Ik zit thuis op mijn nieuw verworven kamertje. Mijn oudste zus is kort geleden op kamers gegaan en ik ben de trotse bezitter geworden van haar ‘oude’ kamer. Ik zal een jaar of elf geweest zijn. Mijn moeder klopt op mijn deur en komt binnen gelopen om te zeggen dat ze weer thuis is. Ze is bij de tandarts geweest en heeft heel haar bovengebít laten trekken en heeft er een kunstgebít in gekregen. Ze lacht voorzichtig naar me en ik vraag haar hoe het gegaan is. Ze zegt: ‘Goed’ en ik zie haar mond aan, die natuurlijk niet bloedvrij is. Toch klaagt ze niet, treurt ze niet, maar is ze alleen maar dapper. Ik was als kind al zo trots op die actie van haar en nu misschien nog wel duizend keer meer. Mijn moeder was een bikkell en mega moedig. Ik heb zoveel mooie dingen van haar meegekregen en geleerd en ga daar nu dankbaar gebruik van maken. Bedankt, lieve mama! Echte liefde roest nooit en is heus voor altijd en eeuwig!

## Trick or treat?

Met Halloween in mijn kielzog verlaat ik mijn nederige stulp voor een trick-or-treat in de hoofdstad van Brabant, alwaar de (lig/zit-)zetel staat van het decor van vandaag.

Met knikkende knieën loop ik door de stad. Ik heb mijn auto op een kosteloze parkeerplek net buiten de stad gezet, zodat ik al wandelend nog even van het waterige zonnetje kan genieten. Er zit een behandeling aan te komen bij mijn nieuwe tandarts, een behandeling die eigenlijk te mooi klinkt om waar te zijn. Zal het een trick of een treat gaan zijn? Ik zal het gaan meemaken.

Dankzij al mijn hulptroepen van het thuisfront, de vriendengroep en mijn liefste collegaatjes, voel ik me gesterkt. Desalniettemin gieren de zenuwen door mijn hele lijf. Nog drie stappen en ik ben bij de deur van de tandartsenpraktijk en is er geen weg meer terug. Ik groet de assistente die lekker socializend achter haar desk zit. Ik loop door, want zij weet van mijn komst. Ik check mijn telefoon nog eenmaal, tweemaal en driemaal. Lees de krant op internet en constateer dan dat er alweer tien minuten verstreken zijn, sinds ik de toilet bezocht in de wachtruimte. Ik pak het tijdschrift van Lonely Planet en stuit op een prachtige foto van het plafond van King's Cross Station in Londen. OMG, zelfs Londen staat me bij! Als er wederom tien minuten voorbij zijn, vraag ik de assistente of mijn afspraak wel op de juiste tijd ingepland staat en zij knikt instemmend, ondertussen bellend met nieuwe 'slachtoffers', die vreemd genoeg ook af willen spreken. Er blijkt iemand tussendoor te zijn gekomen met een dikke wang (zegt de tandarts, weer tien minuten later) en de toekomstige behandelaar verontschuldigt zich voor het uitlopen. Eindelijk word ik naar binnen geroepen, na drie kwartier wachten (ik was namelijk tien minuten te vroeg).

Ik zet me neer in de stoel en tandarts Anne vraagt me hoe het met mij gaat én met de tand. De ontsteking van het tandvlees heeft zulke erge vormen aangenomen, dat ik er al anderhalve dag met flink samengeknepen ogen naar heb gekeken. Het is dus hard nodig dat er iets aan gedaan wordt. Ze vraagt of ik muziek op de achtergrond wil en ik knik instemmend. Ik kies voor de eighties-zender van Veronica en nestel me in de tandartsstoel. Eerst volgt er een verdoving, en nog eentje om er zeker van te zijn dat ik niets meer zal voelen van de wisseltruc die de tandarts uit zal gaan voeren. Vervolgens wordt er gewrikt, gezaagd, genaaid, een draadje gespannen, weer gezaagd, gepoetst, gepolijst, een ophangbrug gemaakt, gelijmd, geplakt en geboord. De muziek staat zachtjes, maar ineens ontwaart ik Coldplay op de achtergrond met 'Talk' en voel ik letterlijk mijn broer naast me staan. Ik ben hevig ontroerd, maar kan niet veel meer doen dan het plaatje (van Jan van Haasteren, waar standaard een Sinterklaas in zit en een haaienvin) op het plafond bestuderen om de tijd wat te doden en om niet over-emotioneel te raken. Daarna, net als de etsbrug onder de handen van de tandarts steeds meer vorm begint te krijgen, hoor ik 'Bridges' van Kensington en voel ik me wederom gesterkt. Tot slot hoor ik een topper van Bruce Springsteen voorbij komen en voel ik me de dapperste van heel het universum. Ik heb de eindstreep behaald en het resultaat is prachtig!

Ik bedank Anne vele keren en verlaat tevreden het pand. Ik loop op wolken (ook roze) en tracht te glimlachen, wat natuurlijk moeilijk gaat met mijn nog steeds flink verdoofde mond. Ik app al mijn matties en bezoek een goede vriend in de stad die met heerlijke koffie op me wacht.

Wat een bijzondere behandeling was dat en hoe heb ik er tegenop gezien. Ik heb het gevoel alsof iemand me een linkse c.q. rechtse heeft gegeven, maar ik voel me zó blij, dankbaar en opgelucht dat ik deze hobbel weer met verve en veel dapperheid genomen heb.

Thanks to:

René, Marcel, Julia, Nicky, Manon, Anton, Svetlana, Kimberley, Danique, Elsje en Ariane voor het meeleven en natuurlijk de grote heldin van dit epistel, Anne!

Ik lach het leven weer toe!

## **In de hitte van het moment**

Op de dag dat de wereld Halloween vierde en ik van verschillende kanten hoorde dat het een dag van vreemde gebeurtenissen betrof, was ook ik lichtelijk van mijn stuk gebracht. Wat er precies gebeurde is niet eens zo belangrijk, maar wat wel frappant was, was dat er bij meerdere mensen in mijn omgeving heftige dingen gebeurden.

In de hitte van het moment gebeuren soms de vreemdste dingen. Mensen doen dingen die ze normaal niet doen. Mensen zeggen dingen die ze meestal niet zeggen. Mensen lijken iets gekks te moeten doen om spanningen te doorbreken. Goed en slecht, angst en vreugde, spanning en ontspanning staan lijnrecht tegenover elkaar. Waar vinden wij de oplossing voor de uitersten? Het antwoord op die vraag is vrij eenvoudig, als je de weg naar je hart kunt vinden.

Dualiteiten, we hadden ze eeuwenlang nodig om bepaalde lessen te leren. We wisten lang niet wat goed en kwaad werkelijk inhield. Omdat we tegenwoordig behoorlijk bewust van onze acties zijn geworden, is het ervaren van extremen niet meer dienend. We kunnen met ons gezonde verstand eenvoudig de gulden middenweg opzoeken en ons ego op dat moment aan de kant zetten. Meer met je hart denken en minder met je hoofd, dat is de beste oplossing. Het kost soms ietsje meer van je creativiteit, maar ook daar wennen we vanzelf aan. Alle veranderingen van de afgelopen eeuw hebben we ook kunnen trotseren, dus deze verandering zal op den duur dan ook wel lukken.

Naast creatief zijn en het zoeken van een mooie tussenoplossing is het ook belangrijk om meer met elkaar samen te werken. Ieder mens heeft wel een kant die jou aanspreekt. Probeer bij elkaar die kant te ontdekken en er zullen mooie samenwerkingsverbanden ontstaan. Blijf je dus niet focussen op de verschillen onderling, maar schijn het licht op de overeenkomsten die er zijn.



We weten allemaal dat er soms deuren moeten sluiten, waardoor er ramen open kunnen gaan. Aan sommige dingen komt nu eenmaal een einde, daar doe je weinig aan. Je kunt er vanuit gaan, mits je heel bewust in het leven staat, dat het leven jou precies geeft wat je nodig hebt. Soms denk je dat je slachtoffer bent van dingen die op je pad komen, maar vergeet niet dat alles een reden heeft en dat jouw diepste binnenste erom 'gevraagd' heeft.

Alles, alles, alles staat met elkaar in verbinding. Als je het grotere geheel van alles kunt zien, dan valt er meestal wel wat druk en stress weg. Vertrouwen op de beste uitkomst is hierbij essentieel. Ook is het handig om niet te lang bij dingen stil te blijven staan en gewoon lekker door te gaan met je leven als er iets wat ingrijpend is, op je pad komt. Antwoorden op nijpende vragen zullen vanzelf komen. Doemdenken helpt je niet, je zult er alleen maar verder van je pad door geraken.

Ooit werden we allemaal geboren. Uit de rode kool kwamen we gekropen, of geadopteerd uit een ver land, of in een wiegje gelegd dat bij jouw ouders al negen maanden op jouw komst stond te wachten. Met jouw geboorte begon een missie die altijd doorgang zou vinden, of jij je er nu bewust van was of niet. Of jij het nu begreep of niet, jouw missie zou gewoon doorgaan, graag of niet. Je ziel (je diepste binnenste) heeft er ooit 'ja' tegen gezegd, dus wil je iemand wat verwijten, dan weet je bij wie je moet wezen. Bij jezelf dus.

Ik heb emotionele dagen achter de rug, waarbij zeer bijzondere dingen gebeurd zijn en fijne contacten versterkt of nieuwe gelegd zijn. Ik ben en blijf dankbaar voor alles wat mij overkomen is. Ik hou van veranderen en ontwikkelen, omdat ik weet dat dat mijn diepste binnenste geheel ten goede komt.

Life can be bitter, but also so sweet! Blijf dat altijd in gedachte houden.

## **Let the flames all grow**

De nachten worden kouder, de harten warmer. De kortste dagen komen eraan en vol verwachting kloppen onze harten. Het vuur lijkt gedoofd, maar het spel is nog niet gespeeld. De laatste loodjes wegen soms het zwaarst.

Mijn woonkamer is stemmig en schaars verlicht. De verwarming brandt en mijn chille kleding is aan. Als het buiten kouder wordt, wordt het binnen knusser. Ik denk terug aan Londense tripjes, die altijd warm zijn, zelfs bij vele graden onder het vriespunt. Ik snak naar Londen en haar vibes. Ik zoek vuur om mijn innerlijk aan te warmen en kom uit bij 'St. Helena' van Kensington. De eerste keer dat ik het op de plaat hoorde, dacht ik dat het wel wat heftig was. Kort na dat moment zag ik de heren op een zomerfestival en brachten zij dit bijzondere nummer 'live' ten gehore en was ik meteen om, omdat ik eindelijk het nummer voelde. Het is met vuur gezongen en gespeeld. Het draait om heftige gevoelens, passievol en vol vuur. Het leeft en geeft energie door die inspireert en enthousiasmeert.

Toen ik Kensington voor het eerst hoorde, moest ik even wennen aan hun tekstgebruik. Nu ik door ze gegrepen ben, voel ik altijd hun vuur dat zich uitrekt naar mij en mijn hart en ziel. Eloi, hun leadzanger, toont zijn vastberadenheid tijdens de clips, maar tegelijkertijd zie ik een bepaalde kwetsbaarheid, die ontroert en herkenbaar is. Als hij over de liefde zingt, zie ik mezelf in de hoofdrol. Liefde kan soms moeilijk en onbereikbaar zijn, tot je het vindt en zolang je het hebt.

In mijn hart en ziel laaien regelmatig vlammen op. Het is het vuur van de passie dat in elk mens zo nu en dan opblaait. Een vriend van mij zei laatst, dat 'ie verliefd op het leven is en zo ervaar ik het ook. Als je passie kunt voelen voor dingen die je doet, dan heb je eigenlijk niet veel meer nodig. Alles voelt dan goed en zaligmakend. Wat je ook doet, het maakt niet uit. Niets kan je geluk nog in de weg staan.

Kort geleden besloot ik op dezelfde voet verder te gaan. Acceptatie van veel dingen, haalde drempels en nutteloze obstakels weg. Een gevoel van tevredenheid en dankbaarheid kwam over me en ik wist dat ik eindelijk wat overwonnen had. Gewoon door goed te blijven kijken, luisteren, voelen, proeven en zien. Kortom, bewuster te zijn. Ik kwam, zag en overwon, door gewoon te accepteren wat 'is' en door mezelf te blijven. Zolang het vuur in me op blijft laaien ben ik tevreden en klaar voor wat nog komen gaat.