

helemaal zijn verdwenen. Ik bedoel maar, we lieten ons gek maken. Wat een opluchting nu: de loopschoenen en trainingsoutfit kunnen op de bovenste plank in de kast, de hartslagmeter ernaast. De mensen die een kick krijgen van afzien in blubber, regen en wind, van rennen door mul zand en fietsen op de oververhitte flanken van Franse gebergten, zullen weer worden wat ze waren. Een beetje excentriek, uitzonderlijk. Zo heb ik een vriendin die nu vijftig jaar aan hardlopen doet en die echt heel chagrijnig wordt als ze niet een paar keer per week haar vijftien kilometer kan lopen. Dat zit er bij haar gewoon in. Ik heb dat niet. Ik hou helemaal niet van afzien. De wetenschap heeft mij nu een stempel van goedkeuring gegeven. De clou van de nieuwe wetenschap is dat niet alleen is gekeken naar welke winst beweging brengt, maar vooral wat stilzitten met het lichaam doet. Je hoeft niet meer enorm sportief te zijn, het gaat er maar om dat je niet te lang op je kont zit.

Volgens mij is het de eerste keer dat voortschrijdende inzichten van bewegingsgeleerden leiden tot minder plichten in plaats van meer. De norm dat je je voor je gezondheid dagelijks minstens een half uur (ooit een heel uur) flink moet inspannen, zal mogelijk worden herzien. Mijd de lift, ga lekker op hoog tempo de bedden verschonen, sleep wat vaker met een kratje bier en het risico op vroegtijdig overlijden daalt gelijk. Voor de rest moet je gewoon elk half uur even opstaan en door je huis of het kantoor slenteren, volgens de geleerden. Dat las ik in een Volkskrantverhaal over het nieuwe bewegen, waarbij een graphic stond met daarin het energieverbruik van de dagelijkse activiteiten in huis.

Zo heeft de term stuf zijn intrede gedaan. Een stufje was vroeger een gummetje, in de jaren zeventig stond stuf gelijk aan hasj. Nu staat stuf voor 'stand up for fitness'. De Utrechtse hoogleraar obesitaspreventie Stef Kramer maakt er een werkwoord van: stuffen. Stuffen is om de zoveel minuten wat doen met je lijf. Dondert niet wat. "Even stuffen hoor," zeggen wij thuis nu geregeld. Als we thee gaan zetten bij voorbeeld. Ook wil ik wel eens zomaar, tijdens het nieuws, in de lucht gaan fietsen of een beetje springen met wiekende armen. Ik heb ook geprobeerd met de wasmand op mijn hoofd de trappen op en af te lopen - de stufwinst zou fenomenaal zijn, maar daar ging iets fout.



Lisa-Marie van Barneveld

3 februari 2017

Straatvechters

De eerste officiële daad van Donald Trump na zijn inauguratie was wereldnieuws. We zagen de nieuwbakken president in het oval office, omringd door ministers en perschef, de documentenmap voor zijn neus. Met kracht werd de vulpen gehanteerd. Onder drie alinea's bleke letters over de afzegging van het TPP-handelsverdrag ontstond een monumentaal zwart vlak met scherp getrokken verticalen. Een schrijftkundige sprak over 'de handtekening van een echte bink'. Toch was het niet de handtekening die mij opviel, maar die blik van de nieuwe wereldleider toen hij het eerste door hem als president gesigeneerde document omhoog hield voor de camera. Het was de trotse blik van een kind dat zijn schepping laat zien: trots en een beetje kwetsbaar. Als ik hierbij niet had moeten denken aan Henkie Schadewijk, had

ik Trump terzijde gelaten. Henkie Schadewijk zat bij mij in de klas op de basisschool in IJmuiden, die toen nog lagere school heette. Henkie, klein en met bruine krullen, was een driftkikker en een straatvechter. Hij werd gevreesd omdat hij als 10-jarige alle jongens op het schoolplein de baas was; zijn grote broers hadden hem tamelijk succesvol leren boksen. Maar Henkie kon niet zo goed leren.

In die tijd werden zwakke leerlingen achter in de klas gezet. In het geval van Henkie leidde dat tot opstandig gedrag waarmee de meester in groep zes niet goed uit de voeten kon. Henkie was niet te temmen en schreeuwde geregeld 'Klootzak!' naar hem. Wij zaten dan allemaal met een kleur van opwindning omgekeerd op onze stoeltjes, en hadden 's avonds thuis aan tafel een sterk verhaal.

In groep zeven werd alles anders. Daar kregen we mijnheer Groen. Hij zette Henkie al de eerste dag na de grote vakantie vooraan bij zijn bureau. "Wij gaan vrienden worden," sprak hij. Henkie kalmeerde, bleek een klein hartje te hebben en kon toch genoeg leren om naar de LTS te gaan.

Het zou naïef zijn om het beeld van Henkie te projecteren op de nieuwe wereldleider. Niet alleen omdat Henkie aanmerkelijk beter haar had en hij bij mijn weten geen toegang heeft tot nucleaire wapens. Intussen is president Donald J. in hoog tempo uit de startblokken gegaan. Het ene decreet volgt op het andere, allemaal drieste maatregelen, en de verwachting dat de nieuwe president mogelijk na inauguratie zou dimmen komt vooralsnog niet uit. Hij is niet te temmen. Die blik van Henkie Schadewijk heb ik niet meer teruggezien.

PVV-leider Geert Wilders ziet in Donald Trump een inspirerend voorbeeld. In Koblenz beweerde hij laatst voor een congres van Europese patriotten dat 'de vrouwen in Nederland hun blonde haar niet meer durven laten zien'. Huh? Kijk, nepberichten worden al heel gewoon. Wilders kreeg er evengoed applaus voor en in Nederland loopt hij voorop in de peilingen voor de Tweede Kamerverkiezing. We zijn er allemaal bij, hè. Allemaal.

Hoe het is afgelopen met Henkie Schadewijk, ik heb geen idee. Die grote mond heeft hij altijd gehouden. Ik denk zo maar dat Henkie het wel heeft geroid in het leven. Wat zou hij stemmen?



Lisa-Marie van Barneveld

17 februari 2017

Gênante ouders

Elke middag zitten ze aan de borrel, bij het eten slaan ze nog een fles wijn achterover en vervolgens zijn ze 's avonds niet meer aanspreekbaar. Zo mopperden enkele veertigers onlangs in de NRC over hun gepensioneerde ouders. 'Pardon? Niet meer aanspreekbaar?' reageerde de verslaggeefster ontsteld. Nee, zo klaagt een dochter over haar moeder: 'Aan de telefoon praat ze gewoon met een dubbele tong! Zo kan ik haar adviezen toch niet meer serieus nemen?'

Ik ging er eens even goed voor zitten. Een tijdje geleden hoorde ik op de radio ook al dat men op de spoedeisende hulp steeds vaker beschonken, en zelfs 'stomdronken' ouderen binnenkrijgt. Allemaal met botbreuken als gevolg van een dronken val. Geen alcoholistische zwerwers dus, maar keurige in het tweed gestoken zestigplussers.

Het schijnt zo erg te zijn met het drankmisbruik van de hedendaagse pensionado's dat het Trimbos-instituut er onderzoek naar doet.

Nu hoorde ik laatst in Paradiso het Zwanenkoor de 'Parels van de Jordaan' zingen, nou, die gaan bijna allemáál over de drank. Zou het nu zoveel erger zijn dan vroeger?

Zien wij comazuipende bejaarden in het verzorgingshuis? Ze hebben daar niet eens een balkonnetje om al die kratjes te stapelen.

Natuurlijk dacht ik aan het consumptiegedrag van mijn generatiegenoten, zo door de jaren heen. Heel eerlijk, ging er bij mij een alarmlampje branden?

Ik beken dat ik veel Amsterdamse cafés van binnen ken. Wij van de krant staan er immers om bekend dat we zuipen en roken, en zo was het ook wel, zeker elke vrijdagmiddag, in het Amsterdamse café Leentje. Daar werd de krant doorgenomen, er werden sterke verhalen verteld en drieste plannen gesmeed. Er werd gelachen en gescholden, vriendschappen en liefdes ontstonden en ploften. Verrukkelijke middagen en inderdaad, ze liepen geregeld uit de hand.

Maar ja, toen was ik nog jong, althans, jonger.

Maar nu kunnen we er helemaal niet meer zo goed tegen, al die drank. Dus ik zie ik eigenlijk het omgekeerde gebeuren. Heel wat van mijn generatiegenoten zijn nu met alcohol zo voorzichtig, het is op het saaie af.

Ik denk trouwens bij deze berichten dat er heel iets anders aan de hand is. Kinderen hebben het gewoon niet zo op ouders die te veel drinken. Die ouders gaan op feestjes dan te hard lachen, raar dansen, en onwenselijke verhalen vertellen over jouw kindertijd. Bovengenoemde veertigers blijven het blijkbaar ook als volwassene gênant vinden. Ik zou zeggen: meid, láát ze. Dan bel je je moeder toch gewoon in de middag? Of je lost je eigen problemen op.

Gelukkig zijn er ook volwassen kinderen die minder gène voelen voor hun ouders. Een vriend van onze dochter vertelde laatst grijnzend hoe op zijn verjaardagsfeest zijn moeder zoek was. Ze vonden haar in een tuinstoel op het balkon. Daar zat ze al een uur of wat, met een grote joint.



Lisa-Marie van Barneveld

3 maart 2017

Oude vos

Ze stond midden in de Beurs van Berlage. Op gympen, in zwarte skinny jeans en gehuld in een vorstelijke bontjas die bijeen werd gehouden door een stoere riem. Rondom haar moderne kunst. Vanuit een van de nissen van de expositie observeerden drie paar ogen het meisje op de oude beursvloer. 'Ze heeft hem geërfd,' zei een jonge vrouw, 'ik geloof van een oma.' 'Dan mag het toch?' vroeg haar vriendin en keek twijfelend opzij. 'Natuurlijk,' zei de eerste met een ferme knik. Het was onduidelijk wie van deze drie hier exposeerde, maar veel aanloop was er niet - ik was hun enige bezoeker op dat moment, dus het meisje in bont had de volle aandacht. 'Ik vind dat je oude bontjassen gewoon moet dragen,' zei nu de derde aanwezige in de nis, een jongeman die begerig naar de bontjas keek. 'Ik vind het mooi, bont.'

Hij pauzeerde even en zei toen bedachtzaam: 'Als zo'n jas uit de familie komt hoort hij eigenlijk gewoon bij je. Dan is het je dna.'

De jonge vrouwen knikten. Een van hen ging wat meer rechtop zitten: 'Ik heb op zolder ook een bontjas. Ook van een oma. Mijn moeder heeft hem volgens mij nooit aangehad. Ik ga hem morgen meteen opzoeken en ik trek hem aan ook.' Ik liep net achter haar langs en kon het niet laten: 'Als dat geen hergebruik is, dan weet ik het ook niet meer.' Ze keek me bijna dankbaar aan.

Ik heb ook een bontjas, een prachtige rode vos die van mijn schoon-moeder is geweest. Hij is van omstreeks 1920 en ging van generatie op generatie. De jas staat prachtig bij mijn grijze haar en zit alsof-ie voor mij is gemaakt. Toch twijfelde ik jarenlang of ik hem wel kon dragen. Ik trok hem in heel koude winters wel eens aan naar de krant, tot grote gruwel van jonge collega's. 'Loes toch!' riepen ze dan: 'Neeee, die is toch niet echt, he?' 'Hartstikke echt', zei ik dan, 'allemaal vosjes die honderd jaar geleden tuberculose hadden. Mooi hè, probeer maar even.'

Nog niet zo lang geleden werden bontdragers op straat bejaagd door jouwende dierenactivisten met spuitbussen verf: 'Tweedehands jas, tweedehands jas'. Ze verspreidden foto's van benauwd gekooide dieren op fokkerijen, van gasinstallaties en van bloederige vilscènes. Het nekte de Nederlandse bontindustrie. Bont verdween uit de modeateliers, de koningin mocht het niet meer dragen (o, o, wat die allemaal in de kast moest laten hangen), alleen sadistische viespeuken droegen bont. Maar afgelopen week zag ik in Amsterdam weer een bontjas. Een korte, dit keer, boven een mini-jurkje en een paar zware laarzen, helemaal vintage. Het tij keert. Het is toch ook wel erg zonde dat op zolders en in tweedehands winkels rekken vol bontjassen verpieteren tussen de mottenballen. Milieuvriendelijker dan de oude bontjas kun je toch nauwelijks verzinnen. Je doet er generaties mee, en je hoeft niet elke winter naar H&M of Zara om jasjes te kopen die in elkaar zijn gezet door zielige kindjes in lagelonenlanden, in brandgevaarlijke ateliers waar het daglicht nooit komt.

Dus doe die oude vos van oma eer aan, draag hem. En borduur zelf een mooi glanzend labeltje voor op de kraag met de tekst: vierde generatie.



Lisa-Marie van Barneveld

17 maart 2017

Lekker flexen

Kan een half jaar voorbyschieten zonder dat je noemenswaardige activiteiten ontplooit, anders dan het huishouden? Ja. Word je daar vervelend van? Welnee.

Na veertig jaar werken in de journalistiek duurde het precies zeven maanden voordat mijn hoofd helemaal leeg was. Ik werd er bijna duizelig van. Tot het ergens begon te knagen. Zo dacht ik geregeld in gezelschap: waar zal ik het nu eens over hebben, anders dan de pianoles en wereldpolitiek (die op zich genoeg aanknopingspunten bood). Ik miste de eigen belevenissen.

Waar ik woon, naast het Noordzeekanaal en met het strand op fietsafstand, is het erg mooi. Maar er gebeurt geen ruk. Met de fietstocht naar slager of supermarkt en een broek passen bij die ene leuke zaak

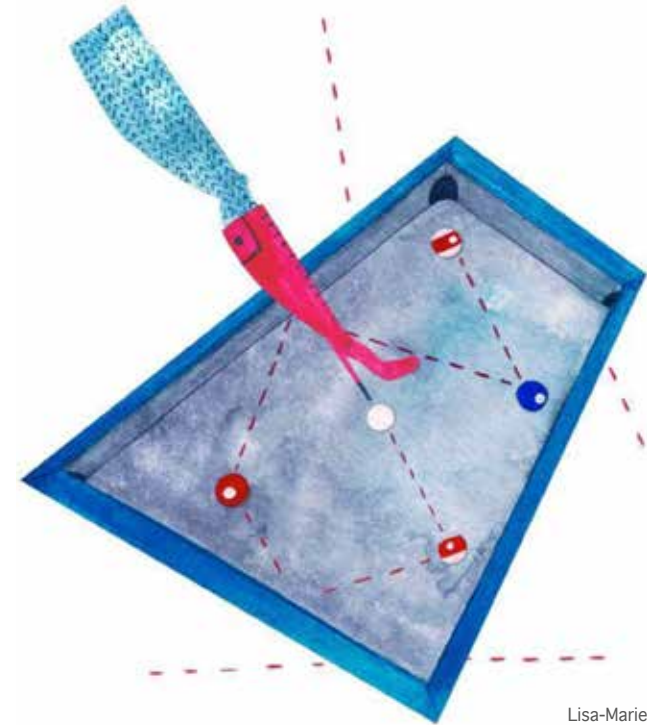
hebben we de hoogtepunten van de week wel gehad. Omdat de meeste vriendinnen nog werken kwam de oprichting van clubjes ook niet lekker van de grond. Er moest iets gebeuren. En ik moest het zelf doen. Had ik me niet voorgenomen ooit zelf een thriller te schrijven? Kende ik als bangepoeperd in een donker huis niet genoeg huiveringwekkende momenten? Daadkracht overmante mij. In september schoof ik aan bij de Schrijvers Academie voor de basisopleiding. Mijn hoofd stroomde weer helemaal vol.

Intussen mocht ik ook gaan schrijven voor Hard//hoofd. Dat was een lekker gevoel. Maar nog was ik niet tevreden. Na ruim een jaar begon ik de stad te missen. De redding kwam ongezocht en onverwacht. Op Facebook zag ik het aanbod van een flexwerkplek, midden in de stad. Als ik de collega-schrijver die ermee adverteerde niet al had gekend, had ik misschien niet eens durven mailen; aan ouderen kleven tegenwoordig onaangename associaties.

Maar de reactie was enthousiast, vorige week was ik er op de koffie en vandaag heb ik bij de Torpedo Reporters mijn flexplek voor één dag per week gebruikt. Ik had de laptop mee en een bak zelfgemaakte vegetarische salade voor het moderne stadsmensgevoel. Ik haalde koffie bij de Coffee Company waar ze, als het tegenzit, per klant apart boontjes malen - Ethiopische, Colombiaanse, kies maar - zodat men meteen zen wordt van het wachten.

Ik deel nu een werkplek met wel twintig zzp'ers en andere flexwerkers die een rustige werkplek zoeken, maar toch ook een beetje aanspraak behoeven. Zojuist werd mij verzekerd dat een oude rot in dit gezelschap van veelal jongere schrijvers graag wordt binnengehaald, ook al zit ik daar uitsluitend voor de lol te schrijven. We zitten in een zijstraat van de Haarlemmerdijk, ik heb alle bekenden in de stad al laten weten dat ik weer een plekje heb en of we straks even kunnen lunchen.

Om mij heen, aan de kust, wordt met opgetrokken wenkbrauwen geluisterd als ik opgetogen vertel over mijn flexplek in de stad. Wat zoek je daar dan, vragen ze, hier wonen toch ook mensen? Hier gebeurt toch ook van alles? Ik stel ze teleur en trap op tenen als ik dan zeg: 'Maar niets wat mij prikkelt.' Mijn buurvrouw - een coach - begreep het gisteravond helemaal, zij wist ook dat als je inactief raakt - lees: stopt met werken - je IQ meteen terugloopt. En wie wil dat nou?



Lisa-Marie van Barneveld

31 maart 2017

Vrouwen met een keu

De eerste drie dagen van mijn nieuwe bestaan als pensionado dacht ik 's morgens bij het ontwaken: 'O jee, ik ben niet meer nodig.' De vierde dag was dat al: 'Ha! Ik ben niet meer nodig!' Het stoorde me ook helemaal niet dat ik aan het eind van de dag, als man en ik met een glaasje de dag doornamen, weinig te melden had. Na zijn verslag van tal van interessante bezigheden en ontmoetingen zei ik tevreden: 'Vandaag hebben we weer een schoon bed.' Maar toen las ik in ons huis-aan-huisblad een oproep van de biljartvereniging. Ze konden wel wat leden gebruiken en boden kennismakingslessen aan. Mijn hart maakte een sprongetje.

In mijn krantentijd werd er geregeld gebiljart. Ik werd daarbij door mijn mannelijke collega's - allemaal behoorlijke biljarters - liefdevol gedoogd,

uitsluitend voor de gezelligheid. In die tijd heb ik wel eens biljartles overwogen. Niemand zou ik iets vertellen, tot ik op een dag de mannen gek maakte met tritsen caramboles. Het kwam er niet van. Maar nu dus wel.

In het clubhuis van de biljartvereniging kreeg ik les van een meneer die op hoog niveau gebiljart had. Hij vond het wel leuk, zo'n mevrouw met ambitie. Stap één, een o'tje maken met je wijsvinger en je duim zodat de keu stabiel ligt, lukte niet. Artrotische handen, lichtte ik toe, dus ik doe het wel zo: ik kromde mijn wijsvinger en plantte de top op mijn middelvinger, zo kon ik de hand toch op de tafel stabiliseren. Na drie lessen zei hij: 'Ik had er een hard hoofd in, maar we gaan door'. Nog beter deed ik mijn best om een perfecte trekstoot te plaatsen. Ik leerde over balans en hoeken, de volgorde en de looplijnen. De tien lessen waren voorbij voordat ik er erg in had. Ik werd gemaand flink te oefenen.

Het is er deze hele winter maar één keer van gekomen. Dat was met vriend E., in een van de laatste bruine buurtcafés aan de Amstelveenseweg. Ons spel daar werd met belangstelling gevolgd door de vaste clientèle aan de bar. E. is een geoefend biljarter, ik bakte er niets van. Na afloop zei een van de mannen tegen E., net toen ik even naar de wc was: 'Zeg tegen haar dat ze d'r hand dicht bij het topeinde moet houden.'

'Waarom zeg je dat niet tegen haarzelf?' had E. nog gevraagd. Precies op dat moment begon achter in de zaak in het rookhok tante Beppie te tieren: 'Godverdomme, wat is alles duur geworden'. Niemand wist waar dat nu weer over ging, maar E. begreep wel dat ze hier een beetje huisverig waren voor ontstemde vrouwen. Misschien helemaal voor vrouwen met een keu in de hand.

Het verder oefenen is, zoals ze dat zeggen, 'in de benen gezakt'. Misschien wel omdat het oorspronkelijke voornemen - indruk maken op mijn biljartvrienden van de krant - onuitvoerbaar is geworden. Ik ben ingehaald door pensioenen en door de dood.



Lisa-Marie van Barneveld

14 april 2017

Aanvallen

Na elk geweldsincident doet iedereen zijn best om onze homo's weer een gevoel van warmte mee te geven. Men spreekt er schande van, er wordt beschaafdgedemonstreerd. Alle columnisten bespreken manieren om homohaters op het juiste spoor te brengen; het beeld van dat gapende gat in het gebit van die Arnhemmer raak je niet gauw kwijt. Homo's zijn uit de kast, homo's trouwen, maar nog steeds worden ze geregeld uitgejouwd en gemolesteerd. Twee lieve vrienden van mij durven elkaar al lang niet meer op straat gedag te zoenen. Ze kunnen zomaar doelwit worden.

In de jaren zeventig en tachtig werd in de vrouwenbeweging zelfverdediging aangemoedigd. Weerbaar worden, zo was de boodschap. Je kon in die tijd in elk buurthuis de rechtse hoek en de houdgreep