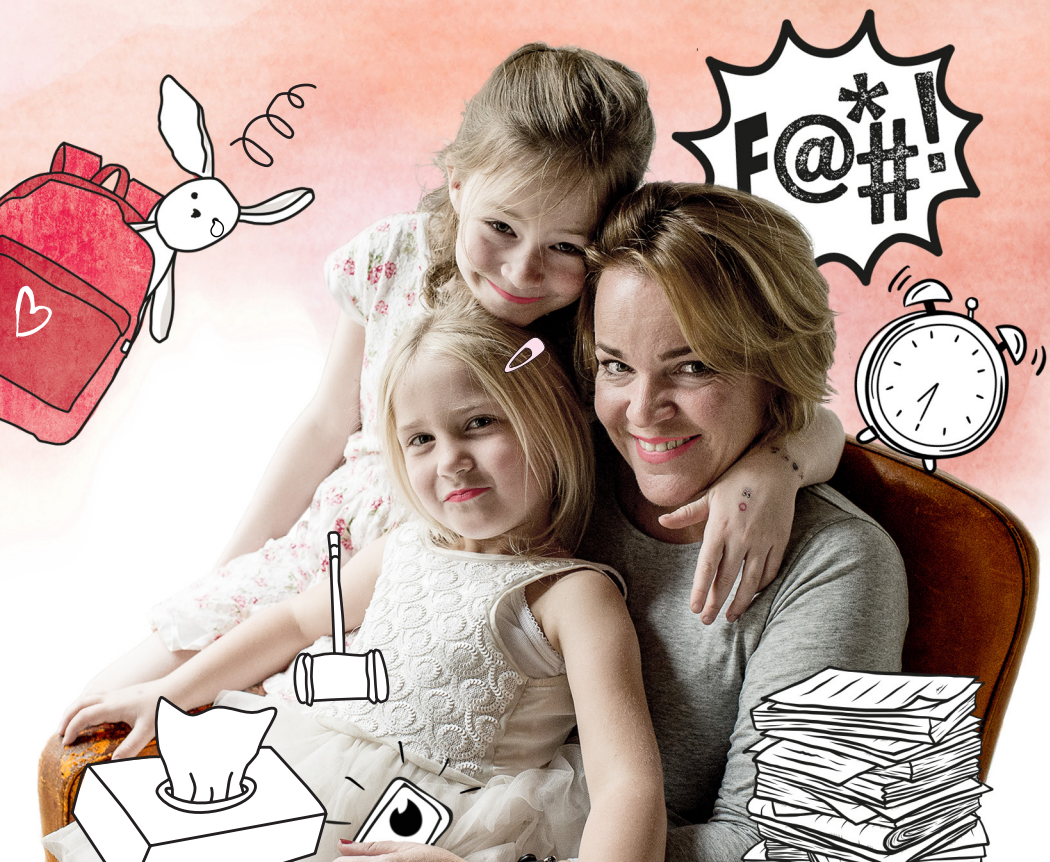


MAAIKE OLDE OLFHOF



# WAT EEN SCHEID BOEK

OVER LEVEN EN LIEFDE  
VOOR, TIJDENS EN NA EEN SCHEIDING



# INHOUD

Paradox – Woord vooraf	9
Geen druppel	11
Filter erover	14
Een grote stap terug	16
Zeven	18
Het mooiste weekend ooit	20
No stress	22
Een nieuwe man	25
Loslaten	28
Schokkend	30
Ga liggen, monster	32
Pompen of verzuipen	35
Met z'n allen	38
Terug bij af	40
Er is er een jarig	43
Heen en weer	45
Alles klopt	47
De snor	50
Zaadjes	53
Het is gewoon ruk	57
Vertel mij eens...	60
Ik voel afstand	62
De pijnlijke waarheid	64

Nu. Even. Niet.	66
Jarig zonder moeder	68
Wat een verademing	71
Carlos in huis	74
Een overijverig hart	77
Toen geluk gewoon was	80
Steun en (toe)verlaat	82
Aanpassen in het kwadraat	85
Het klopt niet meer	88
Nawee	91
Twijfels	94
Voordringen	96
Tinder	99
Gescheiden	102
Aan de kant gezet	104
Natte handdoek	106
Boezemvriendin	108
Opkamertje	110
Aangeschoten kasteelheer	113
Spiegelbeeld	116
Vakantiedrama	118
Afscheid van Dimple	120
De purser	122
Beetje dikzig	124
De mist in	126
Tinder 2	128
Onmogelijke week	130
Bij papa zijn	132
Hoezo een libido?	134
Papa's nieuwe vriendin	136
Tegen beter weten in	138
Gat in de hand	141
De patiënt	143

Meer testosteron	145
Alleen op vakantie	147
Een villa voor Puck	149
Slaapliedje	151
Troosteilanden	153
Mindful	155
Meer dan een vriend	157
Dankwoord	159

# PARADOX

## WOORD VOORAF

Verdriet, boosheid, blijdschap: gevoelens komen vaak in een explosieve mix. Zulke emoties negeren of oppotten is voor mij een onmogelijke opgave. Altijd al geweest. Als achtjarige schreef ik complete dagboeken. Het voelde destijds als bittere noodzaak. Pijn en frustraties vonden op die manier relatief eenvoudig een weg naar buiten. Het gezin waarin ik opgroeide, was te onveilig voor de kwetsbaarheid die me zo typeert. Aan volwassenen, die zulke 'ongewenste' gevoelens als zwak zagen, kon ik ze zelden kwijt. Dus vertrouwde ik alles aan het papier toe. Het was magie. Door te schrijven steeg ik boven eigen sensaties uit.

Nadat de vader van mijn kinderen en ik uit elkaar gegaan waren, nam ik wederom toevlucht tot die betoverende passie. Ik schreef over het schuldgevoel dat dagelijks aan je vreet. Over het stille verdriet van de kinderen. Maar ook over de intense liefde die je na ellende kunt voelen: een allesomvattende liefdesrelatie waarin iemand wél oog voor je heeft.

In het schrijfproces kwam steeds helderder naar voren waarom we de beslissing namen die het leven van onze dochters ontwricht had.

Hoe evidentier dat werd, des te zekerder werd het feit dat mijn dochters zullen beseffen dat het besluit, hoe paradoxaal ook, uit liefde voor hen is genomen. Want wie wil dat z'n kind in een liefdeloos, koud gezin opgroeit? Wat ben ik voor een moeder als ze me zelden zoenend, knuffelend met hun vader zien? Wat voor een voorbeeld ben je als ouder als je elkaar negeert, slechts gedooft en uit angst voor een eenzame toekomst bij de ander blijft? Juist de verantwoording die ik als moeder voelde, gaf de uiteindelijke doorslag.

Een scheiding is nooit gemakkelijk, hoe aimabel het ook verloopt. Een belofte is gebroken, een droom valt in duigen en als er kinderen bij betrokken zijn, ruk je ze uit hun veilige haven. Het is een drama waar wat mij betreft ook bij gelachen mag worden. Die combinatie van traan en lach miste ik in zoveel hulpboeken. Het advies of de lankmoedige tips van zelfbenoemde deskundigen schieten in negen van de tien gevallen hun doel voorbij. Van 'Twintig redenen om je relatie met je ex goed te houden' tot 'Leegtrekken die vent' van een verzuurde tante; goed bedoeld, maar je hebt er niks aan. Er zat slechts één bruikbare tip bij: negeer andermans advies.

Ik had geen behoefte aan tips om ergens meteen overheen te stappen of oppervlakkige uitingen van sympathie, maar aan liefde en empathie. Lezen dat je niet de enige bent die door een scheiding gaat. Ervaren dat een ander minstens net zoveel scheid-ellende te slikken heeft. *Wat een Scheidboek* is voor iedereen die in een scheiding ligt, over zo'n heftig besluit nadenkt of een geliefde heeft die worstelt met de gevolgen. Als door deze verhalen ook maar één individu geholpen is, zich in een situatie herkent of ontroerd is, dan ben ik blij. Dan is mijn magie niet verspeeld.

# EEN GROTE STAP TERUG

**A**ls de liefde voorbij is en je tegen beter weten in bij elkaar blijft, zijn de kinderen daar uiteindelijk de dupe van. Wanneer je uit elkaar gaat, omdat het aan een dood paard trekken je gezin langzaam kapot maakt, zijn ze ook de dupe. De wereld van mijn meisjes staat sinds twee maanden op z'n kop. Leg maar eens uit aan een driejarige dat mama en papa niet meer bij elkaar willen wonen. Zo'n Gesprek is hartverscheurend en tegelijkertijd lullig omdat het probleem en de bijbehorende gevolgen niet meteen tot haar doordringen. Toch hebben mijn ex en ik gepoogd het zo goed mogelijk te doen. Het devies is: beginnen en eindigen met dat je van ze houdt en ze blijven verzekeren dat ze altijd een papa én een mama hebben. Als je het antwoord niet weet, zeg dat dan eerlijk. Huilen mag, zolang de kinderen maar zien dat je met je eigen verdriet om kunt gaan. Emoties mogen er zijn. Klinkt redelijk zo op papier. De werkelijkheid is anders.

Het is weken geleden dat we Het Gesprek hadden, soms voelt het leven zwaar: je doet twee stappen vooruit en eentje terug. Ik zit met mijn zesjarige in de auto. We hebben samen gezwommen, een unicum want ik verafschuw het hele uitkleden, afdrogen, aankleden en dan met nat haar en gierende honger naar huis. Maar ik doe het voor Puck,

zij is een echte waterrat en heeft de een-op-een tijd hard nodig. Tot mijn verbazing heb ik het zelfs naar mijn zin. We gaan wel veertig keer van de grote glijbaan, al gillend gooien we elkaar in het diepe.

‘Mama, ik vond het echt zo leuk!’ Puck glimt als ze me aankijkt. Ze zit naast me, voorin en ik pak haar hand: ‘Ik ook Puck, vooral de glijbaan.’ Het is even stil.

‘Dat jij en pap elkaar niet meer lief vinden... ik weet echt wel dat het niet door mij of Charlie komt.’

Ik schrik er niet van, het is juist op zulke momenten, samen in de auto, dat ze erover praat. Ik kijk haar aan en zie zelfverzekerdheid. Ze hoeft mij niet te overtuigen, zij is overtuigd. Mijn hart maakt een sprongetje, dat hebben we dus goed gedaan, ze is pas zes jaar oud en ze weet nu al dat het niet aan haar ligt. Twee stappen vooruit!

We draaien het zandpad op van het ouderlijk huis. Ze schraapt haar keel, met een klein stemmetje zegt ze: ‘Dat papa vaak weg is daar ben ik al aan gewend, ik weet niet of ik er wel aan wen dat jij ook bij me weggaat.’

Een grote stap terug.



# DE SNOR

Veel Kaapverdianen hebben een snor. De eerste keer dat ik voet aan wal op deze archipel zette, was lang geleden. Ruim vijftien jaar voordat ik Carlos ontmoette. Toen liepen de mannen met een vlassig mini-exemplaar, type George Benson. Inmiddels is het fenomeen uitgegroeid tot een heuse *moustache*.

Ik houd er niet van.

In een land waar mannen weigeren thee te drinken omdat je 'm daarna niet meer omhoog zou krijgen en men prat gaat op alles wat Kaapverdiaans is, houd ik mijn afkeer lekker voor me. Niet zeuren over futiliteiten, vind ik ook aantrekkelijk.

Wanneer hij na een paar dagen vraagt of er iets is wat ik minder leuk vind, twijfel ik. Alles aan hem is geweldig, dat doet verliefdheid met je. Minpuntje? Ach. Ik lach. De vraag maakt me verlegen.

'Kom op vertel, ik kan het hebben, Maaike!' Hij legt zijn hand op mijn knie.

'Oké dan...Je snor.'

'Wat? Echt... Deze?' vraagt-ie verbaasd terwijl hij trots zijn snor aanraakt. Een brede grijns. 'Ha, nou die gaat er dus nooit af.'

Een beter antwoord had hij niet kunnen geven. Ik moet

hem nemen zoals hij is. Ik word sowieso de hele week gespiegeld. En het bevalt goed. Hoe nu verder? Ik pieker over hoe je een relatie op afstand hebt en houdt. Maar hij geeft een peptalk: 'Je moet wel positief blijven. Wij allebei, dat geeft kracht. Geloof in mij!' Hij praat moed in, zoals ik dat in een relatie altijd bij de ander deed. Baard, sik en snor: we reppen er met geen woord over. We hebben wat beters te doen: schelpen zoeken, fietsen, op een afgelegen strand relaxen. Als we een lokaal feest bijwonen, zie ik dat hij geweldig kan drummen. 'Ja, ze vragen me vaak voor zulke feesten, want ik ben de enige die het opzweepende ritme houdt.' Die schaamteloze zelfverzekerdheid. Wanneer het drummen na twintig minuten (het lijkt een keiharde trance) langzaam stopt, vallen de andere drummers ook ineens stil. Hij is een leider. Maar nooit arrogant en dat is op een gekke manier besmettelijk. Die avond leer ik hem een potje pesten en ik win. Hij kookt Kaapverdiaans, we rijden naar de zoutmijn. Ik versta een beetje Creools, hij noemt me *schatje*, *batatje*, *poepchinesees*. Naadloos. Moeiteloos. Geen onvertogen woord of irritatie. Juist wanneer hij even uit de buurt is, zuigen mijn zintuigen alles op. Zo makkelijk en toch intens.

Als ik mijn telefoon in de taxi laat liggen, gaat hij meteen tot actie over. We proberen de chauffeur te achterhalen, zo groot is de stad niet, maar het is al laat en ik zit er doorheen. Hij zet me thuis af en zegt: 'Wacht hier, ik ga hem vinden.' Ondanks het immens ontheemde gevoel, al mijn contacten kwijt, niks te checken via internet, loop ik met een glimlach naar binnen. Ik hoef nergens om te vragen. Mijn behoefte is gezien. De verantwoording is verdeeld. Hij doet er uren over en komt met lege handen terug. Ik voel me veilig bij hem, ook zonder mijn mobiel.

Op een ochtend stapt hij uit bed. Hij stopt voor de

spiegel in de gang en bekijkt zijn lichaam.

In zijn blik zie ik tevredenheid. *Who can blame him?* Hij tikt de perfectie makkelijk aan.

Het ontroert me. Ik lach. ‘Wat?’ lacht hij lief terug. ‘Ik ben blij met het lichaam dat God me gegeven heeft.’ Ja. Ik ook, ik ook.

Hij verdwijnt in de badkamer en na een minuut roept hij: ‘Kun je even bij me komen?’

Als ik de hoek omloop, merk ik dat hij half gehurkt voor de wastafel zit.

‘*What’s app?*’ vraag ik (*inside joke*, die hebben we al).

Zachtjes maar gedecideerd stopt hij een scheermesje in mijn hand:

‘Weg met de snor. Maar ik wil graag dat jij het doet...’

# HET IS GEWOON RUK

Ik heb een vis gevangen! Ze spreken Nederlands op de camping en ik slaap boven in het stapelbed. Heeft papa je het filmpje gestuurd?’

Ze struikelt over woorden. Ik lach.

‘Ja, dat zag er prachtig uit...’

‘Mama, zullen we Facetimen? Dan kun je het huisje zien.’

‘Natuurlijk.’

Mijn meiden zitten met hun vader in Frankrijk, ik in Kaapverdië. Deze week heb ik het liefst een omarming die me troost biedt.

Ik zit op de bank.

Het beeld floept aan. Ik zie een woonkamer. Mijn meisjes. Puck met opvallend veel sproetjes, de haren los en een uitgeslapen hoofd. Het stelt me gerust, ze heeft het naar d'r zin.

Op het moment dat Charlie in beeld komt en iets zegt, ratelt de oudste erdoorheen. Ik versta er niks van. Dan zie ik mijn kleuter. Mijn hart breekt.

Ze kijkt me aan en krijgt een gigantische huilbui.

Ik mis haar. De afstand is ineens onmetelijk groot.

Ze kruipt bij papa op schoot. Er is gepraat, hij kletst, wil geruststellen. Dan hoor ik Puck. Ik luister half, want ik zie de blik van mijn jongste. De felblauwe ogen snijden dwars door mijn ziel.

Duizenden mijlen van elkaar verwijderd, maar de bloedband giert door het lijf.

‘Mag ik Charlie nu even spreken?’, het komt er wat onaardig uit.

‘Ja hoor, o ja... straks komen er vrouwen langs die ’s avonds een liedje zingen voordat je naar bed gaat.’

‘Dag Puck, lekker slapen...’

‘...hoi mamma.’ Het stemmetje is klein en broos.

‘Hi lieve Charlie. Ik mis je.’

‘Ik jou ook.’

Er valt een stilte. Een die alleen wij delen. Gelijke zielen, gelijke energie. Voelen. Herkennen.

Gloeiende, gloeiende, wat is dit frustrerend. Als het aan mij ligt, is Charlie alle dagen bij me. Niet dat mijn ex het niet goed doet of ik het nodig heb. Maar omdat iedere andere optie tegennatuurlijk voelt. Omdat Charlie vier is. Omdat ze kwetsbaar én dapper is.

Ik loop naar de wc, want daar wil ik mijn tranen wegslikken.

‘Ik vind het heel moeilijk als ik je zie.’ Ondertussen gaat het gesprek verder. ‘Dan wil ik je graag in mijn armen.’

‘Ik wil knuffelen.’

‘Nog drie nachten slapen, dan lukt het. Daar heb ik zin in.’

‘... ik ook.’

‘Heb je het leuk op vakantie?’

‘Ja. Soms doet Puck stom.’

‘Heb jij paard gereden?’

‘Nee.’

‘Vis gevangen?’

‘Nee. Met papa gezwommen.’

Mijn gedachten dwalen af. Ik hoor het ze zeggen: *wat kan zij goed alleen spelen. Die staat haar mannetje wel. Ik zou me om haar geen zorgen maken.*

Dat is een valkuil waar ik niet in trap. Zorgen maak ik me wel. Zij vraagt de minste aandacht. Ze weet wat ze wil, maar strooit niet met behoeftes. Zij zoekt zelf uit bij wie ze zich veilig voelt. Iemand die begrijpt.

Dat ben ik. Ze heeft veel warmte nodig. Van. Haar. Moeder.

We kletsen een beetje over het zwembad. Dat het gisteren heet was. Haar adem wordt rustig.

Als ik ophang, voel ik me iets beter.

Ik loop naar het dakterras.

‘Wat huilde ze hard toen ze je zag, ik kon het buiten horen.’ Hij trekt me op z’n schoot.

‘Dat was vast moeilijk.’

Ik knik, kijk de andere kant op en zucht.

‘Maaïke, ging je naar de wc om te huilen?’

Eh... ‘Ja.’

Nu geen peptalk, denk ik. Ik heb geen zin om te praten. Dat snapt hij. *God bless him*. Ik weet echt wel hoe het werkt: volgende week rond deze tijd zit ik met collega’s en vrienden aan de borrel. Ergens op de Brink en wens ik dat Charlie eens van mijn schoot afging. Dat ze met andere kinderen speelt zodat ik even kan ontspannen.

Dan word ik de helft van de tijd geclaimd.

Maar nu is het gewoon ruk.



Scheiden, het alleenstaande ouderschap en liefde na je veertigste. Maaïke Olde Olthof maakte het mee en weet er herkenbaar over te vertellen. De columns in *Wat een scheidboek* gaan over het leven tijdens en na de scheiding, over de omgang met de ex, de kinderen, het werk en een nieuwe, gepassioneerde liefde. Openhartig, kwetsbaar en vol zelfspot beschrijft ze hoe ze langzaam opkrabbelt en een nieuwe weg vindt.

Heel herkenbaar voor iedereen die met een scheiding te maken heeft (gehad), erover denkt of iemand kent die er middenin zit.

**Maaïke Olde Olthof** is eindredacteur van LINDA.nl en werkt(e) met plezier voor *Vrouw*, *LINDA.*, *Women's Health* en *Doets Reizen*. Interviews en authentieke verhalen vormen de rode draad in haar werk.



**KOS  
M•S**

NUR 401  
Kosmos Uitgevers,  
Utrecht/Antwerpen