

De Man van Morgen

Steven Goegebeur

De MAN van MORGEN

*Dit boek zou door de ziekenkas
moeten worden terugbetaald*



© 2018 – Steven Goegebeur & Uitgeverij Vrijdag
Jodenstraat 16 – 2000 Antwerpen
www.uitgeverijvrijdag.be

Omslagontwerp: Buro Blikgoed
Vormgeving: theSWitch, Antwerpen
Foto auteur: Koen Bauters

NUR 320
ISBN 978 94 6001 665 3
D/2018/11.676/425
e-boek ISBN 978 94 6001 680 6

Niets uit deze uitgave mag door middel van elektronische of andere middelen, met inbegrip van automatische informatiesystemen, worden gereproduceerd en/of openbaar gemaakt zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Inhoud

Waarom dit boek	7
Een knuffelbeer op dieet	9
Niet meer voor de spiegel	11
Beste Vrienden	15
Het eerste dieet	20
Steven, de leraar biologie, legt uit hoe het proteïnedieet werkt	24
Hervallen ...	29
... en weer opstaan	35
Sporten	44
Op restaurant	48
Knuffelbeer	51
Wanneer de wegen scheiden	53
Steven, we gaan scheiden	55
Waarom we uit elkaar zijn gegaan	59
Het moeilijkste gesprek uit mijn leven	63
Mama, we gaan scheiden	68
Hoe verwerk je een scheiding?	72
De kinderen zijn de hoofdrolspelers	77
Co-ouderschap of niet?	80
Een andere vader	85
Een kind is geen postbode	89
Goed trouwen, goed scheiden	91
Alimentatie	93
Een advocaat of een bemiddelaar?	95
Een contract	99

Waarom dit boek

Goede vrienden	102
Ben ik vrienden kwijtgeraakt door de scheiding?	108
Scheiden en diëten	109
Waarom <i>De Man van Morgen</i> er bijna niet was geweest	112
Intermezzo: vraagstaart van Proust	121
Bijzondere mensen	125
Hoe het allemaal begon	127
Festival Special	131
Mijn petekindjes	147
Opening Doors	148
KiKOV	149
Den Draai	155
De vis in de bokaal	159
Een dankwoord mag nooit langer dan één pagina zijn	161
Nawoord door Ellen Van Pelt	165

Ik ben vijfenveertig. Een leeftijd waarvan ik vroeger dacht: dan weet je ongeveer hoe het leven dat voor je ligt eruit zal zien. Over twee jaar een vierde show, over vijf jaar mijn eerste jaarlijkse prostaatonderzoek, over vijftien jaar het huis afbetaald, over twintig jaar op pensioen. Ik ben vijfenveertig, maar alle zekerheden die er waren in mijn leven staan op losse schroeven.

Als je al mijn shows na elkaar zou kijken, krijg je een fictieve autobiografie waar heel wat waarheden in verteld worden: soms uitvergroot, soms niet. Maar evengoed vertel ik complete verzinsels. Eén ding staat vast, wat ik vertel tijdens mijn shows is wat mij als mens bezighoudt, wat ik als mens interessant vind of mocht beleven.

Eerst worstelde ik met de vraag: Wat wil ik worden? Ben ik een stand-up comedian? Daarna kwamen de problemen met mijn manager. Nu ben ik stand-up comedian en merk ik dat ik, door het leven dat ik leidde, een aantal waardevolle dingen ben kwijtgeraakt.

Dit boek vertelt het verhaal achter de show 'De Man van Morgen'. Het is een openhartige getuigenis waarmee ik hoop anderen te helpen. De voorbije periode in mijn leven was geen gemakkelijke, maar wel een erg leerzame. Ik heb een hele weg afgelegd, met ups en downs. Ik maakte fouten en heb eruit geleerd. Onderweg ontmoette ik mensen die mij belangeloos hebben geholpen en bijgestaan. Graag deel ik met de lezer de levenswijsheden en tips die ik onderweg bij elkaar sprokkelde.

Ik ben geen goeroe die de waarheid in pacht heeft of de man die het allemaal weet. Zeker niet. Wel wil ik delen wat mij geholpen heeft, misschien helpt het anderen ook.

Ik zie mezelf als een gemiddelde Vlaming, de problemen waar ik mee worstel zijn herkenbaar voor anderen. Dat merk ik aan de vele mails en reacties die ik krijg van mensen die mijn shows zagen. Ik wil graag alle anderen die soms worstelen met het leven een hart onder de riem steken. Je bent niet alleen. Ook de goedlachse knuffelbeer Steven Goegebeur worstelt ermee. Je haalt uit dit boek wat voor jou zinvol lijkt. En als er niets zinvols in stond voor jou heb je alvast een idee van wat voor jou niet van toepassing is.

Een knuffelbeer op dieet

Alle cursieve teksten in dit boek zijn fragmenten uit mijn theater-show 'De Man van Morgen'.

Niet meer voor de spiegel

Als je met je kinderen in bad zit, er als eerste uitstapt en je kinderen vragen: 'Papa, waar is al het water naartoe?'

Dan weet je dat je een probleem hebt.

Als je alleen een pizzeria binnenstapt, je vier pizza's margarita en een portie loekbrood bestelt en ze vragen: 'Gaat u dat hier opeten of is het om mee te nemen?'

Dan weet je dat je een probleem hebt.

Als je uit de zee wandelt, je op je handdoek gaat liggen en ze komen met een man of vier emmers water over je kappen en proberen je terug in zee te trekken.

Dan weet je dat je een probleem hebt.

Ik ben te dik.

De beste weegschaal is de spiegel.

Ik ben al langer te dik, maar het laatste half jaar had ik er ook echt last van. De hele dag was ik moe, ik had geen fut. Als ik de veters van mijn schoenen dichtknoopte, was ik buiten adem. Wanneer de kinderen dan toevallig binnen kwamen, zeiden ze: 'Amai, papa, zo buiten adem. Al terug van het wandelen?'

'Ja, ja,' zei ik dan. Ik deed mijn schoenen weer uit en ging in de zetel liggen om te recupereren.

Mijn fysieke conditie was erbarmelijk. Als ik mijn grootmoeder ging bezoeken, ze woont op de derde verdieping, dan was ik kletsnat van het zweten. En ik nam de lift.

Ik had nergens meer zin in, ik had vapeurs, ik ging slapen met hoofdpijn, ik stond op met hoofdpijn. Ik was net een vrouw van rond de vijftig. Terwijl ik zelf nog maar 44 ben (bij de première van de show op 24 november 2017 in de Arenbergschouwburg).

Ik was een sportieve jongen. Van mijn zesde tot mijn vierentwintigste speelde ik voetbal. Ik ging er voor: trainen, wedstrijd-

den spelen. Sport was mijn leven. Ik ging ook joggen, tennisen, thaiboksen, basketten. Ik deed zelfs een tijd aan triatlon. Ik genoot ervan om me helemaal te geven.

In 1998 leerde ik mijn vrouw kennen. Sindsdien kwam ik elk jaar tweeënhalve kilo bij. Mijn gewicht nam toe omdat ik stopte met sporten. Toen ik sportte, kon ik eten wat ik wilde. Toen ik stopte met sporten, vlogen de kilo's eraan.

Als stand-up comedian leid ik een erg onregelmatig leven. Ik doe vaak een drietal schoolvoorstellingen per dag en een show 's avonds, zes dagen op zeven.

Voor een show eet ik om half zes om er zeker van te zijn dat wat ik eet verteerd is op het moment dat ik het podium betreed. Meestal start de show om acht uur, ten laatste om half negen. Mijn show *De Man van Morgen* duurt ongeveer twee uur. Na de show haast ik me naar de foyer om mijn dvd's en boek te verkopen. Een goed half uur later, meestal rond elf uur, ben ik in mijn kleedkamer, verfris ik me, kom op adem, drink een Cola zero, kleed me om, bedank de programmator, bedank de techniekers en stap in mijn wagen om de trip huiswaarts aan te vatten. Tussen middernacht en één uur 's nachts kom ik meestal thuis. Dan is het ongeveer zeven uur geleden dat ik nog iets at. Tussen mijn avondmaal en het moment waarop ik de huis-sleutel in het sleutelgat stop is er weer een dagtaak gepasseerd. U begrijpt dat ik op dat moment een 'hongerke' heb. Op die momenten is het moeilijk om iets gezonds te eten te vinden en heb ik geen zin om een wortel te raspen of een krop sla droog te zwieren. De frituur, de pittabar, de pizzeria: ik was één van hun vaste nachtelijke klanten.

Ik begon me meer en meer te schamen voor mijn gewicht. Ik durfde niet meer op de weegschaal te gaan staan. In mijn hoofd was ik nog altijd de sportief gebouwde jongen die ik ooit was

geweest. Telkens ik mezelf ergens in de spiegel zag, voelde ik me slecht. Ik begon mijn buik in te trekken en stond eigenlijk nooit helemaal ontspannen op het podium.

Beste vrienden steunen elkaar door dik en dun.

Beste Vrienden

Hoewel ik al lang wist dat mijn gewicht een probleem was en gevaarlijk voor mijn gezondheid, stelde ik het telkens uit om er iets aan te doen.

Samen met Elke Clijsters deed ik mee met *Beste Vrienden*, het programma van Bruno Wyndaele. In dit programma wordt de vriendschapsband tussen de leden van elk team getest. Je moet op elkaar kunnen rekenen tijdens de mentale proeven, evenzeer tijdens de fysieke proeven.

Elke en ik moesten het in Letland opnemen tegen Otto-Jan Ham en Stijn Vandevoorde, twee sportieve jonge kerels. Drie weken voor we afreisden onderging ik een operatie aan de knie: een blessure die ik had opgelopen tijdens het dienen bij de bouw van ons droomhuis (voor wie niet weet wat 'dienen' is: het betekent dat je het hulpje bent van de bouwvakkers die je huis bouwen). Er werd me gezegd dat ik zes weken zou moeten revalideren. De gewezen sportman in me zei: 'Dat doen we in drie weken!'

Met mijn krukken in de aanslag reed ik met Elke naar Zaventem. Telkens de camera's draaiden, verstopte ik de krukken en probeerde ik de indruk te geven dat alles goed ging. Om ervoor te zorgen dat ik geen embolie zou oplopen tijdens de verschillende vluchten moest ik me ook elke dag zelf een spuit toedienen. Dat was toch wel even slikken. Een naald in je eigen buik prikken en een vloeistof inspuiten. Alles voor de show!

Ik heb die opnamedagen in Letland erg afgezien. Elke legde er als gewezen topsportster, die nog altijd in topconditie is, stevig de zweep op. Daarnaast was het verschrikkelijk warm, had ik last van mijn knie en kon je mijn fysieke conditie vergelijken met die van een... een Franse Bulldog.

Maar, geloof het of niet, Elke en ik vormden de ideale tan-

dem, wij raceten als een geoliede machine door het programma en reden Otto-Jan en Stijn in de vernieling. Elke en ik werden uitgeroepen tot de 'beste vrienden'. We maakten kans om de finale te mogen spelen. Wanneer je die wint, dan ben je de allerbeste vrienden. De spelregels van *Beste vrienden* hier uitleggen zou ons te ver leiden, maar het komt er op neer dat je het andere team een zo groot mogelijke achterstand moet aansmeren. Hoe groter die achterstand, hoe beter en hoe groter de kans op een finaleplaats.

Dat vooruitzicht bracht me op een idee. Ik zei: 'Bruno, als Elke en ik de finale halen, zorg ik ervoor dat ik tegen die tijd twintig kilogram ben afgevallen.'

Toch ondernam ik geen actie. Ik schatte mijn gezondheids-toestand rooskleuriger in dan het was en dacht het me te kunnen permitteren het diëten uit te stellen tot ik effectief zou weten of ik die finale had gehaald of niet.

De persoon die me een duwtje in de goede richting heeft gegeven, is acteur Pol Goossen. Ik deed een huiskameroptreden bij Wendy Van Leeuw, een oud-schoolgenote van mij van het Sint-Nobertusinstituut in Duffel. Pol Goossen en Angélique Van Hoof, een oud-klasgenootje, waren daar ook aanwezig. Ze waren samen tot bij Wendy afgezakt. Jaren voor ik zelf op het podium stond, zag ik Pol Goossen een aantal keer zijn monoloog *De wereldkampioen* brengen. Zelden in mijn leven heb ik zo hard gelachen. Ik was meteen fan. Het was een hele eer voor me om nu zelf voor deze man te mogen optreden. Pol kondigde me die avond ook aan en af, wat het extra bijzonder maakte.

Na het optreden kwam Pol bij me zitten en we wisselden van gedachten. Het was een aangenaam en geanimeerd gesprek tussen twee mensen, die gepassioneerd zijn door hun job, verknocht zijn aan het podium, genieten van het applaus. Tegelijk zijn we, zo voel ik het toch aan, eerder eenzamen die ook nood

hebben aan afzondering in de anonimiteit. Die drang naar rust, stilte en eenzaamheid staat in schril contrast met het sociale karakter van onze job. Het was een gesprek dat me tot op de dag van vandaag is bijgebleven.

De volgende dag kreeg ik telefoon van Angélique. Op weg naar huis had Pol tegen haar zijn bezorgdheid over mij uitgesproken.

'Een prachtige show van Steven. Maar hij moet iets aan zijn gezondheid doen, ik maak me zorgen. Ik herken mezelf in hem, ik had ooit dezelfde problemen.'

Zijn woorden misten hun effect niet. Ik wist dat hij gelijk had. Ik moest iets aan mijn gewicht doen, maar hoe?

'Laat ons eens afspreken. Ik zal je helpen om terug de Steven van vroeger te worden. Die energieke, goedlachse knappe gast,' stelde Angélique voor. Als diëtiste wist ze waarover ze sprak.

Wees nu eerlijk, zo'n voorstel kan je moeilijk afslaan. We spraken de dag nadien af. Ik was benieuwd hoe Angélique zou klaarkrijgen wat mij zelf niet lukte.

Angélique vertelde me dat een proteïnedieet volgens haar de beste aanpak voor mij zou zijn. Zij zou me steunen en bijstaan met raad en daad. Samen met de hulp van dokter Stéphane vanden Bemden uit Melsbroek zouden we veel kans hebben ons doel te bereiken. Ik liet alles bezinken en stelde de start van het diëten nog even uit.



met Bruno Wyndaele

Zonder dokter Stéphane vanden Bemden kwam ik misschien al lang aan mijn einde.



met Elke Clijsters

Het eerste dieet

Kort daarna kreeg ik telefoon van Bruno Wyndaele.

‘Steven, jullie zitten in de finale!’

‘En wanneer is die finale?’

‘In februari.’

Het was november. Ik had dus een kleine vier maanden tijd om twintig kilo af te vallen.

Ik vatte de koe bij de horens en maakte een afspraak bij dokter Vanden Bemden.

Ondertussen zit ik al een half uur in de wachtkamer. Geen beweging. Ik moest toch vandaag komen? Zou de dokter wel gehoord hebben dat ik er ben? Ik begin geluidjes te maken. Even hoesten. Met mijn stoel schuiven. Driftig bladeren door een magazine. Luid snuiten terwijl ik niet moet snuiten. Rondwandelen in de kamer, maar dan goed hoorbaar. Het laatste wat ik doe, is de deur van de wachtkamer nog eens heel hard openen en sluiten. Dan ga ik weer zitten, om te recupereren.

‘Ik ga uw buikomtrek even meten,’ zegt dokter Alfons Richter. ‘Houdt u de lintmeter vast, dan ga ik even rond.’

‘Ga eens op de weegschaal staan,’ zegt dokter Richter.

‘Aha, de schaal van Richter,’ zeg ik guitig, maar daar kan hij niet om lachen.

Om een lang verhaal kort te maken: ik word gewikt en gewogen.

‘Wat is het verdict?’ vraag ik.

Ik had een BMI van boven de 37, dus ‘verdict’ was een understatement. Dat was morbide, levensbedreigend.

BMI dat is je Body Mass Index. Dat is je gewicht gedeeld door je lengte maal je lengte. Als dat getal hoger is dan 25 dan heb je een

probleem. Dan ben je te zwaar. Als dat getal hoger is dan je IQ dan heb je ook een probleem, maar dan beseft je dat waarschijnlijk niet.

‘Ik ga uw bloeddruk even nemen,’ zegt dokter Richter.

19 over 11.

‘Je kan hier alle minuten doodvallen,’ zegt de dokter.

‘Dan blijf ik nog even hier,’ zeg ik hem.

Daarom heb ik op het podium een defibrillator hangen. Voor het geval dat ik een Tommy Cooperke moest doen! Die heeft tijdens een optreden een hartstilstand gekregen en is op het podium gestorven. Het publiek vond dat een geweldige sterfscène, die man heeft daarvoor een minutenlange staande ovatie gekregen. Wanneer ik hier straks neerval, is dat geen deel van mijn show. Dan zou ik graag hebben dat iemand mij komt reanimeren.

Het verdict was duidelijk, ik moest afvallen. Veel afvallen.

We maakten een plan van aanpak. Ik zou starten met een proteïnedieet. Om de twee weken zou ik op consultatie komen bij de dokter om mijn bloeddruk, gewicht en bloedwaarden nauwkeurig op te volgen.

Ik koos voor het proteïnedieet PRONOKAL en at in die eerste fase slechts 850 kilocalorieën per dag. ’s Avonds kookte ik apart voor mezelf. Mijn vrouw en de kinderen aten wat ze gewoon waren en ik maakte voor mezelf meestal een wokgerecht.

De eerste week had ik hoofdpijn omwille van het ontgiftingsproces. Je lichaam moet even wennen aan het feit dat het geen suikers en koolhydraten meer opneemt. Maar al snel begon ik me beter te voelen. Mijn smaakzin kwam helemaal terug. Ik herinner me nog goed de eerste keer dat ik terug van een Pepsi Max dronk: ik vond het plots mierzoet. Mijn eerste stukje kip na weken smaakte hemels, het was de beste kip die ik in jaren had gegeten.