

Na het jarenlange succes van haar 'Hoe overleef ik'-serie wist schrijfster Francine Oomen (57) het even niet meer. Ze bleek in de overgang. 'Ik beukte er jaren dwars doorheen.' Deze week verschijnt haar prozadebuut voor volwassenen.

TEKST CAROLINE BUIJS  
FOTO'S MERLIJN DOOMERNIK



**'Ik veeg  
niets meer  
onder het  
vloerkleed'**

Les 1

## Verbind je met de natuur

“Mijn grootouders hadden een grote villa in Laren met een enorme tuin eromheen, en in die tuin stond een klein huisje. Daar ben ik geboren en van jongs af aan ben ik verbonden geweest met de natuur. Mijn ouders en grootouders hielden erg van de natuur: we wandelden veel in het bos en zochten paddestoelen – die enorme tuin ervoer ik als een paradijs. Er was nog een vijfde persoon die mij opvoedde: Marie, de baboe. Mijn grootouders woonden lange tijd in Indonesië, en zij kwam mee terug naar Nederland. Zij allen brachten me respect en liefde bij voor alles wat groeit en bloeit. Ze hadden een moestuin en een kas – waar het zo heerlijk rook – en ze maakten alles zelf.

Naast dat creativiteit een constante is in mijn leven – als kind schreef, tekende en las ik al veel – is de ontvankelijkheid en liefde voor de natuur dat ook. Later realiseerde ik me dat ik me makkelijker kon verbinden met de natuur dan met mensen. De natuur was veilig – in tegenstelling tot mensen. De natuur beschermde me.”

Les 2

## Zet je hart open, anders komt er niets binnen

“Op mijn twaalfde scheidden mijn ouders en verhuisde ik naar Groningen. Ik raakte alle kaders kwijt: mijn vader, van wie ik veel hield, kreeg een nieuw gezin en ik kreeg een vreselijke stiefvader die niet van mijn moeder hield en niet van ons, de vijf kinderen – een gedeelte van de ‘Hoe overleef ik’-serie speelt in deze periode. De pleegouders van



**Als het goed is, word je in je puberteit gedragen door je ouders**

mijn allereerste vriendje – ik was dertien – ontfermden zich over mij in die tijd, maar hebben mij ook seksueel misbruikt. Ze werkten beiden in de jeugdzorg en hebben misbruik gemaakt van mijn zoektocht naar ouderlijke steun en naar het verlangen om gezien te worden. Ik denk dat het belangrijk is dat er over dit soort misbruik wordt gesproken, want het gebeurt nog steeds aan de lopende band.

Omdat er in mijn ouderlijk gezin niemand was die mij kon steunen of beschermen, moest ik het zelf zien op te lossen. Ik zat met een groot dilemma: ik voelde dat het niet oké was, maar de ouders van mijn vriendje waren ook de enigen die ik had: ik ging er elk weekend naartoe, ik at er vaak en ik ging zelfs mee op vakantie. Die onmogelijke situatie resulteerde bij mij in schaamte en zelfhaat – ik heb het heel lang geheim gehouden, niemand wist ervan.

Mijn idee dat verbinding met anderen onveilig was, werd bevestigd door wat ik meemaakte. Later heb ik geprobeerd de wissel om te zetten: door de boeken die ik heb geschreven en vooral door te proberen het met mijn eigen kinderen beter te doen. Inmiddels weet ik: als ik me niet verbind met anderen, kan ik mezelf niet voeden en kan ik anderen niet voeden. Je moet je hart openzetten, anders komt er niets binnen.”

Les 3

## Wees mild voor jezelf

“Het succes van ‘Hoe overleef ik’ heb ik eigenlijk niet bewust beleefd. In mij – dat weet ik nog niet zo lang – zit een innerlijke stem, die ik ‘Tang’ noem. Die is heel streng en nooit tevreden: ze jaagt mij maar voort en zegt altijd dingen waar ik diep ongelukkig van word. In 2015 ben ik benoemd tot Officier in de Orde van Oranje-Nassau, maar denk je dat ik daarvan genoot? De hele dag was het feest: de burgemeester kwam op bezoek, mensen spraken mooie woorden, maar ’s nachts lag ik in bed te huilen omdat ik alleen maar bezig was met wat ik verkeerd had gedaan.

Ik heb nooit tegen mezelf kunnen zeggen: Goh Francine, je hebt eigenlijk wel iets heel moois neergezet waar je heel veel kinderen mee hebt geholpen.

En dat ik dat niet kan – weet ik inmiddels door in therapie te gaan – heeft alles te maken met het feit dat mijn moeder nooit zei: Dat heb je goed gedaan. Ik kon thuiskomen met een rapport vol tienens, maar mijn moeder had daar geen aandacht voor. Dus dat ridderen was weer zo’n rapport vol tienens waar ik alleen maar verdrietig van werd.”

Les 4

## Zie de overgang als ontwikkelingsfase

“Mijn nieuwste boek gaat over die innerlijke ‘Tang’, hoe ik met haar praat en deal. Waar heeft ze me gebracht en waarom is ze er? Dat heb ik gekoppeld aan mijn fysieke overgang, omdat dat in mijn belevenis een periode is waarin je de boel niet meer onder het vloerkleed kunt vegen. ►

### Francine Oomen

Auteur en illustrator Francine Oomen (Laren, 1960) studeerde aan de Academie voor Industriële vormgeving in Eindhoven. Ze schreef meer dan honderd kinderboeken, waarvan ze er ruim drie miljoen verkocht. Oomen werd vooral bekend met de ‘Hoe overleef ik’-serie voor oudere kinderen, die diverse malen werd bekroond door de Nederlandse Kinderjury: de reeks sleepte menige puber door moeilijke jaren. De boeken werden wereldwijd vertaald, en er verscheen een ‘Hoe overleef ik’-film, -musical en -blad. Woensdag komt haar prozadebuut voor volwassenen uit: ‘Oomen stroomt over. Hoe overleef ik de overgang?’ Een autobiografische *graphic novel* over de overgang (240 blz, Nijgh & Van Ditmar, € 24,99).



## Alles in blauw

Door de hormonenhussel komt er van alles naar de oppervlakte en word je als het ware gevraagd een inventarisatie te maken: wat heb ik tot nu toe gedaan in mijn leven? Wat dient mij nog, en wat niet meer? Hoe ga ik verder?

Ik zie de overgang als een uitdagende, belangrijke periode die ons vraagt om naar binnen te keren en daar moet je de rust en de tijd voor nemen. Het is net als de puberteit een ontwikkelingsfase. Mijn boek is een pleidooi om die realiteit onder ogen te zien en die fase niet te blokkeren door hormonen te slikken en net te doen of er niets aan de hand is. Als het goed is, word je in je puberteit gedragen door je ouders. Maar door wie word je gedragen in de overgang? Niet door de maatschappij. En ook niet door je ouders, integendeel: vaak moet je in deze fase voor je ouders gaan zorgen.

Het is relatief gezien nog zo'n jong fenomeen: rond 1900 bereikten de meeste vrouwen de menopauze niet eens. Ik ben van de eerste generatie vrouwen die doorwerkt tot haar pensioen, mijn moeder werd nog ontslagen toen ze trouwde. Het bedrijfsleven zou er ook meer rekening mee moeten houden: ik ken vrouwen die door de overgang hun baan niet meer aankonden en in functie achteruitgingen of met een burn-out en/of depressieve klachten thuis kwamen te zitten. Artsen stellen maar al te vaak een verkeerde diagnose – depressie, burn-out, overspannenheid – en schrijven te snel medicijnen voor. Terwijl het 'gewoon' de overgang is en vrouwen eigenlijk alleen maar rust nodig hebben."

## Les 5

## Voed jezelf

“De afgelopen jaren waren pittig: mijn kinderen gingen het huis uit, mijn geliefde vertrok, mijn moeder was dement en stervende, ik stopte met ‘Hoe overleef ik’ en had een *writer’s block* – mijn veilige haven viel

“

**Ik vraag me  
steeds af of  
mensen om mij  
heen mij voeden  
of leegzuigen**

weg. Ik was doodmoe en lichamelijk niet in orde. Pas een hele poos later realiseerde ik me dat ik in de overgang was. Die hormonenhussel kost heel veel energie, maar omdat ik dat niet wist had ik er jarenlang keihard doorheen geramd.

Op een dag waarop ik niets meer wilde, schopte ik mezelf maar weer naar buiten, de natuur in. Ik was zo down dat ik hardop vroeg: ‘Help, ik weet het niet meer. Ik weet echt niet meer wat ik moet doen’. Terwijl ik bramen plukte, zei een kalme, heldere stem: ‘Voed jezelf’. En ik dacht: hoezo? Waarmee? Met bramen? Terwijl ik verder liep, zag ik een pad dat ik niet kende. Ben ik normaal nogal bang om te verdwalen, nu sloeg ik dat pad in en kwam ik in een nieuw, mooi stuk bos terecht. En toen zei de stem: ‘Er zijn meer wegen door hetzelfde gebied.’ Toen ik bijna het bos uit was, passeerde ik een oud vrouwtje en mijn blik viel op haar tas, waar met grote witte letters ‘*trust*’ op was geborduurd. En vanaf dat moment – drie jaar geleden – heb ik dat geaccepteerd als de hulp waar ik om vroeg. Dat zijn mijn *guiding principles* geworden: mijn recept tot verandering, tot groei, tot bewustwording – eigenlijk tot leven.

Ik ben gaan uitzoeken wat er onder ‘voed jezelf’ valt. Gedachten als ‘ik kan het niet’, ‘ik ben stom’, ‘ik moet me schamen’ bleken

in elk geval geen voedende gedachten te zijn, maar gedachten die me deden verschrompelen. En ik ben me gaan afvragen of de mensen om mij heen mij voeden of leegzuigen. Ook op plekken waar ik ben, vraag ik me af: word ik hier blij, of voel ik mij hier rot?"

## Les 6

# Vertrouwen is overgave

“Vanuit het principe ‘voed jezelf’ volgde vanzelf de les ‘er zijn meerdere wegen door hetzelfde gebied’. Ik heb mijn werk neergelegd, en wist op dat moment niet of ik ooit nog zou schrijven. Ik moest en ging nieuwe wegen zoeken, en dat is eng. Want als je stopt met werken wie ben je dan nog? We identificeren onszelf zo met wat we doen. Om een nieuwe weg door het gebied te zoeken heb je vertrouwen nodig.

Vertrouwen is ook overgave: ik volgde mijn fascinaties zonder garanties. Ik denk dat we in een tijd leven waarin we overal garanties voor willen hebben. We maken voortdurend stappenplannen: volgend jaar wil ik daar zijn en het jaar daarop daar en uiteindelijk wil ik dat bereiken. Maar dat is onzin, want het leven brengt jou precies waar je moet zijn. In deze periode ben ik in therapie gegaan, dat vergde veel moed en vertrouwen, maar het heeft me ontzettend veel gebracht.”

“

## Kinderen kijken recht door je heen, wat je ook zegt

## Les 7

# Kinderen zijn leermeesters

“Dat ‘Tang’ ook in het domein van moederschap zat – ‘je doet het fout’, ‘je bent een slechte moeder’ – was mijn achilleshiel. Omdat ik zo’n moeilijke jeugd en vooral moeilijke puberteit heb gehad, wilde ik dat mijn kinderen niet aandoen. Eigenlijk wilde ik dat ze een perfect leven zouden hebben, maar zo zit het leven natuurlijk niet in elkaar. Het belangrijkste is dat ze een veilig fundament hebben met zelfwaarde en zelfrespect. Ik heb geleerd dat je nog zo veel tegen je kinderen kunt zeggen, maar als jij het niet voordoet dan zijn het lege woorden. Kinderen kijken recht door je heen, wat je ook zegt of beweert – ze zien alles. Opvoeden is voorleven.

Wat ik altijd moeilijk vond, was kritiek krijgen – ook van mijn kinderen – omdat ‘Tang’ mij al zo veel kritiek gaf. Als je probeert te compenseren en heel erg je best doet – té erg je best doet – dan is het moeilijk om te horen dat je iets niet goed doet. Dat maakt het voor je omgeving, zeker als je gevoelige kinderen hebt, moeilijk om je op aan te spreken.

Mijn jongste zoon heeft op een gegeven moment gezegd dat hij het lastig vond dat ik mezelf meteen ging verdedigen, als hij mij wees op iets wat-ie niet fijn vond. En op het moment dat hij dat zei, realiseerde ik me met een schok: ik herhaal hiermee precies mijn moeders gedrag. Als ik tegen haar iets zei wat ik niet prettig vond, ging ze huilen en klagen. Dan houd je het als kind maar liever voor je.

Maar mijn zoon was zo wijs om te zeggen: 'Mam, als ik tegen jou zeg dat ik iets niet fijn vind, betekent dat niet dat ik niet onvoorwaardelijk van je hou.' Nu probeer ik om me kritiek minder aan te trekken, zodat ik meer verantwoordelijkheid kan nemen voor mijn gedrag." ■



kleed moet komen." De tekst wordt gedrukt op stevig kobaltblauw papier.

Als ik met een medewerker van de kistenfabriek bel en om een blauwe bekleding vraag, zegt hij: “We hebben alleen zachtblauw, eigenlijk babyblauw.” “Dat is goed”, antwoord ik. Ze sturen de nieuwe bekleding met de post op. Een collega haalt de satijnen witte bekleding uit de kist en bekleedt die met het blauwe katoen.

Even later wordt vader in een lichtblauw overhemd met blauw vest en blauwe spijkerbroek in de kist gelegd. De kinderen komen naar hem kijken. Met tranen in hun ogen strelen ze beiden een hand van hun vader.

Ik sta voor mijn kastdeur. Maart roert buiten zijn staart. Ik vervang mijn zwarte rok en jasje voor een blauw mantelpak dat ik nog in de kast heb hangen. De regen slaat tegen de ramen. Hoe ouder, hoe minder aanwezig, over het algemeen. Vader is niet zo oud geworden; het belooft dus een redelijk drukke begrafenis te worden. Ik zal een hele tijd op het kerkhof bij het graf moeten staan.

**Zodra ik mijn zwarte lange jas** over mijn blauwe mantelpak aantrek, is het effect weg. Plots bedenk ik dat ik op zolder nog een jas heb hangen. “Waarom heb je die nou gekocht?” hoor ik mijn dochter nog vragen. “Ga je vliegen?” werd mij op straat gevraagd. “Heb je een nieuwe baan?” vroegen mijn collega’s. Ik haal de wollen jas tevoorschijn, trek hem aan en hoor mijn dochter zeggen: “Je bent net een stewardess.”

Als ik die middag mijn jas bij terugkomst in de familiekamer uittrek, komt een vrouw naar mij toe. “Wat een fantastische jas. Dat blauw past bij jou.” Ik glimlacht. Komt de jas toch nog van pas.

Hij schuift het bordje  
richting zijn zus.  
'Je moet echt wat eten.'

ILLUSTRATIE ELINE SCHIPPEREN

Achter elke rouwadvertentie schuilt een verhaal.  
Mickelle Haest tekent de ervaringen op van een uitvaartverzorger.