

GO

blik richting gebogen been, mijn armen gestrekt op schouderhoogte. Maar 'de kop van de koe' lukt mij volgens mij weer beter dan anderen. „Yoga leert je luisteren naar je lichaam”, zegt de docente. Dat lichaam van mij blijkt in deze les graag de grenzen op te zoeken, zolang ik in sommige oefeningen lekker beter ben dan de rest. Ai, dat ego toch. — Anke Welten



#### Sfeer in de les

👍 **Hier geen poespas.** En het voelt veilig. Iedereen is hier vooral voor zichzelf.

👎 Dat dus. Twaalf cursisten, twaalf eilandjes. Het kan zijn dat dit je smaak niet is.



#### Snel aan te haken

👍 Als je het niet erg vindt dat je niet alles in een keer perfect gaat, maar wel van **succeservaringen** houdt, zit je hier goed.

👎 Doorzettingsvermogen strekt tot de aanbeveling.



#### Kwaliteit van de leraar

👍 Vriendelijk, rustig, corrigeert je en **moedigt aan** zonder dat je daardoor meteen een kneus lijkt.

👎 De leraar spreekt Engels. Goed te volgen, maar duidelijke Nederlandse uitleg zou net wat relaxter zijn.



#### Prijs kwaliteit

👍 Gangbare prijzen, gemiddeld tussen 10 en 15 euro per les van vijf kwartier.

👎 Voor uitgebreidere persoonlijke begeleiding is niet echt tijd. Dat zou een paar euro extra waard zijn.



▲ Gentle flow yoga is zacht-aardig. FOTO SHUTTERSTOCK

#### Eindoordeel



Bemoedigend voor de beginner.

# Opgevangen op de camping

**Eenoudervakantie** Journalist Sanne van der Kolk (40) gooit haar bedenkingen tegen een eenoudercamping overboord en viert er de zomer met haar kinderen. Nu raadt ze het elke alleenstaande ouder aan.

#### Sanne van der Kolk

**J**uli 2016. Ik vertrek met mijn dochter (13) en zoon (9) naar een camping voor eenoudergezinnen in Frankrijk. Ik vertel het op fluisterton en zeker niet tegen iedereen. Het klinkt toch sneu: al die gescheiden ouders bij elkaar met vermoedelijk hun ziel onder de arm.

Augustus 2016. Ik roep tegen iedereen die het wil horen dat ik naar een camping voor eenoudergezinnen ben geweest. En dat het gaaf was! Ik heb prachtige gesprekken gevoerd, heb gedanst tot in de late uurtjes, kan naaktzwemmen van mijn bucketlist schrappen en heb zeker geen zielige types aangetroffen, maar een prettige groep sterke mensen. En de kinderen hadden een topweek.

Al veertig jaar kampeer ik elke zomer. Ik kan me niet heugen dat ik gescheiden ouders op een camping tegenkwam. Dus zat ik in het voorjaar hevige te dubben. Wil ik als alleenstaande moeder tussen al die gelukkige families staan? 's Avonds alleen aan de wijn? Ik wilde mijn kinderen niet 24 uur met hun moeder opzadelen ('ze is zo zelig, we gaan wel met haar rummikuppen') en af en toe een volwassene spreken vind ik fijn. Totdat een vriendin zei: 'Googel eens op kamperen voor eenoudergezinnen.'

De eerste de beste link gaf een prima indruk. De camping lag in Frankrijk, voor ontbijt en avondeten

werd gezorgd en overdag konden de kinderen abseilen, boogschieten en voetballen. Basta. Ik doe het. Geboekt.

Voordat we richting het zuiden reizen, kamperen we vijf dagen op een Nederlandse camping tussen traditionele gezinnen aan picknicktafels met parasolletje. In de caravan tegenover ons zijn de gordijntjes al om elf uur potdicht.

Als we arriveren, groet niemand. Een dag later ook niet. Bij de afwas knoopt niemand een gesprekje aan. En niemand schiet de volgende dag te hulp als ik met een ziek kind in de stromende regen de tent inpak. De tranen rollen over mijn wangen. Wat voel ik me gruwelijk alleen.

Een dag later stappen we in de auto en rijd ik, hoppa, 800 kilometer tot ver in Frankrijk. Tolpoortjes, tanken, met kinderen naar een snelwegtoilet, files op de Brusselse ring: ik draai mijn hand niet om voor wat vroeger stressmomenten voor twee waren.

#### Paniek

Shit. Een oranje lampje brandt op mijn dashboard. Paniek! Waarom weet de auto niet dat er een vrouw achter het stuur zit die alleen olie kan bijvullen? En die zelfs daarvoor eerst een hulplijn naar Nederland moet inzetten? Op de gok schenk ik liters olie bij. Tevergeefs, het lampje brandt nog steeds. Volgens het instructieboekje is er wat met de verbranding in de uitlaat. Maar ik ontdek: oranje is geen rood, dus geen nood. Doorrijden maar!

Volgende probleem: ik heb geen Franse verloopstekker meegenomen. Ik voel me blond en alleenstaand. Maar ook die stekker komt er. Ik geef toe: die was belangrijk, want het campinggasstel staat met opzet thuis. Ik zag me al stuntelen met slang en gastank, terwijl de campingburen elkaar toefluisteren: 'Dat deed haar man zeker altijd.' Klopt.

Mijn enige voornemen luidt: is het niets, dan pak ik ons boeltje en vertrek. Met die instelling beland ik de eerste avond ook in de campingbar. „Doe mij maar een lekker biertje.”

Chris, een knappe vrouw van 36 jaar en moeder van twee zoontjes, reageert direct: „Ah fijn, een biervriendin. Dat drinken mijn vriendinnen



**In die bar zit ook Anneke. En Lotte, Chris, Lieke, Esther. Allemaal sterke vrouwen vol humor**

thuis niet.” In die bar zit ook Anneke. En Lotte, Chris, Lieke, Esther. Allemaal sterke vrouwen vol humor.

Er verblijven vijftien vrouwen en twaalf mannen op de eenoudercamping met in hun gevolg zo'n veertig kinderen tussen 4 en 16 jaar. Met elkaar vormen we een sterke groep. De meesten hebben een scheiding achter de rug, sommigen zijn weduwe of weduwnaar en een enkeling heeft een nieuwe liefde gevonden, maar vindt een vakantie met een samengesteld gezin te lastig.

De kinderen trekken samen op, bouwen 's avonds een kampvuur en vertellen elkaar hoe ze leven, bij vader en/of moeder. Ze delen hun lot,

en voelen zich op deze camping bevrijd van het verantwoordelijkheidsgevoel om voor paps of mams te zorgen.

Elk van de volwassenen gaat overdag zijns wegs. Niets hoeft, alles kan. Om zeven uur schuift iedereen aan tafel. Komt het zo uit dan bespreken we de relaties met exen, onze onzekerheden, de opvoeding of vraagstukken als: hoe doe jij dat, co-ouderschap en een volledige baan? Of: ben ik te verkramp als het gaat om mijn kind loslaten? Tobberig of zwaar voelt het nooit. We luisteren, inspireren, spiegelen en sterken elkaar.

#### Verzetsdaad

„Ga je mee skinny dippen?“, vraagt Esther op de derde avond. Alle kinderen slapen die nacht bij het kampvuur. „Dat durf ik niet“, zeg ik. Zelf durft ze ook niet, maar ze wil het graag een keer doen. Lotte wil ook mee. Midden in de nacht pakt Lotte mijn ene hand en Esther de andere en rennen we naar het zwembad. Kleren uit en daar liggen we: naakt in het zwembad met de maan boven ons. Het voelt als een kleine verzetsdaad na al die jaren van traditioneel gezinskamperen.

Terug bij de bar staat de muziek harder. Lieke klimt en danst op de bar, pakt de paal van de overkapping beet en laat zich onder luid gejoel draaiend naar beneden zakken. Een dansende moeder verzucht: 'Als mijn ex me zo zou zien. Hij zou zich schamen. Dus ik dans door'.

De dag van vertrek voel ik een brok in mijn keel. Met stille trom vertrekken is geen optie. Een auto blokkeert namelijk de uitrit. Dat is met opzet. De campingeigenaar ziet ons rijden en trekt luid aan de bel. Zo'n veertig mensen komen ons uitzwaaien.

De tranen stromen over mijn wangen. „Het is geen verdriet, lieverd“, zeg ik tegen een verschrikt kijkende dochter. Ze huilt mee. „Gaan we volgende jaar weer?“, vraagt ze.

Ja, volgend jaar weer.