

Foarnimmens,

It jier is wer foarby en wy kinne ús mar wer opmeitsje foar de dingen dy't dit jier komme sille. Elkenien hat wer goede foarnimmens en meastal wolle hja it better dwaan dan it foarige jier. Ja, wêrom einlikst. Hawwe hja it dan net goed dien? It skynt dat op 1 jannewaris in soad minsken wer ta besinning komme. Mar wêrom moatte hja altyd stopje mei roken oan it begjin fan't jier? It kin likegoed wol wat earder. As jo minder ite wolle as minder drinke, hoege jo dochs net oan 1 jannewaris te wachtsjen. Doch sil it altyd in datum bliuwe foar sok soarte saken. It komt ek wolris foar dat foarnimmens jo wat oanpresse wurde. Aldjiersmoarn doe't wy mei bern en bernsbern oan 'e tafel sieten oaljekoeken te iten, waarden de earste foarnimmens al nommen. Dat wie noch foar dat wy ek mar ien oaljekoek preaun hienen. De trije froulju, Geartsje, Audry en Ester, fûnen dat se te swier wienen en hja soenen der oan it begjin fan it nije jier wat oan dwaan. It wie, neffens harren, ek net ferkeard dat heit, ik dus, der ek oan mei dwaan soe. Sûnder dat ik der fierders in stim yn hie, waard in ôfspraak my Marian de Bruin makke.

Ik wit wol dat ik wat oan de swiere kant bin, mar om dat no direkt as in handikap te sjen giet my no ek wer wat te fier. Ik wit ek wol dat as ik de sokken oanlûke moat, ik wolris wat problemen mei it sykheljen krij. Itselde ha ik ek mei it fiterjen fan de skuon. Mar ik kin der psychysk, tink ik, better mei omgean dan de froulju. Mar hawar, it is oangien. We binne mei syn fjouweren nei Marian west.

Marian de Bruin hat in praktyk yn Stiens (Stie ek yn de Stienser Omropper) en kin wat oan jo gewicht dwaan. Se weaget jo, mjit jo omfang en lit jo yn in hoefizer knipe. Dat lêste hat wer te meitsjen mei hokker fetpersintaazje der yn it lichem sit. As jo dêr klear mei binne, berekkenet se foar jo wat jo wol en net ite meie. As it dan wat mei sit en jo hâlde jo oan de ôfspraak, dan kin it wêze dat de kilo's derôf fleane.

De froulju hawwe earst op de skeal stien en doe hearde ik alle kearen wer, dat it harren net ôffoel. Ik tink ek dat it by de froulju it meast tusken de earen sit, want iksels soe net folle drokte úthelje foar die ien, op syn heechst twa, kilo. Doe't ik op de skeal moast, stienen der fjouwer froulju omhinne dy - doe't it gewicht oanjûn waard - allegearre mei de mûle iepenstienen. Dat wie net om't ik te licht wie, mar om't de skeal yn de trije sifers kaam. It foel efkes stil. Marian hat noch mei it mjitlint om my hinne rûn en ik ha doe yn it hoefizer knypt. Marian hat doe foar my in berekening makke, sadat de kilo's der ôffleane kinne. Ik sil der fjirders net folle oer útwreidzje, mar it komt der yn 't koart op del dat ik minder ite moat. Mar foaral gjin droege woarst, bier en sjips mear ite en drinke. In jong slokje kin noch wol. Fjirders in soad yn beweging wêze. Foaral fytsen en rinnen. Oer tsien wike sille we der wer hinne. It sil my benije.

