



Lana (46)

Alleenstaande moeder in de bijstand

's Avonds na het eten maak ik vaak een uurtje een wandeling in de wijk. Met een bevriende buurvrouw of met mijn oudste dochter. Het komt er niet altijd van, maar als het lukt, geniet ik er erg van. Het is goed voor mij en mijn dochter, een beetje bewegen. Waar ik ook van geniet, is mijn huis veranderen en gezellig maken. Ook al worden het niet andere meubels, ik verplaats ze gewoon. Koken vind ik ook leuk. Thuis of op het werk. Ik werk twee dagen in de keuken bij mijn dochter op de dagbesteding.

Mijn sociale leven is hier, in deze stad, in deze wijk. Ik woon hier fijn en centraal, winkelcentra en gemeentehuis zijn allemaal op loop- of fietsafstand. Met een paar buurvrouwen waar ik mee bevriend geraakt ben, doe ik leuke dingen. Dat is fijn, want ik ben een alleenstaande moeder in de bijstand en moet roeien met de riemen die ik heb. Gelukkig lukt me dat. Zelfs zonder directe familie om me heen, maar burens worden ook een soort familie.

Mijn dochters wonen nog thuis. De oudste is begin twintig en heeft een verstandelijke beperking. Ik zorg voor haar. De jongste is bijna twintig en is een paar maanden zwanger. Zij gaat zelfstandig wonen met haar vriend als de baby eenmaal geboren is. Ons is verteld dat ze dan recht heeft op een passende woning. Naast de zorg voor mijn dochters, wil ik mijn ouders ook graag zien en verzorgen, want die zijn alles voor me. Ze wonen niet in de buurt, dus ga ik met de auto als het lukt.

Mijn ouders sportten vroeger niet, maar ik wel. Ik zat op dansen en bij de majorettes. Dat vond ik geweldig. De pakjes, zwaaien met zo'n stok, mooie Mary Poppins-laarsjes aan, ingevlochten haren. Ik zat ook op schoolzwemles, maar ik heb nooit mijn A-diploma gehaald en ben later het zwemmen een beetje verleerd.

Inmiddels zwem ik weer en dat vind ik echt heel leuk. Ik wil heel graag mijn A-diploma halen. Al die mensen die lekker baantjes zwemmen, dat zou ik ook zo graag willen. Via via hoorde ik van het Volwassenenfonds Sport & Cultuur dat potjes heeft voor mensen die in de bijstand zitten en die niet veel bewegen. Dat kwam goed uit, want precies in die tijd werd ik nog meer gekort op mijn uitkering, omdat mijn oudste dochter ook haar eigen inkomen kreeg. Ik kon kiezen uit sporten of iets cultureels, maar het zwemmen sprak mij het meest aan. Als ik namelijk weer leer zwemmen, dan kan ik dat ook gaan doen met mijn dochters in plaats van alleen rondjes met ze in de buurt te lopen.

Eigenlijk heb ik het goed voor elkaar, ook al moet ik keuzes maken, maar ik kan mijzelf redden en ben er voor mijn dochters en ouders. Heb leuke vriendinnen. Maar wat mij écht belemmert in het dagelijkse leven zijn mijn heftige paniekaanvallen. Die aanvallen belemmeren me ook heel erg in het leren zwemmen. Gelukkig krijg ik les van een geweldige docent, echt een moordvrouw. Ze weet ervan en gaat er heel goed mee om.

Ze is niet streng, legt alles goed uit, is geduldig en stimuleert me. Mijn zwemjuf zegt wel eens lachend tegen mij: 'Wat nou trappetje! Bommetje!'

“Nadat ik gezwommen heb, voel ik me veel minder gespannen”

De mensen daar leggen geen druk op me, dat is heel fijn. Ze gooien me letterlijk en figuurlijk niet in het diepe, want ik vind het nog heel spannend om in het diepe te zwemmen. Ik ga niet zwemmen of sporten voor sociale contacten. Ik zwem echt voor het lichamelijke, om lekker te kunnen bewegen, om me lekker fijn te voelen in het water. Nadat ik gezwommen heb, voel ik me veel minder gespannen.

Naast het zwemmen, wilde ik ook graag met mijn oudste dochter gaan bewegen. Daarom heb ik begin dit jaar een gezinspas aangeschaft bij de sportschool. Ik ben nu al een tijdje niet geweest, want ik heb te veel pijn aan mijn rug. Het is me gewoon even te druk. Hoewel mijn fysio zegt dat ik juist naar de sportschool moet gaan om mijn rug te versterken. Ik durf eigenlijk niet zo goed, ik merk al dat het pijn doet als ik hier thuis het huishouden doe.



“De belangrijkste reden voor mij om te gaan sporten, is dat ik dan echt even tijd voor mezelf heb”

Ik zou nu ook niet lid willen zijn van een sportvereniging. Als je bij een sportvereniging zit, moet je er toch meer verplicht zijn. Nee, op dit moment kan ik dat niet opbrengen met de paniekaanvallen en de drukte. Ik bepaal liever zelf wanneer ik ga. Samen met een vriendin gaan, stimuleert natuurlijk ook. Maar ik ga liever fitnessen hier vlakbij. Die sportschool zit beneden in het gebouw. Mijn vriendin vindt dat je dan aapjes zit te kijken. Daarom gaat zij liever naar de fitness die verder weg zit, maar wel op de tweede verdieping. Daar heb je meer privacy.

Stel dat ik niet geweten had van het fonds dat voor mensen zoals ik het sporten betaalt? Dan had ik mijn geld aan benzine

voor mijn auto besteed. Wat mij betreft mag de gemeente bij iedereen een foldertje over dit fonds in de bus doen. Ik mag nu het hele jaar zwemmen en betaal zelf maar een heel klein percentage. Dat gun ik anderen ook.

Wat de belangrijkste reden voor mij is om te gaan sporten? Dat is dat ik dan echt even tijd heb voor mezelf, voor zover mijn hoofd dat toelaat. Soms als ik aan het zwemmen ben en als ze even niet kijken, ga ik op mijn rug in het water liggen, armen een beetje gespreid, oren onder water. Gewoon als een zeester in het water. Ik voel me dan zo licht op het water, heerlijk!

“Ik ben een alleenstaande moeder in de bijstand en moet roeien met de riemen die ik heb”