



## Jolien Jongen

Jolien Jongen is getrouwd met Joris en moeder van Juul (9) en Roos (7). Ze is schrijfster van blogs en schreef het prentenboek *Nootgeval*, voor kinderen met een voedselallergie. Haar dochter Juul heeft een ernstige allergie voor pinda's, noten en sesam.

# Oeps... vergeten

**M**et twee kinderen achter in de auto en nog 20 minuten om op tijd te komen op een verjaardag - die 30 minuten rijden is - rijd ik de straat uit. Ergens knaagt een onrustig gevoel: ben ik iets vergeten? Eenmaal op de verjaardag wil Juul een zakje chips eten. Uit automatisme voelde ik even in mijn tasje naar de EpiPen, want die dubbele check doe ik altijd. Ik voel mijn portemonnee, mijn autosleutels en dan... niets.

**'Mama, heb je de EpiPen ingepakt?'** Die zin is al honderden keren tegen me gezegd. Totaal geroutineerd roep ik dan 'jaahaa'. Vandaag stelde Juul me die vraag niet. Natuurlijk heb ik als moeder van een ernstig allergisch kind altijd de EpiPen bij me, toch? Tot die ene dag waarop je hem vergeet. Hoe kon dat?

**Toen duidelijk werd** dat Juul zo'n ernstige allergie had en we een EpiPen kregen, werd dat ding mijn grootste vijand en mijn allerbeste vriend. Ik kon niet meer zonder, het is een verlengstuk van ons gezin geworden. Ergens voelt hij als een trouwe vriend en ik voel me op mijn gemak met hem in de buurt. Tot die middag. Even was ik zo druk met 'het leven', dat ik zonder hem, maar met Juul op pad

ben. Natuurlijk is het normaal om iets te vergeten, maar niet hierbij. Daar ben ik heilig van overtuigd. Als een soort oerinstinct vergeet ik de EpiPen nooit.

**Het vergeten zet** me aan het denken over de reden ervan: we hebben allemaal zo'n druk leven waarbij mensen op allerlei vlakken beroep op ons doen. Onze kinderen, partner, ouders en vrienden. Maar ook collega's, kennissen, buurgenoten, mensen die we niet kennen maar toch van alles van ons 'moeten'. Soms word ik daardoor overspoeld en beland ik ongewild op de automatische piloot. Tot ik weer met mijn neus op de feiten word gedrukt. Het raakt me en ik voel me er vervelend onder. Die ene gebeurtenis voelt als een totaal faalmoment in mijn allergie-moederschap. Achteraf weet ik wel waarom het me zoveel doet. Juist dat automatische handelen en niet in het moment zijn, wil ik eigenlijk niet.

**Dus, om het** maar weer om te draaien, was dat vergeten niet zo erg. Het leerde me dat ik soms pas op de plaats moet maken en rustig moet doorademen. En dat ik langzaam mijn kind van 10 meer verantwoordelijkheid op dit gebied moet geven. Steeds een stukje, tot ze het helemaal zelf kan.