

DAMN HONEY

Transcript van aflevering 64 over MIGRAINE - Met Cato Montijn

ML = Marie Lotte

NYD = Nydia

CATO = Cato

ML Daghallo lieve migraineurtjes in majeur en mineur. Wat zeg ik? Geen idee, welkom bij DAMN, HONEY

START INTRO

NYD De podcast over shit waar je als vrouw van deze tijd mee moet dealen

ML Mijn naam is Marie Lotte

NYD En ik ben Nydia. Welkom bij aflevering 64

ML Vandaag schuift er eindelijk weer eens een gast aan bij ons aan de echte real life materiële offline keukentafel

NYD Jazeker

ML Want zij en ik zijn een huishouden dus ik mag haar zelfs LIKKEN als ik wil - met consent of course, altijd met consent. Het is Cato Montijn, m'n partner, m'n allesie, m'n levenslicht. En ze zit hier om te praten over migraine, want met die ernstige hersenaandoening leeft ze al een aantal jaar. HOIII SCHATJE

CATO Hoiiii

ML Hoiiii

NYD HOIII SCHATJEE

Alle drie lachen

NYD Het begint nu al! What have i done?!

NYD Ja, Cato, wat leuk dat je er bent!

CATO Leuk dat ik mocht komen

NYD Het is niet je eerste DAMN HONEY visite.

CATO Nee

NYD Je was al eerder hier en mensen gingen sturen van ‘‘Oh, de aflevering met Cato is altijd zo leuk!’’

CATO lacht

NYD want je was ook te gast in de corona bonus afleveringen – voor de mensen die die gemist hebben. Eh, ja, laten we maar beginnen bij het eh, de eerste vraag, der vragen: Marie Lotte: hoe ging jij de femimist in?

SHAME SHAME SHAME muziekje

ML Eh, ja, nou, eh, de mijn, femimist is dat ik sinds kort bij een coach loop – dat is niet de femimist. Ik zit even na te denken hoe je dat zegt.. Loop je bij een coach? Loop je bij een psycholoog?

NYD Je ligt of zit bij een coach?

ML Ik lig op de bank bij een coach nu, tegenwoordig

NYD Je huilt bij een coach?

Alle drie lachen

ML Ik huil ook heel veel bij haar. Ik zit standaard te huilen. Ik kwam van die rooie, opgezwollen huilogen en huilgezicht weer terug. Eh, ja, nou, ik krijg zo coachingsessies en eh, die doen me best wel veel. Ik moet diep in mijn emoties duiken, het maakt van alles los. En ik vind het nogal lastig om de dingen waar ik voor kom, voor mijn angsten en mijn onzekerheden, om die serieus te nemen. Want dan zit ik dus op de bank bij haar en dan ben ik me zo hyperbewust van wat ik zeg en dan zit ik met zo’n helicopterview naar mezelf te kijken en ik echt UGH wat ben ik toch een aansteller! Wat zit ik hier nou over m’n angstjes en m’n onzekerheidjes en m’n probleempjes te praten en dan eh, ja, dat is best wel confronterend. Eh, en wat ik dus heel nuttig vond van haar, wat zij zei is: oké, ja, je kan het wel, je kan jezelf wel een aansteller vinden of je kan het wel onzin vinden dat je hier nu coaching over krijgt maar uiteindelijk ben jij degene die verantwoordelijkheid voor jezelf moet nemen en je zult de enige zijn die dat kunt doen dus beter ga je aan het werk en neem je het serieus. Dus dat helpt mij wel om het serieus te nemen, maar ik doe da nie. Ik vin da heel moeilijk da da nie van nature komt.

Alle drie lachen

NYD Nou, goed dat je daar in ieder geval huilt.

ML Ja.

NYD Bij de psycholoog.. Loopt. Huilt. Zit. Ligt.

Alle drie lachen

ML Nydia!

NYD Ja, ik heb ff bewijsmateriaal meegenomen van mijn minst feminisme en, eh, de luisteraar kan dit horen: dit is een kaartje dat ik heb. Een geboortekaartje! En die viel op de mat ergens eind januari, begin februari, en het is een, eh, een baby die geboren is, haha, vanuit, haha

ML vanuit?! haha

NYD Vanuit vrienden van Daniël, dus, eh

ML Geboren vanuit.. is vanaf nu mijn aller leukste uitdrukking!

NYD Het is een kind van een vriend van Daniël en zijn vriendin. Dus dat geboortekaartje komt hier op de mat.. Ik: Oh, nou, leuk!! Geboortekaartje!! Hartstikke leuk kaartje! Nu moeten we iets sturen! Zei ik.. En met 'we' bedoelde ik dus eigenlijk Daniël want ik ben altijd degene die zich daar altijd heel druk om maakt maar ik vind dat ik me daar niet druk om moet maken van ik kén deze mensen eigenlijk helemaal niet. Ik héb niks met die mensen. Híj is al bevriend met ze vanaf de jaren NEGENTIG zo ongeveer. Dus eh.. Ik hoor Daniël lachen op de achtergrond. Is toch volgens mij bijna waar, toch Daniël? Ja! Het is waar. Heel lang al. Dus hij moet dan iets DOEN of weet ik veel.. Als een kind geboren is dan is het feest: dan moet je iets opsturen. Eh, maar in plaats van dat ik dat dan los kan laten, hangt dat kaartje bij mij dus al

NYD + ML WEKEN

NYD Ja, dus elke keer zie ik dat kaartje op de kast staan en dan denk ik "Oh, wij falen als fijne leuke mensen want wij sturen niets". Maar oke, ik kon dus wel.. ik had dus wel bedacht: "Nee, ik ga niks doen, ik ga niks doen". TOEN kwam kaartje 2 op de mat! Nieuw kind geboren! Kaartje: kind 2 geboren. Dit keer was het het kind van onze oud-overburen. Dus die wonen hier niet meer dus je kan niet gewoon aanbellen en zeggen GEFELICITEERD. Nee, deze mensen zijn verhuisd en zijn zo lief geweest om een kaartje te sturen. Nu kom ik dus in een moeilijk situatie. Want, hier hebben Daniël en ik semi-evenveel binding mee. Als in: hij kent ze wel langer, want hij woont hier al langer.. Maar goed, dus hier begon het al een beetje bij mij moeilijk te worden van "Oké, dan moet ik het toch maar gaan doen.." En toen.. GOVERDOMME (lacht): Kaartje 3! Ik kan deze niet goed laten horen want deze is niet

dubbel, maar kaartje 3 op de mat! Kind van mijn allerliefste vriendin Ellie, Gefeliciteerd Ellie! Eh, ja, dus nu ga ik al deze drie eh, verse gezinnen, eh, cadeau's en kaartjes sturen.

ML Allemaal door, eh, door Ellie..

NYD Ja, want ik ga nu toch! Dus dan ga ik het allemaal maar doen.

ML Ja

NYD En dan ga ik die emotional labour helemaal omarmen

ML En kan je niet nu eventjes allemaal feliciteren en dat dat het dan is, dat het gewoon een podcast-felicitering is. Klaar?

NYD Dat ze het daar maar mee moeten doen?

ML Ja!

Alle drie lachen

NYD Eh, ja, nou, gefeliciteerd oud-overburen

CATO Een shout-out!

NYD En gefeliciteerd vriend van Daniël en vriendin met de komst van al deze baby's!

ML Ja.. Heel goed gedaan! En dan sturen we dit zo meteen op.

Alle drie lachen

ML En dan is het klaar, dan ben je er vanaf!

NYD + **ML** Cato...

CATO Ja, eh, nou, ik kijk samen met Marie Lotte altijd op zondag naar 'Op zoek naar Maria'

ML Ja!

CATO Dat is een programma waarin ze op zoek gaan naar de nieuwe Maria van trap? Ik denk niet dat ze zo heet eigenlijk..

ML Ik denk niet dat ze zo heet maar

NYD zingt iets van Maria

CATO Ja, die, ja, The Sound of Music. Eh, en dat is echt een super leuk programma. Het is echt heerlijk. We kijken de hele zondagavond is gewijd op zoek naar Maria.

ML Vooral Cato is hier echt de musical-fan.

CATO De super-fan. Ik vind het enig. Ik hou van Pia Douwes. Love you, Pia Douwes, als je luistert!

ML Ja

CATO Maar eh, ik hou m'n ongezouten commentaar dan niet echt voor me. En het zijn natuurlijk allemaal vrouwen die daar ontzettend hun best staan te doen en ook echt super goed zijn. Super goed kunnen zingen en kunnen dansen. Ik zou het allemaal nooit kunnen. En toch..

NYD Maar gaat het commentaar over het zingen en dansen? Of gaat het over de..

CATO Soms.. Maar soms gaat het commentaar over de stomme jurkjes die dan net over de knie zijn waardoor hun benen stompjes.. ik vind het HEEL gênant om dit te zeggen..

Alle drie lachen

ML Het voelt ook altijd niet goed als..

CATO Sorry Maria's, als jullie luisteren..

Alle drie lachen

ML Ja. Het voelt ook altijd niet helemaal goed als we dat doen maar ik wentel me er ook altijd wel in. We doen het allebei wel.

NYD Zondagavond is een soort van "nu even niet met dat feminisme!"

CATO Ja.

ML Ja. Terwijl het echt wel. Want, inderdaad, ze kunnen heel goed zingen en dansen maar het zijn ook mensen die zich dus HEEL erg kwetsbaar opstellen voor een heel groot deel van Nederland..

NYD Ja.

ML ..Die hen dus allemaal afkraken.

CATO en die moet je ook niet onderschatten, die daar ook op een podium staan waar normaal dus heel veel publiek zit, wat super cool is..

NYD DOOD ENG!

CATO ..Maar nu zitten er dus alleen maar vier jury-leden.

NYD Die stil gewoon serieus kijken

CATO Ja, dus dat is super moeilijk voor hun. Dus, nou ja, ik vind het super knap dat ze het doen. Maar ik vind het ook leuk om daar dus ook heel erg veel commentaar op te geven (lacht)

NYD Meningen over te hebben

ML Maar goed, dat blijft redelijk binnenshuis

NYD Nu niet meer!

ML Nee.

NYD Nu hebben jullie het gezegd.

CATO Sorry.

ML Dat is waar.

RUBRIEK POST: TIJD VOOR POST!

NYD Tijd voor post!

RUBRIEK POST

NYD Ja, nou, er stond al een leuk bericht klaar, maar toen dacht ik “ik ga het ff helemaal anders doen!” Ja, shock and amaze! Want, we hadden een vragenbox online gezet waarin mensen vragen konden stellen rondom migraine. Maar toen hadden we ook een vragenbox online gezet met ongepaste vragen over de relatie van Marie Lotte en Cato.

ML Zin in

ML en Cato lachen

NYD Toen dacht ik “Laat ik er daar gewoon even een paar..” Ehm, ik lees al gelijk “Lekkere wijvuuh” “Mag ik meedoeeee”

ML Daar kan ik me alleen maar bij aansluiteeh!!

NYD Wat dachten jullie van deze: “Dragen jullie elkaars onderbreuken?” En daarachteraan: “Hahaha, ik moet hardop lachen van mijn eigen domme vraag”

Nydia lacht

ML Een hele GOEIE vraag.. Ehm..

NYD Dit zijn de dingen die de mensen willen weten!

ML Die de fans willen weten.. Snap ik. Ehm: Cato, dragen wij elkaars onderbreuken?

CATO Niet meer.

ML Nee.

CATO Sinds we samenwonen..

NYD Is de liefde nu al voorbij?

CATO Ja (lacht)

ML Af en toen was het toen we nog niet samenwoonden dat je dan je onderbroek vergeet..

Maar goed, mijn kont is een stuk groter dan Cato's kont dus dat is nogal proppen. Dat is niet

ideaal.

NYD proppen! (lacht)

ML Jij kan wel mijn onderbroeken aan..

CATO Maar ik vind niet dat jij fijne onderbroeken hebt.

ML Nee..

CATO Ik vind gewoon mijn eigen onderbroeken heel fijn.

ML Nee, snap ik wel. Zijn ook hartstikke comfortabel!! (lacht)

CATO Ik heb geen behoefte aan jouw onderbroeken (lacht)

ML Next!

NYD Ja god.. Het zijn heel veel leuke en lieve berichtjes.. “Wie versierde wie?”

CATO Ja..

ML Ja, dat was zo.. eh.. We waren gewoon heel dronken! (lacht)

NYD Oh, dus eigenlijk was het gewoon dankzij drank dat jullie..

CATO Ik kan er eigenlijk weinig van herinneren (lacht)

ML Nee, nee, nee, ik weet het nog wel want Cato op een gegeven moment.. Oké. We waren in een club. Wij waren allemaal hartstikke dronken, iedereen. En toen zei jij tegen Juul, een gemeenschappelijke vriend van ons, dat je wel met mij wilde tongen.

Cato gniffelt

ML En toen kwam Juul toen datzelfde moment ongeveer aan mij vertellen dat dat dus aan de hand was, dat jij wel met mij wilde tongen.

CATO En zei: Cato is nu klaar om met je te tongen

ML Cato is klaar om met je te tongen

NYD Ze is klaar u te ontvangen!

Alle drie lachen

ML En toen dacht ik “Oh, nou, Cato wil wel met mij tongen” En toen heb ik daar eventjes over nagedacht met mijn dronken brein en toen dacht ik “Ja! Ik wil ook wel met Cato tongen” En zodoende! Denk ik, een beetje..

CATO Ja..

ML Ja..

NYD en ook even dan een shout-out naar Juul want die maakt dus samen met Daniël van de

Poppe de 'Nee-man Podcast'!

ML Ja!

NYD Een soort spin-off van ons..

ML Ja, ja, ja, wat echt heerlijk is ook

NYD Ja, maar goed. Dat terzijde. "Favoriete move in de slaapkamer?!"

CATO Ehm..

ML Ehm.. Ff denken hoor..

NYD Vinden jullie dit leuk dat ik dit doe? (lacht)

ML Ja, heerlijk!

CATO Ik vind het HEEL leuk

ML Eh.. Wat is de favoriete move..

CATO Ik weet het echt niet

Cato en ML lachen

CATO We hebben niet echt zoveel moves..

ML Weinig repertoire..

CATO Nee, we bewegen nooit. Stil liggen. (lacht)

NYD Wat vinden jullie het vervelendst aan elkaar?

CATO Oh, oh! Weet je wat ik het vervelendst vind aan Marie Lotte?

ML Oh leuk, daar heeft ze wel meteen antwoord op! En dan die move niet en dan dit wel!

Cato lacht

NYD Nou?

CATO Nou, Marie Lotte heeft.. en dat is ze wel aan het leren, hoor.

ML Nou.

CATO Dus het gaat al iets beter

NYD Ze is er voor bij de coach

Alle drie lachen

CATO Ze heeft de neiging niet goed de deksel of doppen van dingen dicht te draaien

ML Oh dat is wel waar.

CATO Waardoor als ik iets uit de koelkast iets bij de deksel vastpak..

NYD Oh..

CATO Dan valt 'ie eraf.

NYD HEEL vervelend!

CATO Dan valt soms een potje augurken om..

NYD Ja! Dat is echt vies!

CATO ..omdat dan die deksel er niet goed op zit. Echt heel vervelend.

ML Maar ik ben het wel aan het leren

CATO Ja. Het gaat wel steeds beter

ML Ja.

NYD En andersom?

ML Ehm, nou ik vind weinig dingen vervelend aan jou, hoor!

CATO Oh.. Slijmbal! (lacht)

ML Ja, dat is echt zo. Ik vind het eh.. Ik vind het.. Nou ja, jij bent gewoon heel erg opruimerig en soms dan kan ik me even helemaal wentelen in mijn basis staat-van-zijn, namelijk: dat ik niet opruim. En dat dus alles overal ligt en ik heb wel een beetje het gevoel zo van "De boel MOET netjes" Maar dat is door..

CATO De boel.. Maar is dat vervelend? Of is het eigenlijk heel fijn? (lacht)

ML Maar dat is niet vervelend.. Het is fijn als het opgeruimd is, maar het is vervelend soms als ik geen zin heb om op te ruimen.

NYD "Zijn jullie nooit jaloers op elkaars lichaam? Niet lullig, maar ik zou dat eigenlijk wel zijn, denk ik?"

ML Nee. Jij?

CATO Eh, nee.

NYD Het lijkt mij wel prettig, want je kan aan dat lichaam zitten.

CATO Je kan er lekker naar kijken en aan voelen.

ML en een beetje zo.. Likken.

CATO haha, ja.

NYD En dan als allerlaatste..

ML Ik denk dat likken m'n favoriete move is, als ik er nu zo over nadenk. Ja. Ik hou wel van likken. Alles.

NYD Goeie. Eh, "Waarom zijn jullie zo DAMN Heet?" Dat is de laatste vraag waarmee ik wil afsluiten..

ML Goeie vraag. Vergt jarenlange oefening, voor veel mensen. Wij zijn ermee geboren.

NYD Mooi meegenomen.

CATO Ja, sluit ik me bij aan. (lacht)

ML De, de, het echte poststuk!

NYD Ja, het echte poststuk!

ML Oké, hou je vast want het is een soort filosofisch stuk, opgeschreven stuk. Gaan we. Hoi.

Nydia en Cato lachen

NYD Nu komt het. “Hoi.”

ML Een discussie die ik vaak heb met andere linkse mensen is of het tolerant is om bepaalde meningen uit te sluiten, zelf denk ik dat tolerantie een paradox is en dat je door overal tolerant voor te zijn (de meningen van FvDers bv) niet meer echt tolerant kan zijn (naar minderheden).

Anderen zeggen dat je er wel altijd mee in gesprek moet blijven (de intolerante mens), omdat er mogelijk nog een kans is dat ze bijdraaien. Dit zijn meestal witte abled personen die dat vinden en ze hebben als argument dat het beter is dat ZIJ het doen..

NYD Het in gesprek blijven gaan?

ML ..Met de intolerante mens in gesprek gaan

NYD Ja..

ML Dan dat minderheden dat moeten doen (wel op een manier die niet over minderheden heen praat maar vooral hun geluid weerkaatst). Of vergroot, of in ieder geval hun stemmen vergroot.

NYD Hm-hm

ML Daar kan ik me al beter in vinden maar dan NOG vind ik het lastig dat je eigenlijk de boodschap afgeeft dat het oké is om deze boodschappen alleen van witte abled cis mensen aan te nemen.

NYD Daar wordt wel een grote stap gemaakt, in deze brief.

ML Ja, maar daar gaan we het zo over hebben.

NYD Oké, ja.

ML Dan is het ook nog van belang in welke situatie je zoiets doet, is het in een georganiseerd debat meer oké om wel te spreken met/tolerant te zijn naar mensen met deze meningen dan het is als je ze bv tegenkomt in de kroeg? I don't know, hoor graag wat jullie vinden. Liefs

CATO Wow, moeilijk man.

ML Ja!

NYD Het is een beetje een filosofische.. stuk

ML Ja, ik vond het leuk dat ze het woord ‘paradox’ gebruikte want jij kwam laatst ook met eh, met die paradox.

NYD Ja, ik heb er zo van alles over te zeggen..

ML Ja.

NYD ..Maar eerst even dat ene, die ene stap die snap ik dus niet helemaal, van dat je dus..

CATO Dat mensen dat alleen aannemen van witte abled cis..

NYD Ja! Want ik me dus wel – ik weet niet of ik nu te snel ga – maar wat ik wel snap is het idee eh, als jij als bijvoorbeeld persoon van kleur of als gay-mens het gesprek aan moet gaan met iemand die maar blijft zeggen dat jij er niet mag zijn, dat jij niet bestaat dat jij..

ML genezen moet worden..

NYD Ja, ik zal het niet allemaal.. want het is gewoon walgelijk dus ik hoef het ook niet te herhalen, maar dan.. die stap om de “verbinding” te blijven zoeken is dan natuurlijk heel groot. En het is heel makkelijk om te zeggen “Jij moet daarmee in gesprek blijven gaan” En, eh, we hadden een post gedeeld van Nanoah, die ook te gast is geweest bij ons, en die schreef ook zoiets van blijf lekker in je linkse bubbel de komende tijd, na de verkiezingsuitslag. En mensen gingen daar dan op reageren met “Nee, je moet niet aanprijzen om in die bubbel te blijven, je moet daarbuiten” En dan denk ik: Ja, maar dat is dus wel makkelijker praten voor de een dan voor de ander. En ik kan me zo goed voorstellen dat als jij de hele tijd om jou heen hoort vanuit bepaalde politieke partijen dat je dus niet bestaat, dat je er niet mag zijn, dat transmensen gender-ideologieën verkondigen of whatever wat voor walgelijke dingen.. Dat je denkt van “Nee, niet langer, ik ga niet, ik WIL niet meer met deze mensen praten want het doet gewoon te veel pijn.”

ML Ja, en dan kan je dus zeggen, zoals Nanoah ook zegt: “Blijf lekker in je linkse bubbel” Dan is het dus meer een kwestie van..

NYD Ja, zelfbescherming

ML Zelfbescherming, overleven..

NYD Overleven, dat schreef Nanoah ook

ML Ja

NYD Dat het een kwestie van overleven is.

ML Ja, precies. En dan kan je dus wel zeggen, want wat hier in de brief geschreven wordt is

dat nou ja dat dus de witte abled mens in gesprek gaat met deze intolerante mensen

NYD cis en hetero in dit geval ook dan

ML Oh ja, cis, hetero, wit, abled. Want dan heb je in ieder geval niet dat trauma..

NYD Precies

ML Wat je dus weer op moet rakelen om iemand anders te overtuigen van dat jij er mag zijn.

NYD Precies

ML En ik denk dus dat er wel wat voor te zeggen is, dat je dus als mens dat al die trauma's niet heeft, dat je wel – voor zover het kan – in gesprek blijft gaan, afhankelijk van je energie en je weet ik veel. Ik zou juist zeggen dat dat wel iets goeds is.

NYD Ja. en niet vanuit de gedachten dat mensen het sneller aannemen van een wit, abled, cis mens.

ML Nee.

CATO – wat vaak wel zo is denk ik trouwens

NYD Wat wel zo is, ja. Wat wel goed is om te zeggen, zeker, ja.

CATO Ja.

NYD En dan heb je dus daaronder nog die vraag van, uhm, het geven van een podium aan mensen die dus uhm, ja eigenlijk intolerante ideeën verspreiden, dus bijvoorbeeld de Forum voor Democratie-types, uhm, of het dan in een georganiseerd debat meer oké is om met deze mensen te spreken of tolerant te zijn naar deze mensen, dan dat je als je ze tegenkomt in de kroeg?

CATO Nou... dat denk ik niet. Want, ik denk dat je dus een beetje een onderscheid moet maken tussen, zegmaar de, tussen de... leiders van dat soort bewegingen, of de... zegmaar de mensen die dat echt op heel hoog niveau doen, en de mensen die op dat soort mensen stemmen...

NYD *instemmend geluid*

CATO ...en die mensen kom je tegen in de kroeg denk ik, de stemmers, de FVD-stemmers zegmaar. En ik denk dat je... dat het per situatie verschilt, maar dat je met dat soort mensen ook prima uhm... als je daar behoefte aan hebt en zin in hebt en uhm, als je dat aankan op dat moment dat je daar een gesprek mee kan voeren en ik... dat soort mensen... ja als iemand helemaal niet naar je luistert en nooit uhm, je argumenten zal uhm... overwegen in ieder geval, dan kan je dat gesprek natuurlijk afkappen. Maar ik denk dat... het is niet onmogelijk

om een gesprek te voeren met dat soort mensen dus ik denk dat je op die manier wel tolerant zou kunnen zijn naar die... groep?

NYD Maar dan dus eerder in de kroeg dan op een debat?

CATO Ja makkelijker in de kroeg denk ik ook.

ML Ja ik denk dat voor een debat, zullen juist de leiders uitgenodigd worden.

NYD Ja daar heb je die leiders.

CATO Dus het zijn hele totaal andere situaties natuurlijk

ML Ja... Ja en in hoeverre uhm, verdienen die intolerante meningen een podium, kan je je afvragen.

NYD Ja want dat is natuurlijk ook het verschil tussen in de kroeg en het gesprek aangaan of dus als zijnde uhm... nouja noem een talkshow, of een krant, of een soort grote interviews...

CATO Ik denk dat dat misschien een betere vraag is, of je die mensen... zegmaar in een debat zou ik ze nog wel neerzetten denk ik, maar...

NYD ...ja want dat is twee kanten...

CATO ...moet je ze de hele tijd uitnodigen in talkshows waar ze dus... de hele tijd hun...

NYD...maar gewoon kunnen gaan LULLEN...

CATO ...ja waar ze dus weinig weerwoord krijgen.

NYD Ja dat is interessant.

CATO Dat vind ik denk ik een belangrijkere vraag dan: moet je met ze praten in de kroeg, want ik denk dat je op zich best met ze kan praten in de kroeg.

NYD Ja als je er inderdaad de energie en de tijd en de alles voor hebt en je wil dat, dan... Ja. En als je dat dan niet hebt dan is dat denk ik ook helemaal oké.

ML Ja en zeker als je nu naar de uitslag van de verkiezingen kijkt en dan denk ik: "oké, er zijn er dus blijkbaar heel veel, waar doen die mensen hun boodschappen?" en dan is het... je komt ze dus... blijkbaar zijn ze gewoon om me heen...

NYD Everywhere!

ML ...ook al zijn ze niet persé direct in mijn linkse bubbel... dus dit zijn dan de conclusies die je daar dan uit trekt, dus het zijn ook gewoon hele normale mensen, die je waarschijnlijk gewoon... waar je een leuk gesprek mee kan hebben als het niet over politiek gaat.

NYD Als het over de kleur geel gaat!

MLJa precies!

Iedereen lacht

ML...en dat vind ik altijd zo van... het is niet zo dat ik zomaar mensen af wil schrijven en ik ben ook echt wel heus wel voor het idee van verbinding, maar... uhm, je kan je ook afvragen van “aan wie vraag je de hele tijd... wie er dan...”

NYD ...om te verbinden!

ML Ja!

CATO Ja dat is een belangrijke.

NYD Nou dit vind ik echt een hele goeie, want wij hadden... wij hebben een post gemaakt over Sylvana die geframed werd door de media. Ga ik dit kort uitleggen? Misschien heel... kort. De lijsttrekker van de Boeren Burger Beweging die zat aan tafel met Sylvana Simons, lijsttrekker van Bij1, uhm, bij Jinek, en vervolgens ging uhm, van der Plas, dus dat is de lijsttrekker van de Boeren Burger Beweging, uhm, aan Simons vragen “Hoe denk je er voor iedereen te zijn in Nederland, voor HEEL Nederland?” Wat ik, ten eerste, al een hele rare vraag vind, want het is helemaal niet je BEDOELING!

CATO voor iemand die voor de boeren opkomt...

ML Ja!

NYD Dat ten eerste, je heet zelf de Boeren Burger Partij en je komt met een tractor aanrijden bij de tweede kamer op het moment dat je verkozen bent, dus daar heb ik al mijn mening over. Maar goed het hele ding is toch: we kiezen toch bepaalde mensen die ons gaan vertegenwoordigen? Dat is het hele idee!

ML Ja

NYD Want als er namelijk één iemand zal zijn die voor 17 miljoen mensen op kan komen, dan hoeven we ook geen verschillende partijen, als dat is wat je denkt dat democratie...

ML Nee, dan kan je er één mens neerzetten...

NYD ...en die regelt het dan toch?!

ML...en dat is dan géén democratie meer maar die komt op voor iedereen.

NYD Heeeel bizar.

CATO Nee want het gaat toch ook om de manier waarop je het wilt regelen daarvoor, die 17 miljoen mensen?

ML Ja, maar daarom heb je toch heel veel mensen nodig? Je hebt toch veel mensen nodig...

NYD ...er zijn verschillende kijken, verschillende kijken op de zaken, en dus...

ML ... en het idee is dan dat ze dus, in dat kabinet tot een compromis komen wat het allerbeste is voor heel Nederland. Toch?

CATO Ja. Ja, maar je kunt dus niet één iemand neerzetten die dat maar gaat regelen want er zijn verschillende manieren waarop...

ML Maar dat is... Nee dat kan niet.

NYD NEE! Dat kan dus niet. Nee dat kan niet, maar het is dus ook heel logisch dat een lijsttrekker zegt van uh, nouja uh, hoezo voor heel Nederland...? Maar goed dat DEED Sylvana Simons dus helemaal niet, zij reageerde heel rustig en ze wilde ook uit gaan leggen hoe Bij1 dat dan doet, maar daar kreeg ze de kans niet voor, want ze werd natuurlijk al meteen uh, van uh, door andere mensen onderbroken. EN van der Plas durfde te zeggen dat zij gelijk alweer zo uhm, boos reageerde, dat kon ze zien aan de *bodylanguage* van Sylvana Simons, wat weer een kwestie is van uhm, *tone policing*, dus niet luisteren naar wat er gezegd wordt maar het hebben over de houding en de toon van iemand, want je mag niet boos zijn...

CATO Het stereotype beeld van de *angry black woman*

NYD Precies, want uh, nou ga het vooral terugkijken, er is helemaal geen sprake van agressie of boos of iets

CATO Niks!

ML Nouja, ja als je ergens uit op moeten maken dat er iemand aangevallen wordt dan is het uhm, Caroline van der Plas die uh, Sylvana aanvalt en NIET andersom.

NYD Precies!! Precies. Maar goed, uhm, nou dus dit gebeurde allemaal en mensen op Twitter die zagen die scene, dit werd gedeeld op Twitter, en die gingen daar een mening over vormen. Logisch, want wat hier gebeurde was niet oké. Overigens ook nog is het zo dat op het moment dát Simons dan uiteindelijk het woord nam, dat Jinek zei "Nou, ik ga even koffie halen".

ML Ja...

NYD Ook weer zo classic...

CATO Zo kut...

NYD ...dus op het moment dát ze dan met een gedegen antwoord gaat komen uhm, is het blijkbaar...

ML ...Klaar

NYD ...klaar, ofzo. Heel bizar. Maar goed, toen gingen andere mensen eens eventjes in uhm, de oude tweets van Caroline van der Plas zoeken, en toen kwamen ze racistische en *homophobic* tweets tegen, en die heeft Sylvana Simons vervolgens *geretweet*, of in ieder geval gepost, met een tekstje erbij van "nou, nu snap ik dan ook wel meer waar deze vraag..."

ML ...vandaan komt...

NYD ...die ik eerst niet begreep, snap ik meer waar die vandaan komt.” Uhm, wat gaan de media vervolgens kopen in hun artikelen, uhm: “Sylvana Simons valt *nu al...*” ...dat stond erbij, NU AL... “...Caroline van der Plas aan.” Een dergelijke kop. Oké, heel lang verhaal, dit was natuurlijk een hele grote Damn, Honey NO, maar wat krijgen we vervolgens in de DM: Mensen die zeggen: “Ja, ik vind dit heel erg, MAAR we moeten wél oppassen voor polarisatie, en we moeten de verbinding blijven zoeken.” Nou, DAT...

ML En wie is hier nu aan het polariseren? En van wie vraag je om die verbinding te zoeken...?

NYD Precies!

ML Want je vraagt dus van Sylvana Simons, die wordt *aangevallen*, dat ZIJ rustig blijft, wat ze deed...

NYD...wat ze doet!

ML Ja en dat zij niet uhm, eigenlijk dat zij zich niet mag verdedigen. Want wat zij deed was zich heel rustig verdedigen, en DAAR komt commentaar op!

NYD Ja, maar ook vervolgens op ons denk ik hé? Dus dat die verbinding zoeken zit ook bij ons...

MLJa dat wij... Ja.

NYD ...dus wat wij doen is ook weer zeg maar, de MEDIA...

CATO Dat jullie daarover hebben gepost.

NYD ...in dit geval dan dus AD en de Gelderlander, en nog een krant... Goudse dagblad ofzo... dat wij dan dus niet de verbinding zoeken, maar dat wij dit aankaarten.

CATO Ja.

NYD Nou DIT, is echt, polarisatie, verbinding zoeken... het is gewoon weer *yet another* manier van activisten hun mond proberen te snoeren aan de hand van woorden.

ML Want ik vraag me dan ook af, die berichtjes die wij krijgen over: “Nouja, je moet de verbinding zoeken”, gaan die ook naar mensen zoals Caroline van der Plas?

NYD Dat heb ik ook gevraagd aan deze mensen! Van stuur je dit nu alleen naar Damn, Honey of stuur je dit nu ook eventjes naar mevrouw van der Plas?

MLJa! Ja precies.

NYD Stuur je dit ook naar Jinek, of stuur je dit ook...

CATO En kreeg je dan antwoord, of niet?

NYD Ja ja ja, dan zeiden ze: “Oh ja, ga ik even doen...”

Gelach

ML Precies, maar dat is dus wel...

NYD Dus dat is de eerste, de eerste... het idee is dus eigenlijk dat de activisten, zorgen voor de polarisatie. En wat ik dus...

ML De activisten maken het ongezellig.

NYD Ja de activisten maakten het ongezellig, terwijl het was al ongezellig, want de wereld was al ongelijkwaardig, dat is een eerste instantie de reden waarom de activisten zich uitspreken. Maar ik wil het heel even nog over dat polarisatie hebben en dat verbinden, want dat zijn dus weer woorden die worden gebruikt om activisten de mond te snoeren. En hiervan heb je heel veel voorbeelden en dan vooral als je op twitter zit zie je dit heel veel voorbij komen, bijvoorbeeld het allerergste scheldwoord ooit: De *social justice worker*, of *warrior*. Wat is het?

ML Ja, *Warrior*...

NYD Nou, dat mag je natuurlijk ABSOLUUT... *Woke*, mag je ook ABSOLUUT niet zijn. Gadverdamme, je zal maar *woke* zijn of opkomen voor mensenrechten zeg, gadverdamme.

ML Ja dan verander je in de vleesgeworden *cancel culture*, zoals Nydia wordt genoemd.

NYD Ja, zoals ik dan weer genoemd word, door Vizier op Links.

Gelach

NYD Onze uhm, nee ik ga niet eens zeggen 'vrienden' voor de grap, want het zijn gewoon echt walgelijke trollen, uhm... *The good old* slachtofferrol...

ML Ja, absoluut.

NYD Ook zo'n woord, van "ja maar jij moet niet in de slachtofferrol gaan zitten", en nu zie je dus dat de woorden 'polarisatie' uhm, dat het woord 'polarisatie' *hip en happening* is om dus activisten mee aan de kant te schuiven, "want jij zorgt voor polarisatie en polarisatie is slecht en je kan maar beter je mond houden over onrecht, want anders dan ben je aan het polariseren".

ML Ja.

NYD En ALS je dan... oké, vooruit je MAG het misschien wel aankaarten, MAAR... je moet het lief doen, gezellig doen, leuk doen, dus je mag er wel over praten wat jou wordt aangedaan maar je mag niet laten merken dat je misschien ook boos wordt over datgene wat jou wordt aangedaan.

ML Ja nee inderdaad, doe het met humor, en omdenken...

NYD ...en gezellig...

ML ...en rustig, en uhm, ja.

NYD En als je dus rustig doet, zoals Sylvana Simons dat doet, dan NOG ben je boos, want jouw *body language* vertelt dat je dat heel boos doet. Dus je kunt het op geen enkele manier GOED doen. En, wat mensen dan ook zeggen, van “Ja, het is gewoon je eigen schuld hoor, dat mensen niet naar je luisteren want je zegt het allemaal zó agressief!” Uhm, dus dat is weer de *tone policing*.

ML EN wat we dus ook best wel vaak krijgen is dat uhm, mensen sturen van “nou, ik vond Sylvana Simons eerst een schreeuwlelijk, maar nu ik jullie podcast heb geluisterd, of haar een keer in gesprek heb gehoord, toen vond ik dat niet.” En dan denk ik, waar komt je IDEE dan vandaan dát zij een schreeuwlelijk was of is?

NYD Ja! *Instemmende geluiden*

ML Hoe kom je op dat idee? Dat heeft de media, of dat heeft in ieder geval de beelden die jij, of mensen hebben jou dat... “de mensen” hebben jou dat verteld, de media hebben jou dat verteld, en je hebt dat dus gewoon aangenomen.

NYD Ja en sowieso, al ZOU zij, zij heeft natuurlijk alle recht om te schreeuwen of om boos te zijn, en politici die spreken zich gewoon regelmatig fel uit, toch? Dat is toch ook gewoon het hele idee van, uhm...

ML In de politiek staan...

NYD ...een mening hebben, in de politiek zitten, iets te zeggen hebben? Uhm, ja goed. En oh ja, en dan nog een ander ding: je moet het allemaal lief en rustig zeggen en je moet natuurlijk héél geduldig zijn.

ML Ja.

NYD Dus je moet níet willen dat zwarte piet NU AL weggaat...

ML Nee, maar over twintig jaar, want dan wel, gewoon...

Gegniffel van Cato

NYD Ja, terwijl... weet je, we zijn al tien jaar... de eerste actie van zwarte piet is racisme komt uit 2011, dus we zijn al tien jaar bezig, daarvoor spraken mensen zich ook al heel lang uit, MAAR we moeten het ALSNOG tijd geven, rustig aan, langzaam... WANT ANDERS ben je aan het *polariseren*. En je bent aan het DRAMMEN. Klimaatdrammers, dat is ook weer zo'n woord wat gebruikt wordt natuurlijk. Ik word er gewoon zó moe van, dat we dus elke keer kijken naar de activisten, naar de, nou ja... linkse mensen, of naar de mensen die dus

opkomen voor onrecht, en dat we bij hén leerleggen dat ZIJ moeten zorgen dat het land weer samenkomt, terwijl uhm, Wilders roept dat er *minder* Marokkanen moeten zijn in Nederland, afschuwelijk. Hij heeft toen Khoudar Bouchali een voorkeurszetel kreeg, heeft hij getweet: “...een zwarte dag voor Nederland”, dat soort dingen worden gezegd. En WIE moet er voor verbinding zorgen? De mensen die op zoek zijn naar...

CATO ...gepest worden...

NYD Ja, de mensen die... Nou, echt, ik vind het...

ML Maar, en het is... want... *zucht*. Over een zwarte dag voor Nederland, als Wilders dat tweet, dan is daar heus ook wel een beetje ophef over, maar dat komt dan van de linkse activisten, denk ik voornamelijk?

NYD Ja

ML Maar als linkse activisten zich uitspreken, dan valt er echt een hele... hele stroom van ellende over ze heen.

NYD Ja sowieso is het natuurlijk heel goed, nou, goed... de laatste tijd is het zo geweest dat uhm, de media werd de de hele tijd afgeschoven, of af... hoe zeg je dat? Weggezet als ‘te links’, dus daar moet je niet naar luisteren. Universiteiten zijn allemaal te links, daar moet je niet naar luisteren, links zijn is überhaupt iets goors en vies waar je maar niks mee te maken moet hebben, want...

ML Ja en het is heel erg van “de linkse indoctrinatie is bezig...”

NYD Precies!

ML “...en verspreidt zich stééds meer over het land”, terwijl als je...

CATO Nou, dat is echt goed gelukt...

ML JA ik wou net zeggen!

gelach

ML ...als je nu naar de verkiezingen kijkt, echt...

NYD Het is niet aan de hand!

CATO Ze mogen wel wat beter hun best doen, die!

ML Het is dus echt, echt van... die beeldvorming klopt gewoon niet, maar mensen worden dan toch bang gemaakt met dat beeld, dat links ze van alles af gaat nemen ook, ofzo?

NYD Ja, terwijl er dus bij bijvoorbeeld Forum voor Democratie antisemitische en NAZI-uitlatingen in appgroepen rondgaan...

ML Ja en dat...

NYD ...en mensen gewóón weer op deze mensen stemmen?!

ML Ja.

NYD Dat is toch werkelijk waar ónge... nou ik vind het echt, BIZAR... dat mensen dat, dat doen. Of nou ja, bizar is misschien niet het goede woord. En ook nog zoiets, ik las dit ook: dat ehm, ene, hoe heet deze vent ook alweer? Nou, een van de nieuwe kamerleden van Forum voor Democratie, die heeft onder het pseudoniem Vossius een essayistisch boek geschreven waarin de hoofdpersoon zich afkeert van de verzwakte EU en bewonderend spreekt over het Derde Rijk van Hitler omdat het - hoe grotesk ook - veel vitaliteit en kracht losmaakt. Dit is Van Houwelingen blijkbaar, nou,

ML Maar Nydia, dat is natuurlijk, dat is *literatuur* (sarcastisch)

NYD Dat is op wie je gestemd hebt! En dat zijn de mensen waar wij verbinden mee moeten zoeken. NEE! En dan kom ik nu bij het hele tolerantie/intolerantie-verhaal. Eh, want daar is een leuke interessante theorie over van filosoof Karl Popper. En wat Karl Popper zegt is: Als je een tolerante samenleving wil, kan je niet tolerant zijn tegen mensen die intolerant zijn, want als je die mensen ruimte gaat geven, krijg je automatisch weer een intolerante samenleving. En dat heet ook wel de tolerantieparadox en we kunnen ook eventjes een soort grappig, nou, grappig, een soort stripje daarvan...

ML effe delen, ja

NYD ... kunnen we even op instagram zetten. Ehm, dus..

ML Maar even nog...

NYD Ik heb hier gewoon heel veel, héél veel meningen over

ML Ik weet het (lacht)

NYD Je kán niet FvD de héle tijd maar dat ongebreidelde nazigedachtegoed, want dat is het letterlijk he, het is niet zo van 'nou, het lijkt er misschien wellicht op dat...' - het is het lètterlijk. En deze mensen krijgen een podium, krijgen steeds meer stemmen, krijgen steeds meer macht in Nederland, dat is doodeng!

ML Ja

NYD Geen tolerantie

ML Nee (lachend)

(iedereen lacht)

NYD (lachend) okee!

ML (lachend) Ik kan me hier alleen maar bij aansluiten, 't is heel.. en, en, ze hou-

Neh, nee, ja ik weet niet, ik, ja, nee ik sluit me er gewoon alleen maar bij aan.

NYD En dan ook, nóg zoiets, Ruud Wilders die dan zo een of ander radioprogramma maakt, die dan dus zegt van ja,

ML Ruud de Wild

NYD O ja, Ruud de Wild

(iedereen lacht)

NYD Sorry, ik werd gecorrigeerd

ML Ja

NYD Ik was even te ver in mijn emotie, ik was te veel in mijn boosheid om dit goed te zeggen.

ML Ja

NYD Ruud de Wild, die maakt een of ander radioprogramma, waar die dus lijsttrekkers praat, en dan zegt -ie 'Nee, met Sylvana Simons wil ik niet praten, want die is altijd zo' ehh, wat was het?

ML Polariserend

NYD Zei die polariserend?

ML Ja, hij zei polariserend

NYD Nou, ja daar is het weer het woord. Ehh, terwijl Thierry Baudet: natuuuuuurlijk, schuif lekker aan. Wilders: Tuuuuurlijk, schuif lekker aan! Kom lekker al je nazitheorieën hier verspreiden!

ML Ja.. Maar ik... ik weet gewoon niet wat ik erop moet zeggen, omdat het zó... ZO raar, het is ZO apart, ik kan er gewoon NIET bij.

NYD En dan gaat zo langzaam ook he.

ML Hoe je dan als mens, die dan, die dan gewoon eventjes, die dan iemand aanspreken of gewoon, ja, linkse activisten die echt voor een betere, gelijkwaardigere, eerlijkere wereld vechten, die dus zich uitspreken tegen onrecht. Dat je ervoor kiest om die polariserend te noemen. Dat je ervoor kiest om die aan te spreken op hun toon of de manier waarop ze dingen zeggen. Dat je ervoor kiest om te zeggen 'Nee, als je het zo zegt, dan stuit je die mensen tegen de borst'. Maar dat je dan dus inderdaad wel al die nazifilosofieën of mensen die ehh.. homofob, racistisch, dat je DAT dus tolereert en daar gaat het weer een beetje denk ik ook over. Spreek je mensen zoals Caroline van der Plas of Thierry Baudet ook aan op dat gedrag, net zoals je ons erop aanspreekt?

NYD Precies

ML Of verwacht je het wel van die mensen, en

NYD En wil je van ons liefde, en warmte en gezelligheid

ML En beter gedrag.

NYD Ja

ML Ja en daar ben ik het niet mee eens, want hoezo zouden wij niet boos mogen worden?

CATO Ja, als je het goed wil doen, dat je dan alles goed moet doen

ML Ja, precies!

CATO Daarom spreken mensen jullie aan, omdat ze jullie eerder kunnen betrappen op foutjes.

ML Ja.

CATO die in strijd zijn met waar jullie voor staan.

NYD Ja.

ML Ja.

NYD Het is dus niet zo dat, omdat wij een gezellige podcast maken over mensenrechten en *jee, iedereen gelijkwaardig!* Dat wij dus tolerant zijn tegenover dit soort intolerante meningen, dat zijn wij niet!

ML En dit is dus ook waarom we bijvoorbeeld bij 'STEM, HONEY' er ook voor gekozen hebben om de lijsttrekker van de FvD en de lijsttrekker van de naja, PVV, nou dat was nog te overwegen - maar die wil tóch niet - uit te nodigen.

NYD Nee, die wil het niet eens, maar die hadden we ook niet uitgenodigd.

ML - Nee, die hadden we niet uitgenodigd.

NYD Die ga je gewoon geen podium geven.

ML Want dan krijg je dus op feministische vragen, hele onfeministische antwoorden, waarom zou je dat willen?

NYD Ja, of dat die eromheen gaat zitten draaikonten, terwijl er in een volgend interview weer staat dat een gezin de hoeksteen van de samenleving en eh man en vrouw en eh, vrouwen mogen geen abortus en weet ik veel wat.

ML Ja.

NYD Gewoon geen ruimte geven deze mensen, geen podium bieden.

ML Ja, want, en ze krijgen ook echt al meer dan zat podium.

NYD Precies!

ML want Sylvana Simons van BIJ1 zag je nergens.

NYD Bijna nergens.

ML Oke, ja, dat is mijn dingetje, ik overdrijf de hele tijd (NYD lacht), zag je BIJNA nergens in de mainstream media.

NYD Bijvoorbeeld Eerdmans van JA21.

ML Zag je over-, niet *overal*, BIJNA overal.

NYD Op VEEL plekken ja. Veel bij talkshows aangeschoven, laten we het zo zeggen.

ML Ja .

NYD Maar goed, als we dan weer even helemaal teruggaan naar Cato d'r punt met in de kroeg versus het grote podium bieden. Ja, dat je het gesprek aan blijft gaan met mensen in een huiselijke kring of whatever. Ja, dat lijkt mij goed als dat jou lukt en jij kan dat.

ML Ja, en dat vind ik ook alleen maar aan te moedigen.

NYD Ja, vind ik ook!

ML Als het je lukt en als je er niet aan onderdoor gaat en als je niet het gevoel hebt van nou mijn selfcare is helemaal nu te gronde gericht door dit gesprek, go for it!

NYD Ja, maar let dus wel effe goed op bij woorden zoals eh, *signaalwoorden*.

CATO haha, signaalwoorden

ML Slachtofferrol.

NYD Slachtofferrol...

ML Woke zijn is de duivel.

NYD Ja. Links, ja de linkse deuggleuf. Dat waren wij toch?

ML Ja, wij waren dat ja, maar ja, nouja met liefde hoor, ben ik een linkse deuggleuf.

NYD Ik ook.

ML En ik ben ook graag een kritiekloze fangirl van Sylvana Simons.

NYD Ja.

ML Met liefde ben ik dat.

(iedereen lacht)

NYD Go Sylvana Simons!

SPONSORMUZIEKJE

NYD En dan is het nu even tijd voor onze sponsor!

ML (met mysterieuze stem) Niemand...

NYD Ja, we hebben helemaal geen sponsor!

ML Nee!

(iedereen lacht)

NYD We zitten hier gewoon

ML Sponsorloos!

NYD Voor de kat z'n kut, of hoe zeg je dat? Hahaha

(Iedereen lacht)

ML (lachend) Voor de kat z'n kut te podcasten! Dat is heus niet leuk.

NYD Nee, dat doen we met heel veel liefde en plezier, maar goed, de huur moet betaald.

ML Ja

NYD En Daniel kreeg al niet betaald, maar 't zou toch leuk zijn om hem toch ook een beetje te betalen (lacht)

ML Om het OOIT een keer, die man een centje te geven waar hij ook wat leuks voor kan kopen. En eten.

NYD Ja

ML Eten zou ook leuk zijn, he Cato?

CATO Ja

(Iedereen lacht)

NYD Die arme schat, die is alleen maar vandaag hier te gast als het over eten gaat . Nee, maar eh, hoe kan je helpen, want je kán dus wel helpen

ML Absoluut.

NYD Via Petje.af.

ML Ja.

NYD En eh, daar hebben wij een pagina en daar kan je geld doneren en dat kan je eenmalig doen als je dat leuk vindt, en je kan het ook maandelijks doen. En eh maandelijks is voor ons heel fijn, want dan hebben we wat vooruitzicht op de komende tijd.

ML Ja, een beetje zekerheid eh, voor eh, de toekomst.

En ja, dat kan dus via www.petjeaf.com/damnhoney? Nee. Dat was helemaal niet goed.

NYD Petje PUNT af/damnhoney, denk ik?

ML Dat was het ja. Petje.af/damnhoney

NYD Mensen vinden het wel.

ML Waarom begin ik ook met [www](http://www.petjeaf.com)? Wie doet dat nog?

NYD: Http, dubbele punt, slash

(iedereen lacht)

ML Slash, www.petje.af/damnhoney en dan kan je daar op het

CATO Ja, en dat is dan op het internet?

ML en **NYD:** Het internet ja!

(iedereen lacht)

NYD Goed, in ieder geval, je kan ons daar dus een beetje steunen, dat zouden we helemaal fantastisch vinden en we zijn ontzettend van plan om ook bonusafleveringen ook daar te gaan plaatsen. Maar dat is er nog niet van gekomen, maar dat gaan we dus wel echt doen.

ML Ja, en dat betekent dan dat we, nouja, bonusafleveringen maken die dan *alleen* te beluisteren zijn voor de mensen die ons maandelijks steunen. En dat hoeft dan echt niet een fortuin te zijn. Dat is gewoon, misschien een euro per maand, whatever je kan missen. Als het maar iets maandelijks is, want dat is fijn.

NYD Ja, en wat je wel nu krijgt is een DAMN, HONEY!-ringtone. Als je maandelijks steunt trouwens, niet als je eenmalig steunt, sorry.

ML Ja. Dat was 'm!

NYD Dat was het, dag!

ML Groetjes.

TUNE: WE MOETEN HET EVEN HEBBEN OVER...

NYD Want, nee, migraine is niet zomaar wat hoofdpijn of een vervelend vrouwenkwaaltje. Het staat op de tweede plaats van de meest belastende ziektes wereldwijd. Twee miljoen Nederlanders hebben minstens een keer per jaar een migraine-aanval en de helft daarvan - dus dat zijn een miljoen Nederlanders - heeft zeker eens in de drie weken een aanval. Een kwart zelfs meer dan eens per *week*. En er is ook nog eens een groep met chronische migraine, en dat zijn mensen die meer dan de helft van de dagen aan deze ziekte lijden.

ML En al is het geen ziekte die *alleen* bij mensen met een baarmoeder voorkomt, uit onderzoek blijkt dat 33 procent van de vrouwen in hun leven last hebben van migraine, tegenover 13 procent van de mannen.

NYD Ja, echt zo veel he! Dat betekent dus 10 vrouwen op ongeveer 3, als je eh, 10 mensen dan, 3, eh ja ik

ML Gister was je ook al zo aan het rekenen haha, maar het zijn gewoon heel veel mensen

NYD Ik moet het soms concreet maken voor mezelf. Zo van als je dan in een klaslokaal zit, dan, nouja...

ML Maar 33 procent van de 10 vrouwen in je klas zijn er 3.

NYD Ja!

ML 3,3.

NYD Die migraine hebben.

ML Ja.

NYD Eh, goed, maar ondanks dat zoveel mensen het hebben is er toch veel onbegrip over de ziekte, een beetje zo in de trant van 'ach, je kunt toch wel komen werken!'. En er zijn ook heel veel hardnekkige mythes, van 'je hebt gewoon wat stress, ontspan toch lekker!'. En dit alles leidt weer tot schuldgevoel en schaamte bij mensen met migraine.

ML Ik had geen idee wat migraine was voor ik Cato ontmoette. Ik dacht dus altijd knetterende hoofdpijn, dus niet dat ik er nou heel licht over dacht, maar wel gewoon, ja nouja, een hele heftige vorm van hoofdpijn. Nou, na drie jaar saampies met deze meid, weet ik wel beter. Soms ligt ze echt creperend op de bank of op bed en dan denk ik: waarom neemt de wereld dit niet serieuzer??? Hoe ga ik overbrengen hoe erg dit is? En dat is nu onze beider missie geworden: de mensen vertellen over migraine. Ehm, wel eventjes gezegd hebbende, Cato, je spreekt hier niet vanuit een arts-perspectief, maar vanuit het perspectief van een ervaringsdeskundige. Dus we gaan geen medische

CATO Patiëntperspectief

ML *Patiëntperspectief*. We gaan geen medische claims maken per se. Toch ga ik je nu effe een medische vraag stellen: wat is migraine?

CATO Nou (iedereen lacht), dat is meteen denk ik de moeilijkste vraag die je kan stellen, want ik geloof niet dat het duidelijk is wat migraine precies is of waardoor het komt. Er is daarvoor ook te weinig onderzoek gedaan nog. Plus, migraine is zo'n complexe, moeilijke ziekte dat, nouja, daar komen ze gewoon niet uit. Ze hebben dus nog geen oorzaak of iets gevonden. Wat wel duidelijk is van migraine, zeg maar hoe herken je dat je migraine hebt. Ehm, het is 'aanvalsgewijze hoofdpijn'. Dus het is hoofdpijn die een duidelijk begin en een duidelijk eind heeft. Wat niet per se hoeft te betekenen dat het in één keer keihard erin knalt. Het kan zegmaar met een duidelijk begin geleidelijk opkomen en dan heel lang er zijn en dan weer opeens zo woep...woep, dan is het weer weg. Wat volgens mij redelijk gebruikelijk is bij migraine is dat het eenzijdig is, dus aan een kant van je hoofd. Dat hoeft ook niet *altijd* zo

te zijn. Ehm, migraine is voor iedereen verschillend, dus iedereen die migraine heeft, heeft een andere vorm van migraine. Heeft andere verschijnselen. Ik heb het aan de rechterkant van mijn hoofd meestal, soms aan de linkerkant. Die zijn verraderlijk, die aanvallen, want die zijn altijd erger dan ik denk. Nou, dat is het hoofdpijngedeelte, maar er zijn nog heel veel verschijnselen omheen. Heel veel mensen, volgens mij heeft een derde van de mensen met migraine, migraine met auraverschijnselen. En dat is ehm, ja dat varieert van dat je lichtflikkeringen ziet. Of vlekken voor je ogen of tintelingen in de zenuwen van je vingers. Sommige mensen raken helemaal halfzijdig verlamd van migraine zelfs. Dus het is echt een soort crash in je hersenen die eventjes duurt en daarna is het weer voorbij, dus dan kun je weer gewoon bewegen en dan heb je die tintelingen niet meer en die aura niet meer. Niet iedereen met migraine heeft een aura. Ik heb geen aura.

ML En het is erfelijk, of, in sommige gevallen?

CATO Ja, waarschijnlijk is het genetisch bepaald of je migraine kan krijgen.

ML Ja.

CATO Ja, en dat komt dan - ja het is vaak erfelijk.

NYD Ja, ik had dus eh, ik had erover gelezen van ehh, meneer Ferrari? (lacht)

ML Ja.

NYD Migraine-expert van Nederland die (lacht) meneer Ferrari heet

CATO Is de migrainedokter.

NYD Grappig. Wel kunnen we met zekerheid stellen dat migraine zijn oorsprong vindt in een combinatie van erfelijk bepaalde aanleg en andere, niet-erfelijke factoren, zoals hormonale schommelingen. En het is dus een hersenziekte, die ook vergelijkbaar is met epilepsie, geloof ik.

CATO Ja.

NYD Ja, en wat je net al zei van het is niet alleen die hoofdpijn, ook misselijkheid, overgevoeligheid voor licht en geluid.

CATO: Mm-mm.

NYD En dan in combinatie, dan pas kan je het migraine noemen, geloof ik he. Dus niet als je alleen maar hoofdpijn hebt.

ML Nee, dan is het niet per se migraine.

CATO: Ik geloof dat je minstens een van die andere verschijnselen ook moet hebben.

NYD O, ja.

CATO Dus of misselijkheid, of overgevoeligheid voor licht en geluid, maar ik weet dat niet helemaal zeker.

NYD Nee, nouja, laten we het daar dus ook niet, qua medisch niet te diep op ingaan.

ML In ieder geval is het *veel* breder dan alleen knetterende hoofdpijn en wordt het nu wel veel gezien als je mensen nu vraagt: 'Wat is migraine?', dan zeggen ze:

ML en **NYD** 'Hoofdpijn.'

ALLEDRIE Ja.

CATO Ja, dus wat is migraine, dan is eigenlijk dus het korte antwoord 'een hersenziekte'.

NYD Ja.

ML Ja.

NYD Ja, en hoe een aanval ontstaat, geen idee.

CATO Dat weten ze niet.

CATO en **NYD** Nee.

NYD Hoe ziet een aanval er bij jou uit?

CATO Ehm, ja... nouja ik heb zegmaar wel een aankondigingsfase, die hebben denk ik de meeste mensen met migraine wel. En dan komt de hoofdpijnfase. Dus ik heb een aankondigingsfase en dat is bij mij - het verschilt een beetje maar ik word vaak heel erg somber. En huilerig, en sloom. Heel moe... Niet geconcentreerd, hangerig.

ML Oogjes.

CATO Hangoogjes.. (ML gniffelt) En ik word heel bleek ook.

ML Ja.

CATO Mijn moeder ziet het altijd als allereerste van iedereen. Die zegt dan dat ik wit zie en dan denk ik ooohh kut, hahaha.

ML Ja.

NYD Want dan heb jij het dus nog niet eens door?

CATO Nee, dan merk ik zelf nog niks.

NYD Hmm.

CATO Maar dan, als zij zegt je ziet heel wit, dan denk ik shit. Dan gaat er wel iets komen.

NYD Ja.

CATO En dan, ja, dan komt de hoofdpijn. En die begint als een soort klein kneepje achterin mijn hoofd, dus alsof er iemand zo met twee vingertjes achterin mijn hersenen knijpt zegmaar. En dat verspreidt zich redelijk snel door mijn hele rechterhersen helft (lacht). En dan, als het

heel erg is, dan moet ik echt blijven liggen. Dus dan kan ik alleen maar liggen en ademen, zei jij laatst.

ML Ja, liggen en ademen. Dat is het.

CATO Ja. Ehm... en dat duurt - ja de hoofdpijnfase duurt bij mij gemiddeld volgens mij 20 uur.

ML Heel lang.

CATO Ja.

ML Dus niet meteen, wij praten nu meestal in termen van cijfers.

CATO Ja.

ML Want als ik wil weten hoe erg het is, dan vraag ik altijd om een cijfer van Cato, zodat ik een beetje kan inschatten wat het is.

CATO Ja, ik heb een pijnschaal van 0 tot en met 10.

ML Ja, en 10 heb je nog nooit gezegd.

CATO ja en 0 is dan geen hoofdpijn en 10 is dan de ergste pijn die je ooit hebt gehad.

ML Ja, maar jij houdt altijd een slag om de arm, omdat je denkt

ML en **CATO** dat het nog erger kan worden

CATO Ja. Maar ik heb wel aanvallen van 9 gehad.

ML Ja

CATO Ehm.. nou, dan heb je dus die pijnfase, die heb je gehad. Dan krabbel je een beetje, ja op een gegeven moment kan je weer een beetje opstaan en dan ga ik meestal even douchen. Dat helpt ook wel als de pijn al een beetje wegtrekt, om het iets van je af te douchen. En dan ga ik koffie drinken en nog een paracetamol nemen. En dan kan ik wel weer op de bank zitten.

NYD Maar dan zijn we dus wel al 20 uur verder?

CATO Ja

NYD Ja

CATO Ja, vaak wel. En ehh.. naja, dan trekt de pijn - op een gegeven moment is dan de pijn weg, dan voel ik hem wegsliden. En dan ben ik supermoe nog een hele dag. En duf. En nouja, nog steeds niet geconcentreerd enzo. Dus ik ben daar al met al wel drie dagen zoet mee.

NYD Ja, want dan is dan zegmaar wat je net zei van er is een duidelijk begin en een einde, dus er is dan wel een einde aan die pijn.

CATO Ja, dat is echt de pijnfase

NYD Ja, precies. Maar dat betekent niet dat je dan weer helemaal ‘Hallooo, daar ben ik weer! Waar is mijn werk?’

CATO Nee... Nee.

ML En soms duurt het nog wel eens, als de pijn dus echt weg is, nog wel een dag of twee voordat je tegen me zegt, of me appt van oh ik voel nu ook echt de mist uit mijn hoofd wegtrekken.

CATO Ja.

ML Dus je bent er rustig soms, als je één aanval in de week hebt, rustig een week mee bezig om ‘m zeg maar helemaal van begin tot eind te verwerken.

CATO Ja. Ja. Maar dat is echt als je helemaal alle... als je je helemaal weer goed wil voelen, ben je er misschien wel een week mee... ja. Ja. Maar als ik er echt last van heb is het denk ik drie (dagen).

ML Ja.

CATO Misschien iets meer dan drie.

NYD Drie dagen zeg maar uitgeschakeld?

CATO Ja. ... Ja. Niet eens... Ja. (Lacht) Ik ga altijd wel gewoon door als ik er last van heb.

NYD Ja.

CATO Dus ik ben dan niet per se uitgeschakeld.

NYD En hoe komt het dat je doorgaat?

CATO Mm, omdat ik moe geen argument vind om niet door te gaan? (Lacht)

NYD Een migraineaanval zit in jouw hoofd toch nog wel... want we hebben het in de intro ook over gehad, dat mensen... dat er misverstanden over zijn, maar zelfs bij iemand die het zelf ervaart zeg je dus nog van ‘ja maar moe zijn dat is niet...’ terwijl een migraineaanval is niet moe zijn.

CATO Ja maar moet ik dan tegen m’n werk gaan zeggen ‘eh ik ben moe dus ik kom niet’. Dan denken zij ook: doi. (Lacht) En dan ben ik dus ook bang dat als ik echt hoofdpijn heb dat ze me dan minder serieus nemen, want dan denken ze ‘oh ja die is gewoon moe’ ofzo.

ML Maar het is ook niet zo dat jij met hoofdpijn niet werkt.

CATO Nee dat is ook niet zo. (Lacht)

ML Wat is jouw grens? Wanneer je wel werkt en niet werkt?

CATO Eh... Als ik de pijnen ruim een 7 geef, dan werk ik niet meer meestal, toch? Ja.

ML Ja. Nouuuu...

CATO Als ie zo net aan een 7 krijgt op de schaal van pijn, dan lig ik nog wel met een laptop in bed. Maar als ie iets over de 7 gaat, dan kan ik echt niet meer werken. Want dan kan ik die schermen niet meer kijken. Dat kan ik gewoon niet. Dan trekken m'n ogen dat scherm niet meer. En ook niet... Ja, ik kan helemaal niet videobellen dan ofzo, dat is gewoon vreselijk, met geluid en scherm en gekke... gekke manier van kijken. Maar ja, met een kleine 7 kan ik nog wel werken.

NYD En zijn ze bij jouw werk op de hoogte van jouw migraine? Is dat iets waar je over kan praten?

CATO Ja, nou ja, sowieso omdat ik er niet aan ontkom om me af en toe ziek te melden. Maar toen ik begon in m'n huidige baan was m'n migraine even wat minder, dus ik heb het wel in het sollicitatiegesprek zelfs al benoemd dat het er was, maar ik heb er ook bij gezegd 'het is nu veel minder'.

NYD Hoeft volgens mij trouwens niet hè?

CATO Nee, hoeft je niet. Het was ook niet dat ik het van plan was, maar het gesprek kwam er een beetje op, en dat was blijkbaar geen probleem, want ze hebben me aangenomen. En het was toen ook een tijdje echt minder, maar op een gegeven moment werd het weer erger. Toen kreeg ik een nieuwe manager, en toen heb ik wel meteen tegen haar gezegd in het eerste kennismakingsgesprek – hoi, je moet wel iets weten, en dat is dat ik migraine heb, dus ik zal wel af en toe even uitgeschakeld zijn.

NYD En als je zo'n gesprek...

ML Hoe reageerde zij op jouw...

NYD Ik ben eerst wel even benieuwd naar hoe je zo'n gesprek in gaat. Ga je daarin met oh dat ga ik gewoon even vertellen? Of vind je dat eng? Wat zijn dan de gevoelens?

CATO Nou, ik vond dat niet heel erg eng om te zeggen, omdat ik ook... nouja, toen had ik er erg veel last van, dus ik dacht het is vervelender om me uit het niets de hele tijd ziek te moeten melden, dan als ze van tevoren weet dat het wel kan gebeuren dat ik me ziekmeld. En dat het niet per se langer dan een dag is ook.

ML En hoe reageerde ze?

CATO Ja, prima. (Lacht) Ja, ik denk ook dat mensen die het horen voor het eerst een beetje denken van 'oh ja nouja we zien het wel gebeuren' ofzo. Het was ook gewoon prima en meld je ziek als het nodig is en eh kijk maar hoe het gaat. Het was ook niet per se van 'oh wat erg voor je', maar dat hoeft ik ook niet op dat moment.

ML Nee, maar ergens denk ik ook dus dat mensen denken 'oh dat is hoofdpijn, zal wel loslopen' ofzo. Maar misschien vul ik dat in.

CATO Ja, ik weet niet wat ze dacht natuurlijk, maar dat zou kunnen—Njaaa, weet niet of ze dat dacht, durf ik niet te zeggen...

ML Hoe lang heb je er al last van?

CATO Ja, dat moest ik laatst ook bedenken voor een formulier van het ziekenhuis, en ik had toen bedacht vijf jaar. (Lacht) Omdat... ik heb wel m'n hele leven al hoofdpijn, dat zit ook heel erg in de familie. Ik kan... ik weet niet helemaal zeker of dat echt zo is, maar volgens mij ben ik altijd naar de middelbare school gegaan, altijd met paracetamol in m'n tas bijvoorbeeld. Ik had, heb, altijd pijnstillers bij me, omdat we altijd allemaal zoveel hoofdpijn in de familie, dat we eigenlijk nooit zonder pijnstillers weggingen. En je wil ook niet bij de conciërge de hele tijd om een paracetamol vragen, want dan konden ze moeilijk gaan doen, dus ik had het gewoon bij me altijd. Maar ik denk niet dat dat migraine was, per se, ik had gewoon af en toe hoofdpijn. Maar ik kan me wel een keer herinneren op de universiteit, ik weet niet of dat m'n eerste aanval was, maar dat ik daar na een college in een kelder ergens huilend buiten heb gestaan met hoofdpijn. En dat was 2016 denk ik, dus 5 jaar migraine denk ik nu.

NYD En je zei je familie, daar is ook sprake van hoofdpijn. Is er ook echt migraine in je familie?

CATO Ja, m'n vader heeft het gehad toen ergens in z'n twintiger jaren, een tijdje, maar dat is over gegaan. Bij mannen gaat het vaak over. M'n moeder heeft nog steeds migraine. Dat begon ook ergens in haar twintiger jaren, en dat is nog steeds niet helemaal weg. Het is wel minder nu, maar niet weg.

ML En het idee is dan dat vrouwen, of mensen met een baarmoeder, die dus onderhevig zijn aan hormonale schommelingen, dat die er op een bepaalde manier, maar ze weten nog niet hoe, ze weten alleen dat oestrogeen daar dus een soort rol in speelt, er gevoeliger voor zijn.

CATO Progesteron ook, vooral oestrogeen. Ja, die zijn gevoeliger daarvoor. Dat is dus niet helemaal duidelijk hoe dat werkt, maar die zijn gevoeliger voor aanvallen. Je hebt ook echt hormonale migraine bij mensen die echt alleen maar voor hun ongesteldheid een aanval krijgen. Dat heb ik niet, maar...

NYD Hoe vaak heb jij een aanval?

CATO Hoe vaak heb ik een aanval? (Lacht) Nu denk ik elke vier dagen? Maar ik heb nu al wel vijf dagen geen aanval gehad.

ML Ja. Ja. Ik vind het soms ook lastig om te zeggen geen aanval gehad, omdat je... het is ook niet zo dat je optimaal functioneert nu.

CATO Nee. Helemaal niet. (ML en CM lachen)

ML Het is wel heftiger geworden, want je hebt... twee weken geleden was een intense week.

CATO Ja, ja dat is misschien wel even goed om te vertellen. Ik ben nu aan het bijkomen van echt een hele heftige week, namelijk vier aanvallen in negen dagen, waarvan er twee een 9 kregen, een 8 en een 7. (Lacht) Dus dat was gewoon elke twee dagen weer een knallende aanval, dat ik echt niet uit m'n ogen kon kijken. En toen was ik ook zo kapot daarvan, gewoon helemaal, alsof je elke keer neergeslagen wordt en dan halverwege het opstaan weer neergeslagen wordt zeg maar. Dus dat was echt heel erg, en daar ben ik ook... we hebben zelfs op een gegeven moment de huisartsenpost gebeld, omdat het voelde anders dan m'n gewone hoofdpijn. Die (huisartsenpost) zei 'neem ibuprofen'. (Lacht) En dat hielp een beetje.

NYD Maar wacht, je belt naar de huisartsenpost, je gaat helemaal kapot van de pijn, op een manier die ik me als niet-migrainehebber niet voor kan stellen...

ML Huilend hè.

NYD ...het staat niet voor niets op nummer 2 in de meest pijnlijke aandoeningen, nummer 2, hoe heftig.

CATO Nee, niet de meest pijnlijke, de meest invaliderende, en dat is denk ik niet alleen vanwege de hoofdpijn, ook vanwege al die restverschijnselen.

NYD Ja. ...en de huisartsenpost zegt 'neem een ibuprofen'?

CATO Ja. (Lacht)

ML Is dat wat je wil horen?

NYD Ja, ik weet niet, misschien is er niks anders wat ze kunnen zeggen, maar hoe, dat klinkt voor mij als leek in ieder geval als 'neem even een pilletje, en dan...'

CATO Ja, het vervelende is dat er ook niet zoveel anders tegen te doen is, dus zij kunnen wel zeggen 'kom hierheen' en dan zien ze mij creperen, en ja dan kunnen ze nog steeds niks doen.

NYD Nee, omdat het nog zo onbekend eigenlijk is.

CATO Ja, en ik was gewoon heel even bang dat het een ander soort hoofdpijn was. Ik dacht echt dat ik doodging, het was echt heel erg, dus ik was heel even bang dat het niet migraine was, maar dat het weet ik veel, het voelde alsof er vocht in m'n hoofd liep en m'n schedel uit elkaar zou vallen... Dus, ik denk dat ik ook even die geruststelling nodig had, plus ik had in die week, ik had daarvoor dus al drie aanvallen gehad geloof ik, en ik ben een beetje huiverig voor te veel pijnstillers nemen. Omdat ik ook heb een beetje heb geleerd van dokters en van mensen die daar dingen over zeggen dat pijnstillers juist hoofdpijn kunnen veroorzaken.

NYD Als je dat weer te veel neemt.

CATO Als je dat te veel neemt ja. Dus ik was een beetje, ik had nog niks genomen, omdat ik dacht misschien moet ik hier gewoon even doorheen, heb ik gewoon veel te veel pijnstillers gegeten in die afgelopen week, en moet het gewoon even gebeuren, maarja het was zo erg, dat ik ja ik had die ibuprofen wel echt nodig.

NYD En wat je net zei over je kan er wel heen gaan en dan zien ze jou daar creperen... ik luisterde een podcast van het Ter Gooi ziekenhuis die jij had getipt.

CATO Ja, echt een goeie podcast.

NYD Ja die zullen we ook in de shownotes zetten. En toen zei die arts, dit is dus zijn vakgebied, die zei van 'ja ik wist eigenlijk niet hoe erg het was, totdat ik patiënten in een aanval zag'. En dat is misschien ook wel heel verraderlijk aan migraine, want ik zie jou alleen maar zo.

ML Ja, nu kom je goed uit je woorden, en lekker vertellen.

NYD Ja, en ik luister naar jou, en ik geloof ook dat het heel erg is, ik ben niet jouw werkgever, dus ik kan heel makkelijk, dat klinkt raar, maar ik kan accepteren hoe erg het is zeg maar. Maar voor artsen die het dus niet zien en dan blijkbaar toch een soort sceptisch zijn ofzo, van oké het is wel erg. Maar deze man moest het dus letterlijk zien gebeuren voor zijn ogen voordat hij gelooft hoe erg het is. En bij werkgevers is het denk ik ook dat ze dan toch denken 'ja het zal wel heel erg zijn, maar...' Wat je net zegt, ik ga me niet afmelden omdat ik moe ben, terwijl het eigenlijk allang geen moe zijn meer is.

ML Ja nee het is migraine.

NYD Ja

ML En hij zegt in die podcast ook 'migraine is niet meer dan een voetnoot in de neurologie'.

CATO Ja, in de opleiding wordt het bijna niet behandeld – ja ik heb geen geneeskunde gestudeerd –

NYD Ja, toen hè?

CATO Ja in zijn opleiding is het in ieder geval nauwelijks behandeld, migraine. Een bijzaak eigenlijk voor neurologen vaak.

NYD Maar hij zit wel al twintig jaar in het vak ofzo. We kunnen er wel van uit gaan...

CATO ...er is nu ook steeds meer onderzoek, dat is waar. Maar ik denk dat dat probleem, dat iemand je moet zien om te begrijpen hoe erg het is, heeft er te maken daarmee, dat het dus niet heel erg uitgebreid wordt behandeld in opleidingen, of dat er gewoon niet zoveel over bekend is, het is een beetje een onbegrepen ziekte. Mensen geloven het maar een beetje, of

niet. Maar het heeft ook heel erg te maken met dat je, je gaat niet tijdens een migraineaanval naar de dokter.

NYD Kan niet.

CATO Je komt niet uit je bed.

ML Kan niet nee.

CATO Ik heb een keer de huisarts afgezegd, een afspraak, migraine had ik, afgezegd omdat ik migraine had. Ja, dat is gewoon, je komt er niet als je het hebt. Dus je moet navertellen hoe erg het was. Dus je moet in je herinnering... je moet je die pijn herinneren, de restverschijnselen herinneren, en dat moet je dan dus soort van uit de eerste hand – je moet het navertellen en dat is supermoeilijk. En ik weet niet of alle migrainepatiënten dat hebben, maar ik heb heel erg de neiging om het dan te gaan onderschatten.

NYD Afzwakken.

CATO Ja. Dus ik heb nu een appje waar ik bij hou hoeveel dagen ik beperkt ben door m'n hoofdpijn.

NYD Een speciale migraineapp?

CATO Ja, Migrainebuddy heet ie, moet je ook maar in de shownotes zetten.

ML Ja, die is echt top.

CATO En daar kan ik alle aanvallen in bijhouden en m'n pijnniveau in bijhouden. En door die app zie ik nu hoe erg het eigenlijk is. Want als ik het zelf moet gaan herinneren, nu denk ik over vorige week toen ik 4 superheftige aanvallen had, denk ik ach

NYD Was het zo erg?

CATO (Lacht) Ja, ik heb het overleefd, ging ook wel. Ik heb ook twee dagen wel bewogen.

ML Terwijl het echt drama was. Echt wel wanhoop ook.

NYD Maar je zegt net letterlijk dat je dacht dat je doodging. Dat is niet iets wat je zomaar zegt.

CATO En nu heb ik de neiging om te denken, waarom heb ik eigenlijk die huisartsenpost gebeld?

NYD Ja precies.

CATO Terwijl toen voelde dat echt alsof het heel erg nodig was. En nu denk ik ja, wat had dat nou eigenlijk voor zin?

ML En als we samen in migrainebuddy kijken, want we moesten nu dus bijvoorbeeld die lijst invullen voor het ziekenhuis.

NYD Waarom moet je een lijst invullen voor het ziekenhuis?

CATO Ja ik was naar de huisarts geweest, en die... ik had een doorverwijzing gevraagd naar een nieuwe neuroloog, in het ziekenhuis en die hebben een hoofdpijnpoli, dus dan vul je een lijst in om te kijken of je bij de neuroloog moet of bij de hoofdpijnpoli meteen.

NYD Ohja.

ML En dan hebben we wel die migrainebuddy nodig, omdat jij de neiging hebt om het echt te onderschatten, je had ook echt vijf keer dingen doorgestreept, van hoeveel hoofdpijn heb ik.

CATO En je moet dan invullen hoeveel dagen je niet hebt kunnen werken, hoeveel dagen je ziek bent gemeld door je migraine, en hoeveel dagen je beperkt bent in je huishoudelijke taken, en in je sociale activiteiten, en hoeveel dagen je hoofdpijn had. Zonder die app kom ik daar echt niet uit, weet ik echt niet.

NYD Je hebt het ongeveer vijf jaar, je gaat nu naar die poli toe, is dat iets nieuws? Of zit je al in zo'n traject, is dit iets nieuws?

CATO Het is een nieuwe... ik heb een tijdje bij de Boerhaavekliniek gezeten, dat is een privékliniek, die zijn van de plastische chirurgie, maar ze hebben ook een hoofdpijnpoli, en daar zitten wel hele goede neurologen, maar ik was daar een beetje klaar. Ik kon alleen nog daar twee hele zware medicijnen krijgen, bètablokkers, die ik nu wel vrij serieus overweeg, en anti-epileptica, die worden ook voor migraine gebruikt. En die hebben allemaal bijwerkingen die ik niet zo zie zitten. En ik wilde weer naar een ziekenhuis omdat ik toch een beetje hoop heb op een wat meer interdisciplinaire benadering. Dus, ja het is een beetje hormonaal, dus ik hoop dat er, naja, dat er dan op endocrinologisch gebied nog kan worden gekeken. Ze hebben

daar volgens mij psychiaters die ook meekijken naar: wat is er met je hoofd aan de hand. En nu wordt het wel heel medisch, dus nu weet ik niet of ik allemaal rare dingen ga zeggen, maar ik wil gewoon iets minder dat er alleen vanuit neurologisch perspectief naar wordt gekeken, omdat het niet zeker is of het alleen neurologisch is.

ML En je hebt het nu over bètablokkers, die over het algemeen voor hartkwalen, volgens mij, worden voorgeschreven en epileptica, wat een medicijn is voor? Tegen? Epilepsie - toch?

CATO tegen aanvallen, ja.

ML in ieder geval, niet voor migraine gemaakt, per se.

CATO nee

ML betekent dat, dat er - is er medicatie voor migraine?

CATO ik durf niet te zeggen dat er geen pillen zijn die - nou! er is nu een nieuw medicijn trouwens, dat is speciaal voor migraine gemaakt. Dat moet nog worden goedgekeurd.

NYD dat is echt een doorbraak, toch?

CATO dat is echt een doorbraak, ja, want eigenlijk, volgens mij alle medicatie vóór dit medicijn, alle medicatie die voor migraine wordt gebruikt, is niet voor migraine ontwikkeld. Dus dat zijn dingen - nou ja, anti-epileptica en bètablokkers, waar ze per toeval, denk ik, van hebben ontdekt dat het ook migraine-aanvallen kan verminderen. Zelfs triptanen, dat zijn aanvals-medicijnen voor, ehh, migraine-patiënten, worden oorspronkelijk voor iets hart-achtigs, volgens mij, gebruikt.

NYD en dat betekent dan, bijvoorbeeld, dat je bloeddruk omlaag gaat, terwijl dat dus bij migraine-patiënten helemaal niet de bedoeling was, maar dat is dan dus wel voor zo'n epileptisch -

CATO Nou ja, ik heb ook bloeddrukverlagers geslikt, als preventieve medicatie, dat hielp een tijdje, maar ook niet helemaal.

NYD maar zeg maar, er gebeuren - er gaan processen in jouw lichaam aan het werk, die bedoeld zijn voor dus bijvoorbeeld - tégen - een epileptische aanval, die dus niet bij jou van toepassing zijn.

CATO ja, dus je krijgt er ook bijwerkingen van die je eigenlijk helemaal niet wil hebben

NYD ja

CATO bijvoorbeeld die bloeddrukverlagers, als je al niet een hoge bloeddruk hebt, dan krijg je daar dus een gekke lage bloeddruk van en het kan helpen tegen - het is een euh, het is op

zich het chillste preventieve medicijn dat je kan hebben, volgens mij, omdat het behalve dat niet heel veel gekke bijwerkingen heeft. Euhm (lacht). Maar ja, je krijgt er dus wel als je niet een hoge bloeddruk hebt, een hele lage bloeddruk van.

NYD Ja!

CATO En dat is natuurlijk niet zo heel fijn.

NYD En dat nieuwe medicijn?

CATO: Ja dat nieuwe medicijn, zijn eh - dat moet ik goed zeggen - CGRP remmers

ML Ja, volgens mij -

CATO Ik geloof dat het erenumab heet? Euhhh

ML dit is dus allemaal arts-perspectief, mensen.

CATO Ja, hier spreekt de arts in mij. Euhm. En eh die blokkeren een bepaald eiwit, dat zal CGRP heten, dat eiwit, en dat - nou ja, ik weet niet, dat doet iets waardoor je migraine-aanvallen krijgt.

NYD maar die zijn er dus nog niet, of hoe ... ? Want ik heb dus gehoord -

CATO die remmers?

NYD ja, want ik heb dus gehoord dat dat een enorme doorbraak is in het hele migraine-landschap,

CATO ja die zijn dus, die zijn ontwikkeld, nou ja, volgens mij zijn ze al twee jaar geleden of zo goedgekeurd, door de EMA denk ik. Euhm, maar ze worden nog niet vergoed, omdat er - ehm - ja, omdat er nog niet genoeg onderzoek naar is gedaan. Ik weet niet of het beter werkt dan andere middelen.

NYD en omdat het gewoon een rekensom is, toch?

CATO ja, het is ook een duur middel. Ik weet niet, hebben jullie staan hoeveel dat kost?

NYD ja, ik dacht iets van 4? 500 euro?

ML Volgens mij 500 euro per injectie

NYD 500 euro per persoon per maand?

CATO ja, dan moet je dus maandelijks een injectie zetten

ML en dan zou het dus inderdaad zo'n 6000 euro per patiënt per jaar kosten.

NYD Ja en als je dan weet hoe hoge - hoeveel mensen migraine hebben en dan door gaat berekenen, dan is dat heel veel geld en dan wordt het dus - gezondheid wordt dan dus een rekensom. Een kosten-baten analyse, zeg maar. Wat heel afschuwelijk is. Want mensen kunnen niks, met migraine.

CATO nee

NYD dus we moeten heel erg lobbyen voor dat medicijn, eigenlijk.

ML En ik vind het dus best wel shocking dat dit het eerste medicijn is, wat SPECIAAL voor migraine ontwikkeld is, dus dat heeft heel lang geduurd. En ook -

NYD maar het is toch ook - ze wisten toch ook heel lang niet dat erfelijkheid in het spel was? En al die tijd daarvoor ...

ML Ja, werd het niet serieus genomen..

NYD ik moet misschien gewoon mijn mond houden, want ik weet niet of ik nou ware dingen zeg, maar dat is geloof ik wat ik erover heb gehoord van die meneer Ferrari, dat het inderdaad niet serieus genomen werd en toen in de jaren 90 of zo hebben ze dus ontdekt van nou het is erfelijk en toen opeens was het oeeee

CATO en ML JA! Ja.

NYD dus dat is ook weer een beetje, dat heeft Annika Mell ook al wel eens hier verteld, van op het moment dat mensen niet zo goed weten waar een ziekte vandaan komt, bestaat het niet. Is het niet ernstig, is het niet -

ML zit het tussen je oren, dan wordt je - dan wordt er dus gezocht, euh, naar psychische oorzaken in plaats van fysieke oorzaken, omdat ze dus niet weten waar ze moeten kijken.

NYD Jaa, ja want laten we het daar even over hebben: jouw huisarts? Zonder te *namen en shamen*, maar ehh, jij gaat naar je huisarts, je zegt: 'hallo! Ik heb in negen dagen vier aanvallen gehad.'

ML Hoe reageert die?!

CATO Nou... Ik had eerst - ik was naar de huisarts toe gegaan, toen had ik een waarnemend huisarts, dus dat was niet mijn huisarts, zij was súper chill. Zij was echt, zij zei: 'oh nee, je hebt echt een rotweek gehad' en ik zat daar meteen al te janken natuurlijk, ze nam het heel serieus en ik had gevraagd om die doorverwijzing naar dat ziekenhuis, ehm, die gaf ze me ook meteen, ehm, zonder daar al te veel over in discussie te gaan en ehh ze deed gewoon - ze was heel erg begrijpend en ehm heeft me ook aangeraden om een paar dagen me ziek te melden op werk, ook om bij te komen van deze week.

NYD wat je ook nodig hebt, want anders ga je toch weer werken, toch?

CATO ja, ja (lacht). Ik heb me zelfs dus toen nog niet ziekgemeld.

NYD dus iemand moet echt tegen jou zeggen -

CATO Omdat, nou ja, de ehm eh niet al mijn collega's waren er, dus ik vond dan dat ik dat niet kon doen.

NYD Ja, dus zo groot is die drempel, om je niet ziek - ja

CATO en ik had toch geen hoofdpijn (lacht). Toen kreeg ik een aanval, dus toen moest ik me wel ziekmelden.

ML JIJ?! Ik! Ik meldde jou ziek.

CATO Ja, jij moest mij ziekmelden!

ML Omdat dat moest, omdat ZIJ niet kon bellen (lacht).

NYD Oké, dus deze arts, die reageerde heel fijn?

CATO Dus die was heel fijn, maar toen kreeg ik dus die aanval, toen heb jij mij ziekgemeld, enneh toen - ja - ik wilde dat gewoon even laten weten. Jij vond dat toch ook wel een goed idee, dat ik dat gewoon even liet weten aan mijn huisarts, dat ik wéér een aanval had, dus dat was mijn vierde in negen dagen, en het was weer een hele heftige, ook dus écht eentje waar ik niet mee kon werken, ehm, dus ik, ehh, de huisarts belde mij terug, want die moest - ja, nou die moest mij terugbellen. En toen zei ik 'ik heb weer een aanval, ik wilde dat even laten weten' en toen had ik dus wel mijn eigen huisarts aan de telefoon, die meteen zei: 'heb je het de laatste tijd heel druk gehad?'

NYD Ja, stress, ja

CATO toen zei ik 'nee' want ik - nee! Voor ik die eerste aanval kreeg had ik een week vakantie gehad, juist om een beetje bij te trekken met al die migraine. Dus ik zei, 'nee, ik heb juist vakantie gehad hiervoor, dus ik heb helemaal geen stress of druk gehad'. Zei ze 'oh ja maar, nee, het komt heel vaak NA rust na stress.' Dus het kwam doordat ik vakantie had gehad, en tot rust was gekomen, zouden die aanvallen zijn gekomen. Volgens mijn huisarts.

NYD En als jij had gezegd: 'ja, ik had het heel druk.'

CATO Als ik had gezegd - ja als ik had gezegd, 'ik ben de afgelopen twee weken SUPER gestresst geweest en daarna kreeg ik meteen een aanval,' dan was het daardoor gekomen, dat weet ik echt zeker.

NYD Ja en nu was het dan doordat je vakantie had

ML Mijn BLOED echt, gewoon aan het KOKEN als je het aan het vertellen bent zo.

CATO Ja, maar dat is echt heel vervelend om te horen, omdat dan - je kan het dan gewoon niet goed doen als migraine-patiënt, want je hebt - het komt altijd door stress, of door rust na stress. Dus wann- ja, wanneer komt het dan NIET? Ja nooit komt het dan niet. En dat is - ja

dat is zo'n vervelende verklaring die mensen erop plakken, omdat het altijd aan jou ligt eigenlijk.

NYD Terwijl, er is, om dat nog maar eens te herhalen, het is niet duidelijk, wat een aanval precies ehh veroorzaakt.

CATO Nee, ze weten helemaal niet of het door stress komt.

NYD Nee! Dat is volgens mij zelfs een van de mythes.

CATO Want stress maakt veel dingen erger, dus dan wordt het soms erger doordat je heel erg gestresst bent geweest, dat, nou, dat zou ik prima willen geloven, maar dat KOMT niet door - die aanvallen komen. niet. door. stress.

NYD Nee, ik las er ook over van, het is ook helemaal niet logisch, dat het door stress komt, want in stress-tijden, ehm, presteer je vaak juist WEL

CATO Als ik heel gestresst ben, krijg ik geen aanval

NYD Precies! Want -

CATO Nou ja, dan komt dus weer, het komt juist in rust na stress. Dus dan gaan mensen dat zeggen. Maar, nee, bij mij hangt het daar echt HELEMAAL niet mee samen. Gewoon echt NIET.

ML Ik vond het ook wel, want die podcast waar jij het net over had, Nydia, over die neuroloog uit -

NYD Van Tergooi

ML Tergooi! Ehh, die zegt ook,

CATO Carpay heet hij

ML Carpay! Die zegt ook de hele tijd, "het is niet jouw schuld! Het is niet jouw schuld." Als in, als hij tegen migraine-patiënten praat, wat jij ook heel veel deed,

CATO Ik moest elke keer bijna huilen als hij dat zei, in die podcast.

ML Ja! Dus op de een of andere manier is het dus heel erg geïnternaliseerd, 'het is jouw schuld', en een huisarts die dan dus zegt: 'euh, ja, het is stress', of 'je hebt vakantie', legt dus OOK heel erg de oorzaak bij jouw gedrag, waar ik echt - eugh

CATO Ja, terwijl ik helemaal niet - ik heb helemaal niet zo'n stressvolle baan, ik werk thuis, ja, eh, d'r is, er is, Corona levert stress op, misschien, maar ik ervaar dat helemaal niet zo. En dan gaan mensen zeggen, 'misschien heb je dan onbewust heel veel stress', maar ik geloof daar ook niet in.

NYD En dan ga je daar weer over stressen, want dan denk je, 'is dat zo??'

ML Je bent de hele tijd aan het analyseren dan - ja, wat dan!?

CATO Ik geloof daar ook gewoon niet zo in, waar komt dan mijn stress vandaag - ja geen idee!

ML Je gaat op tijd naar bed, je gaat - euh, je staat op tijd op, we eten regelmatig, het is gewoon - er is maar, ja eh, we zijn er dan TOCH naar aan het zoeken, naar die stress.

CATO Ja en naar de triggers, die het - want er zijn dus mensen die denken dat er triggers zijn en stress zou dan zo'n trigger moeten zijn, en euh, ik denk ook best dat er triggers zijn, ehm, bij mij zijn die niet helemaal duidelijk. Eentje is heel duidelijk, dat is als ik te laat eet, dus als ik echt honger krijg, dan krijg ik vaak een aanval.

NYD: Mmmm

ML Mmm. Maar dat is ook niet de oorzaak. Dat is alleen - dat triggered alleen de aanval.

CATO Maar verder... Nee dat is alleen iets, dat triggered de aanval. Dat is niet waar de migraine vandaan komt, want die is er gewoon. Die heb ik gewoon.

ML Ja... ja

CATO (lacht)

NYD Maar nog even over

ML Mythes! Toch?

NYD Ja, mythes inderdaad. En over dat eten. Want jij zegt dus van 'nou, als ik niet op tijd eet...'. Er is ook een best wel wijdverbreide mythe dat bepaalde voedingsmiddelen het zouden triggeren? En dan die arts, die zei dan -

CATO Ja dat vond ik ook wel leuk, vond ik een heel aparte! Hij zei, in die podcast zei hij, dat er zijn mensen die zeggen dat ze van chocola bijvoorbeeld migraine krijgen.

ML Die zijn er echt van overtuigd

CATO Die zeggen van 'ALTIJD als ik chocola eet, dan krijg ik daarna migraine'. Of eh, een migraine-aanval. We moeten niet zeggen 'krijg ik migraine' want dat heb je. Maar migraine-aanval.

NYD Nee, je hebt migraine, en een aanval, dat is dan -

CATO Je krijgt een migraine-aanval. Dus heel veel mensen zeggen, 'ja, altijd als ik chocola eet, dan krijg ik daarna een migraine-aanval'. Ehm. En hij zegt, als je die mensen stiekem chocola geeft, dus via een infuus, of via... via sondevoeding, dan krijgen ze geen aanval! Als ze dat binnenkrijgen. Dus dat is, dat - wetenschappelijk gezien is daar gewoon geen bewijs voor, dat je van bepaalde voedingsmiddelen aanvallen krijgt. Maar wat die Ferrari volgens mij

weer zegt, is dat je juist DOOR dat de aanval zich aankondigt, zin krijgt in bepaalde dingen. Dus het kan ook zo zijn dat, ehm, mensen die eh een migraine-aanval aan het krijgen zijn, opeens heel veel zin krijgen in chocola!

NYD In chocola!

CATO en dus meer chocola gaan eten dan ze normaal zouden doen en dán een aanval krijgen. Dus dan heb je, oorzaak en gevolg is heel moeilijk te onderscheiden.

NYD Ja, dat is lastig.

ML Ja, dus dan eet je-

CATO Want dan eet je chocola doordat je -

NYD Ervaar jij ook zoiets?

Ehm... Ik geloof het niet...? Heb ik zoiets?

ML Volgens mij heb jij wel zin in vet eten vaak, als je, als je dat wil, dan zit er meestal ook wel iets aan te komen.

CATO Maar het is ook een beetje daarNA vooral.

ML Ja, misschien...qua eten valt het wel mee...

CATO Dat ik, dan, het kost gewoon heel veel energie en dan heb ik wel zin in een pizza daarna.

ML Ja

CATO Maar ik heb volgens mij niet heel erg, dat ik daarVOOR heel erg cravings heb.

ML Nee, niet dat ik jou hoor zeggen van, 'oh ik moet een augurk' en dat ik dan weet, 'oh er komt een migraine-aanval', dat is meestal niet zo.

CATO Nee.

NYD Nou, we hebben het net al een beetje over die, we hebben het al best wel veel over die podcast gehad, en dus ook dat die arts dus zegt, 'ik zeg tegen mijn patiënten: het is niet jouw schuld', en dat dat dan heel veel losmaakt bij mensen. Jij zei ook van 'ik moest bijna huilen, toen ik dat hoorde'. Ehm. Zijn er nog meer van dit soort dingen, die je gehoord hebt, of gelezen, of geluisterd, die jou, ja, eh, een soort psychische - die niet je migraine verminderen, maar die misschien dat schuldgevoel verminderen, of die de last minder zwaar maken?

CATO Mmm, nou, het hielp sowieso wel om er wat meer over te gaan lezen, om ook, nou ja, sowieso dat het op een gegeven moment gewoon heel duidelijk werd dat migraine echt een hersenziekte is. Dat was best wel belangrijk voor me, omdat - je denkt toch een beetje: 'ik zit die hoofdpijn een beetje te verzinnen of zo', of: 'ik moet er even doorheen'. Ja, dat - dat hielp

wel heel erg. Ik vind het een beetje inge- ja, je kan ook een beetje zo, je kan ook patiëntencontact hebben en zo, dat soort dingen, ehm, ervaringsverhalen delen, ehm, ik vind dat op zich niet eh erg om te doen of zo (lacht), ik vind het niet vervelend om andere verhalen te horen, maar wat het ding is met migraine, is dat het voor iedereen zó anders is, dat - ik heb niet per se iets aan de verhalen van iemand anders, behalve als die echt hetzelfde patroon heeft als ik, of dezelfde arts heeft gezien of weet ik veel. Dan misschien wel, maar ik eh, ik vind dat een beetje - ik heb daar niet super veel behoefte aan, ook omdat ik er niet de HELE tijd mee bezig wil zijn.

ML Nee. En ook niet - de tips van andere mensen is ook niet per se iets waar je wat aan hebt.

CATO Nee, zijn juist vaak vervelend, als mensen - Nee, dat is als mensen geen migraine hebben en ze gaan je tips geven, dan is dat heel vervelend.

NYD Dat zijn tips als in, je moet meer ontspannen?

CATO Ja, dat zijn echt van die stress-tips. Van: 'oh, ga maar mediteren, dan komt het allemaal goed met je'. Ehm, of eh: 'Mmja, je kan ook proberen minder suiker te eten'.

NYD Geen gluten!

CATO Of hier is een mat - een spijkermat, waar je op moet gaan liggen met je hoofd, en dan komt ook alles goed, want dan is je doorbloeding beter, zeg maar Dat soort dingen.

ML Alles gedaan wel!

CATO Er is altijd, als je aan iemand verteld van 'ik heb migraine' dan eh, dan gaan ze praten over het nichtje van de buurvrouw die ook migraine had, die daarvan af is gekomen door, eh, yoga te gaan doen. Of zoiets.

NYD Wat natuurlijk kan, eh, ik bedoel - dat kan dat nichtje van de buurvrouw best overkomen zijn.

CATO Ja, tuurlijk, dat kan wel, allemaal hartstikke valide verhalen, maar het is ook niet of ik dat allemaal niet geprobeerd heb! Ik ben ook op yoga gegaan.

ML Dat is waar! En we hebben ook die spijkermat, dus eh, dat is gewoon allemaal aan de hand. En je hebt het nog steeds!

CATO ja! (lacht)

ML Ja! (lacht)

NYD En wat voor invloed heeft het verder? Op je werk - je zegt zo eigenlijk van 'nou, ik meld me wel ziek', maar als ik het zo hoor, dan meld je je eigenlijk zeg maar, maar half ziek? Als in, meld je ziek als je echt-

CATO Ja, wat heel chill is aan mijn werk, ja, nou, dat is één van de voordelen van Corona, dat ik nu thuis werk, dus ik kan ook een beetje - als ik hoofdpijn heb, een beetje half werken.

NYD Gas terug.

CATO Ja, ik kan dan ook op de bank gaan liggen en werken. Dat is natuurlijk, op een kantoor, of als je echt een fysieke baan hebt, lichamelijk werk doet, is dat natuurlijk lastiger.

ML Maar wat - ehh - wat ik, zeg maar, met Corona-werken, op zich is het fijn, dat je je eigen ritme kan bepalen, maar het is dan dus wel zo dat jij in die heftige migraine-aanvallen zit, en dan, dat ik dan nog wel echt jouw werk-laptop in moet pakken, omdat je het gevoel hebt dat je wel kan werken. En ik kan me ook voorstellen dat het juist beter zou zijn als je die grens hebt van naar werk gaan en dan naar huis gaan als je dus ziek bent. Er was een berichtje hierover. [Zoekt berichtje op].

CATO: Het kan wel zo zijn dat als ik echt naar kantoor zou gaan met een beetje hoofdpijn heb, dan heb ik wel de neiging om door te gaan, dan kan het wel erger worden dan als ik rust zou nemen.

ML: Hier is het berichtje wat ik zocht: “hoe doe je het met ziekmelden op werk, vooral als je net al ik hormonale migraine hebt die elke maand terugkomt en waardoor je meerdere dagen ziek bent? Ik durf me niet zo vaak ziek te melden dus heb zware migraine tabletten van de huisarts waardoor ik nog soort van kan functioneren, maar wel vervelend bijwerkingen heb. Het beste is als ik gewoon ga slapen in plaats van werken omdat de aanval anders langer duurt. Hoe dealen andere mensen met deze struggle?”

CATO: Ik weet natuurlijk niet hoe dat voor deze persoon is, maar als je een dag per maand nodig zou hebben om te slapen en dan duurt je aanval dus minder dan als je zou doorwerken en dan heb je er vier dagen last van... *Dat was een rare zin.* (lacht)

ML: Nog een keer!

NYD: Als je beter een dag extra ziek dan...

CATO: Ja dus als je beter een dag extra ziek zou kunnen zijn en je slaapt het dan helemaal weg in plaats van dat je er 4 dagen last van hebt omdat je gewoon probeert door te werken, dan zou ik er toch voor kiezen om die ene dag je ziek te melden. Als het op die manier soort van te voorspellen is, dus je weet ongeveer wanneer het gaat komen, dan kan je werkgever er misschien ook rekening mee houden.

NYD: Want dit is het hele ding, ik heb dus heel erg het idee dat iedereen, en ik snap dat gevoel heel erg want ik zou het zelf ook hebben, vanuit de werkgever denkt. Van hè wat

vervelend, je hebt me dus ingehuurd en nu kan ik dus m'n werk niet doen, en dus toch dat doorblijven werken. Want jij geeft nu dit advies aan deze luisteraar terwijl je het zelf eigenlijk niet opvolgt, als ik het zo tussen de regels door hoor.

CATO: Dat is ook omdat het bij mij ZO onvoorspelbaar is, ik kan niet tegen m'n werkgever zeggen dat ik 1x per maand of 1x per week migraine heb, dat weet ik gewoon niet.

NYD: Maar in het algemeen, het vak ziekmelden, om wat voor reden dan ook, ook burn-out klachten, ook de weet-ik-veel-wat-er-allemaal-is, daar ligt een soort van heel erge hoge drempel.

ML: Het is heel moeilijk.

CATO: Ja dat is superheftig om te doen.

NYD: Het is een soort taboe om te zeggen: "elke maand ben ik drie dagen uitgeschakeld", om welke reden dan ook. Er is nog heel weinig begrip voor ziekte en werken.

ML: Dus niet alleen vanuit andere mensen, maar vooral vanuit jezelf, dat je je op allerlei manieren probeert te wurmen in de mal van waar je denkt dat jouw werkgever je wilt hebben en dat je dus niet denkt vanuit "dit heb ik nodig en ik moet dus deze dagen rust of ik moet deze optie hebben". Dat is dus heel lastig.

NYD: En dat je dus een arts nodig hebt die zegt: "ja maar jij moet je nu gewoon even een week ziek melden", voordat je dat dan durft in te nemen, die vrij dagen.

CATO: Het is ook lastig want het voelt ook heel erg alsof je er teveel aan toegeeft als je je ziekmeldt, en alsof je je volgende keer dan dus weer ziek meldt, dat heb ik denk ik.

NYD: Dus ziekmelden is eigenlijk heel erg iets slechts, zo voelt het.

CATO: Ja voor mij voelt dat zo. En ik probeer me daar wel een beetje meer overheen te zetten, maar ik vind dat wel echt nog heel vervelend om te doen. Waarom? Geen idee. Ik vind het gewoon niet leuk, niet fijn.

NYD: Ik zit te denken want stel ik word ooit werkgever van iemand met migraine of iets van een ziekte die maandelijks terugkomt of *whatever*, wat zou ik dan het beste kunnen zeggen? Dus niet denkend vanuit dat je geld kost of dat je werkt niet gedaan wordt.

ML: Maar gewoon dat je de werknemer zo optimaal mogelijk wilt laten werken dus zo optimaal mogelijk wilt laten rusten.

CATO: Ja dat vind ik dan heel moeilijk om te zeggen wat je moet zeggen. Ik denk dat je dan heel erg moet benadrukken dat het helemaal niet erg is om je ziek te melden..

ML: Ja.

NYD: Ja.

CATO: En dat het allemaal wel doorgaat, ook als je er niet bent. Het is niet alsof er mensen doodgaan (lachend: bij veel banen is dat niet zo) als je je een keer ziek meldt.

NYD: Dat is natuurlijk ook zo.

CATO: Dus ik denk dat je dat als werkgever duidelijk zou moeten maken. En misschien ook af en toe inchecken als iemand geen hoofdpijn heeft. Want mensen zitten te werken met hoofdpijn en ze zeggen dan niet dat ze hoofdpijn hebben, of zitten te werken als ze supermoe zijn en duf en dat er eigenlijk weinig uit hun handen komt. Dus het is misschien wel voor werkgevers ook goed om te weten wanneer mensen misschien een beetje over hun eigen grenzen gaan.

ML: Ja dus dat je daarnaar vraagt.

NYD: Want dat is het lastige, ik heb zelf wel een team aangestuurd/gemanaged of hoe zeg je dat. En je moet vertrouwen op wat iemand zegt, dus als iemand zegt: “nee ik kan wel werken, heus wel”, en je ziet zeg maar dat iemand niet helemaal lekker gaat, dan moet je het vertrouwen hebben dat die werknemer zelf die grenzen aan kan geven, maar eigenlijk hoor ik de hele tijd: dat lukt helemaal niet, want als werknemer ben je dus onwils bezig met ‘ik wil m’n werknemer niet in de weg zitten.’

ML: Dus als werkgever is het belangrijk dat je die ruimte constant opent weer van ‘wat heb je nodig? Wat heb je nodig?’

NYD: Ja dat dus constant blijven zeggen. En we hadden dus trouwens ook een berichtje van iemand die zei van: “Ja het wordt zo veel als smoes gebruikt, en dat is niet okay.”

CATO: Dat is dus ook een beetje waarom er een stigma op ligt.

ML: Maar is dat zo?

NYD: Als 33% van de mensen met een baarmoeder en 15% van de mensen, dan hebben toch héél veel mensen migraine?

CATO: Dat is ook waar. Ik denk dat ook heel veel mensen denken dat hoofdpijn een smoesje is en ik denk ook dat heel veel mensen hoofdpijn als een smoesje gebruiken soms. Als denk ik dat ze dan hoofdpijn gebruiken als smoes en niet migraine.

ML: Nee ik heb nog nooit gezegd “ik heb migraine”.

CATO: Ik ben ook heel erg bang geweest in het begin als ik dingen af ging zeggen omdat ik hoofdpijn of migraine had dat mensen dachten dat het een smoesje was.

ML: Hier komen we weer bij dat aanstelverhaal van mij ook aan het begin, dat je toch een soort van het gevoel hebt dat jouw problemen of wat je voelt of de pijn die jij hebt niet erg genoeg is, en dat je dus de neiging hebt om dat heel erg te gaan bagatelliseren en het niet serieus te nemen, terwijl het ontzettend serieus is.

CATO: Ja het is wel serieus ja.

NYD: En we hebben het net over werk en wat het qua werk doet. En relaties, zo meteen kunnen we het wel over jullie relatie hebben, maar bijvoorbeeld vriendschappelijk relaties? Snappen mensen het?

CATO: Ik heb nu 5 jaar migraine heb ik vastgesteld. Maar ik denk dat ik pas in het laatste jaar of in de laatste twee jaar..

ML: Ik denk dit jaar pas

CATO: Misschien het laatste jaar pas echt wat meer met m'n vrienden erover ben gaan praten. Ik moest wel af en toe dingen afzeggen omdat ik migraine aanvallen had. Maar dat was ook niet zo vaak, het was alleen af en toe dat ik moest laten gaan omdat ik hoofdpijn had. Maar ik heb heel erg lang, ik denk de eerste 3-4 van die 5 jaar, ben ik gewoon met een migraine aanval uitgegaan soms ook wel. Dan dacht ik "ik heb nu hoofdpijn maar ik drink er wel even doorheen en dan komt het wel weer goed". Dan had ik de volgende dag natuurlijk veel meer hoofdpijn. Maar dan wist ik mezelf wel bij de kladden te grijpen en gewoon mee te gaan, dan stond ik daar met hoofdpijn, maar dan probeerde ik dat heel erg te negeren om niet die zekerheid met hoofdpijn te zijn.

NYD: Is het dan niet vanuit je vrienden van "die wil ik niet teleurstellen en ik wil mee gewoon gezellig en leuk" of is het ook vanuit jezelf van "ik wil deze avond gewoon meemaken". Of allebei?

CATO: Ja dat allebei een beetje. Je hebt ook geen zin om de hele tijd dingen af te zeggen omdat je hoofdpijn hebt. Je vindt jezelf dan ook een beetje stom en soms heb je gewoon zin om dingen te doen ondanks dat je hoofdpijn hebt. Dus de eerste paar jaar kon dat nog gewoon en dan was het ook niet zo vaak.

ML: Want het is ook zo, volgens mij hebben we dat nog niet gezegd, dat migraine zich openbaart of erger wordt of in de piekfase zit tussen de 20 en de 50 jaar. Dus jij zit er nu ook middenin, dat je nu pas gaat merken hoe ernstig het is. In het begin had je nog niet zo frequent aanvallen dat je de hele tijd dingen moest afzeggen.

CATO: Nee dat had ik niet. En ook waren m'n aanvallen ook niet zo erg dat ik echt moest afzeggen.

ML: Ja dan kon je er dus nog dingen mee doen.

CATO: Toen gaf ik het nog geen cijfers, maar dan had ik misschien een vier of een vijf en dan kon ik nog wel gewoon lekker gezellig doen. Maar nu gaat dat gewoon echt niet meer. En nu ben ik ook steeds meer, als ik die voortekenen herken, dus als ik moe ben en somber, dat vind ik dan nog steeds een beetje moeilijk, maar dan ga ik ook al dingen eerder afzeggen. Hoe werkt dat in vriendschappen? Ik vind dat heel moeilijk omdat ik er ook angstig van word en bang ben dat mensen me op een gegeven moment, naja dat ze me vergeten ofzo omdat ik er zo vaak niet ben.

NYD: Dat ze je niet meer vragen ofzo.

CATO: Ja dat vind ik zelf heel moeilijk. Terwijl al m'n vrienden zijn echt superlief en snappen het helemaal en hebben echt nog nooit iets rots daarover gezegd of zijn nog nooit teleurgesteld in me geweest dat ik ergens niet was ofzo, dus ik heb helemaal geen aanleiding omdat te denken, behalve dat ik zelf dat ervan maak in m'n hoofd.

NYD: Dus in vriendschappen zou het dan weer fijn zijn als iemand dat blijft benadrukken.

CATO: Ja en dat doen m'n vrienden heel erg, dus ik ben echt heel blij met al m'n vrienden die dat echt supergoed oppakken en die superlief zijn voor me. En toch ben ik bang dat ze straks, of nu, of ooit er iets van vinden en denken "nou we hoeven d'r niet eens meer te vragen want ze kan toch niet mee".

ML: En laatst heb je er dan wel echt even over gepraat, als in "mensen het is wel erg, best wel erg". Hoe was dat?

CATO: Dat heb ik dus pas vorige week gedaan met echt een lang appje.

NYD: Als in vorige week heb je zeg maar echt voor het eerste even aangegeven hoe erg het is?

ML: Echt even de wanhoop van *it all*.

CATO: Nou nee ik denk wel dat de meeste vrienden doorhebben hoe erg het is en dat hadden ze ook al.

[gestommel op de achtergrond]

NYD: Af en toe hoor je Toby op de achtergrond, onze hond. (iedereen lacht)

CATO: Meestal heb ik wel als ik dingen afzeg dat ik zeg "ik heb hoofdpijn haha".

ML: Ja we gingen gisteren even voor de grap in de Whatsapp geschiedenis kijken naar “hoofdpijn haha”, in hoe vaak ze dat appt naar mensen, en dat is VAAK.

CATO: Zo van “oh het is weer zover met Catootje, ze heeft weer eens hoofdpijn”. Zo ga ik dan zelf al doen in m’n appjes, zodat andere mensen dat niet hoeven te doen? Ik weet niet eens waarom ik dat doe. Ik wil niet de sneue meid zijn met hoofdpijn.

NYD: Geen zeikerd, niet verdrietig zijn.

CATO: ja.

ML: Altijd alles moet maar gewoon leuk zijn ofzo.

CATO: Maar nu ging het wel echt zo slecht dat ik naar de huisarts was gegaan en me dus ook ziek moest melden. Toen heb ik dat wel in een heel uitgebreid appje aan m’n beste vrienden gestuurd.

NYD: Een soort status update.

CATO: Ja dat was wel even nodig.

NYD: En hoe is het voor jou Marie Lot? Het is natuurlijk op geen enkele manier nu de bedoeling dat jij nu gaat zeggen dat het erger voor jou is dan voor CATO:.

ML: (lachend/sarcastisch) Het is ook erger voor mij. Maar ja zeker de laatste tijd ben ik wel veel aan het zorgen, wat niet erg is, maar af en toe wel zwaar is. Het is ook wel dat ik veel, als jij weg bent en je komt thuis en ik vraag: “hey schatje, hoe gaat het?”, dat ik dan altijd even met zo’n ingehouden adem zit van “wat komt er nu voor antwoord, hoe klinkt haar stem, hoe is haar energie, wat zegt ze?”. En als je dan inderdaad zegt “ik heb hoofdpijn of mwah”, dan schiet ik meteen zo in de zorgstand en denk ik: “okay, ik moet koken, of ik moet d’r even op de bank leggen, dekentje erover heen”. Dus dat is nu wel een beetje de stand die nu aanstaat, dat ik toch een beetje een mantelzorger ben.

CATO: Ook bijna de hele tijd eigenlijk.

ML: Ja maar dat was vooral nu, omdat het zo erg was.

CATO: Ja maar je houdt er wel altijd rekening mee.

ML: Ja ik hou er altijd rekening mee. Dat is niet hoe ik het eerst voor me zag zeg maar, onze relatie. En dat is wel langzaam gegroeid. En ik heb wel dat ik het gevoel heb dat zoals het nu is, dat dat een tijdelijke staat van zijn is.

NYD: Hoe heftig de frequentie is?

ML: Ja ik heb het gevoel dat we niet voor eeuwig kunnen blijven doen zoals het nu gaat, want dat is gewoon niet te doen. Dus dat er zo meteen gewoon een ziekenhuis gaat zijn, ik hou er wel rekening mee dat migraine er altijd is, maar wel dat het meer managebel wordt.

CATO: Ja ik hoop het.

NYD: Nu vanwege corona is dat natuurlijk een stuk minder, maar het gebeurt wel vaak dat jullie dan weet-ik-veel een leuke hoteldate of iets leuks plannen, en dat er dan altijd een soort schaduw overheen hangt van: “Maar als er een aanval komt, dan gaat het niet door.”

CATO: Ja je hebt zelfs één keer een reisverzekering erover gebeld.

ML: Ja om te vragen of ik kon verzekeren voor migraine, want we wilden een huisje boeken.

NYD: Duur huissie.

ML: En dan, ik had toch, ik ben dus wel altijd bezig met oké, in hoeverre hangt de migraine samen met de cyclus en toen had ik zo berekend dat het misschien wel een risicovolle periode was, en dan ga ik altijd wel bellen van kan dat en kunnen we dan dat annuleren. En dat kan dan niet, omdat migraine niet een euh, ja waarom kon het eigenlijk niet? In ieder geval het is...

CATO: Het kon niet.

ML: Het kan niet...

CATO: Omdat migraine heb je, zij zei, migraine heb je altijd.

ML: Ja dus dat kan je dan niet...

CATO: Dat is op zich goed van hen dat ze dat zeiden, want het is er altijd dat je dat hebt.

ML: Het klopte wel.

NYD: Hee, dat klopt!

CATO: Prima, maar voor een reisverzekering is dat niet zo chill, want een aanval heb je natuurlijk niet altijd.

ML: Nee.

CATO: Maar je kan dus geen reisverzekering afsluiten.

ML: Nee, dus we zijn altijd risico's aan het nemen en er is altijd wel, ik ben altijd opgelucht wel als dan ons uitje voorbij is en het is goed gegaan.

NYD: Ja, en ook met rijden natuurlijk, want jij kan niet rijden Marie Lotte.

ML: Nee.

NYD: Dus stel jullie gaan samen ergens heen dan is dat ook een ding.

ML Ja, en dan denk ik dus wel, bijvoorbeeld in dat huisje, denk ik wel van oké, naja als ze op de laatste dag nu een aanval krijgt dan kunnen we niet meer terug. Hoe ga ik dat dan oplossen? Dan zit ik dan al een soort van, in ieder geval, een soort euh, beschermingsmechanismen in te bouwen van oké naja dan zet ik me schrap en dan doen we dit en dit en dit en dan komt het ook wel goed. Eeuhm, maar het is wel altijd iets waar ik rekening mee houd.

NYD Ja en het is natuurlijk gewoon heartbreaking om je lief zo kapot te zien gaan.

ML Ja, absoluut en...

NYD En moeilijk om weer aan andere mensen te vertellen hoe erg dat is.

ML Ja, ik heb niet het idee dat ik dat over kan brengen, dat wat ik soms zie liggen, dat hoopje ellende in bed. Dat is echt niet te doen.

NYD Nee.

ML Euh, en ik vind het heel machteloos dat ik het je niet af kan nemen.

CATO Jij vindt ook altijd dat ik je moet wakker maken 's nachts als ik pijn heb.

ML Ja, omdat ik denk, het is toch ondraaglijk als ik lig te slapen en jij ligt daar te creperen van de pijn!

CATO Terwijl, ik denk dan, dat vind ik helemaal niet leuk voor jou om te doen om je wakker te maken als ik pijn heb, want jij kan niks doen en dan ben je alleen nog maar meer bezig met hoeveel pijn ik heb. Dus ik doe dat dan niet.

ML Ja, nee dat weet ik, maar ja...

CATO Dat vind jij stom.

ML Ik vind zelf dat je dat moet doen.

CATO Ja...

ML Dus ik vind het heel moeilijk dat je er zo alleen doorheen moet gaan en dat je zo somber bent.

NYD Ja, wat er dus ook bij komt kijken, daar hebben we het nog niet eens over gehad.

CATO Ja, daar hebben we het niet eens over gehad, ja, dat is ook nog een ding. Dat je er, euhm, het komt en doordat je hersenen denk ik de hele tijd een optater krijgen, mensen met migraine hebben volgens mij meer kans op depressie en angststoornissen enzo.

ML Het hangt een soort van samen ofzo.

CATO En ja, er zit gewoon iets raars in je brein waardoor je daar dus automatisch meer kans op hebt, plus je hebt de hele tijd hoofdpijn en aanvallen en daar is niet zoveel aan te doen dus...

ML Als je daar niet somber van wordt.

CATO Daar word je ook somber van. Dat is een soort wisselwerking en ik ben wel echt euh, ik ben niet meer mijn vrolijke zelf van vroeger.

ML Nee, je bent wel veranderd en...

CATO Ja.

NYD En durf je dan wel na te denken over, bijvoorbeeld, de toekomst? Of is dat iets wat je nu even op de, ja, waar je niet aan denkt?

CATO Euhm, ik denk dat ik er wel over na durf te denken, ja, kijk hoe ver die toekomst is dat hangt er ook een beetje vanaf. Kijk, ik durf niet zo goed lange vakanties te plannen of dingen weg te plannen, dus de dichtbije toekomst vind ik denk ik wat moeilijker dan de ver wegge toekomst.

ML Ja, want we kunnen het wel hebben over huizen kopen ofzo weet je wel.

CATO Ja, daar heeft het niet zoveel invloed op.

NYD Huizen kopen, haha.

ML Huizen kopen.

NYD Dat zeg je zo casual, haha.

CATO Een heleboel huizen. (Iedereen lacht)

ML Ja maar, dat je nadenkt over waar je wil wonen of weet ik veel, hypotheek of wat mogelijkheden zijn. Dat zijn dingen, maar dat is ook iets van, als je verhuist naar een huis is dat ook voor een langere tijd weer.

CATO Ja, en ik denk dat het bij mij ook zelf, want ik zeg nu wel het heeft er geen invloed op, maar ik denk dat het zelfs daar wel invloed op heeft met dat ik, ik denk niet dat ik altijd in een stad kan en wil wonen.

NYD Veel prikkels.

CATO Ja, omdat ja, ik word gewoon gek in de stad op een gegeven moment. Zeker als er een aanval aankomt, dus ik zou wel graag een huisje met een tuin willen hebben, op z'n minst, waar ik een beetje tot rust kan komen en een beetje in de buurt van wandelgebied ofzo willen wonen waar ik, ja, waar het niet altijd licht is en waar allemaal auto's rijden en veel, euhm, veel geluid is enzo, ja. Dus zelfs daar heeft het invloed op je, maar ik vind dat niet zo eng om

over na te denken ofzo, de toekomst. Ik vind het wel soms eng om na te denken over wat ik met, op werkgebied, zou doen.

NYD Ja, bijvoorbeeld, ja.

CATO Want, euhm, ik kan sommige dingen wel echt denk ik niet doen. Als je echt altijd er moet zijn of paraat moet staan, dat zou ik niet kunnen doen. Voor mij is nu m'n werk vrij ideaal, omdat ik thuis werk en dus me redelijk makkelijk ziek kan melden, maar ik denk niet dat er, niet alle opties zijn open voor mij, qua werk.

ML Vind je dat...? Wat vind je daarvan?

CATO Nou, vind ik soms wel jammer. Soms kijk ik wel eens films en dan denk ik ja.

NYD Ja en je kan je dus afvragen, zijn die opties echt niet open of maken we ze niet open?

CATO Ja, dat kan, ja stel ik ga een winkel openen...

NYD Zeg maar de acceptatie van ziek zijn...

CATO en ik ben de enige die de hele tijd in de winkel staat, dan moet ik 'm supervaak dichthouden, omdat ik dan gewoon niet er kan zijn en dat is natuurlijk niet zo heel handig.

ML Nee oké, maar je kan ook denken dat zijn dan praktische problemen waar we waarschijnlijk wel weer een oplossing voor vinden als je echt per sé een winkel zou willen.

CATO Ja.

ML Wil je een winkel, schatje? We doen het hoor!

NYD We openen 'm.

ML Ik koop die winkel voor jou!

NYD We zetten dat hele DAMN, HONEY, dat schuiven we aan de kant, gaan we gewoon winkeltje spelen.

CATO Hahaha. (Iedereen lacht)

NYD Laten we met één laatste vraag gaan afsluiten, want we zijn al lang aan het praten. Wat zou anders moeten, dus in onze wereld, in de maatschappij, hoe je het maar wilt zeggen, als het gaat om migraine?

CATO Oeuh, euhm, nou sowieso moeten de vooroordelen de wereld uit. Mensen moeten écht gaan snappen dat het niet zomaar hoofdpijn is. Euhm, dat het geen smoesje is, dat het niet door stress komt, dat moet echt stoppen met dat mensen dat de hele tijd zeggen. Euhm, dus ik denk eigenlijk dat in ieder geval huisartsen beter opgeleid moeten worden op dit gebied, gewoon iets beter moeten leren begrijpen, euhm ja, voor zover dat kan wat het is en dat het niet zomaar iets is.

NYD Ja, of op z'n minst dat ze beseffen van, oké dit is heftig, ik weet hier niets van, hier is een doorverwijzing. Zeg maar dat je niet van elke ziekte weet...

CATO Ja, dat je niet de hele tijd een soort verklaring gaat zoeken die er toch niet is, die het alleen maar moeilijker maakt voor een patiënt om er de volgende keer weer mee naar de huisarts te gaan. Dus dat moet anders vind ik. Ja, dat is denk ik het belangrijkste.

NYD De belangrijkste, ja.

CATO En ik denk dat er gewoon iets meer bewustwording moet komen van dat het wel echt iets ergs is, ja.

ML En misschien een iets minder prestatiegerichte maatschappij, want de schaamte en het schuldgevoel wat jij jezelf, wat ik jou jezelf zie opleggen, dat helpt niet. Euhm, ook je migraine niet en het zou beter zijn als het, als je wat minder het gevoel hebt dat je constant moet presteren en dat je constant aan moet staan en dat je moet werken of dat je gezellig moet zijn, dingen niet af mag zeggen.

CATO Of als ik wel naar dingen toe ga dat ik dan mezelf niet gezellig genoeg vond, omdat ik dan misschien...

ML Omdat je misschien hoofdpijn had en een beetje afwezig was. Ik denk dat dat een houding is die veel mensen hebben geïnternaliseerd. Het zou mooi zijn als we dat...

CATO Ja, en dat is dan niet eens door met wie ik ben, maar dat komt gewoon door m'n eigen projectie.

ML Ja, maar je bent niet de enige die dat hebt. Die dat hebt? Die dat heeft. Die dat hebt, haha, nou mooie woorden.

CATO Hahaha.

TUNE DAMN, HONEY YESSS/NO

ML Jajaja, komen we bij de laatste rubriek van deze podcast, de DAMN, HONEY YES en NO. Nydia, met een piepende Toby op de achtergrond.

NYD Toby is ook aan het huilen.

ML Die vindt het ook niet leuk, want het is de NO.

NYD Euh, ik had heel veel opgeschreven, maar ik denk dat ik veel al bij het poststuk al euhm... *Toby piept* Ja, is niet leuk he Toby. ...al besproken heb dus laat ik het kort houden. Nou, sowieso dus die verkiezingsuitslag, maar heb ik net al van alles over gezegd. Euh, en wat ik verder ook nog wil noemen is, euhm, Vizier op Links, net ook al voorbijgekomen in

het poststuk qua naam. Een soort super eng twitteraccount waar dus activisten in de gaten worden gehouden, dus linkse activisten, waar adresgegevens online worden gegooid, euhm, waar nou gewoon, het is gewoon een heel eng account. Hoe kan je nou goed uitleggen dat het een eng account is? Want als je op Twitter zit, dan weet je dit, maar als je er niet op zit, dan weet je niet dat dit gaande is.

ML Ik denk dat het, het komt erop neer, dat er linkse activisten met foto's en adressen worden soort van ge-out.

NYD Geïntimideerd.

ML Ge-out als, oké dit is een linkse activist en die moet je in de gaten houden en dat er dan een heel trollenleger is, wat dan die mensen ook daadwerkelijk gaat intimideren.

NYD Ja, en de intimidatie so far dat was vooral online, en ik heb het al eerder verteld, maar ik heb dus zelf ook op Vizier op Links gestaan dus ik weet, of ik sta er nog steeds op, zoek maar op zou ik zeggen. Euhm, wat ze dan dus gaan doen is bijvoorbeeld je password net zolang resetten tot je, naja, tot je het niet leuk meer vindt. Na één keer al niet leuk, maar goed, want het is heel intimiderend. Maar ik heb ook gehoord van mensen die bijvoorbeeld ingeschreven werden voor allerlei nieuwsbrieven, waarvoor zelfs een plastische chirurgie afspraak werd gemaakt, terwijl dat dus helemaal niet gaande was. Euh, dus allemaal online intimidatie en ook ja, ik denk het met doel van hou je bek, weet je wel, als je maar genoeg online intimideert...

ML Ja, dan houden ze wel hun mond, ja

NYD Dan wordt het steeds enger om je uit te spreken. En, euhm, naja het is gewoon heel eng als je daarop staat, want ze hebben ook een grote following. Maar wat ze dus nu hebben, als je Vizier op Links financieel steunt, want ja je kan niet alleen DAMN, HONEY steunen, je kan ook Vizier op Links steunen, dan krijg je een pakket stickers en op die sticker staat soort van “deze locatie wordt in de gaten gehouden door Vizier op Links.”

ML Ja, “geobserveerde locatie” staat er dan.

NYD Ja, en die stickers die zijn dus nu op meerdere huizen geplakt van mensen die zich uitspreken. Dus van online intimidatie gaat het nu ook naar offline medi-, euh meditatie, intimidatie.

CATO Echt super eng.

NYD Het is super eng, toen ik er dus opstond, vond ik het al heel eng, terwijl ik echt een superlight version had van de intimiderende praktijken zeg maar. Eeuh, al stond dus wel deels

m'n adres erbij en dat was wel heel eng, maar laat staan dat ze dus aan je deur komen, waar misschien ook je kinderen bijvoorbeeld wonen, ik hoef trouwens niet eens kinderen erbij te halen, maar euh, bijvoorbeeld Nadia Bouras heeft de sticker gekregen die heeft twee jonge kinderen, hoe verschrikkelijk eng moet dat zijn. Euum, ja en dat deze club al zolang dit aan het doen is en dat dat ook, ja eigenlijk ja, gedoogd wordt, want je kan dus niet echt aangifte doen bij de politie. Je mag een melding maken, ik heb ook een melding gemaakt, maar je moet helemaal uitleggen wat is Vizier op Links eigenlijk, weet je wel, ze hebben geen idee. Ik had echt het idee van nou sorry dit slaat nergens op dat ik dit doe, terwijl heel veel mensen hiermee te dealen hebben. Ik heb ook meerdere mensen uit het activisten vak, om het zo maar even te noemen, gesproken, ook van hé hoe is het met je, hoe gaat het, want het is gewoon heel eng. Euum, er wordt gewoon geen stop opgezet, het blijft maar doorgaan, en dus nu met deze actie. En dan is ook weer zoets, dan staat er vervolgens op teletekst, "stickeractie," werd het genoemd. Een "stickeractie."

CATO Ludiek.

ML Een ludieke stickeractie.

NYD Ja, maar daar reageerde Vizier op Links vervolgens weer op, van: "Ja het is gewoon ludiek joh, he die stickers die kan je gewoon bij ons krijgen enne dat is gewoon een ludieke actie hoor." Naja en dan kan je daar vervolgens weer slachtofferrol, weet ik veel wat al die woorden die ik net ook al besproken heb, die kunnen ze dan weer opnoemen voor je.

CATO Nu worden ze gecanceld.

NYD Ja, "we worden gecanceld," inderdaad ja.

ML Dan komt Nydia weer met de vlees voor de...

NYD Vlees voor de cancelculture.

ML Maar het enge van Vizier op Links is ook dat ze anoniem zijn. Euh, het is wel zo dat men schijnt te weten wie erachter zit, maar ook daar wordt niks meegedaan. Dus het blijft een soort van, er is zo'n dreiging waar je dan dus niet echt de vinger op kan leggen wie dat dan zijn. Het is niet een hele, ze zijn vrij ongrijpbaar. Dat maakt het ook zo eng.

NYD Maar ook hier lijkt het trouwens te komen vanuit de Forum voor Democratie-hoek. Als je kijkt naar geld of wie wat heeft gedaan geloof ik. Maar goed, dit is gewoon fucking eng en het moet echt stoppen. Enne, voor iedereen die geïntimideerd wordt op deze manier, euum, we staan naast je, we staan voor je, we staan achter je...

ML We zijn met je.

NYD Ja, dat wou ik wel zeggen. Een DAMN, HONEY YES

ML Ja, euhm, ik wil als laatst graag even stilstaan bij het feit dat de actie van Stem op een Vrouw duidelijk heeft gewerkt.

NYD Mag ik dan zeggen Devika Partiman, oprichter van Stem op een Vrouw, heeft ook een sticker gehad.

ML Dat mag je zeggen en dat is verschrikkelijk. Euhm, er zijn nu een aantal vrouwen met voorkeursstemmen in de Tweede Kamer gekomen. Er zijn er nu weer iets, het stomme is, of het stomme, we nemen deze podcast eigenlijk iets te vroeg op, want vrijdag wordt alles echt bekend, bekend.

NYD En het is vandaag dinsdag.

ML Het is vandaag dinsdag en dus zeg maar als je dit luistert kan het gister zijn geweest, dus dan is alles bekend, maar ik ga nu toch gewoon een beetje speculeren, want leuk. Euhm, we hebben ook even met Devika aan de lijn gehangen en die zei: “Er is ongelooflijk veel op vrouwen gestemd deze verkiezingen.” En euhm, in ieder geval zijn door met voorkeursstemmen: Kauthar Bouchallikht van GroenLinks, jammer is wel zij heeft eigenlijk een andere vrouw van een andere zetel verstiten, maar goed het is wel echt fantastisch dat zij erin zit.

NYD Ik vond sowieso, je kan dus, ik wist het niet, maar je kan dus per stemlokaal kijken hoe mensen gestemd hebben en toen heb ik dus in mijn buurt gewoon al die stemlokalen opgezocht en degene waar ik gestemd heb. Dat is zo cool om te zien, dat je dan zo bij Kauthar stond de hele tijd zo 20, 21.

ML Ja, heel veel, ja.

NYD Ik vind dat heel vet om te zien.

ML Ik vond het ook erg leuk om te zien dat de, euh, het stemlokaal waar wij gestemd hebben allebei dat dat best wel, een heerlijke linkse bubbel is, haha. Echt fijn om te weten dat we in een leuk buurtje wonen. Euhm, wie er verder nog in zit is Lisa Westerveld van GroenLinks, en dat is echt een vrouw extra, en Marieke Koekkoek van Volt en dat is ook een vrouw extra. Dus dat zijn er in ieder geval al drie. Euhm, nou en bij D66 was het dus een beetje, euh, ingewikkeld, omdat het stemadvies was wel heel erg opgevolgd, dus, maar omdat D66 in de peilingen maar 15 zetels zou krijgen en die hebben natuurlijk veel meer gekregen, hebben mensen massaal op nummer 15, en dat was Wieke Paulusma. Hoi Wieke, als je luistert, gefeliciteerd! Enne, nummer 17...

NYD Ze is een luisteraar, oprecht een luisteraar.

ML Nee, maar daarom zeg ik hallo, haha. En nummer 17, euh, dat is Hülya Kat, daar hebben mensen massaal op gestemd, alleen omdat dus D66 zoveel zetels heeft gekregen, zitten zij er sowieso al in, maar dan merk je dus wel dat Stem op een Vrouw goed werkt. Ja, en effe los van Stem op een Vrouw, Sylvana Simons van BIJ1 zit in de Tweede Kamer en als het goed is, en dit is dus nog even met een slag om de arm, maar vrijdag de definitieve uitslagen, is de eerste transvrouw in de Tweede Kamer ook een feit en dat is Lisa van Ginneken van D66 en zij zegt zelf: “Wij hebben als transgender personen de wind tegen. Trans mensen hebben een kwetsbare positie in de maatschappij, komen moeilijker aan een baan, wonen vaker alleen, hebben een lager inkomen, hebben vaker te maken met eenzaamheid en regelmatig te maken met bedreiging en geweld. Daarom is het belangrijk dat ik - een transgender persoon - in de Kamer kom, om deze groep een stem te geven.” En dat betekent dus dat er voor het EERST een zwarte vrouwelijke lijsttrekker in de Kamer zit en voor het EERST een transgendervrouw en dat is best wel historisch en geweldig en fantastisch.

NYD En ik wil daar, ik wil toch nog één ding over die verkiezingsuitslag, sorry ik blijf maar doorgaan, maar sommige mensen die zeggen ja ik had het wel verwacht dit of die zijn er eigenlijk heel relaxed onder en euhm dat komt veelal omdat die mensen niet direct geraakt kunnen worden door bijvoorbeeld nieuwe wetgeving. En nu we het over transpersonen, daarom kom ik erop, de FvD heeft bijvoorbeeld net na de uitslag al getweet, euhm, een artikel van de Telegraaf dat op veel basisscholen deze week voorlichting krijgen over genderdiversiteit, want het was de week van de Lentekriebels, en dan hebben ze dat artikel gedeeld en dan zeggen ze: “Kinderen moeten gewoon kind kunnen zijn, maar nu wordt kinderen genderideologie op school aangeleerd, zodat ze over hun identiteit als jongen of meisje gaan twijfelen. Dat is schadelijk en wat ons betreft niet welkom op school, #FVD stelt Kamervragen.” En dit laat precies zien hoe ontzettend eng het voor sommige mensen is, en dus voor ons allemaal zou moeten zijn, want solidariteit en staan voor deze mensen ook al raakt het jou niet direct, dat jouw rechten afgenomen kunnen worden. En er zijn al, er is al van alles mis qua gelijkwaardigheid, ja.

ML Ja, dus er is op extreemrechts gestemd veelal door mensen die gewoon geen gevolgen ondervinden van de wetgevingen die zij willen doorvoeren.

NYD Ja, maar ook als jij zelf links hebt gestemd dan kan je natuurlijk nog steeds zeggen van oh ja, maar zo hard loopt dat niet ofzo, maar dit soort tweets, weet je, het is gewoon heel eng voor heel veel mensen.

ML Ja, heel beangstigend.

NYD Maar goed, dat was je DAMN, HONEY YES.

ML Dat was m'n DAMN, HONEY YES. Bedankt voor de NO, de aanvullende NO, haha.

EINDTUNE

NYD Dit was aflevering 64. Cato, dankjewel lieve schat.

CATO Alsjeblieft, hihi.

ML Mocht je nou naar aanleiding van dit gesprek over migraine een bericht willen sturen met eigen tips/tricks/ervaringen, Meld je dan even in onze Slack - dat is een soort forum waar allerlei honingballen zich hebben verzameld en ik zet weer even een link in de shownotes. Daar is nu een channel genaamd #migraine en daar kun je van alles kwijt. Cato zal daar ook een keertje koekeloeren.

NYD Thanks aan de Heilige Drie-eenheid, Daniel van de Poppe, voor alle editmaagic, maaaagic, Lucas de Gier, voor de Swingles, haha.

ML Ik dacht ik verzin een woord, haha.

NYD Leuk dat ik dit ook voorlees en niet zelf geschreven heb. En Liesbeth Smit voor de parel van een website.

ML En dank lieve luisterbuis kinderen voor jullie aandacht, jullie liefde en jullie tijd.

NYD Wil je een aalmoes doneren, please doe dat via petje.af/damnhoney

ML Of doe het allemaal niet.

NYD Nee, zelf weten.

ML Bu-bye lieve honingbabybolletjes

NYD Doeëei

CATO Daag