

# TRANSCRIPT Afl 86 - Long covid met Saisha Partiman en Wieke Paulusma\_DAMN, HONEY

Met veel dank aan vrijwilligers: Paula, Marloes, Manon, Frauke, Elise, Sabine, Lieve, Fenne, Megan en Suzanne <3

---

**NYD** Dag honingballen en ander gespuis, welkom bij DAMN, HONEY

## **START INTRO TUNE**

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

**NYD** Mijn naam is Nydia

**ML** En ik ben Marie Lotte

**NYD** Dit is aflevering 86

**ML** Vandaag gaan de dingen even helemaal anders dan normaal. Volgens mij beginnen we onze afleveringen de laatste tijd erg vaak zo.. We gaan het straks namelijk hebben over long-COVID, dat betekent langdurige covid, dat heeft dus niks per se met je longen te maken maar met de lengte, van.. de aandoening? En we gaan dat doen met twee mensen die daar zelf mee te maken hebben. Long covid zorgt voor extreme vermoeidheid en kan leiden tot een verlies aan concentratie, daarom hebben we ervoor gekozen om onze gasten alleen aan te laten schuiven voor de hoofdrubriek 'we moeten het even hebben over...'. En ze schuiven allebei digitaal aan, omdat ook dat minder belastend voor ze is.

**NYD** Je hoort ze dus pas zometeen, maar we gaan ze toch vast aan jullie voorstellen, dan heb je maar een beetje idee van wat er komen gaat: we spreken zo met Saisha Partiman. Saisha kreeg in maart 2020 COVID. Ze herstelde goed, maar kreeg een maand later opeens klachten die bijna twee jaar later nog altijd niet zijn verdwenen. Ze is doodmoe en benauwd, kan niet meer werken en sporten en prikkels zijn al snel te veel. Ze zit momenteel op Tenerife, omdat ze het extra benauwd kreeg van het vochtige weer in Nederland. En met

Saisha zullen we het eerste deel van de 'we moeten het even hebben over' rubriek spreken, en zullen we het vooral hebben over haar eigen ervaring met long covid.

**ML** Ja, en de tweede gast die ná Saisha aanschuift is Wieke Paulusma. Wieke is kamerlid voor D66 en kreeg in maart 2021 corona, dat is een jaar later dan Saisha. Ook zij hield er long covid aan over, al heeft ze andere klachten - of in andere mate - dan Saisha. Wieke zet zich momenteel in voor long-covid-patiënten, ze heeft het onderwerp op de kaart gezet binnen de politiek en probeert momenteel een half miljoen vrij te maken voor een beter lotgenotennetwerk in Nederland. Daar zullen we dan ook met haar over praten. Ze heeft al geld vrijgemaakt trouwens.

**NYD** Ja? Voor de lotgenoten ...?

**ML** Voor onderzoek in ieder geval.

**NYD** Straks dus meer Wieke en meer Saischa, je zult het nu even met ons alleen moeten doen... Marie Lotte, hoe ging jij afgelopen tijd de femi-mist in?

**ML** Ik ging erin! De femimist.

**NYD** Ik ook...

**ML** Namelijk zo, met jou namelijk. Ik ga eventjes één gezamenlijke doen. We gingen er *head first* in.

**NYD** Al twijfel ik over of ik het echt een femi-mist vind, maar vertel!

**ML** Dit is de situatie: Nydia die appt op een gegeven moment "Oh my god, ons boek is besproken in het Parool, we staan in het Parool!" Ons boek 'Shit waar je als vrouw mee moet dealen, het handboek' wat we dus opnieuw hebben uitgegeven onder die titel. Ooit heette het 'Heb je nou al een vriend', maar mensen dachten massaal dat het een dating-boek was, of een soort van relatieboek, of daadwerkelijk een handleiding van hoe je een vriend kon hebben, in plaats van dat het een hardcore feministisch naslagwerk is. Wat het is.

**NYD** We hebben zelfs begrepen dat het in de categorie 'Huishouden' werd ingedeeld...

**ML** Bij Bol of bij Centraal Boekhuis stond het onder de categorie 'Huishouden'. Dus het komt weer heel erg terecht bij de \*ironisch\* vrouwtjes die huishouden doen of een vriend zoeken. Dat is de insteek blijkbaar.

**NYD** En dat is het boek dus niet.

**ML** Nee! Het is ... – eventjes een plug - we geven antwoord op vijftig shitvragen of -opmerkingen die je kunt krijgen. Voornamelijk als je vrouw\* bent. En dat zijn opmerkingen als "Ben je ongesteld ofzo?" of "Laten we het wel gezellig houden", gewoon hele vervelende opmerkingen.

**NYD** Het gaat ook bijvoorbeeld over borstvoeding, de aannname dat je kinderen wil als je vrouw\* bent, het gaat over 'is feminisme nog wel nodig in Nederland?'.  
**ML** Straatintimidatie.

**NYD** Grensoverschrijdend gedrag.

**ML** Me-too.

**NYD** "Me-too dat is toch allemaal een heksenjacht, dat is toch allemaal overdreven." Die onderwerpen komen allemaal voorbij.

**ML** En het gaat echt alle kanten op, het is heel breed. En het doel is dat je door het lezen van het boek beter weet wat een shitopmerking is en om welke reden. En dat je misschien een rake comeback hebt, omdat wij nog weleens als we deze opmerkingen kregen met onze mond vol tanden konden staan.

**NYD** En omdat je los daarvan bij heel veel opmerkingen ook zoiets hebt van: Hmm, het voelt niet lekker, maar waarom is dit nou eigenlijk een rotopmerking? Wij proberen daar dus woorden aan te geven, en dus ook munitie aan de lezer te geven. Aaaaanywaaay

**ML** Anyway, dat boek is dus nu opnieuw uitgegeven onder een andere titel en die titel is Shit waar je als vrouw\* mee moet dealen. En daarover stond een klein stukje in het Parool onder de kop 'Nu in de boekhandel', geloof ik. Nu heb ik de tekst niet helemaal paraat, maar de strekking van het stukje tekst was "In 2019 kwam Heb Je Nou Al een Vriend in de winkels en

nu vlak na de onthullingen van The Voice of Holland en het BOOS-programma licht heel opportuun...”

**NYD** “Komt Blossom Books – onze uitgever – zeer opportuun met Shit Waar Je Als Vrouw\* Mee Moet Dealen.”

**ML** De herdruk, ja.

**NYD** Nu komt het! \*lacht\*

**ML** Nydia was witheet! Furieus!

\***NYD** lacht op de achtergrond\*

**ML** Zij was niet meer... ze was in alle staten! Ze wilde het Parool alle hoeken van de kamer laten zien.

**NYD** Ik was echt boos.

**ML** Ja, ze was echt heel kwaad. Ze was helemaal met uitroeptekens en hoofdletters aan het appen.

**NYD** En kots-emoticons

**ML** Heel veel kots-emoticons kwamen er langs. Want waar ze over viel was het woord ‘opportuun’. Ik moet eerlijk zeggen dat ik daar ook heel erg over viel. Want wij dachten: Oh my god, dit is echt zo flauw! Dan heb je een boek geschreven in 2019 waar we allemaal serieuze onderwerpen in aansnijden. Wat gewoon heel belangrijk is en waarvan we zeggen ‘Luister, wij hebben hiermee te maken als vrouw. En vrouwen hebben hiermee te maken.’ En dan is er een soort krekengeluid, want we worden nergens besproken

**NYD** Alleen de Telegraaf heeft ons hier over geïnterviewd, en dan de aflevering Vrouw. Telegraaf heeft een soort losse redactie Vrouw die vrouwendingen bespreken. Zij hebben ons geïnterviewd. Dat is een mooi interview geworden en daar kregen we ook vol de ruimte. Maar NRC, Volkskrant, Parool, noem maar op: niks!

**ML** Krekengeluiden. En toen kwam dus nu. Nu deze herdruk er is, nu de onthullingen van The Voice er zijn, komt Parool met \*overdreven uitgesproken\* “zeer opportuun” en wij lezen

dat dus als 'nu proberen ze een slaatje te slaan uit deze ontwikkelingen; met The Voice proberen mee te liften; met die mediastorm; ze proberen er geld mee te verdienen dat deze dingen gebeuren.'

**NYD** Zal ik eventjes de definitie waarvan ik dacht dat dat 'opportuun' betekent? Namelijk: handelen zonder rekening te houden met principes, alleen met de omstandigheden; iemand die zonder principes handelt, wordt ook wel een opportunist genoemd. Dus het idee is dan dat je de meeste voordelen wil behalen uit iets en niet omdat je dus principes hebt.

**ML** Maar dat is dus het woord opportunistisch.

**NYD** Dat dacht ik dus dat aan de hand was, hè.

**ML** Ja ik ook, en we hebben het ook nog voorgelegd aan mensen. En er waren meer mensen die reageerden met 'oh mijn god, dit kan echt niet!' We waren dus blijkbaar niet de enigen.

**NYD** En dan moet je je ook nog voorstellen dat ik dacht dat de auteur van dit stuk dacht dat wij dus alleen maar om deze reden een herdruk hadden gedaan en dat diegene die dit stukje heeft geschreven ook oprecht in de veronderstelling was dat op de dag dat BOOS verscheen - op precies die dag, dat was wel toevalligerwijs zo - wij met die herdruk komen. Alsof er niet al weken, weet je wel, we zijn weer opnieuw in de cijfers gedoken, er is een nieuwe cover ontworpen, er gaat heel veel werk in zitten. Het is niet 'o hey, er komt een aflevering dus ...'

**ML** En daar bovenop: er zijn papiertekorten in de boekenwereld. Dus je moet echt máánden van te voren al bedenken waar een herdruk van moet komen en die moet over zoveel maanden uitkomen.

**NYD** Ik denk dat als je dit allemaal hoort en nu nog even meegaat in dat je denkt dat dit allemaal echt zo waar is.

**ML** Ik denk dat mijn femi-mist hier is dat ik dacht 'daar zit gewoon zo'n zo'n zo'n vent zo'n haatdragende vent die feministen haat, die zit te typen 'wat een opportunistisch vrouwtje'.

\*Nydia lacht\*. Dat is mijn femi-mist. Het is niet per se, ik bedoel, je kunt natuurlijk een fout maken in wat je denkt dat opportuun betekent.

**NYD** Moeten we dat even uitleggen?

**ML** Wat opportuun betekent?

**NYD** \*lachend\* Opportuun! Ik vraag me echt af hoe veel mensen dit weten. We moeten misschien een polletje maken in de story. Opportuun betekent gewoon letterlijk 'Hey wat handig'. \*lacht\* 'Hey wat handig dat dit boek er is na die onthullingen. Nu we de hele tijd praten over grensoverschrijdend gedrag is het véét handig dat dit boek in de winkel ligt.' Oh my god!

**ML** En dan kun je dat boek kopen en daarover lezen en dan kun je denken 'jeetje, ja ik heb hier ook mee te maken'. Of 'nu kan ik dit zeggen'. Of 'ja dit is ook een shit-opmerking'. Het is gewoon handig, het betekent handig.

**NYD** Of iets van pas komt, of geschikt is. Dat is wat het betekent! Gelegenkomen. Aan de orde zijnde. Doelmatig.

**ML** Gelukkig waren er een aantal oplettende volgers die..

**NYD** Nou, oplettende volgers? Literaire wonders!

**ML** Ja, da's waar.

**NYD** Namelijk Emma Curvers en Hanna Bervoets waren degenen die in onze DM sliden. Echt heel erg lief en erg zo van: \*klinkt verontschuldigend\* "Ja ik wil niet te veel... maar misschien missen jullie ehm....". Echt fantastisch, maar daardoor dacht ik ook dat je misschien wel een heel erg talig mens moet zijn om deze betekenis van opportuun te weten?

**ML** Weet ik niet. Ik ben dus wel benieuwd wat luisteraars dachten dat het woord opportuun was. Ik ben gewoon heel benieuwd wat iedereen denkt. Dit was dus mijn femi- nee, ik geloof ook jouw femi-mist, toch? Zag jij een vrouw zo 'opportuun' typen?

**NYD** Nee, ik zag niet een vrouw voor me, maar dat ik heel erg boos word omdat ik dénk dat een woord een andere betekenis heeft. Daar kan ik... ervan uitgaande dat ik oprecht dacht dat dat de betekenis was, is het ook heel logisch dat ik daar heel boos van word.

**ML** Tuurlijk! Maar dat vind ik ook niet een femi-mist.

**NYD** Nee, de femi-mist is dan dus de aanname dat het een man is.

**ML** Ja, meteen.

**NYD** En dat hij dus feministen haat.

**ML** Ja.

**NYD** Het is ook denk ik deels wel mijn femi-mist, maar ik heb nog een femi-mist. Ik heb gewoon nog een eigen femi-mist.

**ML** Kom maar door.

**NYD** Wij hadden een interview gedaan, dat mochten we teruglezen en toen zag ik dat ze alleen onze voornamen hadden gebruikt. Toen dacht ik al 'dat is eigenlijk niet oké', wat ik vind dat we ook met achternaam genoemd moeten worden.

**ML** Maar hadden ze alleen... Ze hebben onze hele namen wel een keer gebruikt?

**NYD** Nee.

**ML** \*verbaasd\* Nooit?!

**NYD** Nee.

**ML** Oh dat is me helemaal...

**NYD** Tenminste in mijn veronderstelling. Zal je zien dat ook dít een verkeerde veronderstelling was \*Marie Lotte lacht\*. Maar mijn femi-mist is dus dat ik in de veronderstelling ben dat ze onze volle namen nooit gebruikt hebben. Ik denk wel echt dat dat zo is, want als je gewoon begint bij het begin met lezen en daar wordt je naam niet genoemd...

**ML** Ik ga het nu opzoeken

**NYD** Marie Lotte gaat het nu opzoeken, want anders is het misschien weer niet een femi-mist. Jezus, het wordt allemaal wel heel ingewikkeld zo.

**ML** Maar leg gewoon uit.

**NYD** Anywa-haay. Toen heb ik daar dus niks van gezegd.

**Einde 11:20 (volgens Spotify, want er zat een reclame van 20 seconden voor)**

**NYD** Anyway, toen heb ik daar dus niks van gezicht. En toen het eenmaal echt gepubliceerd was toen baalde ik ervan. En uhm, ik baalde er nog even extra van omdat...

\*Word onderbroken door **ML**\*

**ML** Het klopt.

**NYD** Wat ik zeg klopt?

**ML** Ja, het klopt.

**NYD** Mijn tweet klopt.

**ML** Ja, jouw tweet klopt. Er staat inderdaad geen achternaam in. Gewoon überhaupt niet, gewoon Marie-Lotte en Nydia van DAMN HONEY.

**NYD** Dat is dus eigenlijk niet oké. Want ik vind dat we ons met voor- en achternaam moeten voorstellen. Dat heb ik geleerd van Ellen Laan \*zeggen **NYD** en **ML** in koor\*. En dit was notabene op de dag van Ellen Laan's uitvaart, dat deze situatie zich voordeed. En toch ben ik dus niet voor mezelf opgekomen. Want dan heb ik toch weer gedacht: "Ik wil niet die lastige vrouw zijn. Oh, dit zal wel zijn hoe ze het altijd doen, of weet ik veel wat." En daar baal ik van. En dat vond ik een femimist.

**ML** Ja, dat snap ik wel, ja. Ik was gewoon weer helemaal oblivious. Ik weet niks. \*lacht\*

**NYD** En dat mag ook, dat is heerlijk eigenlijk, om zo door het leven te gaan.

**ML** Ook gewoon prima.



**NYD** Uhm, even over Ellen Laan. Want zij is overleden. Uhm, uhm, enorm gemis. Ellen Laan, seksuoloog zoals we dat dan geloof ik in de volksmond noemen. Want als je het goed wil zeggen, dan is zij hoogleraar biologische determinanten. \*Wordt aangevuld door **ML**\*. Nou in ieder geval, Ellen Laan is ook bij ons te gast geweest. Ze is overleden aan de gevolgen van borstkanker. Ze was nog maar 59. En we hebben een extra aflevering gemaakt waarin we langs al haar wijze lessen gaan. En dat gaat dus over de clitoris, over ruimte innemen, je met voor- en achternaam voorstellen. Over de vulva en wat vulva is en wat is vagina, over g-spot, over al deze dingen. En ik raad gewoon heel erg aan om die aflevering terug te luisteren. En anders, misschien nog wel beter: de aflevering met Ellen Laan zelf.

**ML** Ja, dat is aflevering 29, over seksueel plezier. Doe jezelf een plezier en luister daarnaar. Naar al die wijze woorden die die vrouw uitspreekt.

RUBRIEK POST

**ML** Eerst natuurlijk een leuk bericht. En dat bericht is dit. \*schraapt keel\*

**NYD** Dat bericht is dit... \*lacht\*

**ML** “Hee lieve mensen van DAMN HONEY. Mijn moeder heeft zolang ik weet namelijk sinds ergens in haar twintiger jaren last van maandelijks migraine. Dit komt natuurlijk altijd op het verkeerde moment waardoor ze vele dingen heeft moeten missen. Vaak hield ze zich groot. Soms omdat dit niet anders kon, en woonde ze aan de zijlijn etentjes en evenementen bij. (Lees misselijk met ogen dicht op de bank.) Ik heb haar dit nooit kwalijk genomen, maar zij voelde zich denk ik wel vaak schuldig dat ze niet honderd procent moeder kon zijn op die momenten.

Toen jullie podcast over migraine uitkwam, heb ik na het luisteren deze al eens met mijn moeder besproken. Ik denk dat ze het fijn vond om het migraine gedoe een keer te bespreken maar ze luistert geen podcasts en had ook deze aflevering nog niet geluisterd.

Nadat ik jullie recente instagrampost over migraine doorstuurde..." \* onderbreekt het leuke bericht\*

We hebben dus een instagrampost gemaakt over de CGRP-remmers. Dat is een medicijn die nu niet vergoed wordt worden. Alleen voor een hele selecte groep mensen.

**NYD** Terwijl die echt levensveranderend kunnen zijn voor mensen met migraine.

**ML** \*hervat het voorlezen van het leuke bericht\* "...Heeft ze toch eens naar jullie geluisterd. Ik denk dat jullie blij worden van de reactie die ik van haar kreeg. En deze heb ik met toestemming gedeeld: \*begint het bericht van de moeder voor te lezen\* "Ik heb net de podcast van DAMN HONEY geluisterd over migraine. Dat heeft me goed gedaan. Niet dat ik iets nieuws heb gehoord, maar het was fijn om zo veel herkenning te hebben bij wat ze vertellen over: het bagatelliseren, niet meer weten hoe erg het was, niet tot je door laten dringen hoe belastend het voor je is, het ook niet aan willen nemen als andere het wel ernstig vinden, maar het tegelijkertijd ook heel kut vinden als het niet serieus genomen wordt, het doorgaan ondanks de klachten, je niet ziek willen melden, dat je er heel streng over bent tegenover jezelf, dat je er altijd op een bepaalde manier rekening mee houdt en hoe belastend dat is. De schaamte omdat je het gevoel hebt dat je jouw schuld is, dat je iets niet goed hebt gedaan en dat het daardoor weer misgegaan is, en je dus weer een aanval hebt gekregen.

Het deed me goed om nog eens te horen dat het niet mijn schuld is. Dat je altijd migraine hebt, en dat je dat merkt als je een aanval hebt. Dat er geen bewijs is voor de oorzaak.

Geen stress of ontspanning na stress of bepaalde voedingsmiddelen. Alles bij elkaar helpt het me om meer te accepteren om wat milder voor mezelf te zijn. Net als nu. Het dreigt, en ik doe van alles wel óf juist niet met het idee dat ik er invloed op heb. Maar dat is dus niet zo.

Het idee er medicatie voor te slikken, daar heb ik nog steeds veel weerstand tegen. Vooral

omdat niet duidelijk is wat de oorzaak van de migraine is, en dat je dan dus medicatie uit moet proberen met ook de bijwerkingen die daarbij horen.

Dat nieuwe middel, de CGRP-remmers, dat wel speciaal voor migraine is, is heel duur en stom genoeg denk ik dan dat ik het niet erg genoeg heb. Mijn hoop is dat ik na de overgang geen, of toch veel minder, last zal hebben. Als dat niet zo mocht zijn dan is medicatie wel een optie.” \*einde van het bericht van de moeder, gaat verder met bericht van brieven-schrijver\*  
Om jullie er maar even te herinneringen hoeveel goeds jullie doen door alleen al openlijk te praten over onderwerpen. Dankjulliewel.” \*einde van het leuke bericht\*

Die laatste zin is weer van de brieven-schrijver, van Famke en haar moeder Ellen. Dus de citeert hier haar moeder die blijkbaar veel uit onze aflevering met Cato, mijn vriendin, over migraine heeft gehad. Wat ik echt heel fijn vind want...

\*NYD onderbreekt\*

NYD Het is zo'n kutziekte.

ML Het is zo'n kutziekte, en ze hebben gewoon heel erg de neiging om het te bagatelliseren voor zichzelf en de omgeving ook, erg genoeg.

NYD Ik heb het niet erg genoeg, en la die la. Alles wat natuurlijk Ellen ook zelf al schrijft.

ML Heel erg naar dat je het hebt, maar heel erg fijn dat je iets hebt gehaald uit de aflevering.

NYD Dan ga ik naar het poststuk.

“Lieve Marie Lotte en Nydia, allereerst, wat maken jullie een fijne podcast en schrijven jullie heerlijke boeken. Ik luister er heel graag naar en DAMN HORNEY ligt standaard op mijn nachtkastje. \*wink emoticon\* Dankzij jullie heb ik met veel meer onderwerpen, die over

vrouwen en gelijkheid gaan, kennis gemaakt en ik voel me gesterkt in discussies die ik regelmatig voer hierover met mannen. Vandaag ben ik gebeld door mijn vader, en ik ben hier zo steil van achterover geslagen, dat ik deze brief wel MOEST sturen. Want ik weet echt even niet meer wat ik nu moet doen.

De aanleiding: van de week de WOMEN Inc. een toffe actie op LinkedIn, waarbij vrouwen hun profielnaam veranderde in Peter. Om zo aandacht te vragen voor het feit dat er in Nederland meer CEO's zijn die Peter heten dan dat er vrouwelijke CEO's zijn." \*NYD onderbreekt het voorlezen van het poststuk\*

Kleine side note. Volgens mij is er ondertussen een extra vrouw ergens bijgekomen of een Peter weggegaan, of iets dat het gelijk staat. Dus deze fact klopt ook niet helemaal meer. Dus het is een beetje op het randje. En ik geloof ook dat er een Peter-Jan of een Peter-Marijn of een Peter-Hans of whatever, meegeteld was in de Peter's. Even een kleine side note, mocht je deze fact erin willen gooien en iemand gaat zeggen: "Dat is helemaal niet waar." Dan weet je nu wat er aan de hand is.

\*hervat het voorlezen van het poststuk\* "...Een mind blowing statistiek dat jullie vast niet onbekend is. Ondanks dat ik het toch wel een beetje spannend vond... -in real life ben ik heel uitgesproken hierover, maar online activistisch zijn doe ik eigenlijk niet- heb ik op maandagochtend mijn naam in Peter verandert. Hele leuke reacties op gekregen. Veel likes en zelfs persoonlijke WhatsAppjes van vrienden en leuke reacties van collega's. Natuurlijk zat er ook een stomme reactie tussen van een witte veertigplus man die alleen "kijkt naar kwaliteit". Die heb ik nog eens even de mythe van de meritocratie uitgelegd (na een hele avond te twijfelen over de juiste verwoording en of ik überhaupt wel moest reageren, dat dan weer wel).

Vier dagen later belt mijn vader. Hij zei dat ik wel zou denken: “Waar bemoeit hij zich mee?” Maar hij wilde het toch zeggen. Hij had mijn post gezien op LinkedIn, en wilde mij graag waarschuwen dat ik moet oppassen met het beeld dat mensen van mij hebben en dat het invloed kan hebben op mijn carrière als mensen denken dat ik een doorgeslagen feminist ben.

Ik stond perplex. Mijn vader en ik hebben hier vaker gesprekken over. En het is wel duidelijk dat we hier een andere mening over hebben en we er anders instaan. (In hoeverre feitelijke ongelijkheid tussen mannen en vrouwen een mening kan zijn...) Maar dit vond ik echt heel ver gaan. Kennelijk ziet hij dit bericht dus en is dus bang dat het invloed heeft op mijn loopbaan. Kennelijk ziet hij mij dus als een doorgeslagen feminist. Ik snap het ook niet, want hij heeft mij altijd onwijs gesteund in mijn studie, gezorgd dat ik alle kansen had die hij niet had, juist om me te helpen ver te komen en alles te kunnen doen wat ik wilde. Ik heb nooit het gevoel gehad dat ik iets niet zou kunnen of mogen, zeker niet omdat ik een vrouw zou zijn. En nu ik eenmaal een diploma heb en een leuke baan met toekomstperspectief, begint hij opeens te praten over wanneer ik kinderen wil en of ik dan minder moet gaan werken. He, wat wil je nou?

Nou, goed. Ik heb hem gezegd dat ik het waardeer dat hij zich zorgen om me maakte, maar dat ik dit op mijn eigen manier aanpak. En ergens in mijn hoofd trok ik de conclusie, hier kunnen we het dus kennelijk niet eens worden en niet over praten terwijl ik dat graag zou willen. Hebben jullie deze ervaring ook met vaders? En hoe probeer je hen te vertellen dat het niet doorgeslagen is? It makes me sad. Ik hou heel veel van mijn vader maar dit doet pijn.

Ben benieuwd wat jullie reactie hierop is en of jullie advies hebben hoe ik dit beter bespreekbaar kan maken.

Groetjes en liefs, Willemijn

**ML** Ik moest eens even googlen wat een meritocratie is. Maar dat is dus het idee dat, dat... Ik citeer gewoon even Wikipedia. "het is een maatschappijmodel waarin de sociaal-economische positie van elk individu is gebaseerd op zijn of haar verdiensten (merites). Hierbij gaat het dus niet direct om de aanleg die men heeft, maar wat men met die aanleg doet. Andere factoren, zoals afkomst, grond- of geldbezit, ras..." \***ML** onderbreekt het citaat\* Ik weet eigenlijk niet of ras nou wel of geen goed woord is, maar... \*hervat het voorlezen van het citaat\* en geslacht mogen er (in principe) geen rol bij spelen. Kortom een meritocratie is een samenleving waarin individuen een positie (plaats) innemen op basis van hun eigen capaciteiten en kennis en niet via geboorte, huwelijk of traditie.

**NYD**: ja... volgens mij is dit ook binnen de VVD, en de neoliberale samenleving, wel gedachtengoed..

**ML**: gewoon hard werken, en als je hard werkt dan kom je er wel! \*sarcastisch\* En iedereen heeft in principe... gaan ze ervan uit dat iedereen dezelfde kansen heeft...

**NYD**: ja, en dit is ook natuurlijk het idee van: oh maar ik als vrouw sta toch ook op deze positie, of ik als man van kleur, of als vrouw van kleur, of *whatever*.. Dat je dus zegt van: 'het is mij ook gelukt, dus als je maar hard genoeg werkt dan kan jij het ook!'

**ML**: dan kun jij het ook.. ja

**NYD**: terwijl: als je naar de cijfers kijkt zie je gewoon onwijs grote verschillen.

**ML**: En het is ook heel erg, ehm, zeggen je moet niet zo in de slachtofferrol kruipen, als jij zegt: 'maar ik heb het, ik heb serieus tegenslagen, omdat weet ik veel, mijn naam niet

oer-hollands klinkt en ik dus daarom niet word aangenomen of wordt uitgenodigd voor een sollicitatiegesprek.'

**NYD:** Ja

**ML:** want dan, ja, dan doe je het eigenlijk zelf en doe je het jezelf aan. Dus de mythe van de meritocratie..

**NYD:** ME-RI-TO-CRA-TIE!

**ML:** me-ri-to-cra-tie. Daar kunnen we ons bij aansluiten dat we ook zeker vinden dat dat een mythe is, want het is gewoon niet zo, dat iedereen gelijke kansen heeft

**NYD:** Maar *back* naar mannen die zeggen: pas je wel op dat je nie een doorgeslagen feminist bent? \***NYD** doet overdreven onbehouwen mannenstem na\*

**ML:** Ja, ik las deze brief en toen dacht ik: oh mijn god, ik had hem kunnen schrijven.

**NYD:** ja

**ML:** hij is voor mij heel herkenbaar, want ook ik heb een persoon in mijn leven, ik zal er verder niet te veel over uitweiden wie dat het is, maar in mijn directe omgeving die ook zo is. En het gesprek hoeft maar een vleugje van feminisme in zich te hebben, of daar gaan we al. Want dan is het vaak: jaa maar mannen dit en dat....

**NYD:** die hebben daar ook last van, of die worden meer dakloos ofzo.

**ML:** ja precies. En ja, bij het woord patriarchaat krijgt deze persoon al bijna een beroerte. Maar ja, dat is best intens, want dan kan ik dus niet een gesprek voeren, omdat ie zich vaak ook altijd aangevallen voelt en niet luistert en, stelt geen vragen ook, zeg maar inhoudelijk, betreft vaak de dingen heel erg op zichzelf.. Ehm..., ja, en ik vind dat dus heel erg lastig omdat een groot deel van waar ie dus eigenlijk niet over kan praten, is..

**NYD:** wie jij bent!

**ML:** is wie ik ben, en is 100% van mijn werk..

**NYD:** ja het is ook wel weer wat anders misschien als je een keer iets feministisch uit op de *socials* versus bij jou. Bij jou is het natuurlijk, jij draagt feminisme uit in alles wat je doet.

**ML:** ja precies, dus ik kan ook zeg maar van ongeveer elk gespreksonderwerp, kan ik op een gegeven moment soort van 'ja maar wist je dat...' weet je wel. Dat zou kunnen.

**NYD:** En plus als jij het over je werk hebt, dan gaat het over: we hadden laatst iemand in de podcast die kwam vertellen over de loonkloof. 'DE LOONKLOOF, DIE BESTAAT NIET'!  
\*doet hysterisch/boos\*. Dat.

**ML:** precies. Of zo: we hadden een aflevering over poepen, want dat heeft meer te maken met patriarchaat dan je denkt..

**NYD:** AARGH, PATRIARCHAAT!! \*doet hysterisch/boos\*

**NYD** en **ML:** \*lachen\*

**ML:** Dus dat.

**NYD:** Wel vervelend als je zo moet reageren de hele tijd, en dat op jezelf moet betrekken. Maar het is zeker niet iets wat weinig voorkomt, heb ik het gevoel.

**ML:** nee, dat denk ik ook niet...

**NYD:** die nare mannen altijd..

**ML:** en de briefschrijfsters zegt ook al mannen, en ik heb het gevoel dat die conclusie ook wel te trekken is, maar dat is meer een gevoel.

**NYD:** Maar is het ook zo in jouw geval dat deze persoon denkt: oh mijn god, Marie Lotte die uit zich als doorgeslagen feminist en dit gaat slecht voor haar zijn, ofzo? Eigenlijk wat de vader van Willemijn ook...

**ML:** ja, ik weet dat is zeker aan de hand. Ik weet ook dat het uit liefde voortkomt, want hij maakt zich zorgen, en hij is bang omdat ik vijanden maak ofzo als feminist. En dat heeft Willemijn dus blijkbaar ook, dat je dan niet jezelf te veel moet profileren als doorgeslagen feminist, want wat zullen de mensen wel niet denken...?

**NYD:** Ik vraag me ook af, als dus het aanpassen van je LinkedIn-naam omdat WOMEN Inc. een actie voert, trouwens een erg leuke actie hoor, maar als je dan al een doorgeslagen feminist bent...



**ML:** ja, maar ik heb het idee dat het meer was over die reactie op die meritocratie.

**NYD:** Oh oke..

**ML:** want pas vier dagen later belde haar vader.

**NYD:** oh ja ja ja, oke, sorry heb ik even niet goed gelezen..

**ML:** dat heeft hij gelezen en hij dacht: oke, maar dit eehh...

**NYD:** en vanaf daar is ze dan dus de doorgeslagen feminist.

**ML:** Ja, dus ik denk...nouja, dat is dus toch zorgen maken, want het is toch heel erg van: 'oh nee, ze is feminist, en ook nu uitgesproken, het gaat HELEMAAL mis...' En ik vind het dan ook zo jammer, en ik lees het ook in de brief, dat er dan helemaal geen interesse meer is in waarom je dingen doet of zegt. Want het is zeg maar... het gaat echt alleen maar over hoe andere mensen jou zien. Het is een soort angst van oh nee dit gaat mis ofzo, het gaat alleen maar over....

**NYD:** ik vind het zo erg spreken hoe dan zo'n vader, of bij jou zo'n persoon, dan denkt over feministen.

**ML:** ja dat is dus blijkbaar iets vreselijks...

**NYD:** ja, dan heb jij dus echt het idee van: oh, als die persoon in mijn omgeving of mijn dochter zich daar zo over uitsprekt, dan kan dat zo erg zijn voor haar carrière. Dat is dus blijkbaar ZO iets ergs om te zijn. Dat vind ik eigenlijk ook wel echt *shocking*...

**ML:** Ja.

**NYD:** dat mensen er zoveel, ja, een soort walggevoelens bij hebben, dat ze echt het idee hebben ik moet jou beschermen want dit gaat helemaal de verkeerde kant op.

**ML:** ja, en ik, dit is een theorie van mij, ik denk dus ook dat het dan nog meespeelt, omdat ze zich online uitsprekt, ik denk dat vooral 40+ mensen dan denken: 'alles wat je op internet staat, staat daar voor eeuwig...'

**NYD:** En dat is heel gevaarlijk..

**ML:** Dat is heel gevaarlijk en dat verspreidt zich. Dat is denk ik dan nog erger dan wanneer je dus een gesprek voert, want dat blijft dan onder jullie, of onder de mensen die er dan zijn. Maar online is natuurlijk 'Oh nou, Willemijn is feminist, wat vreselijk, doorgeslagen!' Snap je wat ik bedoel?

**NYD:** ja, nee, ik snap wel wat je bedoelt, maar stel wij komen ooit in een positie dat we mensen kunnen aannemen en kunnen betalen, ehm, / *bet* dat nummer 1 op onze lijst is dat je een doorgeslagen feminist bent. En wij zijn heus niet, kijk wij doen alles met feminisme, maar er zijn genoeg mensen die feministen in hun bedrijf willen!

**ML:** ja, dat lijkt me wel

**NYD:** het is heel raar om te denken dat dat bij voorbaat al je carrière schaadt.

**ML:** dat is heel gek, maar ik ben er dus ook wel al een beetje gewend aan dat het uitgangspunt is van de persoon, of in dit geval de vader van Willemijn, dat feminist zijn dus iets vreselijks is. Dat is echt ongeveer, en zeker een doorgeslagen feminist, dat is gewoon echt heel erg. Daar moet je voor hoeden dat andere mensen daar achter komen....

**NYD:** \*zucht\*: ja....

**ML:** Ja, en ja, nou ja... Ik heb zelf trouwens geen oplossing ofzo, want ik *struggle* hier enorm mee. Als ik nu in een gesprek zit met de persoon in kwestie dan zeg ik altijd van: 'nou wat een heerlijke soep...'

**NYD:** je lult er gewoon omheen

**ML:** '...en ik ben aan het winterzwemmen nu, en lekker weer hè buiten'.. Ja dat. En ik vind het echt heel lastig omdat ik dus, nou laten we zeggen 80% van mezelf niet meer... ik kan gewoon niet meer goed praten eigenlijk.

**NYD:** ja, je kunt niet je volledige zelf zijn.

**ML:** nee. En dat komt de relatie tussen mij en die persoon...

**NYD:** niet ten goede..

**ML:** en ook niet tussen Willemijn en d'r vader, komt niet echt ten goede.. Want je kan gewoon niet.. je kan niet meer inhoudelijk een gesprek voeren omdat je het gevoel hebt dat je al bij voorbaat de boel moet sussen ofzo.

**NYD:** ja dat is toch ook gewoon een heel pijnlijke situatie?

**ML:** dat is een hele pijnlijke situatie..

**NYD:** je zou toch willen dat iemand denkt: 'Oh wow, mijn dochter die spreekt zich uit voor onrecht in de wereld, dat is TOPPIE... ga vooral nog een keer online op LinkedIn dit zetten Willemijn!' Dat is wat je hoopt dat een vader zou doen.

**ML:** Ja, en dat is dus niet aan de hand, want hij maakt zich toch meer zorgen over...

**NYD:** het beeld dat mensen van haar hebben.

**ML:** ja, en dan dus ook, weet ik veel, hoe dan mensen erover moeten denken en wat voor een effect dat gaat hebben op jouw leven straks, dat het nadelig gaat werken. Feminist moet je niet zijn.

**NYD:** \*zucht\*. Ik vind het echt heel intens verdrietig eigenlijk, dat mensen zo reageren hierop.

**ML:** Ja! En het toont ook maar weer aan dat we ook gewoon nog een hoop werk te doen hebben! Want zolang doorgeslagen feministen nog worden gezien als..

**NYD:** een GRRUWEL!

**ML:** ja dat, dan is er gewoon veel werk aan de winkel. Ik denk dat het belangrijkste is om je te realiseren dat jij iemand niet gaat veranderen waarschijnlijk. Je moet denk ik gewoon goed inchecken bij jezelf: 'heb je energie vandaag of niet om de discussie aan te gaan?' En misschien besluit je wel: ik heb daar helemaal geen zin in ooit nog... En dat is ook oké. Bescherm jezelf daar een beetje mee. Het is oké om het de hele tijd over lekkere soep te hebben.

**NYD:** sommige mensen zijn inderdaad niet te veranderen en dat is misschien goed om een keer te accepteren eigenlijk..

**ML:** ja, nou ja, ja.. En praat erover, als die mensen er zijn, met mensen om je heen, die wel..

**NYD:** dat het pijn doet, of dat het vervelend is..

**ML:** ja, want het is wel ook heel oké om dus te zeggen 'dit is er aan de hand, en dit is echt heel kut'...

**NYD:** ja, dat je met iemand anders, dat even je hart over kan luchten.

**ML:** Dus ehm... dat.

**NYD:** Succes Willemijn!

## SPONSORTUNE

**ML** Yesss, je hoort het goed, het is weer tijd om onze sponsor HELLO FRESH in de sunshine te zetten

**NYD** De maaltijdboxen van Hello Fresh, die gewoon bij jou thuis worden geleverd, zitten ramvol met verse ingrediënten waarmee je recepten uit je mouw schudt alsof het niets is.

**ML** En elke week weer mag je kiezen uit maar liefst 30 verschillende gerechten. Vegetarisch, eenpansgerechten, premium, op tafel in 15 minuten en ook elke week een veganoptie, they have it all.

**NYD** En omg, ik heb Hello Fresh weer op mn blote knietjes liggen danken afgelopen week hoor

**ML** Same, meid, same

**NYD** Het was een typische DAMN, HONEY week: tussen 5 en 6 uur 's ochtends mochten we komen praten op de radio over straatintimidatie, we lieten gipsafdrukken maken van onze vulva's er was sprake van aanschrijven bij een talkshow, toch niet, toch wel, toch niet

**ML** we maakten een extra podcastaflevering over Ellen Laan en mochten nadenken over de cover van ons nieuwe boek dat eraan zit te komen: fucking horny

**NYD** BIZZY BIZZY BIZZY!!!!

**ML** En wat wil je na zo'n chaotische week nog meer dan op vrijdagavond denken: kuttttt, ik moet nog boodschappen doen.. maar dan denken O NEE!!! Alle ingrediënten staan gewoon al op me te wachten in de koelkast en ik heb straks in no time een verse maaltijd op tafel!!

**NYD** NIKS!! Je wil niks anders. Dit is precies wat je wil!!!

**ML** En je kunt het nog krijgen ook. Met de code **HELLODAMNHONEY75** (en dat schrijf je aan elkaar) krijg je tot wel 75 euro korting op je eerste 4 boxen. Hoe groter je box, hoe meer korting je krijgt.

**NYD** \*schraapt keel\* dan is het nu weer tijd voor de hello fresh original tune

**ML** HELLO FRESH zonder jou waren we niksssss

**NYD** hello fresh zonder jou aten we alleen nog maar pataattttt

**ML** wat best lekker is, maar op zn tijd kan groente ook geen kwaaaaahaaaaad

**NYD** HELLO FRESHH!!

**RUBRIEK WE MOETEN HET EVEN HEBBEN OVER...Long-COVID**

**deel 1 met Saisha Partiman**

**ML** WE MOETEN HET EVEN HEBBEN OVER... long-covid. Voor we hier in duiken, meteen een disclaimer: we zijn geen artsen, we kunnen inhoudelijke vragen over de ziekte niet beantwoorden. Wat we met deze aflevering willen doen is erkenning geven en dus ook mensen die zelf long covid hebben aan het woord laten. Maar eerst even een korte introductie:

**NYD** Long-COVID is een verzamelnaam voor alle klachten die lang aanhouden of later verschijnen als gevolg van een infectie met COVID. Bijbehorende symptomen houden weken, maanden en mogelijk zelfs jaren aan. Symptomen die veel genoemd worden, zijn bijvoorbeeld: vermoeidheid, pijn in het lichaam en/of in de spieren, moeite met concentreren, moeite met ademen, hoofdpijn, snel overprikkeld raken en problemen hebben met het verwerken van informatie. Ook wordt vaak genoemd dat long covid patiënten later de tol moeten betalen voor fysieke of mentale inspanning. Ze kunnen bijvoorbeeld een rondje wandelen zonder al te veel problemen, maar krijgen later een enorme klap en moeten dan uren of dagen bijkomen. Elke patiënt is natuurlijk anders, maar er is een groep waarbij het leven compleet of grotendeels is platgelegd. Het lukt deze patiënten niet langer om bijvoorbeeld te werken of sporten. Het lijkt voornamelijk vrouwen te treffen die voor hun infectie een actief leven leidden. Vanuit de omgeving is er vaak veel onbegrip en wantrouwen. Zowel bij familie en vrienden, als bij werkgevers en artsen.

**ML** Dit onbegrip is veel mensen niet onbekend. Je hebt gewoon een hele grote groep mensen - voornamelijk vrouwen ook weer - met chronische ziektes waarvan de biologische oorzaak niet altijd vast te stellen is. Net als bij de ziektes ME/CVS, POTS, ziekte van Lyme, lupus, fibromyalgie denken mensen 'dat het allemaal wel meevalt', 'dat in je hoofd zit' 'dat je 'gewoon effe de schouders eronder moet zetten en je dan weer door kunt.' Het wordt gezien als aanstellerij of als iets mentaals. Dit terwijl veel mensen met zulke diagnoses hun hele leven zien veranderen. Er valt veel weg en je toekomstplannen worden compleet overhoop gehaald.

**NYD** Arts Tjalco van Rees Vellinga heeft zelf long-covid en is actief op Twitter, hij zegt erover dat Long Covid in veel gevallen nagenoeg gelijk is aan ME/CVS en andere infectie-gerelateerde chronische ziekten. Oftewel: ziekten die je krijgt, nadat je geïnficeerd bent geweest met een bacterie of virus. Veel onderzoeken naar Long Covid geven dezelfde uitkomsten als ME onderzoeken van soms 10 of 20 jaar geleden.

**NYD** Het probleem alleen is dus dat ME/CVS nog steeds niet volledig serieus wordt genomen in de medische wereld en we houden ons hart vast voor de nieuwe groep long-COVID patiënten. Dus, ja we moeten het over long-covid hebben, zodat patiënten de erkenning krijgen die ze verdienen en vervolgens ook de bijbehorende zorg en aandacht.

**ML:** Bij ons aan de digitale tafel is zojuist aangeschoven, vanuit Tenerife Saisha Partiman.

Hallo

**SAI:** Hallo

**NYD:** En welkom

**ML:** Welkom

**SAI:** Dank jullie wel

**NYD:** Hoi

**ML:** Saisha is psycholoog en gezinstherapeut én oprichter van het *Bel- me- wel-* register. En dat is een initiatief dat opgericht is tijdens corona en daar konden mensen zich aanmelden om gebeld te worden als ze wel wat mentale steun konden gebruiken.

**SAI:** Yes

**ML:** En ja Saisha waarom jij aanschuift is, omdat jij in maart 2020 COVID kreeg, en uh nog altijd te maken hebt met uhm heftige klachten.

**SAI:** Ja klopt

**ML:** Door long- COVID en uhm ik denk dat we maar meteen het gesprek in moeten duiken. En dan ben ik heel benieuwd hoe zag jouw leven eruit uhhh voor het hele COVID verhaal?

**SAI:** Uhh ja heel goed eigenlijk. Ik had een heel leuk leven, vind ik zelf. Ik werkte als psycholoog dus inderdaad bij jeugd ggz instelling in Amsterdam en uhm ja ik vond het heel erg leuk om te doen en ik sportte veel, hardlopen, sportschool, yoga. Ik had een druk sociaal leven met familie en vrienden. Ja het was eigenlijk gewoon heel goed. Niks te klagen.

**ML:** Veel gaande

**SAI:** Ja echt veel gaande

**NYD:** Wat veel mensen, we hebben een vraagsticker online gezet en wat veel mensen toch vragen van "uhm had je dan van te voren al, had je al iets van klachten of?"

**SAI:** Nee, ja , nee

**ML:** Nee

**SAI:** Nee ik uhhh, nee ik was, ik ben nog steeds jong, maar ik was heel gezond. \* lacht\* en ik ben nu 31 bijna 32 en ik was 29 toen ik corona kreeg uhhh ja, dus ja ik kon gewoon heel veel in een week. Ik had een heel druk bestaan. Ik fietste de hele stad door voor mijn werk...

**ML** en **NYD** zeggen instemmend ja

**SAI:** Ik kon daarna ook nog sporten en andere dingen doen, ja er was echt helemaal niks aan de hand.

**ML:** Geen vuiltje aan de lucht

**SAI:** Nee

**ML:** En toen kreeg je in maart 2020 , kreeg je COVID

**SAI:** Ja klopt

**ML:** En welke klachten had je toen?

**SAI:** Uhhh ik was benauwd, heel moe ik had ook, nou de avond daarvoor ging ik hardlopen nog en toen kreeg ik gelijk echt verschrikkelijke spierpijn en toen dacht ik al wat is er aan de hand? De volgende dag had ik heel veel pijn aan mijn hele lichaam en toen dacht ik dit is niet goed. En ik was bij mijn ouders en we waren met z'n drieën ziek en uhm ja vanaf toen



ben ik een week of vijf ziek geweest. Ik was benauwd, moe, hoofdpijn maar verder het viel eigenlijk wel mee, dus ik dacht nou als dit het is prima ik heb het nu gehad en dan kan ik daarna verder met mijn leven.

\*Instemmende uhm geluiden\*

**SAI:** Dus uhm ja, het was relatief mild.

**ML:** En het verstel?

**SAI:** Ja dat leek dus daarna wel oké te zijn. Ik werd half maart ziek en toen tegen zo eind april kon ik weer gewoon volledig aan het werk. Dat was ja dat was, dat ging eigenlijk echt prima. Toen heb ik dus ook dat *Bel- wel -register* opgesteld. Dat heb ik bedacht terwijl ik ziek was. En toen dacht nou oké top als ik beter ben dan kan ik dat gaan doen en dat is super leuk en dat ging ook allemaal. En dat heb ik denk ik ja ,werken en dat bel wel anderhalve maand klachtenvrij zeg maar kunnen doen. En toen uhh in juni begonnen de klachten ineens weer te komen en werd ik ineens weer benauwd, was ik heel moe en had ik allemaal rare tintelingen in mijn lijf uhh was ik na inspanning helemaal kapot en dacht ik wat is hier nou weer aan de hand? Weer tests gedaan, tenminste toen mocht je je laten testen dat mocht daarvoor niet, maar ja negatief dus nou maar wat meer rust nemen kijken of dat hielp, maar toen werd het eigenlijk steeds weer erger.

**NYD:** Dus eigenlijk is er een soort “tussen periode” geweest, kort waarin eigenlijk de dingen best wel rooskleurig

**SAI:** Ja het ging super goed!

**NYD:** Rooskleurig uitzagen, ja.

**SAI:** Ik was weer volledig aan het werk en ik deed dat bel wel register ernaast en ik was weer aan het sporten en ik, ik deed gewoon weer mijn normale leven.

**ML:** Ja

**ML:** Helemaal weer het leven terug van, van voor

SAI: Ja

NYD: Van voor de eerste COVID

SAI: Ja

NYD: Ja ,en wat mensen volgens mij ook wel denken is dat mensen met long- COVID ook heel heftige corona infectie hebben gehad

SAI: Nee de grootste groep van de long- COVID patiënten heeft echt een milde infectie doorgemaakt.

ML: Ja

SAI: Beetje net als ik

NYD: Dus het is ook echt een beetje een misverstand.

SAI: En niet iedereen hoor er zijn ook mensen die wel flink ziek zijn geweest, maar echt een hele grote groep ook niet.

ML: En dat is gewoon even ziek geweest en weer beter geworden en daarna weer

SAI: Ja en soms blijven mensen ook wel ziek hoor dat, dat weer beter worden heeft niet iedereen gehad. Dat was eerst ook iets waardoor ik dacht dit kan toch niet, dit is echt heel raar, wat is er mis met mij, klopt dit wel? Uhhh ja, maar inmiddels met de kennis van nu weten we dat het heel veel voorkomt en dat hoorde ik op een gegeven moment ook wel van het ziekenhuis daar ben je niet de enige in er is nog een groep mensen die dit heeft en een groep mensen die gewoon ziek blijft vanaf het begin, dus dat kan wel allebei.

ML: Het verschilt. En hoe zagen je dagen, oké dan ben je weer beter dan, dan denk je oké dan kan ik mijn leven weer helemaal inrichten zoals voor COVID en dan krijg je klachten. Wat is dan het eerste , wat is wat je deed, hoe zagen de dagen eruit?

SAI: Uhhh ja het is heel raar. Ik zat er ook over na te denken hoe dat nou gegaan is en ik heb eigenlijk in het begin toen die klachten terugkwamen heb ik vooral geprobeerd om, oké buiten werk om ging dan even niet zo veel meer dus dan nam ik iets meer rust, maar toen dacht ik zo van oké het gaat wel voorbij ik moet gewoon geduld hebben. Heb ik een keer

een weekje vrij genomen dacht dan kan ik weer een beetje opladen. Die week viel ik ook de hele tijd overdag in slaap, was ik heel benauwd, Ik zat in de duinen, maar wandelen ging echt heel moeizaam. Toen dacht ik wel echt oké blijkbaar heb ik dit nog wel echt nodig en hierna gaat het wel weer, maar dat was niet zo toen ik weer terug aan het werk ging was het eigenlijk de hele tijd dat ik naar een paar uur afspraken af moest zeggen, omdat het niet ging en ja. Het was gewoon heel erg zoeken naar wat gaat nu en wat gaat nu niet en ik begreep natuurlijk ook totaal niet wat er aan de hand was, dus het heeft nog heel juli ongeveer geduurd voordat ik echt omviel. Dat op een gegeven moment mijn lijf zei ` yo dit gaat gewoon helemaal niet meer` en dat ik gewoon nou ja net uit mijn bed kon komen. Op een gegeven moment ontbijt kon maken en boodschappen kon doen, maar dat was het dan wel. Toen heb ik me helemaal ziekgemeld en vanaf dat moment is het. Ja is mijn wereld heel klein geworden en mijn dagen heel uhm ja noodgedwongen heel leeg. Ja

**NYD:** En als je dan zegt “het lukt me nog wel om eten te maken of nou ja eigenlijk de kleine dingen te doen.” Hoe voelt het dan als je over die grens gaat?

**SAI:** Ehhh, nou soms merk je dat meteen dan word je gewoon gelijk benauwd of dan zeg je lijf gewoon op verschillende manieren bijvoorbeeld hoofdpijn of tintelingen of ik krijg ook vaak als ik dan een stukje gewandeld heb en dan sta ik veel en dan krijg ik een soort rare spasme in allemaal spiertjes, dan denk je wat is hier nou weer aan de hand? Dat betekent dat ik te ver ben gegaan. En soms kan ik gewoon niks anders dan liggen en wachten tot ik me wat beter voel, maar soms komt ook de klap zeg maar later en dat is heel verwarrend dat heb ik heel veel gehad over de afgelopen twee jaar. Dat ik denk van “o ja oké dit ging wel” en dan de dag erna stort ik opeens helemaal in of twee dagen later. Dan duurt het ook even voordat je er weer bovenop komt.

**ML:** Die grenzen kun je niet... je weet niet waar de grens is

**SAI:** \*instemmend\* Nee nee, dat is heel moeilijk.

**NYD:** Dit is iets wat veel long-COVID patiënten aangeven toch dat die klap die

SAI: die komt later. Ja, ja

NYD: Dat die later komt. En ook iets wat betekent is bij de ME and CFS eh onderzoek

SAI: Absoluut , jazekeer, ja *post exceptionele malaise* dat je dus na inspanning of dat het nou cognitieve of fysieke inspanning is. Dat je eigenlijk daarna een dip krijgt “een crash” en dat kan direct zijn en dat kan tot 72 uur duren ongeveer dat dat zich presenteert, dus dan is het soms super moeilijk om te zeggen waar iets door kwam. En dat leer je wel tenminste ik heb dat gaandeweg begrijp je het beter en heb je op een gegeven moment eindelijk geleerd om niet de hele tijd mijn grens op de zoeken en gewoon onder mijn grens te blijven zitten, maar dat is zo tegennatuurlijk dat eh ja dat heeft een tijdje geduurd. \* lacht\*

ML: ook door schade en schande dan...

SAI Absoluut

NYD: En ook even voor de duidelijkheid, dus zo een klap die later komt dan moet je ook echt denken aan bijvoorbeeld dat je er ook echt een dag of een week aflight toch?

SAI: Ja

NYD: Het is niet heel even je minder voelen?

SAI: Het verschilt heel erg elke keer en het verschilt ook ehh . Zeg maar heb je al, en doe je dat structureel eigenlijk te veel en heb je dus op een gegeven moment een soort “genadeklap”. Dan kan het echt weken duren. Hoe groot was het weet je wel. Bijvoorbeeld oud en nieuw heb ik heel erg veel last gehad van alle prikkels en vuurwerkbommen en dat kon mijn lijf gewoon totaal niet hebben.

En dan uh, nou de dag erna ging het wel, maar dan voelde ik al dat mijn lijf onder een soort

van spanning stond, en dan weet je: op een gegeven moment stort het gewoon in, en dan heb ik een paar dagen weer bijna alleen maar op bed gelegen. Uh en soms, ja, in het begin, toen ze nog niet zo goed begrepen wat het was en nee, ik zei net al ME, eh, chronisch vermoeidheidssyndroom. Ik snap eigenlijk niet zo goed waarom ze aan het begin hiervan niet al de connectie daarmee legde, want het is zo vergelijkbaar, maar in het ziekenhuis dat bijvoorbeeld een inspanningstest moeten doen en dan ga je tot je maximale inspanning, en dan houden ze je hart en alles in de gaten en dan kijken ze of dat normaal doet. Nou, dat deed het op zich wel. Alleen, ik heb daarna twee weken op bed moeten liggen, omdat ik zo kapot was met de inspanningstest en dat...

**ML** Kun je dat dan aan de arts dan vertellen daarna? Dat dat zo is?

**SAI** Ja, nou ja, toen ja, uiteraard en dat ze dat ze zagen. Zij zijn ook wel, maar ik was gewoon de eerste lading, dus ze hadden gewoon nog niet echt een heel goed idee. Maar ik heb heel goed contact met het ziekenhuis en ook mijn, ik heb nog steeds een zes wekelijks een incheckmomentje met ze en zij zeggen ook, 'we doen dit nu niet meer, we zouden dat nu nooit meer doen met de kennis van nu.' En ze zijn ook heel voorzichtig nu met uh, ja, met onderzoeken en ze zijn echt heel begripvol. Tenminste, de mensen met wie ik contact heb, ik heb daar heel veel mazzel mee. Dat kan ook heel anders uitpakken. Maar dat, uh, ja, je kan het er wel over hebben, maar toen waren we met z'n allen gewoon een beetje aan het uitproberen, van 'wat is er nou aan de hand?' Ja.

**NYD** Ja, we hebben best wel veel brieven binnengekregen van mensen die long-COVID hebben of ME hebben en die ook zeggen van, uh, post-infectuele ziektes, zoals dus long-COVID of ME, zijn niet iets... Het is niet iets nieuws. En er zijn bijvoorbeeld ook voorbeelden van uitbraken geweest, dat er dus een virus rondging en hebben we het echt over al jaren geleden, 20 jaar geleden, de jaren 80, 30...

**ML** Ja, nee, maar we, uh, ook nog vrij recent de Q-koorts in Nederland van 2007 tot 2010

**SAI** Ja dat zeiden ze bij het ziekenhuis ook.

**ML**: Ja, waarbij er dus mensen besmet zijn en uiteindelijk met een chronische vermoeidheidssyndroom of ME-achtige verschijnselen dus ook. Dus, en dat vind ik dus altijd wel opvallend dat dit wordt gepresenteerd als iets nieuws, long-COVID. Maar eigenlijk is het hetzelfde als, of tenminste klinkt als hetzelfde als wat al die andere mensen hadden.

**SAI** Het is op z'n minst heel vergelijkbaar.

**ML** Ja, en dat er gewoon, dat er elke keer als er een soort virus rondgaat of na een soort infectie, dat er dan een groep mensen is, die daarna klachten ontwikkelt. Die ná het doormaken van de infectie...

**SAI** Grotendeels vrouwen, ongeveer 75 procent, en het kan tot vijf jaar duren, of langer, voordat er diagnose wordt gesteld, en dat is gewoon heel erg, ja schadelijk, want hoe eerder je ingrijpt, dat dus wel bekend bij CVS bijvoorbeeld, hoe groter het behandelresultaat nog is.

**NYD** Ja, en hoe was dat dan in jouw omgeving? Want, gelooft de arts jou meteen? Werd je serieus genomen?

**SAI** Nee, mijn huisarts, ja, ik kwam daar en... Ik legde mijn klachten uit en ik zei zelf wel van, dit is volgens mij nog steeds van COVID, want ik heb geen andere verklaring en het voelt exact hetzelfde. En nou, de eerste vraag is: heb je een burn-out? Heb je stress? La la la la. Al dat riedeltje. Nou, ik ben psycholoog en ik weet wat een burn-out is. Ik heb er zelf wel eens tegen aan gezeten, toen kon ik prima herkennen, toen ben ik minder gaan werken, heb ik aan de bel getrokken, al die dingen. Dus 'k zei van 'dat is het niet, dat weet ik heel erg zeker.' Dus ik zat daar gelukkig heel rustig, en ik wist dat dat ging komen, ik wist wat ik kon zeggen daarop. Dus toen heeft ie me wel doorverwezen naar, toen was het fysiotherapie, en iets later ben ik ook naar het ziekenhuis gegaan. Omdat ja, die benauwdheid bleef maar aan, ik had heel veel hartkloppingen, ik ben een paar keer flauwgevallen. Toen hebben ze

me ook doorverwezen naar het ziekenhuis, want toen gingen ze een long-CT doen, en bloedonderzoek, en een hartfilmpje is gemaakt en dus de inspanningstest. Nou ja, daar kwam allemaal niks uit. Maar dat was wel een soort geruststelling, vooral toen we nog niet wisten of er nou een soort van schade was, ook bij long-COVID. En dus toen, nou werd het wel serieus genomen, maar... ja, wel met een soort ondertoon van 'het zal allemaal wel' en dat heb ik wel op veel plekken ook teruggekregen. De eerste bedrijfsarts met wie ik sprak, eh, zei, ook al was dat maanden verder en wisten we toen dat veel meer mensen dit hadden, zei 'nou, dat kan helemaal niet, het kan niet na een griepje'. Toen dacht ik echt: nou, laat maar. Dus dat gesprek opgehangen, m'n manager gebeld die echt fantastisch is, en die zei 'Nou, we hebben net een nieuwe bedrijfsarts, ga maar bij hem'. En die is gelukkig fantastisch en heel begripvol, dus ik heb mazzel wat dat betreft. Mijn werk is begripvol, ik heb uiteindelijk fijne hulpverleners gevonden. Het ziekenhuis weet je, die heeft kunnen zien van oké - eerst deden we dingen, die zijn niet helpend geweest, nu kijken wat er zo naar. Maar ik weet dat mensen ook niet geldt.

**NYD** Ja, want daar hebben we ook veel berichten over binnengekregen. Dus het idee 'het zal wel in je hoofd zitten' en dat is ABSOLUUT niet iets nieuws bij ziektes die vooral vrouwen treffen en waarbij het biologisch niet vast te stellen is, wat er nou precies in het lichaam aan de hand. Ja, ik heb ook... Ik hoorde ook dat MS bijvoorbeeld gezien werd als hysterische verlamming, totdat de CT-scan werd uitgevonden, en toen was het zo van 'WOW er is bewijs voor'. En eigenlijk is dat bij long-COVID, ja het is eigenlijk wachten... totdat artsen wél biologisch iets kunnen vinden...

**ML** ... en dan gaat de wereld waarschijnlijk van 'wow OMG wat erg'...

**SAI** Dan gaan ze alsnog zeggen dat het waar is, terwijl...

**NYD** Het was al waar.

**SAI** Ja het was al waar...

**ML** Het was al waar, en je wordt dus gewoon niet geloofd in wat je zegt. En het idee is: hier is toch een beetje, of het stigma, is toch een beetje - \*spottend\* een BEETJE - het stigma is, het zit tussen je oren, iedereen is wel eens moe.

**SAI** Ja, ja. Je stelt je aan...

**ML** Stel je niet zo aan, loop een rondje Vondelpark en dan ben je d'r wel weer of zo, en dat, dat klopt gewoon niet.

**SAI** En één van de enge dingen daaraan vind ik ook nog wel, dat ik, nou dat long-COVID is super grillig. Zeg maar ik heb soms hele slechte dagen en ik heb soms goede dagen. En dat is niet dat ik me dan ineens weer gezond voel, maar wel dat ik een rondje kan lopen en denken 'Hé, ik doe nog een extra rondje Oosterpark want m'n benen doen normaal en ik ben nog niet benauwd geworden' en dat ik denk: 'wat fijn'. En dan gaat er in mijn hoofd dus gelijk een soort stemmetje aan dat zegt: 'ben je wel echt ziek?' Dat, in mijn hoofd zit heel erg dat ik, en terwijl ik weet, en ik kan dat allemaal ja beredeneren, ik heb deze kennis, ik snap hoe het werkt. Maar toch zit dat stemmetje ook in mijn hoofd, dat ik denk, 'is dit wel echt?'

**NYD** Moet je nagaan...

**ML** Maar we leven echt in een wereld die jou de hele tijd vertelt: 'Als je ziek bent moet je beter worden, en als je nog niet beter bent moet je er mee bezig zijn met dat je beter wordt, dat er verbetering is, en het moet beter, beter en vooruit. In plaats van... Oh...\*ringtone\* Oh oh \*lacht\*

**NYD** Oh, ben je daar nog?

**SAI** Ja ik ben erg nog!

**NYD** Ja, oh, je bent er nog wel!



**ML** Oh gelukkig \*iedereen lacht\*

**NYD** Alles is gekoppeld met die iPhone technologie...

**ML** Ik werd gebeld de Tweede Kamer \*gegniffel\* voor ons volgende gesprek...

**NYD** Oh dat gaat over Wieke Paulusma, die zo meteen... Maar dat maakt niet uit. Laten we verder gaan. Nee, dat het inderdaad dat er een soort progressie in moet zitten.

**SAI** Ja, en dat is bij chronische ziektes eh anders...

**NYD** Ja...

**ML** Ja...

**NYD** En... Hoe gaat... Hoe gaat het mentaal gezien met deze mega klap verwerken, dat je hele lich... je hele leven zo anders is?

**SAI** Eh... Wisselend. Het is ook heel wisselend geweest. Over het algemeen voel ik me wel oké en ik ben gewoon heel dankbaar dat ik bijvoorbeeld in m'n leven al door therapie heen gegaan, dat ik heel fijne mensen om me heen heb, dat ik eh, nou, ik mediteerde al heel veel en daar heb ik heel veel aan zelf. Dat houdt me heel rustig en ja, ik zei het al, maar het is echt heel belangrijk. Ik heb echt hele fijne mensen om me heen, en ook een paar lotgenootjes, die echt hebben... Met wie ik elke dag app, heel lief en leed deel. Eén meisje, die ken ik al sinds oktober 2020, via een Facebook groep toen ontmoet, want dat is waar eigenlijk voor het eerst mensen met deze klachten zich verzamelden en waar ik voor het eerst er ook over en dat ik dacht 'zie je wel, dit, dit zit echt niet in m'n hoofd, maar dit is echt een ding' en toen plaatste zij daar een oproepje en sindsdien zijn we met elkaar in contact. Dat is echt een super goeie vriendin geworden. Dus dat zijn dingen die heel erg helpen. Maar ja, ik heb heel lang heel hard geschopt tegen het idee dat ik zo ziek was en...

\*emotioneel\* Sorry.

ML Ja.

NYD Ja. Dat is helemaal oké.

SAI \*nog steeds emotioneel\* Ja, je neemt beetje bij beetje, neem je iets meer afscheid van dingen. In het begin denk je nog 'nou, weet je, geef me nog een paar maanden, dan ben ik er wel weer'. Daar heb ik me heel lang vastgehouden dat ik dacht 'oké, ik moet nog uithouden tot ongeveer dan en dan zal ik wel beter zijn'. En elke keer als ik zo'n deadline voor mezelf had gesteld, kwam die en dan was het helemaal niet beter. Ik ben ook een hele tijd achteruitgegaan, dat ik structureel te veel bleef doen en mezelf verder uitputte en daarmee de klachten alleen maar erger maakte. Totdat op een gegeven moment ook het ziekenhuis, had ik weer eens aan de lijn, en zei, een fantastische vrouw die toen drie kwartier op me heeft ingesproken en gezegd: je moet stoppen met werken, je moet stoppen met werken, je moet stoppen met werken, je moet helemaal rust nemen. En toen, op een gegeven moment, ja, toen brak ik en toen dacht ik 'ja van, fack, je hebt gelijk, maar ik wil niet, maar ik moet wel, maar ik wil niet'.

NYD Nee!

SAI Want daarmee ja, geef je eigenlijk alles op wat je nog een soort van hebt, ja, wie je bent, en dat is gewoon heel kut.

NYD Ja, natuurlijk en het bizarre is dus dat mensen in de veronderstelling zijn dat mensen dit zouden faken omdat ze dan niet hoeven te werken, terwijl... Als je iets nu zou... Als ik nu tegen jou zeg, 'je mag nu drie weken fulltime gaan werken!', dan spring je een gat in de lucht.

**SAI** Ja, ik mis het echt gigantisch. We hadden dan gisteren, ik heb dat met zo veel plezier gedaan, ik vond dat zo leuk om te doen. Ik bedoel het feit dat ik ik werkte gewoon 32 uur per week, maar daarnaast wilde ik nog meer doen, omdat ik werken gewoon zo leuk vindt. En ja, ik zou dolgraag gewoon de hele tijd aan het werk zijn geweest. Ik baal ook, want ja ik psycholoog, omdat ik het fijn vindt om iets te kunnen doen. Ik vind het fantastisch om met mensen te werken en om ze verder te kunnen helpen, ergens mee. En dit is een tijd waarin dat natuurlijk centraal, ja, waarin ik daar heel veel in had kunnen doen en

**NYD** en **ML** Ja

**SAI** en ik vind het super kut dat dat niet kan.

**NYD** Ja tuurlijk

**ML**: Waarom zou inderdaad een groep, een groep mensen die gewoon levens en vitaal en weet ik wat dit faken. Waarom zou je dat waarom?

**SAI** Ik ik heb geen idee (lacht)

**SAI** en ik vind het ook heel jammer dat mensen zo denken en dat dat dus een opvatting is die we hebben over andere mensen, ze zullen wel het faken.

**ML** Ja niet willen werken

**SAI** Eronderuit willen komen

**NYD** en **ML** Ja

**SAI** En dan denk ik het wantrouwen is zo hoog blijktbaar dat we zo naar elkaar kijken

**NYD** Er was laatst ook die verschrikkelijke quotes in het parool van een hoogleraar die zei dat alle horrorverhalen breed gedeelde horrorverhalen over twintigers die maandenlang in hun bed liggen, zullen leiden tot meer long COVID gevallen.

**SAI** Lacht

**NYD** Ja dit was een ja, dit is echt, nou echt

**ML** Zij suggereert dus echt dat je het jezelf aanpraat door maar het genoeg te lezen over mensen die die in situatie zitten of zo. Ik vind dat zo'n nare

**LYD** Ik las, een goede vergelijking van mensen die zeiden: het is ook niet zo dat als we meer over hartaanvallen, over kanker, over gebroken botten gaan schrijven, dan komt het ook echt niet meer voor.

**ML** Maar dit omdat, omdat dit dus niet begrepen wordt, omdat hier dus weet ik veel de de de wetenschap

**SAI** We kunnen dat niet zwart op wit krijgen. We kunnen geen cijfertjes je geven. We kunnen niet ons bloed laten prikken en laten zien. Dit is weer mis. Dus dan zal het wel niet.

**ML** En dan telt het niet, dan zal het wel in je hoofd zitten, ook al ook al geef je heel je leven op, blijkbaar om maar om maar onder je werk uit te komen of zo.

**SAI** JA En juist dat feit dat we zo weinig weten en dat ik geen idee heb hoe lang ik hier nog mee moet zitten, dat er geen behandeling is, dat het allemaal zo dat is juist één van de zwaarste dingen hieraan

**NYD** Tuurlijk ja

**ML** Ja

**SAI** En dat is ja, uhh ik, ik kan me gewoon geen situatie voorstellen waarin mensen zich dat zelf aan zouden praten en dat, ik snap dat gewoon niet. Ik snap niet hoe je de, hoe, waarom je denkt dat dat mogelijk is, hoe je dan zelf in elkaar steekt. Ik kan er gewoon niet bij.

**ML**: Nee, nee, en en hoe kijk jij zelf naar de toekomst?

**SAI** Uhhhm (zucht) ja, die is heel uhh leeg eigenlijk. Ik heb er best wel over nagedacht de afgelopen dagen en dat zou ik een beetje wat ik zei of dat je steeds verder een stukje loslaat dus werk en weet ik veel wat en het perspectief van ja, maar dan ben ik weer beter. Ik heb een heel lang bezig geweest met een soort planning maken voor de verre toekomst, want dan een jaar later was van nou, dan kunnen dingen wel weer en dat eh heeft tot nu toe niet zo uitpakkt dus daarom maak ik gewoon niet echt plannen meer.

**NYD** Nee

**SAI** niet dat m'n leven helemaal stilstaat hoor, ik vul het echt nog wel op of zo ja, voor zover dat gaat in. Het is echt niet alleen maar misère, maar het helpt niet. Het helpt mij niet om plannen te maken, want ik stel mezelf onrealistische doelen en ik stel mezelf teleur

**NYD** en **ML** Ja

**SAI** Dus het is nu een soort van oké. Ik hoop dat ik dit jaar voorzichtig iets kan opbouwen in werk. Dat hoop ik, dat is een beetje m'n doel.

**ML** Ja

**NYD** En er was ook iemand die vroeg: heb je do's en dont's, ik denk dat dat iemand was die zelf ook long COVID heeft.

Dus do's en dont's voor het omgaan ermee dan?

**NYD** Ja, en misschien ook van dat je hebt gemerkt van als ik dit of dat doe dat werkt juist heel erg niet

**NYD** Ja, nou ja, wat mij uiteindelijk wel echt heel veel zegmaar, ik heb wel baat gehad bij ergotherapie uhhh ik had een hele fijn ergotherapeute die me echt samen met dus die fysio van het ziekenhuis met wie ik bel contact heb. Die twee hebben me echt met de neus op de feiten gedrukt dat ik meer rust moet nemen en dus ook m'n dagen in rust op moet delen. Dus van rustmoment naar rustmoment, ook op momenten dat je nog niet denkt van nou, ik voel me super slecht gewoon rusten. Dus ik ja, ik lig vier keer per dag, denk ik, op bed om gewoon zonder schermen eh, ik doe dan heel veel yoga, niet raar is gewoon een soort bodyscan plus om dan echt alleen maar te ontspannen

**NYD** en **ML** (instemmend) hmm

**SAI** En ik heb veel meer om hulp leren vragen dus eh, dat is heel fijn, ik deel ook heel veel. Het is moeilijk om echt te delen hoe met je gaat en dat te blijven delen, want ja, ik voel me snel een last naar mensen toe dan, want ja, ik ben nu al bijna twee jaar ziek en het is nog steeds hetzelfde verhaal en ik ben gewoon heel vaak niet zo vrolijk en mijn dagen zijn

gewoon niet zo boeiend, maar dat betekent niet dat je moet stoppen met dat delen, want het binnenhouden is gewoon heel kut en dat helpt niet en dan voel je je alleen en dan wordt het gewoon zwaarder. Dus ja, lotgenootjes, dus daar helpt dat helpt want je zit er samen in en dan is delen ook makkelijker. Maar ja, ook je omgeving, dus durven vragen van: hé, wie kan er vanavond eten voor me regelen? want het lukt me niet soms om te koken. Of kan iemand een uurtje naast me komen zitten dit weekend, want ik heb gewoon heel erg behoefte aan gezelschap maar ik kan niet zoveel, dat soort dingetjes, ja dat is het eerste dat in me opkomt denk ik

**NYD** Ja het is ook belangrijk voor mensen die om LONG COVID patiënten heen staan om, om connected te blijven.

**SAI** Ja zeker, en.

**NYD** En om in te checken.

**SAI** Precies en je kan echt wel betrokken blijven bij elkaar uhh en het is heel lastig, kan ik me ook voorstellen als vrienden van, want je kan heel weinig, je bent met z'n allen gewoon best wel machteloos maar,

**NYD** Ja

**SAI** Ja, gewoon oprecht even aandacht besteden aan de vraag: hoe gaat het met je en dan, ja, daar daar echt, ja, het is gewoon, het is lastig, want ik snap dat een soort van voelt van maar ik kan er niks mee. Maar ja, het even écht aanhoren en doorvragen en dat is dat is echt al heel fijn. En dus vraag van: wat kan ik wel voor je doen als ja, want er is vast wel iets. En ik kreeg bijvoorbeeld regelmatig een keer een kaartje van iemand of ik heb een vriendin, die heeft me nu al vijf keer bloemen gestuurd of zo weet je wel dat is gewoon super lief. En dan, ja, dan komt er een huilbui en dan ben ik daarna dan weer even heel blij.

**ML** Ja

**NYD** Enuh Ja, je zit natuurlijk ook op tenerife merk je daar verschil in?

**SAI** Ja, nou, vorige winter was één grote terugval voor mij. Toen waren me klachten echt op een op een ja heel hoog niveau, zeg maar m'n klachten. En de winter is sowieso als je longklachten hebt en zo al een zware periode er ook voor je immuunsysteem en dit is ook gewoon iets met je immuunsysteem dus ik dacht ik, ik wil dat niet nog een keer, nog zo grauwe winter in mn eentje op de bank liggen, niet kunnen ademen. En uhh ja kan ik niet ergens heen. En toen heb ik overlegd met m'n bedrijfsarts, m'n manager en mijn ouders, die zijn de eerste week meegegaan hierheen om me te helpen, want in m'n eentje zou ik het niet redden. En nu zit ik in een Airbnb op tenerife en eh doe ik hier gewoon heel rustig aan, maar ik merk wel dat mijn lichaam rustiger is dan in de kou en de gure weersomstandigheden dus dat is wel heel fijn.

**ML** Ja

**SAI** Maar echt ja, ik ben hier nu twee weken, nog niet zo lang, in de eerste week moest ik ook heel erg bijkomen. Maar uhm ja, ik, ik denk dat het een goede keuze was, alleen al mentaal, is gewoon heel fijn

**ML** Ja daglicht ook enzo

**SAI** Ja, en even in een andere omgeving zijn, dat is ook gewoon heel fijn.

**NYD** Ja, en je eh werk, want ze, je werkgever denkt dus nog die die denkt fijn mee begrijp ik?

**SAI** Ja absoluut. Ja nou echt, ik heb gewoon een hele fijne werkplek, dat dat wist ik al. Maar dat is nu alleen maar veel duidelijker geworden nog, die uh mijn manager, die was vrij nieuw bij ons, net een paar maanden toen toen ik ziek werd, eh dus ik kende d'r nog amper, maar zij komt uit de revalidatie wereld hiervoor en zij had eigenlijk eerder dan ik door dat ik ziek was en dat dit niet zomaar even ja eh een kleine nasleep was. Zij is eigenlijk vanaf het begin ook een hele grote steun geweest, zij zoekt ook heel erg met pijn naar van: wat wil je, hoe kan ik je steunen? Wat vind je prettig? Hoe gaan we? Hoe houden we je een beetje verbonden met de werkvloer? Als je dan gaat opbouwen, wat voor werkzaamheden zijn dan

fijn? Dus die is echt eh, die probeert heel erg het het makkelijker voor me te maken. Dus dat is echt

**ML** Wat fijn

**SAI** Ja dat is echt super fijn, ja

**ML** Ja, want ik las ook weer uh dat de eerste mensen die LONG COVID hadden dus nou ja, net als jij eigenlijk maar 2020, dat die natuurlijk nu er tegenaan gaan lopen, dat op een gegeven moment de regelingen met werk af gaan lopen en dat je dan: ja, waar kom je dan? Daar heb je natuurlijk ook nog nooit over nagedacht.

**SAI** Ja, ja nee het is ook allemaal nog een beetje wazig voor mij en ik heb dan soort van de mazzel dat ik dus kort herstelt ben geweest en pas vanaf juli ergens echt eh aaneengesloten ziek ben gemeld

**ML** (instemmend) hmm

**SAI** dus mijn twee jaar gaat dan in, uhh maar ik heb inderdaad wel al wel arbeidsdeskundig ,hoe heet het ook weer, arbeidsdeskundig onderzoek of zo moeten doen. Ik krijg nu reïntegratiecoach die me voorbereid op sport, twee eh, maar ik vergeet de hele tijd wat het inhoudt want ja je geheugen is ook gewoon veel slechter. En los daarvan, ik weiger ook gewoon om me er heel erg in te verdiepen, omdat ik het heel ingewikkeld en vermoeiend en verwarrend vindt (lacht). Dus ook een beetje struisvogelpolitiek maar dat, voor nu is dat nog oké voor mij. En m'n werkgever zegt ook van: ja, we zetten gewoon heel erg in op dat je hier gewoon weer volledig terugkomt en we zien wel hoe dat gaat en wanneer en wat en hoe maar. Dus zij gaan er ook gewoon nog niet vanuit dat ik helemaal verdwijnen en uitval zeg maar dus wij houden met z'n allen nog een beetje eraan vast dat het gaat lukken om op te bouwen. En als dat gaat lukken dan hoef ik ook niet dat hele traject in. Maar ja, ik vind het echt afschuwelijk voor de mensen die daar nu al wel mee te maken hebben en mensen die bijvoorbeeld werkloos zijn geraakt, hierdoor, die financieel... die van bijstandsuitkeringen moeten leven, terwijl je medische kosten maakt, die gewoon echt hoog zijn. En het, ja, ik



heb echt heel veel mazzel maar ik weet dat er heel veel mensen zijn die dat niet hebben, en dat maakt het alleen maar veel zwaarder, want elk beetje stress is gewoon een klap.

**ML:** ja precies, ja

**NYD:** En dit is natuurlijk de ME groep die al langer met deze, in deze situatie zit. Daar hebben we ook wel verhalen van gehoord. Van het UWV en..

**ML:** Het constante wantrouwen eigenlijk tegen je

**NYD:** het is ongeloofelijk hoe de overheid omgaat

**ML:** met zieke mensen

**SAI:** je moet je de hele tijd verantwoorden, de hele tijd moet je weer opnieuw aan een kruisverhoor onderworpen worden van, geloven we jou wel

**ML:** ben je wel ziek genoeg

**NYD:** is het wel echt?

**ML:** En op het moment dat je dan, dat iemand iemand anders besluit dan voor jou, ja of nee, je bent ziek genoeg, of niet?

**NYD:** Of iemand anders gaat zeggen, jij kan nog prima drie keer een trap op- en aflopen, ook al weet je zelf dat het niet zo is

**ML:** Je kan nog prima 20 uur overeind staan in een week.

**SAI:** Ik zou het nu best kunnen doen, maar dan voel ik me morgen verschrikkelijk, weet je wel, dus ja

**ML:** Precies ja, en dat is, dat is heel moeilijk, dat dan jouw lot in de handen ligt van ja, zo'n organisatie, wat dus heel wan, die heel wantrouwend is.

**SAI:** Ja, en mensen worden er alleen maar zieker van, en dat vind ik ook, het werkt gewoon averechts. Mensen worden zieker, de kwaliteit van leven is al echt heel beperkt met dit soort aandoeningen en dan wordt het alleen maar erger. En dan is dit waar je zeldzame, hele, hele beperkte energie aan moet besteden en dat is gewoon schandalig.

**NYD:** Dat is echt, echt woest, woestmakend en ik hoop ook echt dat we zo, als het allemaal doorgaat als we met Wieke zometeen gaan praten, die dus in de politiek hiermee bezig is, ben ik je heel benieuwd wat haar antwoord is als we vragen over nou regelingen, en hoe we, nou ja

**SAI:** Ja, ik ook.

**ML:** Hoe er omgegaan wordt met mensen.

**NYD:** is er iets waarvan jij denkt van nou, dit en dit heb ik nodig, of dit kan de overheid voor mij doen en dat zou echt onwijs helpen. Of dit kunnen artsen doen, dit kunnen vrienden doen.

**SAI:** nou, ja, geef mensen gewoon een diagnose en zorg dat instanties dan richtlijnen hebben, van, hoe handel je daarnaar. Neem instanties die ruimte weg om ons in twijfel te trekken, want dat is gewoon echt niet oké, dat is gewoon pijnlijk. Dat is, dat is ja, dat is gewoon.

**ML:** Mensenonterend.

**SAI:** Mensonterend en dat dat, het levert heel veel stress op en dat kunnen we gewoon niet hebben. Eeh, en het is gewoon echt een keer, ik vind het echt afschuwelijk dat er zo'n pandemie voor nodig is om mensen die al heel lang dit soort chronische ziektes hebben, ook een keer, weet je wel, ruimte te geven, want ja, heel eerlijk, ik wist er ook bijna niks van af.

**ML:** En nu ben je expert geworden d'r in, ja.

SAI: Ja.

ML: Ja.

SAI: Maar er zijn mensen die hier al, die al bijna een leven lang ziek zijn hiermee dus ja, dat, het kan gewoon niet.

ML: Heb je toevallig ook de documentaire Unrest al gezien?

SAI: Nee, nee

NYD: Oh nou, niet dat ik hem jou nu per sé wil tippen, maar even voor de luisteraars. Dat is een documentaire door Jennifer Brea, eh, die ME CVS heeft en ehm, nou ja, het is een verschrik, het is echt, het is een afschuwelijk heartbreaking verhaal, dus het is niet dat ik mensen zitten die zelf hiermee te maken hebben, nou, misschien voor de herkenning, maar, maar het zou zo goed zijn als mensen, als artsen dit zien, als mensen in de politiek dit zien

ML: gewoon mensen überhaupt zoals wij die er nooit eerder iets van wisten

NYD: ook sowieso

ML: je weet gewoon niet dat er zo'n onzichtbare groep is

NYD: maar zeker de mensen die beslissing maken over wie geld krijgt of wie behandelingen krijgt of wat voor behandelingen

ML: iedereen van het UWV bijvoorbeeld, moet gewoon naar Unrest kijken. Ja, het is een hele aangrijpende documentaire. Ik ben blij dat die er is en dat ie op Netflix staat, want dat maakt meteen dat een grote groep mensen er weer kennis mee maakt. Ja, verschrikkelijk om naar te kijken, maar ja, dit is de realiteit voor echt en ook niet voor weinig mensen, hé?

SAI: Nou ja, het zijn er echt heel veel.

ML: In de docu gaat het over 17 miljoen mensen wereldwijd. Dat is gewoon heel Nederland.

**NYD:** maar dit is voor COVID

**ML:** Dit is voor COVID. Het is heel Nederland, zeg maar, basically, had er al mee te maken voor COVID

**NYD:** en de ME groep die zegt dus ook al vanaf het begin af aan vanaf COVID, van, want er wordt natuurlijk wel gezegd van ja, maar mild, het is een beetje als een griepje het gaat weg, en zij proberen al de hele tijd te zeggen: pas nou op met versoepelingen want dit zijn de mensen, dit gebeurt er ook met mensen, maar ja, daar wordt natuurlijk niet naar geluisterd.

**SAI:** Ja, en dan wordt er ook niet over voorgelicht dus ik zou dat ook, dat zou ik ook heel fijn vinden, bedoel, ook al versoepel je en weet ik veel wat. Het is allemaal hartstikke ingewikkeld, maar licht mensen in, erken in ieder geval, wanneer je het erover hebt, dat dit een risico is, dat als je het vermoeden hebt dat je dit hebt, dat je om hulp vraagt, want op het moment dat je te lang zelf doorgaat dan wordt het erger. Dus zorg dat mensen, als ze het krijgen, dan in ieder geval op tijd aan de bel gaan trekken, want dan voorkom je gewoon heel veel leed.

**ML:** En niet over die grenzen heen gaan.

**SAI:** Als je dat vanaf het begin af aan niet doet en leert direct rust te gaan nemen, dan hoop ik in ieder geval dat de schade beperkt kan blijven, in plaats van dat ze, zoals ik, gewoon doorgaan tot ze een jaar later gewoon nog verder crashen ja, dat, dat is gewoon zonde.

**ML:** En we hadden ook wel vragen over of het bij de omikron variant dan wel of niet kan gebeuren. Ja, we don;t know, we zijn geen artsen natuurlijk, maar we weten het ook niet omdat omikron nog niet zo lang bestaat.

**SAI:** Het ziekenhuis heeft wel tegen mij gezegd dat ze minder mensen binnenkrijgen maar ze zei ook daarbij van ja, eeh, het kan ook zijn, dat ze minder met long-covid naar ons

doorverwezen worden, omdat ze eerder naar de fysiotherapeut bijvoorbeeld gelijk gaan of naar ergotherapie.

**ML:** Ja

**SAI:** Dus dat kon zij niet zo goed zeggen, eehm, maar naar wat ik van de medici die ik om me heen spreek hoor lijkt het, zij zeggen wel dat ze het idee hebben dat de meeste ernstige long-COVID patiënten uit de eerste golven komen. Ik hoop dat dat zo is en ik hoop niet dat ze straks over een paar maanden zeggen: oh, nee, toch niet.

**ML:** Dat zou kunnen, want Omikron is er gewoon nog niet zo heel erg lang

**SAI:** Nee, ja.

**ML:** En het is natuurlijk ook, want we hebben het over Omikron als een hele milde variant. Maar ja, jij had een hele milde variant

**SAI:** ja, precies

**ML:** of een milde, semi-milde ziekteverloop, eeh, toen je COVID had, dus het zegt gewoon helemaal niet zo veel.

**SAI:** Nee, we weten het gewoon niet. En ja, ik snap dat beslissingen nemen ontzettend ingewikkeld is. Maar je, ik vind dat je het mensen verschuldigd bent om ze in te lichten over dat het risico hierop ook gewoon heel groot is en dat, dat mensen dan weten wat ze moeten doen. Want ik heb zo vaak mensen om me heen dat ik schik als ik mensen hoor zeggen: ik heb nu COVID en die zijn dan nog heel moe, maar ze gaan alweer aan het werk. Dan moet ik echt dan zeggen: dan: ja, ik wil niet te vervelend zijn, maar ik ben ze constant aan het waarschuwen van: pas nou op, ga niet te snel de grens over, want je weet niet, je weet het niet, wees nou voorzichtig en niemand anders waarschuwt. Dus ja, het zou ook fijn zijn als andere mensen dat wel gingen doen, want ik voel me daar nu soort een beetje

verantwoordelijk voor. Niet dat ik dat ben, maar als ik dat nu dus hoor, dan denk ik: shit, oké, weten ze dit wel en ze moeten het wel weten. En ja.

**ML:** het is een soort van alsof jij, hoe noem je dat, uit The Matrix, zeg maar ja, jij, jij weet de waarheid en je zou zo graag andere mensen ook behoeden daarvoor.

**SAI:** ja zeker.

**NYD:** En we hadden dus ook iemand die vroeg van: heeft het zin om naar de huisarts gaan als je na zes maanden nog steeds buiten adem bent? Maar dan zou jij dus ook zeggen trek zo snel mogelijk aan de bel.

**SAI:** Ja, als je nog helemaal geen hulp hebt, dan zou ik dat zeker doen. Dan zou, maar vooral ook om wel steun om je heen te organiseren. Want ook al is er niet echt een medicijn, het is wel heel fijn om het niet alleen te hoeven doen. En wat ik zeg, voor mij is de ergotherapeut belangrijk geweest, het ziekenhuis uiteindelijk ook belangrijk voor me geweest, m'n fysio, ik heb daar heel lang getraind, het eerste vier, vijf maanden of zo. Dat heeft uiteindelijk alleen maar averechts gewerkt, maar uiteindelijk is dat wel.

**NYD:** Was dat zo'n training dat ze dan eigenlijk je grenzen juist gaan opzoeken?

**SAI:** wel heel voorzichtig, ze had ook wel door van oké, we moeten we het niet te hard doen, dus ze was ook met mij heel erg mijn grenzen aan bewaken. Maar uiteindelijk was, ik ging twee keer per week daarheen en dan heel rustig trainen. Maar dat was gewoon veel te veel alsnog en toen stond ik eigenlijk de hele tijd nog op een soort van spanning en verzamelden zich, ja, dat stapelen zich op totdat ik uiteindelijk compleet terugklapte en dat niet meer kon. En één van de eerste dingen waarbij ik dat merkte, was de fysio, dus ik, ik was, ik wilde te snel weer naar een opbouw, terwijl ik nog niet had geleerd hoe ik tot rust moest komen. En dat heb ik door de ergo geleerd. En ja, ik ga daarnaast ook ik naar een ayurvedische arts wat ik ontzettend fijn vind, maar ja, dat moet je zelf betalen.

**NYD:** Ohja.

**SAI:** dus dat is lang niet voor iedereen weggelegd. Ik heb de mazzel dat ik dat wel kan doen en die, eeh, ondersteunt mijn immuunsysteem op een bepaalde manier. Daarnaast heb ik een online programma gevonden, wat ontwikkeld is voor mensen met cvs en ME, en dat is ook een soort ondersteuning waar je gewoon structuur uithaalt, dat is iemand die gewoon uitlegt: hoe werkt dit, hoe rust je goed, wat voor oefeningen kan, kan je doen om je lijf tot rust te brengen, en dat zijn allemaal kleine dingetjes die mij helpen en structuur geven en ook maken dat ik het minder allemaal in m'n eentje hoeft te bedenken.

**NYD:** Ja.

**SAI:** En dat is gewoon heel fijn en dat kunnen artsen en dat kan, wel, kunnen bepaalde ondersteunende diensten wel voor je doen.

**NYD:** Ja, je bent niet alleen uiteindelijk.

**ML:** En je hoeft het niet het wil

**NYD:** opnieuw uit te vinden.

**SAI:** Nee, en soms moet je wel echt even zoeken naar mensen die het begrijpen,. Hulpverleners die het begrijpen, want dat, eeh, mijn eerste ergotherapeut die snapte er geen moer van en die liet me opdrachten doen waarvan ik dacht: luister je nou wel? Hij deed, hij haalde er dingen bij die mensen met hersenschuddingen dan doen en bepaalde cognitieve oefeningen waarvan ik ook dacht: dit sluit totaal niet aan op m'n hulpvraag. Kom hier met een hele andere vraag en jij denkt, jij doet dit en dan zeg ik je nog een keer van: hé, luister, volgens mij heb ik hier nu geen behoefte aan, maar daaraan, dan zeg je nee, je moet dit gewoon gaan oefenen. En, nou, toen dacht ik: laat maar. Hij keek me amper aan. Hij was, eh, na een half uur die kamer alweer uit dacht: heb je me gezien, überhaupt, of niet? Weet

je, dus vertrouw ook een beetje op jezelf, dat als je denkt van dit klopt niet, dat het dan ook niet klopt en dat je een ander mag zoeken.

**NYD:** Ja, absoluut, ja.

**ML:** Neem die ruimte ook gewoon.

**SAI:** Niet iedereen is hier goed in.

**NYD:** Nou, dank je wel, Saisha.

**SAI:** Ja, graag gedaan.

**ML:** Heel waardevol en ja, \*zucht diep\*.

**NYD:** Een diepe zucht, ja, nee, heel veel dank, ook omdat we weten dat dit, jouw energie, ook weer, dit kost jou ook energie en hier zal je waarschijnlijk ook weer van bij moeten komen. Dus heel veel dank dat je voor ons dit wilde doen.

**SAI:** Ja, graag gedaan, en ik hoop dat mensen die luisteren en dat jullie daar wat aan hebben.

**ML:** Ik eh, ik denk eigenlijk wel zeker, want er waren veel mensen die reageerden. Ook veel long-COVID patiënten, denk ik.

**NYD:** En mensen die lotgenoten zouden zoeken, die kunnen dus het beste via Facebook groepen, daar ...

**SAI:** Ik weet niet of die groep nog bestaat. Ik heb zelf Facebook alweer een tijd verwijderd, omdat ik op een gegeven moment zelf dacht, het is wel goed, en ik heb nu m'n clubje. Ehm...

**NYD:** Nou, weet je, we kunnen wel mensen die ook onderling elkaar op willen zoeken, die mogen ons gewoon mailen of DM'en, en dan kunnen we mensen aan elkaar koppelen als die behoefte er is.



**SAI:** Ja, dat is wel een mooi idee want als... Ja, en er zijn ook wel wat programma's zoals Zing je sterk, dat is dan ja, je doet fysiek, voor mij deed het niet echt wat, maar dan kom je met een clubje lotgenoten een paar keer een uurtje bij elkaar om, eh, ja... Dan met ademhalingsoefeningen en zang dingen te doen. En dan heb je dus ook een soort van lotgenoten groepje. En daar zijn ook wel wat mensen die met elkaar in contact zijn gebleven, geloof ik. En ik zag ook dat GGZ instellingen nu beginnen met een soort van groepen maken. Maar, ja, ik moest wel lachen en huilen, want eentje daarvan hadden ze een programma van vijf sessies van twee uur bedacht, dacht ik...

**NYD:** Oh, ja, dat...

**ML:** Maar dat kan helemaal niet!

**SAI:** Ik heb ook gereageerd van "Jongens, ik weet niet welke long-COVID patiënten jullie bedoelen, maar het grootste deel van de groep gaat dat nooit trekken." Het is een goed initiatief, maar misschien kan de uitvoering wat beter.

**NYD:** Zo zie je maar weer, er is echt nog zoveel te leren.

**SAI:** Ja... \*lacht\* Ja! En soms is de wil er dus wel, maar, ja...

**NYD:** Ja.

**ML:** Ja. Nou, dankjewel.

**SAI:** Ja, jullie ook!

## **\*KORTE DAMN, HONEY TUNE\* - WIEKE PAULUSMA SCHUIFT AAN**

**NYD:** Gast nummer twee is digitaal bij ons aangeschoven en het is Wieke Paulusma, kamerlid voor D66 en ook zij heeft aan een corona-infectie long-COVID overgehouden. Wieke zet het onderwerp long-COVID momenteel op de politieke kaart en probeert geld vrij te maken voor onderzoek en een beter lotgenotennetwerk. Welkom Wieke!

**WIE:** Dankjewel!

**NYD:** Hallo! Fijn trouwens, dat je tijd vrij kon maken in je drukke bestaan voor ons, en we hebben net al uitgebreid gesproken met Saisha en die... Zij is nu bijna twee jaar ziek en heeft een ernstige vorm van long-COVID, waardoor ze nu niet meer kan werken. Hoe uit long-COVID zich bij jou?

**WIE:** Ja, dat ik heel moe ben en eigenlijk ook niet fit word. Ik heb een hele slechte baan voor long-COVID.

**ML & NYD:** Ja!

**WIE:** 24 uur, zeven uur per dag, als je niet oplet. Dus ik ben moe en dat trekt niet bij en ik heb ook... Toen ik ziek werd, kreeg ik hele pijnlijke benen en ook handen, en dat is ook niet over gegaan. En ik heb net trap gelopen en dan ga ik eerder hier naar toe, om daarvan bij te komen, want anders kan ik niet met jullie praten.

**NYD:** Nee, ja, is het dan ook zo dat jij... Saisha vertelde over dat ze kan instorten nadat ze mentale of fysieke inspanning heeft gehad. Heb jij dat dan ook, bijvoorbeeld, als je wel een keer een vrije dag hebt, dat je dan d'r af ligt?

**WIE:** Ik heb het weekend wel nodig om echt bij te komen, ja. En dat is wel, want ik ben nu een jaar verder en in het begin kon ik, ja, moest ik alles laten gaan om de dingen wel te kunnen doen die moesten, want ik heb ook twee kinderen en dat wordt nu wel iets beter. Maar ik heb, ja, ik ben niet degene die ik was voordat ik corona kreeg. Dat is heel frustrerend en dat is ook heel verdrietig.

**ML & NYD:** Ja, ja.

**ML:** Ehm... En er is nog, er is heel veel onduidelijkheid over, over de ziekte. Wat weten we wél over long-COVID?

**WIE:** Nou, we weten dat het een heleboel mensen treft. Ik denk dat we twee jaar lang heel erg bezig zijn geweest met *de crisis* en de zorg en alles wat dicht ging en de school die dicht

ging. En ja, dat eigenlijk mensen die corona kregen... Nou ja, we hebben eigenlijk ook heel weinig aandacht voor de nabestaanden gehad, want dat liet de crisis eigenlijk ook niet toe. Maar we hebben ook heel weinig aandacht voor mensen die niet beter worden. En ik denk dat dat deels komt doordat je in een crisis zit met elkaar en ook deels omdat we heel lang niet gedacht hadden dat dit zou gebeuren, en er ook heel lang geen onderzoek gedaan is. Wel naar, nou, wat gebeurt er nou eigenlijk op de intensive care? En dus wel onderzoek wordt gedaan naar mensen die op de IC hebben gelegen, maar dat deden we altijd al in de zorg. Hoe kom je daar nou af? Maar ik denk dat mensen dit gewoon zich niet gerealiseerd hebben, dat het niet alleen corona is, maar dat je dus ook niet kunt herstellen. En dat besef is nu echt wel heel groot, ook omdat uit onderzoek blijkt dat echt heel veel mensen klachten overhouden en we nu ook in een fase zitten dat de eerste mensen uitvallen, niet meer aan het werk kunnen. Dus het probleem wordt nu groter dan alleen in de huiskamer van mensen zelf.

**ML:** En hoeveel procent van de mensen? Hoe groot is de groep?

**WIE:** Ja, daar wordt in Nederland nog niet heel lang onderzoek naar gedaan, maar ik heb een ronde tafel georganiseerd in de Tweede Kamer vorige week en daar waren de eerste voorzichtige cijfers, ook vanuit het UMCG in Groningen, dat het één op de acht mensen treft die corona heeft gehad, die na een jaar nog minstens één serieuze, heftige klacht heeft. En ik denk dat de groep van mensen die meer dan één serieuze, heftige klachten over houdt, nog veel groter is.

**NYD:** Heb je daar ook iets gezien over vrouwen? Cis-vrouwen versus cis-mannen, omdat we... Wij lezen wel dat het veel vrouwen treft. Is dat iets wat je ook herkent, ja?

**WIE:** Ja, ja. Nou, kijk, ik zei bewust: in Nederland is nog niet heel veel onderzoek gedaan. In het

buitenland wel, dus ik heb ook al een aantal keren aan de minister gevraagd: ja, je hoeft niet het wiel steeds opnieuw uit te vinden. Kijk nou gewoon naar Engeland, die populatie is niet

heel erg anders dan wij zijn. Dus leer van die ervaringen, dat wordt nu steeds meer gedaan, gelukkig. Maar je ziet dus dat het veel meer vrouwen treft en veel meer jonge vrouwen treft.

**NYD:** Hmmhmm.

**WIE:** En waarom dat zo is? Ja, dat weet men eigenlijk nog niet zo goed.

**NYD:** Nee...

**ML:** \*twijfelend\* En...Ehm... Want... Hoe zou je long-COVID definiëren? Eh... Heb je daar een definitie voor, of niet? Als ik nu zou zeggen: wat is long-COVID? Wat... Of hou je het dan op langdurige klachten na corona?

**WIE:** Nou, ik denk dat dat geen recht doet aan wat mensen overkomt, want dan lijkt het een beetje als... alsof je, als je het uit zou zitten, dat het dan over gaat. En ik denk dat dat zéker voor de mensen die al twee jaar ziek thuis zitten, ja, dat kun je bijna niet meer langdurig noemen. Dat doet ook geen recht aan de, ja, ik spreek heel veel mensen die ziek zijn. Het verwoest gewoon je leven. Het heeft impact op je gezin en op je baan. En ja, als je je niet gehoord en gezien voelt, niet bij de huisarts of bij de specialist, en dat wordt wel steeds een beetje beter, maar we moeten nog zóveel doen op dat vlak. Ja, dan is langdurig eigenlijk niet het goede woord. En je zou het een beetje... Ik heb ook veel... En er zijn ook veel mensen die mij aanschrijven die ME hebben of die Q-koorts hadden of de ziekte van Lyme hebben. Het lijkt heel erg op dat soort... eh... Ja, en dan twijfel ik een beetje aan het woord "ziekte", niet omdat ik dat dat woord niet wil gebruiken, maar omdat we dát eigenlijk ook nog niet goed gedefinieerd hebben en geen behandeling voor hebben en daar ook een heleboel mensen gaan zeggen, ik wou dat er zoveel aandacht was voor ME als dat het is voor long-COVID. Dus ik denk dat dit ook wel het begin is van een veel groter gesprek.

**ML:** Ja...

**NYD:** En heb jij het idee dat dat zo is, dus dat er al meer aandacht komt? Want wij spreken zelf ook regelmatig met ME patiënten en we weten hoe ónwijs veel wantrouwen er is tegen deze groep, ook bijvoorbeeld vanuit het UWV. Financieel veel problemen, veel stress en dit

is iets, nou, wij kunnen hier ons vrijwel dagelijks echt wóést om maken dat hier vanuit de overheid ook niet meer aandacht voor is. Komt die aandacht er nu?

**WIE:** Ja, ik denk dat het bijna onvermijdelijk is. Ehm... Dus ja... \*aarzelt iets\* Het is ook heel treurig dat je een andere ziekte nodig hebt om je eigen...

**ML&NYD:** Ja! Hmmhmm.

**WIE:** ... ellende beter voor het voetlicht te kunnen krijgen en ook gehoord te worden. Ik denk wel dat long-COVID daar een enorme versnelling in gaat aanbrengen, alleen al omdat er nu dus zo'n grote groep aankomt ja, die moeten we... die moet serieus genomen worden.

**NYD:** Ja, je kan er eigenlijk niet omheen.

**ML:** Ja, maar tegelijkertijd, als wij mensen spreken met ME, die kunnen ook wel zeggen: ja, ehm, oké, nou komt er weer een groep aan die genegeerd gaat worden. Dat is wel dan dus de houding.

**WIE:** Nou, wat je wel... Kijk, de politiek is natuurlijk lang bezig geweest met het managen van de crisis... Of niet, daar zullen een heleboel mensen heel verschillend over denken, hoe dat gegaan is. \*gegniffel van **ML&NYD** op de achtergrond\* Maar long-COVID staat echt wel op de politieke agenda.

**NYD:** Ja, en kun je daar wat voorbeelden van geven? Hoe het er dan op staat?

**WIE:** Ja, ik heb zelf dat tienpuntenplan ingediend, waarin ik én voor meer erkenning en herkenning gevraagd heb. Nou ja, je moet je afvragen of de politiek dat alleen kan. Dat denk ik niet. Daar moeten we als samenleving ook veel empathischer mee omgaan, want wat ik soms ook wel eens merk is dat mensen denken: "Wow, we mogen weer, de regels gaan eraf, vrijheid, blijheid, en nu is het klaar". Terwijl ik denk: ja, als je een beetje met een empathische bril naar buiten kijkt, is dit voor een heleboel mensen helemaal geen vrijheid, blijheid, want die zitten gewoon ziek thuis.

**ML&NYD:** Nee, nee.

**WIE:** Dus erkenning en herkenning gaat verder dan wat de politiek alleen kan doen. Maar ik heb ook voor meer geld gevraagd, voor onderzoek en dat is ook gekomen. Bijna 8 miljoen. Nou, dat is best wel een fors bedrag voor iets waar nog zoveel over uitgezocht moet worden, en misschien dan ook wel weer niet, zou je ook kunnen zeggen. Ik heb in dat tienpuntenplan ook om lotgenotencontact gevraagd. Want ja, ik heb heel veel mensen in digitale huiskamerbijeenkomsten gesproken en de rode draad is dat iedereen zich eenzaam voelt.

**ML + NYD** \*begrijpend\*: Ja

**WIE:** En dat is, en dat herken ik van mezelf ook, dat is heel naar.

\*Door elkaar\* **ML:** Heb jij ook.. **WIE:** [niet goed verstaanbaar] Ha! Sorry

**ML + NYD** \*empathisch\*: Ja, ja

**ML:** Ja, nee. Maar dat is toch ook logisch?

**NYD:** Heel begrijpelijk

**ML:** Want dat is ook gewoon een heel.. het heeft een enorme impact op je hele leven. En als dan de wereld wantrouwend naar je kijkt, is dat gewoon ontzettend kut.

**NYD:** En ja, en je moet afscheid nemen van heel veel dingen.

**WIE:** Ja, en ik ben zelf, en dat merk ik ook aan een heleboel andere mensen, ik ben er zelf helemaal nog niet aan toe om te zeggen dat ik ziek ben.

**ML + NYD:** Oh ja. Ja

**WIE:** Dus het is ook nog steeds de worsteling, dat je denkt, eh.. ja: 'Dit moet gewoon weer overgaan'.

**NYD:** Ja, we hebben natuurlijk ook net Saisha gesproken en die zit er al twee jaar in, dus die is ook alweer een stap.. ja, die heeft dan weer, op een andere manier kijkt ze ernaar. Dit, dit, ja.

**WIE:** Ja

**ML:** Ja, en op een andere manier weer stukjes.., stukjes afscheid genomen van bepaalde dingen, enzo. Ja, en het is ook natuurlijk een proces

Ehh, \*zucht\* maar ja, wel ontzettend kut. En ehm. Tggggh.

[Onverstaanbaar door elkaar]

**NYD:** ehm ja.. waar waren we? Bekendheid erkenning, onderzoek hebben we gehad en dus behandeling. Dat is de derde, het derde ding wat in je tienpuntenplan eh..

**WIE:** Ja!

**NYD:** en wat we... waar moeten we dan aan denken? Want er is nog heel weinig bekend over wat we, wat er.. wat er kan, toch?

**WIE:** Ja, deze

**NYD:** qua behandeling

**WIE:** ontwikkeling, waar een heleboel mensen aan werken en gewerkt hebben, zodat als je bij de huisarts komt je niet eerst dit hele gesprek hoeft te doen. Ehh, maar dat

**ML + NYD** \*instemmend\*: Precies, hmmm

**WIE:** Ja, want dat is natuurlijk super frustrerend, als je continu moet uitleggen dat je leven er heel anders uitziet en dat je daarbij graag bij geholpen wil worden. Want het is niet alleen erkenning, je wil ook gewoon geholpen worden.

**NYD:** Ja.

**WIE:** Dus die richtlijn is super belangrijk. Aan de andere kant, en dat zei ik ook tegen.. tijdens die ronde tafel: die richtlijn kan niet in beton gegoten zijn, want we weten nog te weinig. Dus die moet, ja, hoe noem je dat? Dynamisch zijn. We moeten met nieuwe onderzoeksinzichten die richtlijn ook kunnen aanpassen. Want je ziet nu ook: ik heb gerevalideerd en dat heeft me een beetje geholpen. Maar ik heb ook heel veel op eigen kracht moeten doen. Voor een heleboel mensen heeft de revalidatie en fysiotherapie ze

zelfs slechter gebracht dan dat ze waren.

**ML** + **NYD** \*instemmend\*: Ja, ja.

**WIE**: Dus voor mij is ook wel een speerpunt de komende tijd: ja, die richtlijn geeft hen houvast, ook voor de arbodienst en voor het werk.. maar die moet, die kán niet af zijn, want we weten nog veel te weinig.

**ML**: Ja, en en dan, eh, je wil natuurlijk ook geld vrijmaken. Of, je hebt vrij, geld vrijgemaakt voor onderzoek.

**WIE**: Ja

**ML**: Wat zijn, wat zijn.. w..wat moeten we te weten komen over long-COVID? Waar, waar..., Waar gaan de mensen naar op zoek?

**WIE**: Nou, ik denk dat als je kijkt naar het onderzoek in het buitenland, zie je dat het echt heel veel schade aanricht. Dus heel erg in je auto-immuunsysteem: dus dat eigenlijk je lichaam zó met ontstekingen bezig is, of zo zich tegen het eigen lijf verzet. Ja, daar weten we nog veel te weinig van, maar dat is wel de data die uit het buitenland naar voren komt. Ja, en dat is heel ernstig. Net als dat er, volgens mij was dat vanochtend.. mensen die corona hebben doorgemaakt in de eerste lichting, dus die heel ziek zijn geweest, die hebben we een significant grote kans op een hartaanval. Ja, zijn we helemaal nog niet op voorbereid, want wat doen we met die mensen? Moeten we die vaker screenen? Moeten we meer capaciteit gaan organiseren voor dit soort type patiënten? Ja, ik weet het zelf ook nog niet en ik hoop héél erg, en dat zei ik ook tijdens die ronde tafel: laat onderzoekers nou samenkomen, want net als corona is long-COVID ook niet een andere ziekte in Engeland of in Zweden, of in..

**ML** + **NYD**: Precies, ja.

**NYD**: Zonde!

**WIE**: Wat zeg je?



**NYD:** Zonde, als we dat allemaal als land

**WIE:** Super zonde!

**NYD:** per land.. en ook heel zonde als we onderzoeken vanuit de ME-hoek hebben, om daar dan, om dat dan eigenlijk allemaal weer opnieuw te gaan onderzoeken.

**WIE:** Exact. Ja, ja. Ik zie jullie even niet, maar ik denk dat jullie mij nog wel horen, haha

**NYD:** Oh, we zien.. we horen jou nog wel

**ML:** Ja, ja ja

**NYD:** we zien jou ook, dus dat gaat nog goed

**ML** \*lachend\*: Geen paniek

**NYD:** Eh.. waarvan zeg je van nou, dit wil ik echt nog heel graag voor mekaar krijgen.

**WIE:** Ja eh. Daar zitten een aantal korte termijn dingen, en een aantal lange termijn dingen in. Ik wil heel graag dat we een oplossing vinden, en dat moet in de politiek gebeuren maar ook daarbuiten, voor mensen die nu tegen ontslag aanlopen.

**NYD:** Ja, want die groep komt nu... Ja.

**WIE:** Ja, en daar zit ook veel zorgpersoneel tussen. Nou, en dan merk je, kijk: dan kom je in systemen en dat is nooit makkelijk. Want we hebben het zo ingeregeld dat je na twee jaar in de WIA terechtkomt en dat je je baan kwijtraakt. Ja, dat is eigenlijk onverteerbaar, zeker als je het op je werk hebt opgelopen. En nou is dat super moeilijk aan te tonen, maar ik vind, ik noemde net ook empathie. En systemen en empathie rijmen misschien niet altijd evengoed, maar ik vind wel dat we hier een oplossing voor moeten vinden.

**ML:** Ja, want ja, want het systeem, het systeem zoals het nu is ingericht, is erg gericht op na twee jaar dus weer beter zijn

**WIE:** Ja

**ML:** Of in ieder geval beter worden. En, en het ziet er naar uit dat het langer, in ieder geval langer, gaat duren voor veel mensen.

**WIE:** Ja, ja

**NYD:** En we weten ook dat de systemen toch ook wel heel wantrouwend zijn, dus dat er ook wel veel in zit van “oh, wij vinden dat je nog wél drie keer de trap op kan lopen en nog wél drie uur kan werken”, terwijl dat in de praktijk gewoon echt niet waar is en mensen na het bezoek van één arbeidsdeskundige al afgekeu- Of juist gezegd wordt van “nee, maar dit kan je nog in, dit kan je nog”, dat zijn zulke onwijs pijnlijker verhalen.

**WIE:** Nou ja, en dat is eh... en wederom, eh... we weten dus gewoon nog veel te weinig en daarom vind ik heel belangrijk om vanuit de politiek, en wat ik vind het ook niet altijd even makkelijk om, eh... want ik is aan de kamer soms ook met deze waterige ogen dit verhaal te vertellen

**ML** en **NYD:** Ja

**WIE:** En dat is niet altijd even makkelijk als je kijkt naar de reacties die dan vervolgens op komen, want die zijn niet altijd steunend en eh, heel gezellig.

**NYD:** En waar moet ik dan aan denken, qua reacties?

**WIE:** Oh, totale drek.

**ML** en **NYD:** \*instemmend\* ja

**WIE:** Eh, mijn vrouw-zijn wordt erbij bijgehaald. Eh, als je nou afvalt dan was je niet zo ziek geworden. Nou, dat. Echt totaal seksistische ellende.

**ML** en **NYD:** \*begrijpend\*: ja

**WIE:** Maar ik merk, doordat ik mijn verhaal vertel, dat... En dat moet niet van mij afhangen, maar dat helpt wel.

**ML** en **NYD:** Ja.

**WIE:** En dat helpt ook in, want ik moet er dus eerder hiernaartoe komen om bij te komen van dat traplopen, terwijl ik elke ochtend wandel, op de hometrainer zit, eh... alles op alles zet om weer een beetje mezelf te worden en nog sta ik er als aan tachtigplusser hierboven aan het schrappen te hijgen.

**NYD:** Ja, ja, het is, het is gewoon een hele zware, een heftige problematiek, en wij zijn heel blij dat jij daar zit.

**ML:** En, en je hard maakt voor- ja

**NYD:** ja, nee maar, stel je maar eens voor je daar niet zat, dan vraag ik me af wat, wat dan de situatie zou zijn in de politiek. Heb je misschien nog een laatste boodschap voor mensen die zelf long-covid hebben?

**WIE:** Nou dat je, en dat is altijd makkelijker gezegd dan gedaan, maar je bent niet alleen.

**NYD:** Ja.

**WIE:** En ik hoop écht dat mensen, eh...Hoe moeilijk dat ook is, eh... En stuur mij een mail en die belandt tussen een heleboel andere. Maar ik reageer, want je bent niet alleen.

**ML** en **NYD:** Ja

**WIE:** Er zijn een heleboel mensen die er last van hebben, eh... En daarover praten, ik ben bijvoorbeeld heel lang, durfde ik niet alleen thuis te zijn, want ik ben heel benauwd geweest, toen ik ziek was. En ik was heel bang, en rationeel kun je dan zeggen: "ja dat gebeurt allemaal niet meer, want je hebt geen corona meer". Maar ik dacht: "ja, stel je voor dat ik nou weer zo benauwd word en ik ben alleen".

**ML:** Ja

**WIE:** En pas dan ik dat ging zeggen tegen mensen, kon ik dat ook loslaten. Ja, ik ben vast niet de enige die, eh, hiermee worstelt of met iets anders in deze, eh... Naar aanleiding van corona, en het helpt als je, eh... Hoe moeilijk dat ook is, ja iemand hier toch over vertelt.

**ML:** Ja, dat is ook wat we van Saisha terugkregen, dat lotgenotencontact maar ook open zijn en delen over wat je voelt. En, eh, en en, ja, hoe hoe je dag is, zeg maar, dat dat ook al helpt. Ja, dus eh, nou ja, nogmaals eens een keertje, we willen ook graag de long-covid, de men- de luisteraars van ons met long-covid graag koppelen aan elkaar, als mensen daar behoefte aan hebben. Dat, dat, ja, het lotgenoten-

**NYD:** Kunnen ons mailen.

**ML:** Ja

**NYD:** Nog ook wel één ding, want het is natuurlijk bij uitstek een groep mensen die niét de straat op kan, niet kan actievoeren, daar niet zeg maar de uren, de tijd en vooral de energie niet voor heeft. Dus wat kunnen de niet-long-covid mensen doen om ja, de long-covid-groep bij te staan?

**WIE:** Vragen hoe het met iemand is.

**NYD:** \*instemmend\* Hm-hmm.

**WIE:** Want je hoeft iemand met een spandoek naar Den Haag te rijden. Het helpt al heel erg, want je weet van je buurvrouw of je collega dat iemand corona heeft gehad of niet.

**ML:** Ja.

**WIE:** En soms begint het gewoon met vragen: “hé, ben jij eigenlijk gewoon wel oké?” En het is- kijk, in de Kamer hebben we het heel vaak over de mensen die het wél lukt om naar Den Haag te komen. Eh... en dat neemt allerlei vormen aan, maar deze groep kan dat helemaal niet.

**ML** en **NYD:** Nee.

**NYD:** Nee, en dan heb je ook nog de groep die zich wél uitspreekt, die het nog wel lukte om, om iets te doen. Ja, dus d'r is nog een groep die nog veel zeker thuis ligt, die we dus helemáál niet meer zien.

**WIE:** Er is een patiëntengroep, Long-Covid Nederland, die heel actief is. Die waren ook op de ronde tafel. Eh... en zij doen echt supergoed werk. Maar ik denk dat zijn lang niet iedereen bereiken, dat kun je ook niet vragen van mensen die allemaal dit in hun eigen tijd doen. Eh... maar dat zou gewoon in het, trouwens in het, gewoon voor de samenleving als geheel, heel goed zijn als we wat vaker zouden vragen “Ben je eigenlijk wel oké?” en ik denk voor long-covid patiënten nog des te meer.

**ML** en **NYD:** Ja

**NYD:** Nou, dank je wel Wieke

**ML:** Ja!

**NYD:** Dat je tijd voor ons heb vrijgemaakt en vooral ook voor je strijd daar, in Den Haag.

Keep up the good work.

**WIE:** Ja, jullie ook

**NYD:** En ja, alle liefs en sterkte, ook eh... van de Damn Honeys.

**ML:** moedig voorwaarts

**ML, NYD** en **WIE** \*door elkaar\*: ja, dankjewel!

## **SPONSOR**

**NYD** SURPRISE!! We hebben een nieuwe sponsor: srprs.me en dat is dan dus het woord surprise zonder klinkers PUNT ME - met op z'n english - srprs.me

**ML** via srprs.me boek je een roadtrip of treinreis met bestemming onbekend: een verrassingsreis dus, waarbij zowel de locatie als de plek waar je slaapt een SURPRISE IS

**NYD** ik hou echt ENORM van verrassingen, dus toen srprs.me zei: jullie mogen op reis, hebben de burens meegenoten van mijn blijdschap.

**ML** Sowieso LOOOVE ik srprs.me, want ik ben een luie reiziger en vind het heerlijk als ik geen beslissingen hoeft te maken en alleen maar de trein in hoeft te rollen, of de auto **NYD**  
Dan volgt er nu LIVE FOOTAGE van toen we op de dag van vertrek in de app gingen checken:

\*opgenomen audio speelt af\*

**NYD** okeee, we gaan het zo checken, waar gaan we heen? Waar hoop je op?

**ML** we weten dus niks, we weten alleen: Nederland en met de trein en ik hoop op een plek die gewoon al op zichzelf een lust voor het oog is, omdat er zoveel dicht is

**NYD** Ja, we kunnen niet naar een museum, we kunnen niet naar horeca ofzo, maar gewoon.. dat je een wandeling doet en denkt: ah, wat fijn, even een nieuwe omgeving

**ML** en dan het liefst

**NYD** HET LIEFST!!.. met een zwemplekkie

**ML** Ja

**NYD** voor onze nieuwe obsessie winterzwemmen

**ML** maar, dat gaan we sowieso fixen, we gaan op zoek naar een zwemplekkie in de buurt

**NYD** Al moeten we 30 kilometer fietsen

**ML** of lopen, whatever, maakt niet uit

**NYD** \*lacht\*

\*einde opgenomen audio\*

**ML** nou stay tuned, voor DE bestemming van onze verrassings treinreis, want die onthullen we in de volgende aflevering

**NYD** ook op surprise trip? We mogen nu €30 korting geven op alle srprs.roadtrips en srprs.treinreizen van minimaal €150 euro, wel even boeken voor 30 juni 2022

**ML** De korting wordt automatisch verrekend als je via de volgende link boekt, pak je notitieblok er maar bij:

**NYD** [www.srprs.me/korting/damnhoney](http://www.srprs.me/korting/damnhoney)

**ML** en heb je nou niet meegeschreven? Dan kun je 'm ook vinden in je podcastapp of in de shownotes [damnhoney.n/afl levering-86](http://damnhoney.n/afl levering-86)

## TUNE DAMN, HONEY YES/NO

**ML**: Tijd voor onze afsluiter: de DAMN, HONEY YES!

**NYD**: Ja, we gaan geen NO doen

**ML**: We hebben we geen zin om een NO te doen. En trouwens Wieke is blijven hangen, dus we gaan hier gebruik van maken

**NYD**: Want, Wieke, wat heb je zojuist gedaan?

**WIE**: Wij hebben vandaag, historisch, de verplichte beraadtermijn voor vrouwen afgeschaft.

**NYD**: Yes

**ML**: \*juicht\* Yes!

**NYD**: Voor de abortus, voor mensen die zwanger zijn.

**ML**: Oooh, wat voelt...

**NYD**: Dit is iets waar echt al jááren voor gestreden wordt. Kun je kort uitleggen: waarom is dit nou zo belangrijk?

**WIE**: Nou, omdat, wat nu in de wet is vastgelegd, is dat als je als vrouw een abortus wilt, wat een... voor heel veel vrouwen een weloverwogen serieus besluiten is en wat wij niet volgens, zoals een heleboel mannen denken, gewoon heel lichtzinnig tussen de boodschappen door besluiten. Stel dat -

**NYD:** Mag ik een korte side-note geven? Dat ook trans mannen en non-binaire mensen... die kunnen ook in deze groep vallen, wilde ik.. wilde ik even kort zeggen. Ga verder.

**WIE:** Heel goed. Wat nu in de wet is vastgelegd, is dat een vrouw er dan nog verplicht vijf dagen over na moet denken. Ook als het kindje, eh, medisch heel ziek is en je eigenlijk geholpen moet worden, dan worden vrouwen vijf dagen naar huis gestuurd en dan moet je er verplicht over nadenken en terugkomen, en dat gaan we afschaffen. Dat gaan we er uit slopen!

**ML:** Gelukkig, want het was zo'n ontzettend... belerend... eh, patriarchale regel...

**WIE:** Ja!

**ML:** ...om mensen naar huis te sturen en te zeggen: "denk jij daar nog maar eens over na" en er vanuit te gaan dat dat niet al gebeurd is

**NYD:** Ja

**ML:** Dat is echt... Ik kan er niet bij met m'n hoofd. Máár: het is weg. En wacht, van vanaf, is dat dan vanaf morgen weg?

**WIE:** Nee.

**ML:** Of vanaf wanneer is dat weg? .

**NYD** \*lacht\*: Nee zo gaat dat niet

**ML:** Please vertel me hoe het werkt

**WIE:** Er is hoofdelijk gestemd door de Tweede Kamer en het is niet door 150 kamerleden aangenomen, het had ook tegenstemmen dit voorstel en nu gaat het naar de Eerste Kamer. En als die een meerderheid hebben dan is het aangenomen en dan wordt de wet aangepast, maar daar ziet het volledig naar uit, dus we gaan de wetgeving éindelijk zo inrichten dat we elkaar serieus gaan nemen.

**NYD:** Ja, dat is het

**ML:** Dat is het inderdaad. Ja. Oh, zo fijn



**WIE:** Ja!

**ML:** Echt, wat een heerlijk...

**WIE:** Dus, we gaan eh...

**ML:** Push bericht, kreeg ik

**WIE:** Champagne

**NYD** \*enthousiast\*: Jaa we kregen een push bericht

**WIE:** Wijn, of ik weet het niet...Confetti. Maar ook dit moet je vieren

**ML** en **NYD:** Ja

**NYD:** Heel mooi, helemaal eens

**ML:** Helemaal eens. Oh, ja heerlijk. Heerlijke DAMN, HONEY YES

**NYD:** Nou dan nu echt, dank je wel! \*lacht\*

**ML:** Dankjewel!

**WIE:** Jullie ook!

## **EINDTUNE - outro**

**NYD** Dit was aflevering 86. Dankjewel Saisha en Wieke

**ML** bedankt voor de edit Daniël van de Poppe, bedankt voor de jingles Lucas de Gier, bedankt voor de website Liesbeth Smit.

**NYD** Dan, iets leuks, namelijk: we gaan het theater in. Met onze podcast. Behalve dan dat het niet wordt opgenomen en je het dus NIET terug kunt luisteren, tis een once in a lifetime opportunity en we hebben MEER DAN ZIN om jullie eindelijk eens in het echt te ontmoeten.



