

TRANSCRIPT Depressie en de blote billen van Thor. Met Aafke Romeijn (afl. 98a)

*Met eeuwige dank aan Pieke, Paulien, Yvonne, Maaïke en Melissa van der Zande
én de software van AmberScript.com*

ML Dag oververhitte luisterkindertjes, welkom bij DAMN, HONEY

START INTRO TUNE

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

ML Ik ben Marie Lotte

NYD Mijn naam is Nydia

ML En je luistert naar aflevering 98 deel A

NYD Vandaag hebben we het met auteur en muzikant Aafke Romeijn over depressief zijn. Haar album Godzilla gaat over depressie en ze schreef er een boek over genaamd: 'Ga gewoon wat leuks doen'. *spottend* Wat natuurlijk de oplossing is voor alles in het leven.

AAF *spottend* Voor iedereen. Absoluut!

NYD Welkom Aafke! Leuk dat je er bent.

ML We duiken dus straks dat onderwerp in. Maar beginnen zoals altijd eerst even met onze femimissers. Want ook deze week hebben wij gefemimist. Nydia, hoe ben jij de femi-mist in gegaan?

NYD Nou ik zag net een post op Instagram van iemand die reclame maakt voor één of ander flits bezorg merk en dat was gelinkt aan: 'het is weer this time of the month'.

ML Oh ja die heb ik ook gezien.

NYD Één het stoorde me enorm dat het woord menstruatie of ongesteld niet viel. Maar twee, ik krijg dan dus toch ook de kriebels van zo'n foto met... Ik weet eigenlijk niet, ik heb niet eens goed gekeken... Maar weet ik veel zakken chips, pyjama aan.

ML Maskertje op? Of...

NYD Ja was dat ook?

ML Nou weet ik niet.

NYD Weet ik niet. Het was dat clichébeeld van: 'Nou als ik ongesteld ben, dan ben ik een soort van overgeleverd aan de Ben en Jerry goden van deze wereld. Dan ga ik chips zitten vreten.' Dan gaan allerlei processen in mij in de weerstand. Terwijl je ook gewoon zou kunnen denken: Nou als je ongesteld bent en je wil chips eten en in je pyjama zitten, be my guest.

ML Ik denk dat dat voor veel mensen die ongesteld zijn/worden ook nog wel de realiteit is.

NYD Maar dat is misschien juist mijn frustratie, dat stereotiepe beeld wat we ervan hebben.

ML Ja.

AAF Is het misschien ook heel irritant dat er meteen gekapitaliseerd wordt, terwijl het eigenlijk ons leven is. En laat het lekker bij ons en niet op jouw bankrekening.

ML Ja. Dat ook.

NYD Nou ja het was een influencer die er zelf voor kiest om deze vorm te kiezen.

ML Dus zij casht.

AAF Dat is wat minder erg.

NYD En ik snap het ook wel, want als je dus die cravings hebt, dan is natuurlijk flits bezorging daarvoor...

AAF Dat is fantastisch!

NYD Precies.

AAF Of als je zwanger bent. Ik noem maar een zijstraat.

NYD Precies. Als je luistert influencer dan heb je hier nog meer ideeën. Ja nou dat dus. Marie Lotte?

ML Ja, ik moest even denken, eerlijk gezegd, maar ik heb uiteraard weer wat gevonden, want ik ga de hele tijd de fout in. Ik ben nu een tijdje feminist en ik zit nu een tijdje in een monogame relatie, dus je zou denken dat zeg maar die combinatie maakt dat ik me, als we seks hebben, niet meer druk maak over haar in dit geval. En nu is het zo met beenhaar en okselhaar, daar denk ik ik niet eens meer over na. Maar ik realiseerde me gisteren, toen ik weer eens onder de douche m'n vulvahaar stond te scheren, dat ik altijd elke keer als we seks hebben, zoek naar momentje waarop ik dat nog kan doen. Altijd. Het is niet zo dat ik weiger om met een soort ongetrimd vulvahaar seks te hebben, maar dan is het alternatief dat ik altijd even vraag 'vind je het erg?' aan Cato. Of ik ongeschoren daar lig.

NYD Ja ik vind het een goeie. Heb je toch maar weer mooi weer gevonden de misser.

ML Het was wel... Ik ga altijd even douchen voor de seks want dan voel ik me prettiger. En dan sta ik altijd weer... Terwijl ik daar dan helemaal geen zin in heb. Sta ik altijd weer te hannessen.

NYD Ja ik heb laatst ook weer m'n oksels zitten scheren terwijl ik dacht: Waarom? Het was daarna ook weer verschrikkelijk. Want dan is het keihard en heel onprettig. Dat was dan toch van: Het is heet, dan heb ik topjes zonder mouwen aan. En dan wil ik toch niet dat mensen dat zien.

ML Jammer. Toch jammer.

NYD Het is wat het is.

ML En Aafke?

AAF Ja, Jezus man. Ik moest echt ik moest echt kiezen. Ik had zo'n lijst.

ML Oh wat heerlijk voor je!

NYD Je mag ook meerdere in gooien.

ML Je mag het ook sturen naar ons en dat wij die de volgende keer kunnen gebruiken.

AAF Mijn man zegt ook altijd: "Eigenlijk ben jij de vent in deze relatie." En ik gedraag me ook gewoon heel vaak als een cis-hetero, witte boomer. Ik weet niet waarom. Mijn man zegt ook altijd: "Je mag heel blij zijn dat je geen vent bent, want dan was je echt al lang gecanceld." Maar ik bedenk me nu jij dit verteld over vulvahaar, zat ik meteen te denken: Ik heb dus vorig jaar zo'n laserapparaat gekocht, omdat ik er helemaal mee klaar was om zeg maar, de binnenkant van m'n benen te doen. Want ik scheer nooit m'n, zeg maar m'n vulvahaar in het middelste deel. Maar wel zeg maar waar het onder je bikinibroekje uitkomt. En dat is eigenlijk het enige haar waar ik echt onzeker over ben. Zo van: Als ik dan in Italië op het strand lig, dan vind ik het toch net iets relaxter dat als je zo'n heel hoog uitgesneden bikinibroekje aan hebt, dat het dan wel een soort van...

ML Plat.

AAF Niet in bossen eronder uit komt. En op een gegeven dacht ik: Ik koop gewoon zo'n fucking...

NYD Dat is een soort IPL ding?

AAF Ja.

NYD Heel duur! Ik heb laatst nog gegoogled.

AAF Super duur!!!

ML Erg!

AAF Bizar, maar ik had hem wel zeg maar ik ging hem delen met m'n zusjes en met een vriendin enzo. Maar ik heb dus van de week weer... Dan sta je dus in een hele rare houding zo boven een spiegel met een heel groot apparaat je... Nou ja je poes helemaal te laseren. En als je daaraan denkt: Het is eigenlijk een best wel rare bezigheid.

ML Wat ben je nou helemaal aan het doen?

AAF Wtf ben je aan het doen? Zo raar!

ML Dat heb ik ook met dat mesje hoor, want sta je weer helemaal krom. En dan denk: Ik moet ook wel zo ver mogelijk naar achter enzo.

AAF Sta je weer te harken met iets scherp.

ML I know. Het voelt inderdaad bizar. En dan geef je er ook nog eens heel veel geld aan uit.

AAF Gruwelijk veel geld ja. Maar ja goed... Maar wat ik eigenlijk had willen vertellen: We zijn net op vakantie geweest naar Italië wat best wel een machismo land is, kwam ik weer

achter. Behalve dan dat mannen daar echt en masse hun borstkasten ontharen. Viel me op dit jaar.

NYD Oh, dus daar is dat dan al doorgedrongen bij de mannen.

AAF Ja, maar echt allemaal. Het was echt bizar Sommigen hadden dan wel rughaar, maar geen borsthaar.

NYD En heeft jouw man borst- of rughaar?

AAF Hij heeft borsthaar ja.

NYD Voelde hij daar wat bij?

AAF *denkt na* Nee, maar hij is sowieso iemand die niet super comfortabel is met zijn t-shirt uit. Hij vindt dat gewoon helemaal niet zo chill. Maar hij schaamt zich verder niet tegenover anderen geloof ik. Maar ik merkte wel dat ik in Italië, zeker in de auto, nog meer een vent werd. Dus ik kan echt, als ik iemand heel slecht zie rijden en het is een bepaald type auto, dan zeg ik gewoon meteen: "Daar zal wel weer zo een wijf in zitten." Het zijn zulke domme dingen dat je denkt...

ML Jij channeled je inner cis-het seksist.

AAF Ja, dus ik moet mezelf altijd heel erg corrigeren in bepaalde situaties dat mijn feminisme, of een poging daartoe, niet doorslaat naar een soort blinde vrouwenhaat. Dat ik een soort hetero man wordt. Dat is een soort van mega tegenreactie.

ML Ben je je er altijd bewust van dat je het doet?

AAF Ja. *denkt na* Nouuuu, nou, dat is niet helemaal... Ik wordt vaak door mijn man gecorrigeerd die eigenlijk veel feministischer is dan ik van nature.

NYD Ook prettig voor jullie kind. Wordt het toch nog een beetje...

ML Uitgebalanceerd.

AAF Ik kom van heel ver. Ik ben best wel activistisch ingesteld, maar ik kom van: 10 jaar geleden was ik one of the guys, feministen zijn zeikerds, je moet gewoon beter je best doen, etc. Dat was mijn startpositie. Nu zit ik wel heel erg aan de andere kant. Maar er zijn een paar plekje's in mijn leven, zoals in de auto achter het stuur, waar ik meteen weer helemaal daar zit. Dat blijft. Daar ga ik echt altijd de mist in.

NYD Nou ja, ik vind een overlap met mijn ding, dat ik dan neerkijk op een vrouw die dan een post maakt over ongesteld zijn met chips en ijs.

ML Ja dat is het wel.

NYD Dat blijft toch een soort dingetje van: Laat dat niet op die manier zien.

AAF Innerlijke haat is dat hoor.

NYD Ja dat is het.

ML Ja en een soort van: Je bent anders dan de andere vrouwen. Jij bent de coole.

AAF Klopt.

NYD *spottend* 'Ik ben cool, ik post hierover.'

AAF *spottend* 'Ik kan wel autorijden.' Echt wat denk je?!

RUBRIEK POST *tune 'tijd voor post'

NYD Tijd voor POST! Post, post post

ML Dit is de post, let op! *leest voor*

Lieve meiden,

Ik heb onlangs jullie podcast ontdekt en wat een verademing! In het dagelijks leven kan ik weinig met mensen praten over de onderwerpen die jullie behandelen en het voelt alsof ik in jullie nieuwe vriendinnen heb gemaakt 😊

Nu mijn vraag, ik ben al een paar jaar samen met een lieve man maar er is 1 punt waar we eens in de zoveel tijd over van mening verschillen. We kijken graag samen naar actiefilms en dan gebeurt het regelmatig dat de (toch vaak) mannelijke hoofdpersoon zich als aantrekkelijk profileert door zonder shirt en met gespierd bovenlijf allerlei stoere capriolen uit te halen. Nu ben ik zelf niet iemand die daar erg van onder de indruk is maar op social media zie je toch (veelal vrouwen) die hier erg van gecharmeerd zijn. Denk bijvoorbeeld vrij recent aan de blote billen van Thor 😊

Mijn lieve man ergert zich hier mateloos aan, want, zegt hij, als een man een vrouw ziet als lustobject wordt hij genadeloos afgemaakt en gezien als smeerlap, en omgekeerd mag een vrouw ongestraft wel een man zien op die manier. Dus dat is hypocriet.

Ik vind dit zelf zwaar overtrokken en van mij mag hij een vrouw in een film best aantrekkelijk vinden, ik vind zo vaak mensen (man of vrouw) aantrekkelijk en ik zie dit niet als probleem. Wat wel een probleem is geworden is dat ik hierdoor mezelf heel erg ben gaan inhouden en als ik iemand er sexy uit vind zien, dat verberg voor hem omdat het voor hem blijkbaar wel een big deal is. Daardoor voelt het alsof ik niet 100% mezelf kan zijn en het wordt nu een veel groter ding dan het eigenlijk zou moeten zijn. Ik merk dat dit ook begint door te sijpelen in andere onderwerpen en ik me niet positief uitspreek over onderwerpen waar ik van weet dat hij er anders over denkt. Wat vinden jullie?

Heel veel liefs & keep up the good work

Linda

NYD Jaaa. Ik denk dat het eigenlijk twee... Ik vat hem zelf ff op als twee losse onderwerpen. Namelijk eerst even dat objectificeren of...

ML Eigenlijk een soort omgekeerd seksisme.

NYD Reversed sexism, ja. Dan daarna kunnen we het ff hebben over jezelf inhouden in je relatie. Oké.

ML Nou wat vind je? Je hebt van alles opgeschreven.

NYD Nou, ik denk dat het heel... Dat die stap snel gemaakt is: Oh ja, dat kan niet, want als het bij vrouwen gebeurt is het niet oké, dus is het bij ons ook niet oké. En ik heb zelf ook wel eens gehad, dan luisterde ik naar een podcast ofzo en dan zei iemand: *imitatie* "Ja maar ehh..." En dat je dan toch heel even daar in meegaat, die gedachte van: Omgekeerd is het net zo erg.

ML Ja maar het is een hele logische gedachte om dat te denken.

NYD Dat is het.

ML & **NYD** *in koor* Maar...

NYD Je gaat eraan voorbij dat de ene groep - in dit geval heb ik het even over vrouwen maar reversed racisme is precies hetzelfde verhaal - die heeft stelselmatig te maken met onderdrukking, buitensluiting, niet serieus genomen worden, seksueel geweld, noem het maar op. En het is dus niet zo zeer een keer iemand die iets zegt over één vrouw, het gaat niet over individu. Maar het gaat erover dat het structureel onderdeel is van onze maatschappij. Van hoe we dingen hebben ingericht: wie zitten er op machtspositie, wie heeft er iets te zeggen, hoe worden vrouwen geportretteerd. Dus eigenlijk alles wat tot ons komt zit dat seksisme, zit die laag er. Dus als je dan zegt: 'Als het bij mannen gebeurt is het net zo erg en het is hypocriet als je dat dan wel oké vindt'. Dat klopt niet helemaal, vind ik. Al vind ik wel, een man zal misschien sneller te maken hebben met seksueel geweld doordat Thor met zijn blote billen te zien is en vrouwen er allerlei dingen over zeggen.

ML Ik weet ook vrij zeker dat deze acteur niet minder serieus genomen wordt omdat hij met zijn blote billen te zien is. Oscar-waarde.

AAF Nee.

NYD Precies. Dat zal zal allemaal niet gebeuren. Maar wat je natuurlijk wel hebt, hoe meer we dit soort beelden van mannen gaan zien. Het perfecte plaatje van de man, wat we al heel van vrouwen zien. De perfecte vrouw, gladgeschoren, noem het maar op. Dat gaat natuurlijk

wel invloed hebben op mannen en hoe zij over zichzelf denken en hoe zij denken dat ze zich moeten portretteren. En dat lijkt me geen positieve ontwikkeling.

ML Nee, want bij de mannen zijn er ook weer allemaal dingen die hen opgelegd worden, waarvan ze het gevoel hebben dat ze daar aan moeten voldoen.

NYD Nee en in dit geval is dat dan gespierd, afgetraind, blote bast.

AAF Ja en porno doet dat natuurlijk al een halve eeuw ongeveer.

ML Het is net als met omgekeerd racisme, het gaat meer over de gevolgen voor een hele grote groep, hoe er dus over - in dit geval vrouwen - hoe er over vrouwen gedacht wordt en waar ze last van hebben. En bij omgekeerd racisme dat bestaat ook niet eigenlijk. Omdat misschien is het wel zo dat een zwart iemand of iemand van kleur iets zegt over een wit iemand. Maar dat betekent niet dat die witte persoon geen baan kan krijgen, omdat je geen typisch oer-Hollandse naam hebt.

NYD Precies of dat je te maken hebt met etnisch profileren.

AAF Het is wel heel erg context gebonden inderdaad, maar als je die context loslaat en kijkt naar binnen een relatie, dan zou het natuurlijk wel heel gek zijn als een van de twee wel mag uiten dat hij degene sexy vindt en dat het dan voor de ander niet oké zou zijn. Dat is een heel ander verhaal.

NYD Ja als je puur binnen een relatie kijkt. Maar ik vind die uitspraak van: Mannen die worden meteen genadeloos afgemaakt of uitgemaakt voor smeerlap *lacht*. Toen dacht ik nou... Is dat echt zo? In hoeverre is dat waar?

ML Is het niet gewoon een soort van *kinderachtig stemmetje*: 'Dit is niet eerlijk, ik mag dit niet zeggen.'

NYD En vrouwen mogen dit wel zeggen. Die komen ermee weg.

ML Terwijl, als je kijkt naar deze relatie zeg maar waar je zegt: Het zou niet eerlijk als de ene in de relatie dat wel mag zeggen en de ander niet. Maar wie mag hier nou eigenlijk niets zeggen?

AAF Weer de vrouw.

ML De brieven schrijver mag niets zeggen, want die heeft nu het gevoel dat ze op haar tenen moet lopen.

AAF Waarschijnlijk zegt de man in dat geval: Ik zeg het ook niet. Maar dan is het nog steeds: Als jij besluit ergens niet over te praten, betekent nog niet dat iemand anders ook zijn mond erover moet houden.

ML Nee, precies.

NYD En waarom zeg je het niet? Omdat je bang bent om genadeloos afgemaakt te worden? Of omdat je inderdaad vindt dat vrouwen geobjectificeerd worden en we niet een vrouw

moeten behandelen als een object dat kan seksen of baren of pijpen of zeg maar in dienst staat van de man.

ML Zijn dit egoïstische beweegredenen of vind je het daadwerkelijk erg?

NYD Dat schuurt bij mij. Daar kriebelde bij mij een beetje zo.

AAF Of is het gewoon onzekerheid? Want dat heb ik binnen relaties meermaals meegemaakt. Ja ik val op mannen en vrouwen. Als je in een relatie met een hetero man zit, gebeurt het gewoon (gelukkig met mijn man niet) maar in een vorige relatie wel. Heb ik wel eens gehad dat de man dan zei: "Ik vind het niet erg als je over een vrouw zegt dat ze sexy is, maar niet over een man, want daar wordt ik onzeker van. Want ik zie er nooit zo uit als die man."

ML Dat vind ik ook heel lastig.

AAF Dan denk ik altijd, ah man. Want voor mij is er geen verschil zeg maar. Want ik vind dat altijd een heel raar onderscheid want dan gemaakt wordt. Zo van: Het mag wel.

ML Neem je dan relaties met vrouwen minder serieus?

AAF Exact! Ja. Maar dat is ook net als dat ik ook wel eens heb meegemaakt (en toevallig ook een hele discussie over heb gevoerd deze week met iemand) dat vreemdgaan met vrouwen niet telt, omdat het geen man is?

ML Daar kan ik ook helemaal niets mee.

AAF Ja, dan ben je eigenlijk nog steeds aan het voldoen aan een soort van plaatje van wat sexy is in de ogen van een man in plaats van dat hij serieus neemt dat je een andere sekspartner hebt. Ja, ik weet niet. Anyway.

ML Ik moest trouwens bij deze brief ook nog even denken: er komen op social media wel eens van die clips langs van interviews van Hollywoodsterren die dan in een grote blockbuster spelen en vaak is er dan een mannelijke en vrouwelijke lead en dan krijgt de mannelijke lead altijd vragen als 'Heb je je emotioneel voorbereid?' of weet ik veel, gewoon allemaal meer diepe vragen en een vrouw krijgt dan een vraag van 'Had je eigenlijk wel ondergaan aan onder dat strakke pak?'. En dat is zeg maar een beetje waar ik aan moest denken. In dat soort vragen zie je ook zo hoe vrouwen geobjectiveerd worden en hoe ze niet serieus genomen worden.

NYD Ja.

AAF Hmhm.

ML Mannen hebben daar gewoon ECHT minder last van in dat opzicht. Plus ik las dat de Thor acteur Chris Hemsworth dat het zijn allergrootste dream come true was om met zijn blote billen op eh..

NYD Nou, dat OOK dan nog eens. Maar even naar het stuk van de relatie. Dat ze schrijft van wat wel een probleem is dat ik hierdoor mezelf ben gaan inhouden EN ik merk dat het begint door te sijpelen in andere onderwerpen, want dat lijkt me toch ECHT niet fijn in een relatie.

AAF Nee.

NYD Dat je jezelf gaat lopen censureren.

ML En ook niet gelijkwaardig meer ofzo. Als je zo op je tenen moet lopen. Maar ja.

NYD Wat doet een mens? Hebben jullie wijze woorden?

AAF Ik denk dat het wel één van de lastigste onderwerpen is binnen een relatie om echt eerlijk over te zijn, namelijk dat je andere mensen aantrekkelijk vindt. Niet binnen elke relatie, maar vaak is het wel iets wat een ander onzeker maakt. Dus in die zin is het sowieso ik denk iets om het gewoon even los van deze actrice of acteur over te hebben van goh hebben we het daarover of niet? En hoe dan? Ik weet niet. Dat vind ik in ieder geval wel altijd heel belangrijk. Ik vind het heel fijn om wel te kunnen zeggen als ik iemand mooi vind ofzo. Van wow dat is echt een vet mooi persoon.

NYD Ja.

ML En dat je dat inderdaad tegen je partner kunt zeggen.

AAF En dat je dat tegen je partner kunt zeggen en dat je het daar samen ook over hebt weet je wel. En dat je daarover van mening kan verschillen of juist niet. Ik vind dat soort gesprekken gewoon heel waardevol op een bepaalde manier, omdat het gewoon.. Je deelt met elkaar hoe je naar de wereld kijkt en daar hoort seks gewoon bij.

ML Ja.

AAF Dus je kan niet naar andere mensen kijken zonder daarover na te denken. Dus ik zou dat HEEL moeilijk vinden om daar helemaal over te zwijgen.

NYD Ik vind het wel een goeie wat je zegt van praat erover dat je er niet over praat.

AAF Precies, ja.

NYD En dan kan je vervolgens misschien d'r op uitkomen van we praten er niet over. Een soort van dat het uitgesproken is dat je het er niet over gaat hebben. En als je er allebei oké mee bent dan fine. Maar nu voelt het alsof er..

ML Was het nou zo dat.. want hij ergert zich mateloos aan vrouwen die dan mannen objectiveren op social media ook, toch? Want je kan.. het is natuurlijk één ding als je gewoon met elkaar onderling individueel een gesprek voert over wie je wel of niet aantrekkelijk vindt en iets anders wanneer je..

AAF D'r over te posten.

ML Ja, de blote billen van Thor online zetten en 'Oh my god echt HOT'. Ik snap ook wel weer dat dat dan weer anders ligt.

AAF Ja, maar ik zie het wel..

ML Ook al zou ik zelf graag dat wel willen kunnen, gewoon doen.

NYD Ja.

AAF Ik zie dit soort processen, zeg maar emancipatieprocessen toch ook altijd een beetje als een schommel die gewoon twee kanten op gaat. Het is heel lang zo geweest dat vooral vrouwen geobjectiveerd werden en in de strijd om gelijkwaardigheid gaat die schommel ook gewoon de andere kant op en moeten vrouwen ook de kans krijgen om al is het maar heel even ook die mannen op diezelfde manier te objectiveren om een soort van daarna weer naar een balans te kunnen gaan. Vind ik, maar...

NYD Ja, idealiter..

ML Idealiter wordt iedereen de hele tijd geobjectiveerd.

NYD NEEEE. *barst in lachen uit *

ML Dat is eigenlijk de boodschap van Aafke, *lachend*

AAF Nee, zodat je dat uiteindelijk niet hoeft te doen ofzo. Maar ik denk wel als je als vrouw zeg maar ruimte terug wilt nemen dan doe je dat heel vaak door zeg maar die EXTRA ruimte die je niet hebt gehad OOK even beet te pakken weet je wel en even te voelen hoe dat is. En dat op zich is dan misschien niet heel aardig voor die mannen, maar is wel een waardevolle ervaring in een emancipatieproces denk ik.

NYD Hmm.

ML Ja, vind ik ook wel weer wat in zitten eigenlijk.

AAF Maar goed.

ML Nou, iets om over na te denken. Ik hoop in ieder geval dat je het gesprek kunt openen.

NYD Ik hoop vooral even los van het hele aantrekking ding hoop ik gewoon dat je in je relatie jezelf mag zijn en niet jezelf hoeft te..

ML Censureren.

NYD JAA, want dat is toch ongelijkwaardig. Dat wilde ik nog even zeggen.

ML Mooi gezegd.

NYD Soort van half gefrustreerd kwam d'r dat nog ff snel uit.

SPONSOR: SNUGGS

ML Eeeeeeven aandacht voor onze sponsor: SNUGGS

NYD Snuggs maakt period underwear

ML Yes, ook wel menstruatie ondergoed genoemd, en dat zijn: doodgewoon ogende onderbroeken met de superkracht dat ze je menstruatiebloed absorberen. Dus geen doorlekperikelen meer voor ons

NYD We hebben er allebei eentje opgestuurd gekregen - laat ik dit moment maar weer eens gebruiken om over mn ontzettend chille menstruatie te vertellen - ongecompliceerd blabla. Neemt niet weg dat een comfy snuggs onderbroek de boel wel nog chiller maakt.

ML Laat ik dit moment dan maar eens aangrijpen om te vertellen over mijn zeer niet chille menstruatie en de stortvloed aan bloed die ik elke maand weer te verwerken heb. Maar my god, ik ben fan van snuggs. Heb nu meestal wel zo'n onderbroek in m'n tas zitten, voor noodgevallen

NYD Echt? Nu ook? Die ene die we opgestuurd hebben gekregen?

ML Ja, nu ook. En nee, niet die ene - ik heb van onze vorige kortingscode in juni gebruik gemaakt om nog meer snuggs onderbroeken te kopen, zodat ik m'n hele ongesteldheid door kan komen

NYD Dat is nog es reclame

ML En dat allemaal recht uit me bloedende hart

NYD Proberen MET KORTING? Dat kan. Ga naar snuggs.nl - dat is s-n-u-g-g-s.nl - en gebruik de promocode DAMNHONEY voor 15% korting

ML Deze code geldt t/m 27 augustus! ALARM ALARM! T/m 27 augustus

NYD Snuggs.nl! We zetten de link ook in de shownotes.

TUNE WE MOETEN HET EVEN HEBBEN OVER...

ML WE MOETEN HET EVEN HEBBEN OVER...leven met depressies. 20% van de Nederlanders krijgt er tijdens diens leven last van, dus mocht je er nog nooit mee te maken hebben gehad, dan is de kans groot dat dat ooit toch zo zal zijn. Omdat je zelf depressief wordt, of misschien omdat iemand in je naaste omgeving er mee moet dealen. Aafke Romeijn kampt al sinds jonge leeftijd met zware, terugkerende depressies en schreef er het boek 'Ga gewoon wat leuks doen' over. Als ervaringsdeskundige - dus niet als therapeut of psychiater - is ze hier vandaag om haar verhaal te delen. En ik grijp deze inleiding ook graag

even aan om een trigger warning te geven. Ik weet niet hoe dit gesprek gaat lopen, maar het kan zijn dat we het over iets als zelfdoding gaan hebben. Bereid je daarop voor als je dit gesprek wilt/gaat luisteren. Laten we beginnen, bij het begin: Wat is jouw geschiedenis met depressie?

ML Een grote vraag meteen.

AAF Dat is een heel lang en ongelukkig huwelijk, zeg maar.

NYD Forced marriage.

AAF Ja, precies. Ja, ik ben er mee geboren, denk ik. Zolang als ik me kan herinneren, heb ik gewoon periodes, ook als heel klein kind al, dat ik heel bang ben en heel erg twijfel en ook gewoon nergens zin in heb.

ML Je beschreef het in je boek, als kind, als 'enge denk'. Dat vond ik heel mooi.

AAF Dat was een manier waarop ik het zeg, maar voordat ik er echt woorden voor had, was dat één van de eerste omschrijvingen die ik verzon. En dat is omdat het vaak kwam voordat ik ging slapen, als ik dan in bed lag. Het duurde altijd heel lang voordat ik insliep, en dat was meestal het moment dat ik heel erg in m'n eigen gedachtes begon door te draaien en dat ik echt in paniek raakte en dat ik heel veel dwanggedachten had ook. Ja, en als puber werden dat langere periodes, weet je wel dat je gewoon echt.. Maar goed, als puber ben je nog puber, dus dan ben je sowieso een beetje dramatisch, maar bij mij werden het gewoon steeds erger. Dus op m'n zeventiende was ik echt een goed half jaar helemaal van de kaart. En dat is het moment dat ik de hulpverlening ben ingerold en nou ja, ik ben nu 35 en ja, ik denk dat ik elke drie, vier jaar een depressie heb, ongeveer. En dat kan duren van nou een maand tot een jaar zo'n periode.

NYD En is er in jouw familie ook een geschiedenis hiervan?

AAF Ja, een zeer uitgebreide lange geschiedenis.

NYD Dus het was ook voor jouw familie te plaatsen.

AAF Ja, zeker, dat wel. Dat is denk ik ook wel één van mijn reddenen geweest. Eén van de redenen dat ik gewoon eigenlijk redelijk goed functioneer, is dat ik ben opgegroeid in een familie waar dit alom tegenwoordig is, dus het werd als kind al snel herkend. En ja, weet je, het wordt er niet makkelijker door om d'r mee om te gaan, maar je hebt wel een context waar je op kan terugvallen en een heel netwerk aan mensen die hetzelfde meemaken of die weten hoe ze daarmee moeten omgaan. Dat is heel fijn.

ML En is het is het uit te leggen? Want jij praat nu over: Nou, ik ging dan naar bed en dan begon m'n 'enge denk' of dan raak ik verstrikt in m'n eigen gedachtes.. Dat is voor jou dus een onderdeel van wat een depressie is voor jou.

AAF Ja.

ML Hoe ziet een depressie bij jou er verder uit?

AAF Nou, depressie is in mijn geval zowel mentaal, maar ook héél fysiek. Het is echt écht een ziekte. Mijn depressies ontstaan altijd vanuit angst, dus gewoon echt blinde paniek om niks. Dus ongerichte angst, waar je ook mee wakker wordt en waarvan je niet weet waar het over gaat. En dan is eigenlijk altijd de logische gedachte: Nou, dan zal ik wel bang zijn voor het leven zelf, dus binnen een seconde gaat het inderdaad ook altijd over: Ik kan hier alleen aan ontsnappen aan deze angst door te sterven. Dat is dan het eerste wat je denkt wanneer je wakker wordt. Maar die angst is ook heel fysiek, dus het voelt alsof je een soort van enorm heftige buikgriep hebt. Ik verlies ook vaak het gevoel in m'n handen en m'n voeten, dus echt gewoon zenuwtintelingen en alsof je voeten slapen, zeg maar. Ik hyperventileer heel erg, maar ik krijg ook heel erg diarree, ik geef heel veel over. En dat houdt elkaar ook in stand, want omdat je zo heel ziek bent, heb je ook gewoon de energie niet om die angst te counteren. Dus ja, in mijn geval, ik kom echt letterlijk, soms binnen een uur, in een enóorme crisis.

NYD Dus dat gaat van 'Hé ik voel me oké' naar.. binnen een uur.

AAF Nou is het bij mij wel zo dat mijn depressies eigenlijk altijd beginnen in de ochtend als ik wakker word. Dus het is echt wel echt letterlijk zo van ik ga goed naar bed en ik word wakker en het is er. En dat kan gewoon bij wijze van spreken iedere dag gebeuren. Maar het gebeurt vaak eens in de drie of vier jaar en dan weet ik ook gewoon meteen van: Oh, het is er weer. En ik weet dan van: Nou, dit gaat gaat ff duren. Ook een deel van de angst is dat ik uit ervaring weet dat het lang duurt. Dus niet iets wat ook weer binnen een uur over gaat. En aan de ene kant is het een troost om om te weten dat het ook altijd wel weer voorbij gaat, alleen als je echt heel bang bent, dan is iedere seconde eigenlijk een seconde te veel. Dus het idee dat het overgaat maar dat het wel eens zes maanden zou kunnen duren, is volstrekt..

ML ..niet mee te dealen

AAF Daar kun je niks mee. Da's veel te lang.

NYD En zes maanden is wel waar we ongeveer aan moeten denken.

AF Ja, ik denk gemiddeld wel.

NYD Want dat is voor iedereen anders misschien. Goed om dat nog een keer..

AAF Ja, ik herhaal het ook inderdaad altijd. Mijn depressie is niet die van een ander. Ik heb last van heel erg angst gerichte depressie, een heel fysieke depressie. Maar d'r zijn ook heel veel mensen die juist heel erg afgestompt zijn en die dus die gewoon helemaal geen emoties meer ervaren en daar heel bang van worden.

NYD En krijg jij ook angst van het idee: 'Nou, het is nu ongeveer drie jaar geleden, misschien morgenochtend? Of werkt het niet zo?

AAF Gelukkig niet. De mens is gelukkig in staat om te vergeten, heel snel ook godzijdank, dus bij mij is het wel zo dat op het moment dat het weer goed gaat.. Dan heb ik wel altijd een periode dat ik nog onzeker ben, alsof je over heel dun ijs loopt, maar op een gegeven moment heb ik zoiets van: nou, het gaat nu een half jaar gewoon echt goed en dan hoef ik er ook niet meer over na te denken. Dan is het gewoon klaar.

ML Dat klinkt een beetje vergelijkbaar met mijn vriendin Kato heeft migraine en dan zit ze dus echt in die aanvallen soms, en dan, als het voorbij is, dan heeft ze soms het gevoel van: Was het er wel?

NYD En hoe erg was het nou?

AAF En hoe erg was het nou eigenlijk?

ML Heb je dat ook? Dat je denkt: Zit ik me nou aan te stellen? Als het heel lang geleden is, als je erop terugkijkt.

AAF Ja, nee, ik vind ook altijd - en dat is ook wel een beetje gek - ik vind ook dat ik op een gegeven moment het recht om erover te praten weer verlies.

NYD Oh ja, het is nu al ZO lang geleden.

AAF Dat ik dan denk: Het gaat nu al zo lang goed. Ben ik nou nog steeds die ervaringsdeskundige die OOIT een keer depressief is geweest, weet je wel. Nou ja, mijn ervaring leert dus dat het altijd weer terugkomt. Maar er zijn wel momenten dat ik op een gegeven moment dacht: Nou, misschien ben ik er wel gewoon vanaf. Al moet ik wel zeggen dat dat gevoel wel slijt naarmate ik ouder word. Ik heb wel steeds meer zoiets van: ja, nee, dit is niet iets waar ik nog van af ga komen. Dit is.. ik ga er niet meer overheen groeien of zo.

ML Dat was een van de vragen trouwens die we binnenkregen van volgers en luisteraars. Of het eenmalig is, of dat het altijd bij je blijft, maar daar is misschien ook niet een eenduidig antwoord op.

AAF ...is ook niet eenduidig. Er zijn ook echt wel mensen die bijvoorbeeld vanuit een burn-out in een depressie terechtkomen. En dan kan het zijn dat het gewoon echt werk gerelateerd of gedrags gerelateerd is. En dan kan het heel goed zijn dat je één keer een depressie doormaakt en met goeie hulp daar ook gewoon weer vanaf bent. En in mijn geval is het denk ik, ja... het probleem met depressie is ook dat er gewoon nog eigenlijk heel weinig over bekend is, hoe het neurologisch werkt en hormonaal. Maar de ervaring leert dat als je, nou ja, als je één depressie hebt gehad, dan is er een bepaalde kans dat het de enige

blijft. Maar hoe meer je er hebt gehad, hoe groter de kans dat je d'r nog een krijgt. Dus op een gegeven moment: na drie depressies is de kans vrijwel 100 procent of zo.

NYD Dat het nog een keer gaat komen?

AAF Ja.

NYD En hoe beïnvloedt het jouw leven? En misschien moeten we je leven dan in verschillende vakken opdelen, want je leven is natuurlijk heel groot. Maar je werk, laten we daarmee beginnen.

AAF Nou, ik ben een enorme workaholic en ik werk over het algemeen heel snel en heel veel. Mijn grote redding is dat ik genoeg produceer om ook depressies door te kunnen maken. *lacht*

NYD Ja, oké.

AAF Maar ik heb altijd een buffer. Ja, ik maak zo veel dat ik, zeg maar, met depressies d'r bij alsnog te veel maak. Ehm... *lacht* Maar ik zeg er wel meteen bij dat ik nooit gefunctioneerd heb in loondienst. Ik heb ook wel banen gehad gewoon in loondienst. Ja, dat triggert echt alles in mij, want dat betekent: ik word op een bepaald moment ergens verwacht om half negen 's ochtends. Nou, half negen 's ochtends is echt my worst moment van de dag.

NYD *lacht voorzichtig* Goed, dat wil je niet hebben gevraagd om....

iedereen praat door elkaar

AAF Inmiddels gaat het wel een stuk beter, maar ik heb bijvoorbeeld zes jaar voor de klas gestaan en dan moet je om kwart over acht beginnen en dan kan ik gewoon 's avonds al zoiets hebben van: 'oh, als ik me morgen maar goed voel, want ik moet weer een hele dag voor de klas staan'. En ja, als je daar dan eenmaal onzekerder over wordt dan gaat het eigenlijk van kwaad naar erger. En als je dan in een depressie raakt... Het is heel moeilijk uit te leggen dat je een half jaar uit de running bent. Dan krijg je arbo-artsen op je dak. En natuurlijk zien ze allemaal dat je heel depressief bent, maar die gaan zich óók bemoeien met jouw re-integratietraject.

NYD Ja, je moet wel weer beter worden.

AAF En hoe minder mensen zich bemoeien met je re-integratietraject, hoe beter. Je wil gewoon één hulpverlener met wie je dat vormgeeft en eventueel binnen je relatie en je gezin

natuurlijk. Maar je wil niet dat je fucking werkgever daar ook nog eens een keer op zit te kijken. Dat maakt je alleen maar heel erg gestrest en onzeker. Dus dat is wel... Ik heb wel echt al vrij snel wel doorgehad van: ja, ik ga nooit voor een baas kunnen werken binnen een bepaalde tijdscontext. Dat gaat niet, want ik moet gewoon... Zeg maar het idee dat ik zelf vrij kan nemen, is voor mij al de helft van de rust die ik nodig heb om niet veel vaker depressief te worden, zeg maar. Ik denk dat ik ook een hoop depressies voorkom door gewoon af en toe een week vrij te nemen, zomaar. Dat ik denk van: 'nou, ik heb best wel veel stress, ik heb veel deadlines, ik ga die effe afwerken'. Maar dan ga ik daarna ook echt een week he-le-maal niks doen. Ja, ik denk dat ik dus binnen de context van zzp'er zijn mijn werk zó kan vormgeven dat ik met zo min mogelijk depressies te maken krijg. Maar ja, het komt dus wel eens voor dat ik uitval. Ik heb gelukkig een management dat dat dan opvangt en dat gewoon meteen opspringt en iedereen gaat bellen en gaat zeggen: oké, de komende drie maanden doen we helemaal niks.

NYD Geen opdrachten...

AAF Ja, en zij gaan dat dan regelen. Ik hoef het niet te doen. Ja, dat is een ontzettende luxe natuurlijk.

ML Ja, want ik kan me voorstellen dat, nou ja, 20 procent van de mensen heeft te maken met een depressie en niet iedereen zit natuurlijk in zo'n luxepositie...

AAF Nee.

ML ... dat ja, dat je zoveel vrijheid hebt. Dat het schema leeggeveegd kan worden op het moment dat de alarmbellen afgaan.

AAF Ja, en zeg maar rustig kunnen re-integreren is ook iets wat je echt zelf wil vormgeven. Dus ja, bijvoorbeeld toen ik les gaf. Je kunt lesgeven niet rustig opstarten. Je staat gewoon voor een klas met pubers.

ML Ja.

AAF Je moet daar zijn. Je kan daar niet zeggen van: 'nou, jongens, ik begin nu weer. Ik doe het ff rustig aan' of zo. Dat gaat gewoon niet.

ML Nee.

AAF Maar goed, dus wat dat betreft heb ik gewoon heel veel geluk. Ja, ik denk dat het voor mensen in loondienst echt veel heftiger is. Of voor zzp'ers die gewoon het zich niet kunnen veroorloven om een jaar uit te vallen, want die zijn er natuurlijk ook heel veel.

NYD Ja.

AAF Ja.

NYD Ja, dat ja... dat is gewoon shit.

AAF Dat is gewoon kut.

NYD Ja. En op relatievak?

AAF Ja, je krijgt wel... Ik denk dat als je, zeg maar, echt veel depressief bent of echt langdurig, in mijn geval heb ik natuurlijk ook gewoon... De meeste periodes zijn gewoon goed, dus dat is heel fijn, want je hebt wel een soort van mantelzorgrelatie eigenlijk, op een gegeven moment.

NYD Ja.

AAF Als ik echt depressief ben, ja, dan moet mijn man niet alleen het hele huishouden doen, maar hij is ook mijn verpleegster. Ja, want omdat mijn man thuis is, word ik niet opgenomen, want hij kan het doen, weet je wel.

ML Ja, ja.

AAF Dus hij is ook mijn suicide watch en dat is wel... Dat is iets waar je binnen een relatie gewoon écht héél goed over moet praten en ook elke keer weer, want elke depressie is ook weer anders en elke levensfase is weer anders. Je moet elke keer het gesprek aangaan van: 'oké... hoeveel heb jij geleden onder deze depressie van mij? Dat is dan eigenlijk de belangrijkste vraag, want niemand vraagt hem hoe het gaat. Weet je wel. Iedereen heeft zoiets van: wat fijn dat je er bent! Punt. Maar...

NYD Losse dingen, of hoe hou je het allemaal gaande.

ML Ja, en iedereen vraagt natuurlijk: hoe gaat het met Aaf?

AAF Hoe is het met Aafke? Ja, want die zit op het randje en daar maakt iedereen zich hele grote zorgen over. Dus hij kan zich ook niet veroorloven om om te vallen en dat legt

natuurlijk enorm veel druk op iemand. Dus ik, nou ja, ik benijd mensen niet die binnen zo'n relatie zitten. Dat ten eerste. Maar ik denk wel dat het kan. Ik denk dat als je d'r echt over kan praten wat depressie betekent voor jullie allebei, als je daar ruimte voor hebt, zo niet, dat kan niet midden in een depressie, want dan heb je daar geen ruimte voor, maar op moment dat het goed gaat, als je dan een gesprek kan voeren over oké, hoeveel ruimte heb ik het afgelopen jaar eigenlijk ingenomen in jouw bestaan en jou zijn en jouw persoon? En hoe kan ik je die ruimte misschien gedeeltelijk weer teruggeven? Of wat kan ik voor jón doen? Dan kun je wel een heel eind komen, maar gelijkwaardig zal het nóóit worden. Dat is denk ik wel het idee van een gelijkwaardige relatie. Ja, het kan natuurlijk zijn dat mijn man morgen hulpbehoevend wordt en dat ik opeens nog twintig jaar voor hém moet zorgen. Dat kan natuurlijk altijd, maar op dit moment is het dat hij vaker voor mij zorgt dan andersom.

ML Ja. En die gesprekken, hebben jullie dat moeten leren om die te voeren?

NYD Ja, heb je dat zelf gedaan, of met therapeut of hoe leer je dat?

AAF Nee, ik heb het eigenlijk vooral van mijn man geleerd. Omdat ik... ik durfde daar zelf nooit over te praten, omdat ik altijd heel bang was de ander te verliezen. Zo van, als ik dan echt zou vragen van: 'goh, wat doen mijn depressies eigenlijk met jou?', want een depressie is een verschrikkelijk egocentrisch ding. Je hebt gewoon alleen nog maar ruimte voor je eigen lijden, dus je wordt daar helemaal geen leuk persoon van. Ik was altijd heel bang als ik dat zou bespreken, dat ik dan eigenlijk de ander de kans zou geven, zo van om te zeggen: nou, ik ben ertussenuit. Best wel kut, weet je wel.

NYD Ja.

ML Grappig dat je dan denkt door gewoon te zwijgen dat dat...

AAF Dat het dan opgelost is.

ML Ja.

AAF Dat vind ik altijd heel mooi menselijk mechanisme, gewoon je kop in zand steken, dan bestaat het niet.

ML Ja, precies.

AAF Oké. Maar ik heb geleerd dat mijn man zijn grenzen kan aangeven zonder dat ie daarmee bedoelt 'ik ga weg'. Dat was voor mij, dat heb ik echt als volwassene moeten leren.

Mensen kunnen gewoon zeggen: nou, ik heb nu even hier behoefte aan, zonder dat ze dan meteen zeggen: ik haat jou. Dus ik heb dat écht moeten leren en ik heb heel veel geluk dat ik een man heb die z'n eigen grenzen heel goed kent en die ook op een rustige en constructieve manier kan aangeven. Ik denk dat dat heel belangrijk is, want ik was daar in ieder geval in het begin zeker helemaal niet goed in. Ja, dat leer je gewoon als volwassene door te zien hoe het kan en dat dan zelf ook te proberen. En tot dusver werkt het, ja.

NYD En heb je nou... moet ik me voorstellen dat je in zo'n half jaar eigenlijk niks terug kan geven qua liefde?

AAF Ja, jawel, want het is... Kijk: er zijn binnen een depressie, in depressies ook geen soort van monoliet. Er zitten ook weer golfbewegingen in een depressie, dus je hebt ook goeie weken in een depressie, waarin je weer ruimte hebt, inderdaad, om er voor de ander te zijn. Maar, ja, wij moeten al best wel lachen dat wanneer het dan weer iets beter gaat, dat ik dan meteen zegt: nou, we gaan een stukje wandelen dat ik dan heel erg obsessief allemaal vragen aan hem ga stellen. Van: hoe is het met jou? Wat ben jij allemaal aan het doen?

NYD Ja, ja. *lacht*

AAF En zegt hij de hele tijd van: ben je aan het compenseren, weet je wel? Ja. *lacht*

Dus ja, dat is dan ergens heel schattig, maar ook al weer heel grappig. En ja weet je, zo werkt natuurlijk ook niet helemaal. Maar... ja, ik denk dat het... ik weet niet of ik tijdens mijn depressie echt iets terug kan geven, maar ik probeer wel echt, zeg maar, me er heel bewust van te zijn dat er nog twee andere mensen in mijn huis zijn die de hele dag ook mijn depressie meekrijgen. En ik probeer er niet schuldig om te voelen, want daar heb je dan weer niet zoveel aan, maar wel gewoon dat constant bespreekbaar maken. Ik denk dat dat echt... En ook gewoon soms echt oprecht je excuses maken of zo van: ja, sorry, ik vind het echt heel kut.

NYD Ja, ook al kan je er niks aan doen, dan is dat toch iets wat je dan zegt.

AAF Ja, dat maakt dan niet uit.

NYD Ja, want er is nog iemand in jullie huishouden...

AAF Ja.

NYD Een kind.

AAF Zeker.

NYD Krijgt zij wat mee? Nou ja, ze krijgt het mee, maar praten jullie erover? Hoe oud is ze?

AAF Ze is nu zes en tijdens mijn laatste depressie was zij drie. Ze werd vier jaar. Ja, dan kun je nog niet zo heel veel uitleggen behalve mama voelt zich niet zo lekker en die ligt in bed.

ML Maar ze zal het wel meekrijgen.

AAF Absoluut, nee, zeker, maar het is wel dat ik heb gemerkt sinds ik moeder ben, dat ik blijkbaar toch nog een soort van, ergens een laatste grens heb in m'n gedrag en dat is dat ik dat ik me nooit helemaal laat gaan waar zij bij is. Dus ik heb ook in m'n blindste paniek nog steeds wel zoiets van: o, maar wacht ff. Dit is niet haar schuld. Zij hoeft hier niet onder te lijden. En dat is wel een hele prettige ervaring, want dat betekent dus dat je toch nog een mechanisme hebt in al die paniek, dat je toch nog ergens een soort van muurtje bouwt, zo van: oké, tot hier en niet verder. Dus zij krijgt wel iets mee, maar zij krijgt, zeg maar... De echt donkere momenten, die laat ik niet aan haar zien.

NYD En zou je dan kunnen zeggen dat zij dus ook ergens een soort redding af en toe is?

ML Ja, de rots in de branding. *lacht*

AF: Ja, nou ja, in een bepaald opzicht wel. Kijk, je moet gewoon door. Als je een kind hebt, ten eerste laat je een kind niet in de steek. Dus zeker wanneer je suïcidaal bent, in mijn geval helpt het enorm om een kind te hebben. Al vind ik het altijd moeilijk om het uit te spreken, omdat je dan direct ook een enorme druk op zo'n kind legt, zo van: o, het is jouw verantwoordelijkheid dat ik in leven blijf en zo wil ik het ábsoluut niet stellen. Maar het is wel zo dat het een hele concrete aanwezige empathische kracht is die er gewoon de hele dag is en die ook vrolijk blijft, ondanks alles. Dus je hebt de hele dag iets wat constant door die depressie heen prikt op het moment je dat zelf niet kunt. En dat is wel iets wat echt, heel zeker wanneer een kind klein is, wat gewoon heel erg helpend is.

ML Een soort sterretjes in de zwarte hemel of zo?

AAF Ja, precies. Dat is een beetje, ja. En het is in ieder geval in mijn geval onmogelijk om daar niet af en toe dan toch in mee te gaan, in dat enthousiasme en het relativeert wel en dat is heel fijn.

ML En dit is... ja, ik vind eigenlijk een beetje een heftige vraag, maar ben je, zeg maar, bang, omdat het ook erfelijk is, dat je het zou doorgeven aan haar en dat ze daar zelf mee te maken krijgt?

AAF Ja, het is heel raar om te zeggen, maar ik kan niet echt spreken van angst, omdat het iets is waar we echt van tevoren eigenlijk heel erg over hebben nagedacht. Van nou ja de kans is heel groot dat onze dochter ook gevoelig is voor angst en depressie. We hebben eigenlijk voordat we besloten of we wel of geen kinderen gingen krijgen, hebben we een soort van heel denkproces doorgemaakt en ook met professionals daarover gesproken. En ja, ik denk dus... ik heb gewoon naar mezelf gekeken, gewoon even heel sec van: oké, 95 procent van de tijd vind ik het leven hartstikke leuk, dus ik neem die 5 procent er gewoon bij.

ML *mompelt bevestigend*

AAF Als mijn dochter op mij lijkt, dan zal ze mij nooit verwijten dat ik haar gemaakt heb met de wetenschap dat ze zich zo zou kunnen voelen, want dat neem ik mijn ouders ook helemaal niet kwalijk en die wisten dat ook in de jaren 80 wisten ze ook al dat het erfelijk was. Ik gun het haar wel niet, zeg maar. Ik gun haar een makkelijker bestaan. Dus ja, in die zin. Ik zie nu al dat ze in heel veel opzichten heel erg op mij lijkt. Ze kan ook heel erg in paniek raken en dan écht gewoon niet meer weten waar ze zich aan vast moet klampen. Dus zij gaat, ja, weet je, je ziet dat gewoon groeien. Ik denk: ik zie gewoon mezelf toen ik klein was. Dus de kans is heel groot dat zij ongeveer hetzelfde gaat doormaken, maar dan denk ik wel... Ten eerste zijn we dan dertig jaar verder en is er gewoon meer mogelijk en meer bekend. En ten tweede ben ik dan wel, nou ja, ik word nooit bang van andermans depressie. Dus veel mensen vinden het heel heftig om iemand depressief in hun buurt te hebben, omdat het heel naar is om naar te kijken. Ik ben het zo gewend dat ik er nooit bang van raak, dus ik denk wel dat ik dan iets voor haar kan betekenen en dat vind ik wel een troost.

ML En je herkent het natuurlijk vrij snel.

AAF Ja, zeker. Ja.

ML En je liet net het woord suicide watch al vallen.

AAF Ja!

ML Heb je zelf... heb jij zelfdodingsdrang?

AAF Ja, ja, absoluut, maar ik probeer het altijd wel een soort van te nuanceren in die zin van: ik wil nooit dood. Ik wil alleen gewoon héél erg graag uit die depressie. En of dat nou is met het nemen van een paar slaappillen en gewoon 24 uur slapen, of als dat niet meer werkt, mezelf om het leven brengen, ja, dat maakt dan ff niet meer zoveel uit. Weet je wel? Maar het is niet zo dat ik nou per se dood wil. Ik wil gewoon dat die depressie over gaat en dat is wel echt een verschil, want er zijn ook gewoon mensen die de hoop op leven zonder depressie echt hebben opgegeven. En dat stuk een heel ander verhaal. Ik weet dat het anders kan en ik wil daar weer uit. Alleen, ja, soms lijkt dat zo eindeloos lang te duren dat je onherroepelijk terechtkomt in van: ja, jeetje misschien is dit wel die ene depressie die nooit meer over gaat. Wat doe ik dan? En dan kom je automatisch terecht in nou ja, dan dan zou ik niet meer willen leven. Als ik in de rest van m'n leven alleen maar depressief zou zijn, ja dan dan laat maar.

ML Is het ergens ook een soort troostende gedachte, of zo dat dat altijd een uitweg zou kunnen zijn, of dat het juist iets...?

AAF Nee, mijn, nou ja, in mijn geval... In zekere zin... Maar als je echt heel bang bent of je hebt heel veel pijn, dan is het op zich wel... Nou ja, dan is het idee dat dat niet eeuwig hoeft te duren is wel prettig, maar dat is natuurlijk wel een heel cynische troost.

ML Ja.

AAF Ja, want het is niet echt een oplossing.

ML Nee, dat en zeker als je zelf, als als mens zonder depressie dit hoort, dan denk je alleen maar: het verschil tussen gewoon slapen of ja kiezen om je leven te beëindigen is natuurlijk groot, maar ja, maar als ik jou zo hoor, is op dat moment, is er, dus dan voelt het even als geen verschil.

AAF Nee, je wil er gewoon uit, een uit is uit.

ML Ja.

NYD En wat wat doe je dan op zo'n moment?

AAF Nou, vaak neem ik dan een slaappil en ga ik gewoon lang slapen. Als ik echt, als ik echt in paniek ben, is dat vaak de beste oplossing. En heel vaak is het dan daarna ook gewoon over. Als ik gewoon een kalmeringspil neem, dan merk je dat je lichaam ook weer rustig wordt. En dan denk je oh, ik was mezelf gewoon helemaal aan het opvreten. Maar als ik een pil neem en m'n lichaam voelt weer rustig, dan wordt het in m'n hoofd ook wat rustiger. Dan denk ik: nou, ik lig eigenlijk best lekker in bed en dan val je in slaap en dan word je wakker, denk je, oh, ja, nou oké, d'r zijn nog steeds uitwegen. Dat relativeert enorm.

NYD Ja.

AAF Ja.

NYD En daarover praten met mensen?

AAF Nou ja, weet je, het is heel fijn om het te kunnen vertellen.

NYD Ja.

AAF En ik praat natuurlijk heel veel over depressie, soms ook weer zoveel dat ik denk van ja, misschien moeten we het ergens anders over hebben, want dat helpt ook niet. Maar, er zelf mee blijven zitten is nooit een oplossing. Maar, ik weet wel uit mijn eigen ervaring dat er de hele dag over praten, want dat is wat ik vaak dan doe, de hele dag erover praten, dat houdt het ook in stand. Weet je wel. Dan maakt een soort van discours waar je in blijft hangen of zo, dus je zit er wel ergens... Je moet het wel kunnen delen, maar je moet soms ook gewoon het er effe niet over hebben, ja, om jezelf ook de kans te geven om afgeleid te raken of ja of wat anders te doen.

NYD En wat dan?

AAF Ja, stukje wandelen of zo ja, je moet echt gewoon niet niet te grote doelen stellen, maar gewoon een stukje autorijden, een klein stukje lopen, gewoon een klein, een actie, zeg maar.

ML Waar je dan ook weer eigenlijk trots op mag zijn.

AAF Nou ja, trots is een groot woord, maar je bent wel elke keer weer opgelucht en je denkt oh, dit kan ik blijkbaar nog, ondanks alles. Ja, ja.

NYD Zijn er ook dingen waar je echt troost uit kan halen?

AAF Nou kijk, op het moment dat ik in paniek ben of echt midden in depressie zit, dan haal ik echt nergens troost uit. Omdat echt, nou ja, weet je: Normaal, ik haal heel veel troost uit kunst, maar als ik depressief ben, kan ik dat niet consumeren. Dat is gewoon te veel, te veel prikkels ben ik alleen maar heel bang van. Want oh je kunst, oh ja, te gek, oh, dat moet ik zelf ook maken. Oh shit, ik kan helemaal niks, ik ga, alles is alleen maar, zeg maar erg.

NYD Ja.

AAF Maar op't moment dat het een heel klein beetje beter gaat, dan kan ik wel bijvoorbeeld enorme troost halen uit door een museum lopen, want dat dat is, dan weet je wel... Muziek, ondanks dat ik muzikant ben, is vaak gewoon te heftig. Dat is te erg er de hele tijd in je hoofd. Lezen is vaak nog gewoon te vermoeiend, dus ik wat ik vaak doe, is gewoon naar museum gaan en dan vijf schilderijen bekijken of zo. Meestal is het stil in een museum en de rest van het museum is vaak vrij prikkelarm, en dan kies ik gewoon vijf werken uit en dan ga ik daar gewoon zitten en dan denk ik: oh, ja, er zijn mooie dingen in de wereld en dat is dan wel even troostrijk ja.

ML En heel concreet.

AAF En heel concreet, ja, absoluut.

ML Iemand vroeg op Instagram: hoe weet je wanneer je in een depressie zit en wanneer niet meer?

AAF Da's de grote vraag. Als ik dat zou weten! *lacht* Ja, dat dat oh, dus je hebt echt zo in een depressie heb je zo'n fase dat je gewoon heeeeeeel depressief bent, en op t moment dat je dan een klein beetje weer d'ruit bent, word je weer heel bang, omdat je d'r ook weer terug in zou kunnen gaan. Dus al elk stapje dat je dan wint, heb je iets van kut, dat kan ik ook weer kwijtraken dus dan ben je dat het alleen aan. Maar is het nu dan echt over, of ga ik straks weer terug? Of ja, het is echt soort van alsof je aan koorddansen bent de hele tijd. Voor mij is het zeg maar het als ik in een depressie raak, dat gaat met mij niet met stapjes ik

ben meteen gewoon helemaal depressief, dus daar hoef ik nooit, me nooit zo druk om te maken over die vraag. Dat weet ik gewoon, maar als je d'r weer uitkomt daar is bij mij wel altijd heel veel onzekerheid.

ML Ja, je schrijft ook op in je in je boek dat je soms een een beetje meer.... Nou, wat is het, energieke manische periodes hebt? Ja, binnen je depressie, waar je dan opeens alle, je hele leven, weer helemaal probeert op te pakken!

AAF Ja, ja, zeker, ja.

ML Ik kan me voorstellen dat dat momenten zijn waarop je denkt, misschien is het wel over.

AAF Ja, ja, ja zeker.

ML Of herken je dat als...

AAF Nee, mijn omgeving herkent het altijd als van oh: ja, je hebt, je hebt weer even twee goeie dagen, je bent weer vijf boeken tegelijk aan schrijven. Weet je wel, "ga eens naar bed!". Maar ja, nee, zelf zit ik dan vaak wel zo van: oké, oké, misschien is misschien is dit het, misschien ben ik nu uit, weet je al toch wel. Maar ja, het is alsof je zeg maar heel erg op en neer gaat en dan langzaam, wordt het weer iets wordt, worden, worden de golven minder groot.

ML Oh ja, ja.

AAF Ja, dat en dan vaak nog, weet je, een half jaar na een depressie kan ik weer toch nog een dag hebben, dat ik gewoon me heel slecht voel en dan denk ik wel "shit! Is het weer terug?" en dan een pil nemen, slapen, denk ik, oh, nee, dat was gewoon even één moment, weet je wel, dus dat is je krijgt gewoon af toe terugvallen ja, en dan op een gegeven moment heb je weer een paar jaar dat het goed gaat. Maar dat, ja, dat is heel, is wel onvoorspelbaar wat dat betreft.

NYD Laten we naar hulp, therapie, medicijnen en wat er ook allemaal is, laten we daar even over hebben. Want die zei ook dat je rondje zeventiende ben je die medische mallemlen ingerold?

AAF Ja, vanaf mijn negentiende, slik ik medicijnen, dus vanaf ja, ik ben vanaf mijn tiende, zeg maar ongeveer, ben ik in therapie. Heb allerlei therapievormen gehad, en vanaf m'n negentiende slik ik medicatie.

NYD En was dat een moeilijke keus, of dacht je meteen, "geef die pillen!"?

AAF Nee, dat was wel echt een moeilijke keuze, want ik, ik, ja, ik had wel binnen mijn familie een paar voorbeelden waarvan ik echt dacht: van jeetje zo wil ik dus... ik hoop dat ik niet zo eindig.

NYD En wat was dat dan?

AAF Nou ja, mijn mijn oma die leeft al haar hele leven met een bipolaire stoornis, maar die is 88, 87, dus die komt uit een tijd dat dat niet herkend werd, dat er geen adequate hulp was. Dus die heeft heel lang alleen maar kalmeringspillen voorgeschreven gekregen. En als jij 60 jaar aan een stuk kalmeringspillen slikt, ja, dat heeft heel veel invloed op je hersenen.

ML En ze komt uit een tijd waarin je als vrouw natuurlijk geacht werd om te trouwen, kinderen te krijgen en verder eigenlijk niks te doen.

AAF Ook dat. Ja, nou, dat heeft ze allemaal wel gedaan, maar ze heeft ook gestudeerd, want ze wilde ze, zij was heel ambitieus, wilde zich graag ontwikkelen. Maar, dus ze heeft wel echt wel kansen gekregen en ook aangegrepen, maar zij heeft wel heel erg geleden onder haar ziekte en nog steeds... En ja, ik had toch al een beeld van, zeg maar, als je chronisch pillen slikt dan had ik altijd een beetje dat beeld van haar. Zo van, dan slik je dus pillen die je de hele een beetje een beetje stoned en een beetje apathisch maken. Maar dat hoeft natuurlijk helemaal niet. Dus dat, ja, maar dat was wel voor mij en ook natuurlijk dat je dat dan echt de rest van je leven doet. Dat was ook meteen zo van oh ja, als je daaraan begint... Bij mijn oma begon dat ook op de negentiende nou, dan ben je dus gewoon de rest van je leven, ben je gewoon hooked. En dat is ook zo. Maar ja, da's op je negentiende wel een vrij grote stap om die ja.

NYD En de bijwerkingen?

AAF Ja, nou, het grappige was dat ik daar in het begin eigenlijk heel weinig over wist, maar er zijn natuurlijk wel dingen. Mijn vader slikt ook antidepressiva. Ja, dus er zijn wel heel veel

dingen die ik wel... Zeg maar, ik lijk heel erg op hem, dus er zijn wel heel veel dingen die ik wel meteen doorhad van hee, wacht, dat heb ik ook. Dus het het altijd warm hebben, altijd zweten, heeeel snel last krijgen van, nou ja, van van zonnesteek, van oververhitting, hyperventilatie, dus ja, gewoon hele idee van nou, een sportcarrière zet er meteen niet meer in, dat weet je meteen. Maar dat was gelukkig ook niet mijn ambitie.

NYD Maar ja, maar op het podium staan is toch ook wel...?

AAF Heel vervelend, ja.

NYD ... zweterig?

AAF Zeker, ja, nee, dat is echt een ding ja. Ik sta soms in de zomer gewoon echt met twee handdoek om m'n hoofd te spelen en dat is dan gewoon wel wat het is.

ML Ja, en benoem je dat dan ook op het podium? Of?

AAF Ja, zeker, ja, toen nog niet hoor, maar ik, ik, ja, ik merkte... Ik heb een paar jaar geleden, denk ik, een keer heb ik één post gemaakt over bijwerkingen en ik kreeg toen zo ontzettend veel reactie van mensen die zeiden: "oh, ik slik al 20 jaar antidepressiva, ik had hier nog nooit van gehoord!". Dat ik echt zegt van oh, ik moet hier volgens mij gewoon meer over praten, want er zijn echt zoveel mensen die dat ook niet horen van hun psychiater of, erger nog, van de huisarts, terwijl bijwerking wel echt, echt een enorme invloed kunnen hebben op je, ja, op je levenskwaliteit. Zeker als je iets echt lang moet slikken.

NYD Ja, en zeker zoiets als zweten of bijvoorbeeld gewichtstoename, dat zijn de dingen waar ook een soort ja, is taboe het goeie woord? Weet ik niet...

ML Maar het is in ieder geval als je als

NYD Als je als mens...

ML Als vrouw heel veel zweet, of, of dik bent dan heb je gelijk weer te maken met allerlei meningen.

AAF Met allerlei stereotypen

In koor Ja precies!

AAF Nou, ik heb daar, ik heb zeker met die gewichtstoename altijd wel heel erg geworsteld, omdat ik vind dat mij dat niet zou moeten kunnen schelen.

NYD Ja!... *pijnlijk lachend*

ML Ja dat is wel een femisser eigenlijk ook...

AAF Ja precies. Ik vind dat ook, als ik 120 kilo zou wegen, dat ik alle rechten heb om te bestaan, om aantrekkelijk gevonden te worden en om me gewoon oké in m'n eigen lichaam te voelen, en ik heb daar nooit aan getwijfeld totdat een jonge, hele lieve psychiater met allerlei... nou ja, die had allerlei ideeën, van dingen die we nog konden proberen en die zei: ik ga je antipsychotica voorschrijven want dat is een nieuw soort behandelmethode en nou ja, en ik dacht "nou prima", ik ben altijd wel in voor iets nieuws. Zeker als het gewoon goed gaat. En toen kwam ik binnen een maand, hield ik gewoon bijna drie kilo aan vocht vast. En ik merkte gewoon dat AL m'n kleren... Ja, ik ben, nu valt het wel mee, maar zeker toen ik wat jonger was, voordat ik een kind kreeg, woog ik ongeveer 48 kilo, ben gewoon heel smal gebouwd en klein. Dus ik merkte gewoon na een maand dat m'n hele garderobe niet meer paste, dat m'n lichaam compleet anders aanvoelde en dat ik me gewoon helemaal niet meer thuis voelde in mijn eigen lichaam. Dus ik, ik werd daar heeeel angstig van, vooral ook omdat mij meteen verteld werd van nou ja, als je in de zeg maar in de eerste periode dat je dat medicijn begint slikken, als je dan al veel vocht vasthoudt dan is dat iets wat alleen maar erger wordt. Dus wat gewoon langdurig is, waar je niet vanaf komt en wat ook niet meer weggaat dus het is niet zo dat als je dan opeens de helft gaat eten, of je gaat heel erg sporten...

NYD Neeneenee! Daar heeft het niets mee...

AAF Dat helpt gewoon niet.

NYD Heeft er niks mee te maken.

AAF Nee.

NYD Maar dat zijn natuurlijk ook al die vooroordelen die mensen dan hebben, omdat ze niet weten...

ML Maar dan zou je toch wel... Is het, zeg maar, is het mechanisme daarachter, snappen... wordt dat wel begrepen of niet, want ik, ik begrijp gewoon niet hoe hoe je uit, nou ja, bijna lucht zeg maar dan dus toch aankomt dus.

AAF Ik nee, ja da's een hele goeie vraag, ik weet er het fijne niet van, moet ik heel eerlijk zeggen, maar ik, ik heb niet het idee dat daar echt, dat daar onderzoek naar gedaan wordt.

ML Wat ik ook weer bizar vind eigenlijk.

AAF Ja maar pff don't get me started.

NYD Iets met hormonen, stofwisseling...

ML Ja maar ja, dan nog

AAF Ja precies, het is ook bij mannen zo, dus het is... want ja, d'r zijn heel veel vermoedens over de invloed van vrouwelijke hormonen op je gemoedstoestand. Natuurlijk, maar daar wordt gewoon notoir weinig onderzoek naar gedaan, omdat mannen d'r geen baat bij hebben direct. Maar hetzelfde geldt volgens mij voor medicijngebruik dus... vrouwen komen, als ik het me goed herinner, maar je mag me corrigeren als als een luisteraar het beter weet, want dat is alleen maar goed. Vrouwen komen wel sneller en vaker aan van medicatie, maar mannen hebben daar ook wel echt last van. Dus dat is wel een... Ja, het is gewoon een hele bekende bijwerking alleen het ding is: de meeste mensen beginnen met het nemen van medicatie op een moment dat ze heel depressief zijn en dan wil je gewoon eruit. Dus op moment dat je dan gewoon iets van rust in je hoofd hebt, dan kan ik me heel goed voorstellen dat je gewoon overal genoeg mee neemt. Dat heb ik zelf ook ervaren, de eerste keer dat ik met antidepressiva begon. Alleen ik begon nu met antipsychotica in een periode dat met mij gewoon goed ging, en eigenlijk door die medicijnen en alle bijwerkingen ging het langzaam, minder goed, ja.

NYD Oh juist andersom...

ML Ja, ja. *begrijpend*

Speaker 3: Dus ja, ik had al heel snel zoiets van. Nou, volgens mij is dit niet een medicijn voor mij, maar ik heb wel heel, ik heb het wel heel moeilijk gehad met die keuze, omdat ik wel tegelijkertijd zoiets had van ja, mijn gewicht zou er niet toe moeten doen...

NYD Maar ondertussen...

ML Het was dus een reden voor jou om te om te stoppen, omdat dat aan de hand was.

AAF Precies ja, absoluut, omdat ik het gewoon. Ik vond het. Ik vond het zo beangstigend, ik heb nooit een eetstoornis gehad, maar ik had gewoon binnen een maand werd ik helemaal onzeker. Ik merkte dat ik gewoon niet meer wilde eten, niet meer durfde eten. Ik ging daar heel erg op letten. Tegelijkertijd was ik constant met mezelf in gevecht van: nee, je mag je hier niks van aantrekken, nee, weet je, en zo van oh, dus zo is het voor mensen die zwaarder zijn dan ik. Dat vond ik ook nog heel heftig. Dat ik zat van shit, ik maakte het nu een heel klein beetje mee. Hoe is dit voor mensen die dit gewoon altijd hebben? Ik, ik kon... Het was een soort van totale mind fuck gewoon en het ging zo snel, dat het ja, ik had helemaal geen ruimte om d'r aan te wennen of over na te denken. Het was gewoon, binnen een paar weken kwam ik gewoon heel veel aan, en ik moest gewoon daar een knoop over doorhakken. Maar dat is geen, dat is dus een keuze waar ik niet trots op ben. Dat zeg ik wel eerlijk, omdat ik wel iets heb van ja, eigenlijk zou het er niet toe moeten doen.

NYD Ja *begrijpend*

ML En wat zei de- Was het een psychiater?

AAF Ja was een psychiater

ML Wat zei die? Was dat dan een legitieme reden?

AAF Absoluut! Nee, ja, hij zei ook meteen: Ja, nee dit is een reden dat heel veel mensen er weer mee stoppen, omdat je gewoon héél veel aankomt. En er zijn echt mensen die gewoon hun hele gewicht nog een keer aankomen; alleen maar van die pillen.

NYD Ja *begrijpend*

AAF En dat is- ja- tuurlijk is dat legitiem, want dat is ook tot een bepaalde grens ook maar fysiek echt gezond.

NYD Ja dat, maar ook gewoon echt fatshamende wereld en zo al die ideeën die je hebt over aankomen en dit zijn

AAF Ja en ook wat ik zelf merkte nog los van wat de buitenwereld ervan zou vinden. Vond ik het gewoon heel heftig- vond ik ook toen ik zwanger werd – dat je lichaam heel snel verandert, dat je er geen controle over hebt. Dus dat je gewoon... Dat je de hele tijd wakker wordt van “Oké, hoe hangt het er nu bij?” Weetje wel. Als je zwanger bent heb je dat ook, maar dan heb je een heel duidelijk doel. Zo van over 9 maanden is dit klaar en dan kunnen we weer verder en dan-. En nu was het echt zo van: Ja jeetje ik begin ergens aan, ik weet gewoon niet waar dit eindigt.

ML Ja, eindigt *begrijpend*

NYD Ja *begrijpend*

AAF En hoe mijn lichaam er dan uit zal zien. Dus ik weet niet waar ik voor kies eigenlijk. Dat vond ik gewoon- ja- het was net alsof ik me gewoon niet meer echt thuis voelde in mijn eigen-

NYD Ja *begrijpend*

AAF Lichaam en dan vond ik gewoon heel eng.

ML En zou je stel- je zou de keuze nu krijg- ma-magisch medicijn

AAF Ja ja ja *instemmend*

ML Helpt helemaal, maar dus –

AAF Dik of depressief

ML Ja

NYD Nou wat een rare vraag *verontwaardigd*

iedereen lacht

ML Ik heb het niet over dik of depressief

praten door elkaar, onverstaanbaar

ML Ik heb het over- want je zei: dit is geen keuze waar ik trots op ben-

AAF Ja *bevestigend*

ML Zou je die keuze- ben je er nu verder in?

AAF Ehm ja, ook dat is een moeilijke vraag, omdat het geen zwart-witte keuze is in die zin- ik had ook niet het idee dat medicijn veel voor me deed mentaal. Dus even los van het gewicht

NYD Ja als het helemaal- helemaal fantastisch was geweest

AAF Als ik me echt helemaal-

NYD Ja *bevestigend*

AAF Het vrouwtje had gevoeld dan had ik er denk ik langer over nagedacht, maar nu had ik ook zoiets van ja-

ML Werkt niet

AAF Het werkt gewoon niet zo goed als mijn oude medicijn. Dus dan is het sowieso al een-

AAF en NYD (of ML) Makkelijkere keuze *tegelijk

AAF Maar ik was wel al heel erg me bewust van het feit dat mijn gewichtstoename er wel echt een rol in speelde.

NYD Ja, ja, ja *begrijpend*

AAF Dat ik wel echt zoiets had van ja.. Ik weet niet wat voor keuze ik had gemaakt als ik me goed had gevoeld, maar dit was dan de flipside geweest.

NYD Ja *begrijpend*

ML Vind het denk ik gewoon lastig omdat- stel al die vooroordelen waren er niet over dik zijn, was het dan- dan was het waarschijnlijk-

NYD Anders

AAF Ja *instemmend*

ML -een andere keuze geweest

NYD Dat denk ik ook

AAF Ja dat denk ik eigenlijk- ja

NYD Maar dan heb je nog steeds natuurlijk het lichaam wat verandert wat je net eigenlijk heel duidelijk-

ML Ja en dat je misschien last krijgt van dingen ofzo, maar het is meer-

praten door elkaar, onverstaanbaar

ML Was het gewoon heel anders geweest.

praten door elkaar, onverstaanbaar

ML Dan is een groot onderdeel ervan is dus hoe de wereld kijkt naar-

AAF Ja, absoluut *instemmend*

ML -dikke mensen en dat is gewoon best wel- en dat is gewoon heel pijnlijk

AAF Dat is heel naar

NYD Tuurlijk en er zijn natuurlijk ook zat mensen die niet de keuze kunnen maken van ik stap van dit medicijn af-

ML Want dan ben je er afhankelijk van

AAF Ik ken zoveel mensen- het heeft wat dat betreft- zit het voor mij wel een- ik ben er in zekere zin en het klinkt- ik weet dat het misschien heel stom klinkt- ik ben er bijna dankbaar voor dat ik het wel- dat ik dit heb meegemaakt, maar ik voel me verschrikkelijk schuldig en geprivileiseerd, omdat ik de keuze had om gewoon weer terug te keren naar hoe het daarvoor was. Maar ik ben wel heel anders gaan aankijken tegen- tegen gewicht en tegen de maakbaarheid daarvan.

NYD Ja *begrijpend*

AAF Ja gewoon het hele- Ik was er gewoon helemaal niet zo mee bezig daarvoor, omdat ik nooit- ik veranderde nooit van gewicht, dus ik had gewoon- weet ik veel- maat 34, dus ik hoefde nergens over na te denken, maar ik dacht dus ook niet na over hoe het voor andere mensen was.

NYD Ja *begrijpend*

AAF Ik was gewoon een van die mensen die er niet over nadacht en die altijd gewoon dacht van ja je moet gewoon minder eten, weetje wel? En dat is wel- het heeft wel mijn- het is gewoon- ja het is heel naar dat je altijd zo'n ervaring nodig hebt aan je eigen lijf om dan eindelijk een soort van empathisch te worden voor andere mensen.

ML Want zo gaan we de wereld niet veranderen.

AAF Nee, exact *instemmend*

ML & NYD *lachen*

AAF En in die zin heeft het wel iets getriggerd. Het is nu bijna 10 jaar geleden dat het gebeurd is en het heeft wel ook mijn ogen geopend voor het feit dat er heel veel dingen zijn waar ik zo makkelijk over denk.

NYD Gewoon ervaring die andere mensen leven die jij niet kent.

AAF En ik ga bijvoorbeeld- Ik ga nooit de ervaring hebben om zwart te zijn- dat ga ik niet weet je- dat gaat niet gebeuren. Maar dat betekent niet dat ik niet mijn best moet doen om toch me in te leven in die ervaring en om steeds weer d'r mee bezig te zijn van ja maar wacht ff weet je wel.

ML Ja

AAF Of ja dus het heeft me wel- het heeft me wel een flinke trap onder mijn reet gegeven, laat ik het zo zeggen.

NYD Ja

AAF Ja

NYD En libido, zin in seks?

AAF Ja dat is gewoon poef weg

NYD Poef verdwenen

ML Helemaal weg-weg?

AAF Ja in het begin wel-

ML ...minder

AAF Het stomme van medicijngebruik is dat je- van een depressie vaak sowieso vaak vrij seksloos wordt, omdat het gewoon iets is waar je vaak geen ruimte voor hebt. Want je hebt gewoon rust in je hoofd nodig om opgewonden te raken; en dat is er niet. Dus je bent of heel bang of je hebt een pil genomen en je ligt te tukken. En op het moment dat je eruit komt ben je alleen maar blij dat je eruit bent. Dus het hele- als je medicijnen gaat slikken ben je daarna heel blij dat je gewoon rustig voelt. En het hele idee van hey mijn libido is weg komt vaak pas veel later, omdat al zo lang helemaal zonder libido geleefd hebt.

AAF En er wordt heel weinig over gepraat. Dus ik ben heel blij dat mijn allereerste psychiater meteen zei van ja kijk uit, want je bent 19. Het kan wel zijn dat je gewoon geen zin in seks meer hebt en het kan ook zijn dat het nooit meer terugkomt. En als dat zo is dan moeten we het daar heel serieus over hebben, want dat is gewoon wel echt een ding. Maar ik weet ook dat er heel veel psychiaters zijn die dat gesprek niet of nauwelijks voeren. En dat is wel- Het wordt heel vaak gezien als weetje hoe erg is dat nou. Zo van je voelt je toch goed? Wat loop je dan nog te zeuren over seks.

ML Terwijl het voor veel mensen een heel groot onderdeel van hun leven is.

AAF ...geluk ook

ML Ja

AAF Dus van geluksbeleving. Dus het is in die zin ook altijd heel raar dat dat helemaal niet wordt meegenomen. Een antidepressivum kan ook echt een deel van je geluksbeleving helemaal kapotmaken. Alleen omdat het een deel van de geluksbeleving is waar we het relatief weinig over hebben. Ik bedoel ik heb het er heel vaak over, maar er zijn gewoon heel veel mensen die het er minder vaak over hebben. Ja wordt het gewoon niet meegeteld ofzo. Het is gewoon zo van, ja je kunt functioneren. Je bent over het algemeen vrij vrolijk. Dat is genoeg. En dat laatste stukje, ja weetje is leuk als het terug komt, maar- dat is 'nice to have' geen 'need to have'.

ML Ja *begrijpend*

NYD Ja, ja, ja. *begrijpend* En je schrijft in je boek dat je toen je tiener was wel echt een hoge seksdrive of hoe wil je het-

AAF Ja

praten door elkaar, onverstaanbaar

NYD had. Dus dat verschil heb je ook echt zo ervaren?

AAF Absoluut en ik heb ook wel periodes gehad dat ik zeker- zeker in het begin- dat ik gewoon- dat ik weer stopte omdat ik echt gewoon niet tevreden was over mijn seksleven. Dat ik echt zoiets had- dat was dan een van de redenen. Ja ik wil gewoon weer dingen voelen en ervaren en net zo intens als voor de medicatie. Alleen het probleem is dat het niet of-of is maar en-en. Dus als je stopt met medicijnen krijg je libido meestal wel terug, maar ook alle andere heftige emoties.

ML Hmm *begrijpend/meelevend*

AAF Die kun je er vaak juist niet goed bij hebben. Dus het is een beetje alles of niks. En ja ik merk het gewoon- ik merk het enorm ook gewoon in het dagelijks leven hoe je naar mensen kijkt; hoe je naar de wereld kijkt; hoe je je lichaam ervaart; is gewoon echt anders. Ik slik nog steeds antidepressiva, omdat behalve dat stukje alle andere emoties bij mij gewoon veel te heftig waren, alle kanten op. Dus voor mij is het gewoon heel simpel. Het is een constructieve keuze om die emoties in te dammen, maar ik probeer wel echt heel hard te werken aan het laatste stukje. Namelijk gewoon je seksleven op peil houden. En dat is echt- ja dat is gewoon soms hard werken.

NYD En hoe bedoel je dan hard werken?

ML ... wilskracht of gewoon-

NYD -plannen of hoe zien we dit voor ons?

AAF Ja het klinkt heel idioot. Het is echt er bewust mee bezig zijn. Dus ik weet nog als tiener- ik was echt een beetje een puberjongen. Bij mij zat mijn libido vaak in de weg. Zo van-

NYD Too much

AAF -ik was constant afgeleid. Gewoon de hele dag weetje wel. Door andere mensen, door gedachten, fantasieën en shit. Dus toen was het vaak soort van *gefrustreerd geluid* nou weet je ik wou gewoon dat ik daar even niet mee bezig was. En nu moet ik heel bewust juist ruimte maken ervoor. Dus echt ruimte maken om- om opgewonden te raken, om dingen op te zoeken waar je opgewonden van raakt. Ook als je dus niet die prikkel voelt die je af en toe- weetje die je normaal gesproken af en toe hebt van 'oh ik heb zin in seks' of 'ik ben geil' dat heb je gewoon niet meer vanzelf.

NYD Ja

AAF Dat is heel idioot, maar dat- je moet echt iets opzoeken waar je dat weer van wordt, dus je moet echt gewoon weten van 'oke deze gedachte, daar word ik opgewonden van' of 'dit soort literatuur, dit soort beelden, dit soort handelingen'. En dan moet je het ook nog, als het niet vanzelf gaat, het inplannen.

NYD Ja

AAF En dat is altijd iets heel kuts om over te praten.

NYD Ik vind- Ik doe- Ik plan ook mijn seks in

praten door elkaar, onverstaanbaar

lachen

NYD Dus ik probeer dat ook altijd maar te normaliseren.

ML "Schat, zullen we dinsdagavond dan?" Want dan zijn we- dat doen we wel.

AAF Het is ook zo dat ik- ik probeer het hier dus wel vaak over te hebben met mensen en zeker gewoon mensen die in dezelfde levensfase zitten, zeker met kleine kinderen, die hebben dit gewoon ook. Want als je gewoon kleine kinderen hebt ben je gewoon de hele fucking dag afgeleid door kleine kinderen. En 's nachts lig je eindelijk te slapen weetje wel.

NYD Ja

AAF Dus mensen plannen- er zijn veel meer mensen die seks plannen dan dat wij weten. En daar wordt dan een beetje lacherig over gedaan, maar voor mij is het echt gewoon de manier om heel bewust tijd vrij te maken om met mijn partner te zijn, om ruimte te nemen om opgewonden te raken, ook als het lang duurt.

NYD Ja

AAF Gewoon blijven proberen. Soms lukt het wel, soms niet. Dat is oké. Maar er moet wel die ruimte voor zijn, die moet je echt maken. En ja, daar moet je dan soms- inderdaad- moet je gewoon je agenda trekken van- oke.

NYD *Met gek accent* "Nou schat!"

ML Ja is toch ook gewoon priem.

AAF "Heb je nog een vrije avond?"

ML *lacht*

ML Dan gaan we ervoor.

AAF En als je allebei veel thuis werkt dan is dat iets minder moeilijk, maar ja.

NYD Ja dat scheelt dan weer ja.

AAF Scheelt heel veel.

ML Ja, ja. Of juist weer lastiger omdat die- die- dat verschil tussen werk en privé zo-

AAF Maar dat is bij ons sowieso niet bestaand dus-

ML Aha

AAF Dat is oke. We maken allebei dingen. We maken ook heel veel dingen samen, dus wij zijn soort van 1- soort van organisme-

NYD Wervelwind aan creativiteit door dat huis heen.

ML En zijn er- ook over seks en over een libido dat afneemt moet je het eigenlijk hebben, want kan ook me ook voorstellen dat een partner bijvoorbeeld een soort van afgewezen voelt of dat je het gevoel hebt-

AAF Ja *instemmend*

ML -dat je niet meer aantrekkelijk bent.

AAF Ja, nee absoluut. Ik denk dat er echt wel heel- dat is denk ik echt wel een ding. Ik heb dat ook gewoon- ja ik praat over het algemeen vrij makkelijk over seks en dat is denk ik ook wel- ik ja... ik heb dat- ik heb het van huis uit meegekregen. Werd bij ons gewoon niet zo moeilijk over gedaan zal ik maar zeggen. Sommige mensen vinden dat dan heel genant. Ik vind dat eigenlijk heel prettig, dat ik gewoon uit een gezin kom waar daar gewoon heel open over gesproken wordt. Want dat maakt dat ook makkelijker om daarover te praten met je partner. Ik heb eigenlijk binnen relaties altijd wel de vrijheid gevoeld om terug te geven van 'hey ik zit nu hier in mijn energie of daar', maar ik heb ook gemerkt dat zeker moeite hebben met klaarkomen is in mijn ervaring voor sommige heteromannen heel erg onzeker makend. Ik denk dat vrouwen onderling daar iets minder last van hebben, omdat je allebei de ervaring hebt dat je soms gewoon- dat het een periode ff net niet lukt en dat het de seks niet minder waardevol maakt ofzo. Maar ik heb wel zeker ook in vorige relaties echt gesprekken moeten voeren zo van 'ja het is niet zo erg als ik een keer niet klaarkom, dat betekent niet dat ik het niet fijn vind of dat ik niet opgewonden ben' maar het is een soort van "inner-hurdle" waar je overheen moet en soms zie ik gewoon net niet waar die ligt weetje wel?

NYD Ja

AAF En dat kan echt een periode zijn- ja dat ik- ik heb soms periodes dat ik maandenlang gewoon niet kan klaarkomen of alleen door te masterberen. En inmiddels vind ik dat heel erg oke, maar ik weet wel dat toen ik- zeker toen ik begin 20 was en net medicatie slikte dat ik zelfs soms ook heel bang ben geworden van “straks kan ik nooit meer klaarkomen”

NYD Ja

AAF Heb ik dat gevoel gewoon nooit meer. En ja dat- gelukkig vond ik dat dan zo eng dat ik gewoon het net zo vaak ging proberen tot het weer lukte.

NYD Doorzettingsvermogen

AAF En als het dan één keer weer lukt dan ben je dat ook helemaal kwijt en gaat het daarna natuurlijk nog makkelijker weet je wel.

NYD Ja

AAF Het is echt- het is gewoon heel idioot

NYD Je hebt het gewoon allemaal in je hoofd ook zitten

ML We hebben ook van Ellen Laan geleerd dat als je klaarkomt dan leert je lichaam ‘Oja, dat vind ik leuk!’

AAF Zo moet het!

ML Dat je er dan weer zin in hebt.

AAF Ja, ja, ja zeker *instemmend*

praten door elkaar, onverstaanbaar

ML -makkelijker gaat

AAF Maar dat is ook echt- ja het is heel stom, want ik vergelijk seks heel vaak met hardlopen. Aan hardlopen heb ik echt een schijthekel, maar het is wel zo dat je vaak vooraf denkt van-

ML *vult aan* geen zin

NYD achteraf ben je altijd blij dat je gegaan bent

ML *lacht*

AAF Super chill, wanneer gaan we weer, weet je wel. En dat gevoel moet je dan soort van weten vast te houden en reproduceren.

NYD Ik denk niet dat we tijd hebben om in therapieën verder te duiken-

AAF *lacht*

NYD -maar in jouw boek staat daar heel veel over, maar zelfzorg vind ik denk ik wel nog even goed om nog aan te stippen, want dat helpt dus?

AAF Ja, voor mij wel.

NYD -bij bepaalde dingen wel of niet doen.

AAF Ja, zeker. Ja en het is- ik heb daar zelf heel veel moeite mee gehad, omdat ik altijd zoiets had van 'ik wil niet saai leven' en met saai leven bedoelde ik dan een slaapritme hebben, een eetpatroon hebben-

NYD *lacht*

ML Gewoon lekker gedisciplineerd-

AAF Een routine

ML Een routine ja

AAF Niet te veel drugs gebruiken weet je wel? Gewoon de normale dingen in het leven. Dat leek mij heel saai. Dus dat heeft bij mij heel lang geduurd voordat ik daar- me daar toch aan heb overgegeven. En eigenlijk kwam dat toch pas toen ik op professioneel niveau gewoon, ja succus begon te hebben. En ik dat Gewoon veel interessanter vond dan een losbandig leven leiden. En toen merkte ik van 'goh als ik iedere nacht genoeg slaap en ik eet voldoende en ik kom een beetje buiten overdag gaat het over het algemeen veel beter met mij.

NYD en **ML** *maken bevestigende geluiden*

AAF En het wordt natuurlijk vaak verward met van die therapeuten die zeggen "Als je depressief bent moet je marathon gaan rennen." Nee dat is niet de oplossing. Of in ieder geval maar een deel van de oplossing. Want het zit hem veel meer in bewust met jezelf bezig zijn en met behoeftes bezig zijn. Ik voelde vroeger niet aan mijn lichaam wanneer ik moe was of wanneer ik moest eten. Dat had ik gewoon helemaal uitgeschakeld. En door daar meer mee bezig te zijn kun je de paniek ook langer buiten de deur houden.

NYD Hmmm *begrijpend*

AAF Dus is in die zin is het, ja zelfzorg wel- het is een heel moeilijk onderwerp, omdat als je depressief bent is er geen ruimte voor zelfzorg en je moet ook de ruimte nemen om even niet voor jezelf te kunnen zorgen. Tegelijkertijd is het wel een heel groot onderdeel van weer vertrouwen krijgen in dat je het ook zelf kan. En dat is wel belangrijk om weer uit een depressie te komen. Dus dat is een heel dun lijntje waar je altijd op zit. En ik wil ook als ik het over zelfzorg heb zeg ik er ALTIJD meteen bij: "zelfzorg heeft geen zin als je niet ook hulp inschakelt en als je niet gewoon ook in therapie of medicatie of iets doet."

NYD Ja *begrijpend*

AAF Alleen maar maskertjes opdoen 's avonds helpt niet.

NYD Iets leuks doen helpt ook niet

AAF Nee, niet alleen, als dat het enige is.

NYD Nee

ML En is het saai?

AAF Nou ja, nu niet, omdat ik m'n gezinsleven zou je zo leuk vind, maar ook omdat ik gewoon ja in m'n werk alles kwijt kan en dat maakt gewoon altijd verschil. Kan daar de spanning in opzoeken en de grenzen, en ja.

ML Ik heb nog één vraag van een luisteraar en dat is deze: hoe blijf je hoopvol? Ik heb zelf een- ik heb zelf een angststoornis en probeer nu samen met mijn psycholoog en psychiater de juiste antidepressiva te vinden. Ik ben al een jaar bezig en nog geen medicijn is aangeslagen ik heb wel bijwerkingen zoals zweten en aankomen, maar het werkt helaas nog niet. Ik hoop dat er een medicijn is wat het allemaal iets lichter maakt, maar nu, na een jaar en vier verschillende medicaties vind ik het moeilijk om hoopvol te blijven.

AAF Ja, dat is ook heel moeilijk, ik denk dat dat de allermoeilijkste fase is, de fase waarin je medicatie gaat uitproberen en mijn allereerste psychiater, toen ik negen was, kwam ik binnen en die zei gewoon eerlijk van ja psychiatrie is een beetje aanmodderen. Eigenlijk weten we nog heel weinig. We weten dat er bepaalde medicijnen zijn die bij bepaalde mensen werken, maar waarom ze werken en bij wie ze werken, weten we niet. Dus hij zei van: ja, je kan heel veel geluk hebben en bij het eerste middel meteen denken "Yes het werkt". Het kan ook zijn dat het een traject van tien jaar wordt. En dat is natuurlijk niet leuk om te horen en de echte hoop komt pas op moment dat het lampje in je hoofd weer aangaat en dat je denkt van oh, wacht effe, ja, dit, dit gaat 'm worden, dit is, dit is een fijn medicijn, maar die tegenslag als iets niet werkt en je moet er weer mee stoppen en je moet weer met iets nieuws beginnen. Ja, onderschat die niet. Ik denk ook dat dat de fase is waarin de meeste mensen echt het aller diepst gaan en omdat psychiatrische hulp nooit direct is, het is nooit oh, hier heb je een pil is klaar, weet je, het is altijd, het is, het is het begin van genezing en niet de genezing zelf. Ja, ik hoop heel erg dat deze persoon een psychiater heeft waarmee- ik denk dat het een zij is.

ML Ik denk het ook.

NYD Ja *bevestigend*

AAF Waarmee ze een goede band heeft, omdat voor mij mijn psychiater hier heel, heel veel in heeft betekend dus gewoon ook het uitspreken van de hopeloosheid- Mijn psychiater kon dan vaak zeggen: ja, weet je, ik heb zoveel honderden patiënten behandeld en er zijn erbij waarbij het zesde middel pas werkt. Dus er is echt nog hoop.

ML Relativeren

AAF Ja, het hielp bij mij wel huig om dat van een psychiater te horen, want die geloof ik wel, want die heeft echt ervaring en wat mij- wat voor mij heel erg geholpen heeft, is in sommige periodes toch ook echt met lotgenoten d'r over praten, dus met mensen die hetzelfde hebben meegemaakt. Natuurlijk een enorm cliché. Maar ja, ik merkte wel dat ik vaak dan iets had van oh jeh heeft geen zin meer en dan had mijn omgeving iets van: ja, dat valt allemaal wel mee en dacht ik, ja, jullie hebben makkelijk praten weet je wel, ja. Dus dan hielp het vaak wel. Als ik bijvoorbeeld met m'n oma sprak, die dan, ja, die heeft al veel meer depressies doorgemaakt en die kon dan wel tegen mij zeggen van 'het komt altijd weer goed' en dan dacht ik: ja, als jij het zegt.

ML Dan moet het wel

AAF Ja, en dat helpt dan. Dat hielp dan wel soms en ja, overbrug met andere medicatie, er is gewoon, weet je kan, er zijn vast kalmeringspillen of slaappillen die wel werken voor je, in ieder geval op korte termijn. Bespreek het met je psychiater dat je ook gewoon als je de hoop verliest dat je in ieder geval even voor 24 uur gewoon wat hebt, ja, kan soms ook al heel erg helpen.

NYD Je eindigt je boek met een motivational speech. Heb je hier ook nog een soort laatste afsluitende woorden voor iemand die luistert, die zelf depressief is?

AAF Het komt wordt altijd weer beter. Dat ja, ik kan niet zeggen: snel of langzaam, maar het wordt altijd wel echt weer beter. Dat is mijn ervaring en die deel ik graag.

NYD Mooi, dank je wel.

ML Dank je wel.

AAF Graag gedaan.

NYD Dan heb ik nog één laatste note: Welke rol de dood in jouw gedachten ook speelt, weet dat er altijd iemand is om mee te praten en dat praten heel veel lucht kan geven. Mocht je in je omgeving niemand kunnen vinden, dan kan je altijd bellen met 113 zelfmoordpreventie en dat is 0800-0133. Daar kun je dag en nacht terecht voor een luisterend oor en dat kan ook anoniem.

EINDTUNE

NYD Dit was aflevering 98, deel a! Nou heel erg bedankt Aafke! Je boek 'Ga gewoon wat leuks doen' ligt in de betere boekhandel. Maar ook je andere boeken 'Concept M'- nou ben ik de titel van je tweede-

AAF 7B, hele inspirerende titel

NYD 7B, ja, haha. Ligt ook in de boekhandel. En je kunt Godzilla luisteren op bijvoorbeeld Spotify.

AAF JA *instemmend*

NYD Ik zou het doen als ik luisteraar was.

ML Luister alles. Bedankt voor de edit Daniël van de Poppe, voor de Jingles Lucas de Gier en voor de website Liesbeth Smit.

NYD Mail ons op info@damnhoney.nl

ML En wordt een bonusbal, leuk voor iedereen, want-

NYD Geef geld bedoel je

ML Ja word bonusbal voor 1 euro per maand. Daar krijg je bonus afleveringen. Wel even handig om te weten is dat de URL veranderd is. Het is niet meer petje.af. Het is nu petjeaf.com/damnhoney

NYD Ja, dat kan ik niet onthouden

ML Onthoud maar wel

NYD Ingewikkeld

ML Onthoud het, of niet

NYD Zelf weten

ML Joe