

**TRANSCRIPT Long covid NIET tussen de oren & een historische rechtszaak in Den Haag (afl. 166)**

**ML** Honeyballs en schattepettatten alike, welkom bij DAMN HONEY

**START INTRO TUNE**

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

**ML** Mijn naam is Marie Lotte

**NYD** En ik ben Nydia

**ML** en dit is aflevering 166

**NYD** Het is weer eens een ouderwetse Yes No-aflevering.

Lang geleden. De eerste van het jaar. Echt lang geleden. Ja, echt megalang geleden, maar het was nog wel december. Toen kwamen al die feestelijke, al dan niet feestelijke dagen, - praten door elkaar - al die fancy klets gasten.. Het was gewoon leuk, het was allemaal leuk.

0:00:36

**NYD** Maar nu even terug naar de zakelijke zaken-mevrouwen, die we eigenlijk zijn. Met z'n tweetjes nemen we de afgelopen week door: wat was top en wat was flop.

**ML** Mooi!

**NYD** Mooi gerijmd, hè?

**ML** Ja, dat heb je goed gedaan. Top was alvast dat wij onze certificaten haalden voor Nederlandse gebarentaal.....

**NYD ML** beide: Niveau 3.

**ML** Ik doe toch dit \*doet gebaar in de studio voor het getal 8\* en dit is 8.

**NYD** Klopt, dit is 8.

GELACH.

**NYD** Lever dat certificaat maar weer in.

**ML** Ik heb dit al vaak gedacht sinds ik het kreeg.

**NYD** Maar ik heb ook een persoonlijke flop over overstappen van bank, maar ik dacht ik bewaar het even voor de volgende aflevering, want het gaat goed samen met een femimisser.

**ML** Maar je kan dat dan niet zeggen en dan niet vertellen.

**NYD** Jawel, het is een teaser.

**ML** Een teaser voor de mensen. Even lekker maken hoe het fout ging met de banken.

**NYD** Ja, maar eerst een leuk bericht.

**ML** Een leuk bericht.

**NYD** Ja, het ging echt fout. Het is echt schandalig. Eerste leuk bericht, of beter, leuke berichten.

**ML** Meervoud.

**NYD** Ja. We gaan dit jaar gewoon even lekker hatseflats starten. We beginnen met een brief die aansluit op Plasgat-gate.

**ML** Kijk, ik hoop dat dat doordruppelt in al onze afleveringen.

**NYD** Doordruppelt dat Plasgat.

**ML** Hey, dat is leuk, he?

**NYD** Ja, want we kregen een, je zou kunnen zeggen dat we een geruststellend bericht kregen. Plus: Het is dus komende week, goed opletten:

Baarmoederhalskankerpreventieweek. Heel lang woord, maar het is het dus wel. Hoe actueel wil je het hebben? En ik dacht, even kort cijfers die ik leerde dankzij de Baarmoederhalskankerpreventieweek.

De deelname van het bevolkingsonderzoek loopt terug onder jonge vrouwen!

**ML** Not oké!

**NYD** Nee, dat is not oké.

**ML** Ik snap het, maar doe het maar wel.

**NYD** Ja, nee, doe het absoluut, want de deelname is dus het laagst in de groep 30-40-jarigen,

**ML** Dat zijn wij.

**NYD** terwijl 20,2 procent van deze groep HPV heeft. En HPV is dus de grootste veroorzaker van baarmoederhalskanker. Dus de kans op baarmoederhalskanker is het grootst bij deze groep vrouwen tussen de 30-45 jaar.

**ML** Want 20 procent, dat is het hoogst?

**NYD** Ja.

**ML** Ja, oké. Dus je moet het echt doen? Ja, maar ik voel me dus aangesproken,

**NYD** Heel goed!

**ML** terwijl ik uiteindelijk gewoon braaf mijn testen op de post heb gedaan.

**NYD** En daarmee ben jij een inspirerend en lichtend voorbeeld voor velen.

**ML** Ja, dus neem een voorbeeld aan mij. Heel even resumé voor de mensen die denken plasgat gate. Iemand zei plasgat(e), als in plas, gat en dan e.

**NYD** Dat is heel goed.

**ML** I know. deze plas mag je gewoon schrijven. Maar je kan het niet uitspreken, je kan het alleen in tekst. Ziet het er heel goed uit. Anyway. Een half jaar geleden kregen we een mail van een luisteraar die per ongeluk het staafje van de thuistest voor baarmoederhalskanker... in haar plasgat had gestoken, dus niet in haar vagina. En aan de hand van de mail die we hebben voorgelezen kregen we dus nog meer berichten van mensen. Die zeiden, oh my god, ik heb ook die staaf in mijn plasgat gestoken en ik had pijn. En ik ben nu bang dat de uitslag niet klopt. Ja, nou dat was helemaal een ding. Toen kregen we dus de volgende brief.

*Hoi lieve knappe intelligente Marie Lotte en Nydia,*

*Ik luister as we speak jullie laatste aflevering met een uitgebreide mail die voorgelezen wordt over een zelftest voor het HPV-onderzoek. Ik ben dus ook zo'n dombo die het stokje in haar plasgat heeft gestoken. Het deed gelijk al enorm pijn, maar ik dacht: Huh had ik nou al blaasontsteking/een vaginale infectie zonder dat ik het doorhad, en doet het daarom zoveel pijn? Ik bleef dezelfde dag veel pijn houden bij het plassen en ben veel gaan drinken en cranberry tabletten gaan slikken. De*

*volgende dag waren de klachten gelukkig weer over en luisterde ik toevallig jullie eerdere podcastaflevering waarin een bericht werd voorgelezen over stokje in je plasbuis! Toen ik dat bericht hoorde realiseerde ik me pas dat ik het stokje in het verkeerde gat had gepoerd! :o*

*Ik weet niet of dit een geruststelling is of niet, maar als nog kwam er bij mij, ondanks het testen van de verkeerde ingang, uit de test dat er HPV was gevonden. Inmiddels na nog een uitstrijkje bij de huisarts is alles verder goed hoor, geen zorgen. Maar blijkbaar kan HPV dus ook worden gevonden in de plasbuis als je het hebt!*

*Veel liefs, Sarah*

**NYD** Ik mocht de naam voorlezen.

**ML** Ik weet wel.. Ja, we doen dat met toestemming, dit zal geruststellend zijn voor mensen. Want we kregen een aantal berichten van... oh my god, ik heb dit gedaan en kom die test dan nu wel, want ik heb geen HPV, maar ik heb hem ook in mijn plasbuis gestoken.

**NYD** Ik weet dus niet of het een waterdicht systeem is, maar ik vond toch ook iets van geruststelling van uitgaan dat het gevonden kan worden, maar dat er dus verder alles oké is. Dus doe die test!

**ML** Doe die test en als je twijfelt of je denkt dat je het niet zeker weet met die uitslag, maak dan een afspraak bij de dokter en dan kan je altijd nog een uitstrijkje laten doen in overleg.

**NYD** Nog een leuk bericht.

**ML** Ja. Zal ik die voorlezen?

*Hallo Nydia en Marie Lotte en team (en Toby)*

*Aller eerst de beste wensen voor jullie geweldige mensen (lol het rijmt).*

***Ik heb voor jullie een vette damn honey YES gelijk al direct op dag 2 van het nieuwe jaar.***

*Op 2 januari ben ik namelijk met mijn gezin naar het gemeentehuis gegaan om mijn achternaam te laten toevoegen aan de naam van mijn dochter (als eerste van de gemeente*

*Heerenveen woehoe!). Wellicht hebben jullie het nog niet gehoord (misschien ook wel) maar er is een wetwijziging doorgevoerd waardoor ouders hun kind vanaf 2024 twee achternamen mogen geven en er is een overgangperiode van één jaar mogelijk gemaakt voor alle gezinnen met kinderen geboren in of na 2016 die met terugwerkende kracht hun achternaam mogen aanvullen met die van hun andere ouder. Dit is een zeer feministische wetwijziging. En ik schreeuw het van de daken!! En ik hoop dat jullie dat willen echoën.*

*Hartelijke, warme groeten,*

*Kyra*

Beide zachtjes: echoën, echoën echoën.

**NYD ML** Bij deze, nou, helemaal geechoet en het is helemaal een geweldige echo.

**NYD** Wat een fantastische yes om het jaar mee te starten.

**ML** Ja

**NYD** en ook wat heerlijk dat het werk voor ons gedaan wordt. Ik heb de yes deze week, maar...

**ML** Het hoeft niet meer. Dit was hem.

**NYD** Ja.

## **SPONSORBERICHT**

**NYD** Deze aflevering wordt gesponsord door ONSZELF!

**ML** Ja, deze week geen bedrijf dat ons een zetje in de rug geeft om te blijven bestaan

**NYD** dat zetje in de rug kunnen we alleen wel goed gebruiken

**ML** daarom hebben we een petjeaf-pagina: [petjeaf.com/damnhoney](https://petjeaf.com/damnhoney) en daar zijn al heel wat geweldige bonusballen die ons financieel steunen

**NYD** Eenmalig, of op vaste basis: elke maand

WE LOVE YOU ALL, BONUSBALLIES!!

**ML** en het hoeft geen kapitaal te kosten, vanaf 1 euro per maand kun je al donateur worden

**NYD** in ruil voor je moneyyy geven we jou onze diepste zielenroerselen (in de vorm van onze exclusieve bonuspodcast)

**ML** Wil je dat DAMN, HONEY kan blijven bestaan, steun ons maandelijks op [petjeaf.com/damnhoney](https://petjeaf.com/damnhoney).

**NYD** we moeten maar weer eens wat leuks doen voor de mensen daar

**ML** misschien kan jij weer eens huilen in de bonusaflevering?

**NYD** ik dacht eigenlijk aan iets weggeven...

**ML** oja, kan ook

---

MUZIEK **NYD** Mariën Lotte Hagen, je kan wel horen dat ik een katholieke opvoeding heb genoten.

**ML** Kan Daniel hier een soort hymne onder editen?

**NYD** Dat zou leuk zijn.

0:08:12

**ML** Een viooltje, een orgel. Ik ga even een tijdstemp onderstrepen zodat Daniel dat kan doen.

**NYD** Jij hebt de nobele taak om de allereerste Dam Honey No van 2024 met ons te delen. Ja. Nou, ik ga lekker zitten.

**ML** Doe jij dat maar.

**NYD** En jij gaat vertellen.

**ML** Ja. Op de dag van opnemen, en vandaag is het 11 januari, donderdag 11 januari, is begonnen op het internationaal gerechtshof is begonnen de rechtszaak van Zuid-Afrika, het land Zuid-Afrika, tegen het land Israël. Want Zuid-Afrika beschuldigt Israël ervan dat de oorlog die het land voert in Gaza verder gaat dan alleen zelfverdediging en benoemt het als genocide.

**NYD** Dit is echt huge!

**ML** Dit is echt huge, want het gebeurt dus in ons eigen land. Het gebeurt gewoon in Fokking Den Haag, in het Vredespaleis. Daar hoort het internationaal gerechtshof nu de klacht die Zuid-Afrika heeft ingediend.

**NYD** En dat zijn allemaal Zuid-Afrikaanse advocaten die dat dan pleiten?

**ML** Die dat dan pleiten, ja. Maar die hebben dus vanochtend, om tien uur zijn ze begonnen, tot een uur of één hebben ze gewoon urenlang hun zaak gemaakt. En daar hebben de rechters dan naar geluisterd. In de reguliere media.

**NYD** Geen no overigens.

**ML** Dit is geen no.

**ML** Dit is best wel huge, maar ik kan hem moeilijk... Kijk, één, ik heb de yes niet, maar twee, genocide kan ik niet in een yes gieten.

**NYD** Nee, maar dat dit gebeurt vinden wij goed, dat vinden wij niet een no.

**ML** Dit vinden wij behoorlijk goed. En ik bedoel, ik denk, de 'no' in het verhaal is natuurlijk genocide zelf, maar ook bijvoorbeeld Nederland die niet gewoon, hoe noem je dat, zegt dit is fokking genocide en we gaan hier, Israël dit is niet oké. Dat doen we dus allemaal niet. Wat ik eigenlijk ook een beetje 'no' vind is dat er in de reguliere media weinig over te lezen valt.

**NYD** Ja, dat vond ik ook, ik zag het vooral op Twitter.

**ML** Ik had het ook, dat ik het vooral op twitter zag. Je kon het live kijken op Al Jazeera, de Engelse tak. Daar kon je live alles volgen. Er waren een aantal journalisten die ook live hebben meegetweet en dan als je daar opeens inrolt. In die rechtzaak. Dan is het opeens veel huger dan als je op NOS een verhaaltje leest. En er was een kop van de NOS en dat was... 'Reputatie Israël staat op het spel bij genocide aanklacht Den Haag'.

**NYD** Dat is toch ook weer een bizarre kop? Ja. Reputatie Israël? Het gaat hier niet om reputatie.

**ML** Nee, het is een hele rare keus, omdat het natuurlijk ook gaat over dat er een officiële internationale uitspraak gaat zijn.

**NYD** Met consequenties?

**ML** Ja, met consequenties daar gaan we het zo nog even over hebben. Maar ja, er gaat

uiteindelijk een belangrijke uitspraak zijn. Want er gaat waarschijnlijk over deze specifieke uitspraak... of het inderdaad genocide is of niet, daar gaat jaren over heen.

**NYD** Oh jaren.

**ML** Daar gaat jaren overheen. Maar ik ga zo nog even uitleggen wat het wel voor korte termijn consequenties heeft. Maar dat is gewoon heel belangrijk, dat die uitspraak er komt. Maar uiteindelijk is het dus nu weer van, oké, de reputatie van Israël staat op het spel. Ik zag al dat Marike Kuipers heel terecht op Twitter al zei, nou ja die van Nederland staat dan ook op het spel.

**NYD** Want ja, de complete internationale gemeenschappen.

**ML** Precies, dus Nederland steunt Israël en stemt ook steeds tegen de wapenstilstand tijdens stemmingen binnen de Verenigde Naties omdat de overheid hier ook blijkbaar vindt dat Israël het recht heeft om zich te verdedigen. Dus nou ja, als je het zo wil spelen prima dan staat de reputatie van Nederland ook op het spel. Waarom is het Zuid-Afrika die de zaak aanspant? Dat is.. zij zeggen, wij hebben het genocideverdrag ondertekend. Net als Nederland trouwens, en net als Israël trouwens, het genocideverdrag werd op 9 december 1948 in Parijs opgesteld, vlak na de Tweede Wereldoorlog, en ging in 1951 trad het in werking en de ondertekenaars, waaronder... Zuid-Afrika, Nederland en Israël, hebben de verantwoordelijkheid om te melden als genocide ergens gaande is en om dus genocideplegers te bestraffen. Dus om ze voor het gerecht te slepen. Met andere woorden, Zuid-Afrika kan deze rechtszaak aanspannen tegen Israël, omdat ze allebei dit verdrag getekend hebben. Palestina bijvoorbeeld is geen VN-lid en kan deze zaak dus niet zelf starten. Dus Zuid-Afrika doet het. En vandaag, op donderdag 11 januari, mocht Zuid-Afrika de klacht uiteenzetten, urenlang. De zaak kon je live meekijken. Je kan het ook teruglezen, bijvoorbeeld op Twitter. Journalist Molly Quell heeft live zitten meetweeten. Ik zal die tweets ook even linken.

**NYD** Ja, ik las ook dat ze schreef dat er ook aandacht was voor vrouwen in Gaza, dat er 180 vrouwen per dag bevallen. Dat was één van de dingen die ook genoemd werd.

**ML** Ja, dat klopt. En er werd echt heel erg, tot in de details ook, uiteengezet waarom dat wat Israël doet genocide is. En dan heb je het dus niet alleen over het bombarderen van het land, en niet alleen over via lucht, land en zee een Palestina binnenvallen, maar ook over het tegenhouden van eten, van schoon water, medicatie, hulp, het vernietigen van culturele gebouwen, scholen, universiteiten, alles. Het gaat echt over het vernietigen van het leven, van de cultuur, de geschiedenis, de toekomst. En dat mensen nu in Palestina honger

hebben, ziek zijn, nergens veilig zijn, mentaal kapot worden gemaakt, fysiek kapot worden gemaakt. Ja, en inderdaad dat nummer, dat getal van 180 vrouwen per dag bevallen in deze hel. En het is pure verschrikking. Het is heel heftig om dat allemaal zo te horen. Ik zat er dus deels naar te luisteren, want het duurde dus uren, maar ik vind het ook heel belangrijk.

**NYD** Het is net als met die journalisten die we nu dan volgen. Je wilt het niet zien, maar we moeten niet wegkijken.

**ML** Nee, precies.

**NYD** Laat alle gruwelijkheden maar op een rij gezet worden, om de ernst...

**ML** Ja, om de ernst, inderdaad.

**NYD** En de walgelijkheid van de situatie.

**ML** Dit werd nu gewoon echt via officiële kanalen, hoe moet je dat zeggen, werd het gewoon opgesomd. En er is trouwens een pdf met de klacht van Zuid-Afrika online te lezen, mocht je er zin in hebben, het zijn 84 pagina's. Morgen is Israël aan de beurt. Normaal negeert Israël internationale berispingen, maar nu gaan ze er dus gehoor aan geven, dat is blijkbaar vrij uitzonderlijk.

**NYD** Oké, je kan dus blijkbaar ook gewoon denken 'ik negeer het'? Want dan hebben we het over de consequenties.

**ML** Ja, maar nu vindt Israël het dus blijkbaar belangrijk genoeg om morgen dus... Nou ja, die krijgt dezelfde tijd om dus te zeggen nee, dit is geen genocide. En wat ze verwachten dat Israël ook gaat doen is laten zien op welke manieren ze dan proberen om de burgers van Gaza te beschermen. En het internationale gerechtshof gaat dus besluiten, op langere termijn, over jaren, gaan ze dus uiteindelijk een uitspraak doen over of er inderdaad een genocide wordt gepleegd door Israël in Gaza. Maar op korte termijn, en dan hebben we het echt over binnen een week of wat, zal er waarschijnlijk een uitspraak zijn over *provisional measures*. Oftewel het Hof gaat bepalen of er noodmaatregelen moeten komen. En waar Zuid-Afrika om vraagt is: Israël moet stoppen met militaire operaties, Israël moet hulp binnenlaten, Israël moet mensen in het leger die misdaden hebben gepleegd straffen, en Israël moet transparant zijn naar de internationale gemeenschap en toezichhouders binnenlaten. En kijk, het kan dus zijn dat het internationaal gerechtshof zegt dit moet Israël allemaal doen, dat is onze uitspraak. En Israël kan dat naast zich neerleggen. Want in 2022 heeft het internationaal gerechtshof tegen Rusland gezegd dat ze moeten stoppen met de invasie in Oekraïne.

**NYD** Ja, als je het zo zegt klinkt het vrij logisch inderdaad dat partijen ook willen zeggen fuck it, want dan hadden we natuurlijk geen oorlogen. Nee. Ja, oké. Ik was dan toch weer te naïef.

**ML** Nou ja, je denkt het is zo groots, maar het is wel echt groot. En nu komen we heel eventjes terug op die reputatieschade. Het feit dat Israël dus nu komt, terwijl ze het normaal naast zich neerleggen, betekent dus dat er wel iets op het spel staat, want anders zouden ze het negeren. En Midden-Oosten-correspondent Olaf Kunt zegt dat deze zaak past in een breder geheel, waarin we zien dat het protest tegen Israël wereldwijd toeneemt. De gevolgen van een duidelijke uitspraak van het Hof, waarin Israël wordt opgeroepen om de oorlog op te schorten, kunnen het land verder in het nauw brengen. Dus Israël wil die reputatieschade toch voorkomen. Dus die gaat zichzelf verdedigen. Dus er staat wat op het spel, dus het is wel degelijk belangrijk. En dat gebeurt dus gewoon in Den Haag. Ja. Maar ik vind het wel weer, ja... Ik was ook een beetje... Ik dacht, oké, er is dus ook tegen Rusland gezegd dat ze moeten stoppen met de invasie in Oekraïne.

**NYD** Ja, het is natuurlijk heel logisch dat dat gezegd is en dat er dan, ja ... Zo achteraf, nu denk ik, ja, ja, duh.

**ML** Ja, maar goed. Dat is dus nu bezig. Nou ja, morgen, vrijdag, 12 januari, Israël aan het woord. En ik ben heel benieuwd hoe het zich ontvouwt. Maar ik zou dus wel als je nou denkt oké wow dit is bezig hier. Via Al Jazeera, de website van Al Jazeera, kan je dus alles live meekijken. Volg ook vooral die journalisten die dat mee-tweeten. Ik zal ze al in een lijstje zetten want dat is echt wel groots wat hier gebeurt. Nou dan had ik nog een tweede 'no'.

**NYD** Je strooit met 'no's' in 2024.

**ML** Ja, maar ja, we waren met een trend bezig, namelijk alle 'no's'. Even een content warning, want dit gaat over stalking en over femicide. Het is nu iets meer dan vijf jaar geleden dat de 16-jarige scholiere Hümeyra werd vermoord door haar 30-jarige ex Bekir E. met wie zij een hele korte affaire had. Zij werd toen maandenlang gestalkt en bedreigd nadat ze hun relatie had afgekapt. En ze deed heel vaak aangifte, vroeg tientallen keren om hulp, niemand greep in en vervolgens werd ze op school door hem doodgeschoten. Dit is een verschrikkelijk geval van femicide, maar niet eens officieel. We hebben het hier eerder over gehad, hè? Ja, met ...

**NYD** Renée Römken.

**ML** Ja met Renée Römken.

**NYD** Je testte mij eventjes.

**ML** Ik dacht, weet zij nog met wie wij hebben gesproken?

**NYD** Ja, ik weet het nog.

**ML** Met Renée Römkens hebben we het erover gehad. En die zei ja, op het moment dat je niet geregistreerd partner bent, dan tel je niet eens mee op de femicide aantallen in de officiële femicide cijfers. Dus voor mij is het een overduidelijk geval van femicide. Is het natuurlijk ook, maar omdat zij dus niet officieel samen was met de dader, telt het dus niet officieel mee. Destijds zijn er heel veel fouten gemaakt. De inspectie Justitie en Veiligheid oordeelde ook naar aanleiding van de zaak Hümeyra dat ze onvoldoende beschermd was en dat de stalking niet goed genoeg herkend werd. Instanties werkten langs elkaar heen, schatten de risico's verkeerd in en niemand had het overzicht. Er waren bijvoorbeeld maar liefst 50 agenten betrokken bij haar zaak.

**NYD** Ja. Wat moet ik zeggen? Het is gewoon één grote verschrikking.

**ML** Maar goed, dit was dus in 2018. Nu is dus een rapport uitgekomen.

**NYD** En nu zijn er allerlei stappen gemaakt. \*gespeeld hoopvol\* Maar niet.

**ML** Precies, want anders zou het niet in de 'no' zitten. Naar aanleiding van het rapport van toen, uit 2019, zijn er verbeteringen doorgevoerd en deze week is een vervolgrapport uitgekomen genaamd 'Gestalkt, gezien en gehoord'. De aanpak van stalking gaat nog steeds niet goed. Er is niet niks gebeurd. Uit het huidige inspectieonderzoek naar stalking blijkt dat politie, OM, Veilig Thuis en Reclassering sinds 2019 alerter zijn geworden op stalking. Zij herkennen het nu beter, reageren er adequater op en werken beter samen. Alle organisaties hebben geïnvesteerd in mensen die specialistische kennis hebben van stalking. Dus dat is op zich goed.

**NYD** Dat is iets, ja.

**ML** Maar ik heb een interview gezien met de advocaat van Hümeyra. Zij doet meer van dit soort zaken, Nelleke Stolk. En zij zegt dat het gewoon te langzaam gaat. Er zijn verbeteringen, maar uiteindelijk zijn waar zij tegenaan loopt zijn nog steeds dezelfde dingen als waar ze bijvoorbeeld bij Hümeyra tegenaan liep. En het allerbelangrijkste punt is dat er geen centraal aanspreekpunt is. Er is dus gewoon geen plek bij wie je als slachtoffer terecht kan bij stalking. Je komt dus de hele tijd bij verschillende mensen terecht. Je gaat naar het politiebureau, je doet aangifte en het hangt dus maar net af van degene die er voor je zit, of die de kennis in huis heeft over stalking, of die het oppakt als stalking, hoe het risico wordt

ingeschat en of het dus aan elkaar gelinkt wordt. Want Hümeyra had bijvoorbeeld 50 verschillende agenten gezien.

**NYD** Gezien ook?!

**ML** Ja 50 agenten.. Oh nee, gezien dat weet ik niet. Maar ze had 50 agenten die betrokken waren met haar zaak.

**NYD** Oh ja precies.

**ML** En zij had ook een heel lijstje met aangiftenummers die ze dan overhandigde. Maar die zaken werden nooit aan elkaar gekoppeld.

**NYD** Oh dat is zo frustrerend.

**ML** En dat gaat dus nog steeds mis. Het gaat beter, maar het gaat nog steeds mis. En wat er beter is dat er meer specialistische kennis is bij alle organisaties, maar je moet maar net bij degene terecht komen met die kennis. Dus het wordt niet goed genoeg verspreid. Het moet nog veel breder bekend zijn bij iedereen. En dat is het niet. En de communicatie naar slachtoffers toe is nog steeds niet op orde. Dus bijvoorbeeld als een dader een verbod overtreedt, of gewoon überhaupt je serieus genomen voelen, dat is dus allemaal niet op orde, waardoor slachtoffers ook denken dat aangifte doen geen zin heeft. En dan doen ze dat dus niet meer. En in sommige gevallen is ook nog niet duidelijk wie de regie heeft. Dit is iets waar de advocaat van Hümeyra dus de hele tijd tegen aanloopt. Zij zegt je wordt van het kastje naar de muur gestuurd. Bij het OM zeggen ze nee dat ligt bij de politie, bij de politie zeggen ze nee dat ligt daar, daar mag ik niets over zeggen. Het is dus totaal onduidelijk wie er eindverantwoordelijk is. En het zijn natuurlijk ook hele ingewikkelde zaken. Ik bedoel, met Renée Römkens, als je praat over femicide, ja, er zijn altijd duidelijke patronen, maar je moet ze wel ontwaren natuurlijk. En juist daarom heb je denk ik een centraal aanspreekpunt nodig hebt, iemand die de verantwoordelijkheid heeft en die de kennis verspreidt.

**NYD** Je zou denken dat zo'n punt al zoveel kan helpen, want dan kan je die patronen in beeld brengen.

**ML** Ja, maar dat gebeurt dus blijkbaar niet. Wat er dan verbeterd is, is dat als een zaak opgepakt wordt als hoog risico, wat dus in het geval van Hümeyra niet gebeurd is, maar als het inderdaad aangemerkt wordt als hoog risico, dan gaat het beter. Dan wordt die kennistrein aangezwengeld.

**NYD** Het is geen volledige no?

**ML** Nee het is geen volledige no, maar als ik die advocaat hoorde, dan zegt ze ook ik weet nog wel hoe ik me enigszins moet bewegen in deze molen van papierwerk en weet ik het.

**NYD** Ja die heeft het natuurlijk allemaal wel geleerd de afgelopen jaren.

**ML** Maar als je als slachtoffer hiermee te maken hebt, ja, je loopt gewoon bij de politie naar binnen of bij Veilig Thuis. En je moet maar net de goede voor je hebben. En dat is natuurlijk onacceptabel.

**NYD** Het moet centraal.

**ML** Het moet centraal.

Tune Damn Honey Yes

**ML** Geef mij dan maar de eerste yes van het jaar. Beginnen we 2024 een beetje hoopvol?

**NYD** Jazeker. We begonnen al hoopvol dankzij Kyra, dus de toon was al gezet. Ik heb ook groot nieuws in deze yes. De vlag mag uit. Of tenminste, ik ga natuurlijk weer kritisch zijn.

**ML** Ik vond namelijk al dat dit veel te positief begon, maar goed.

**NYD** Maar nee, het is wel groot nieuws, want wat de NOS nou kopte afgelopen week: 'Long Covid is lichamelijk en zit niet tussen de oren, toont onderzoek aan'. Je meent het. Het is wel echt huge.

**ML** Dit is echt het verschil tussen jou en mij. Want ik las het en dacht 'hè hè, eindelijk'. Ik had pas later door dat het best wel heel groot nieuws is.

**NYD** Ja, kijk, eindelijk daar kan ik helemaal in meegaan, want wij weten nu een tijdje wat long-covid is, wat ME is, en we weten ook de verschrikking van patiënten met onverklaarbare klachten, en dat zij niet geloofd worden door hun artsen, fysiotherapeuten, zorgmedewerkers en het UWV, noem het allemaal maar op. En wij geloven die mensen wel. Dus voor ons was dat onderzoek natuurlijk niet zo belangrijk. Je gelooft het altijd al, maar nu is dat stickertje er, en dat is natuurlijk wel heel belangrijk.

**ML** Ja, bij mij drong het later door dat het dus echt heel huge is eigenlijk. Het staat nu zwart op wit.

**NYD** Ja. Maar wacht! Wat mensen met long covid nu veel te horen krijgen is, nou het zal wel een burn-out zijn, een jonge vrouw met stress, ja gewoon rustig aandoen, je doet ook wel heel veel, heel schadelijk natuurlijk allemaal. En dan heb je ook nog de categorie, je bent lui, je wil niet werken, jij zoekt aandacht, je houdt je ziekte in stand, want je denkt jezelf ziek en

je praat er zoveel over. Het lui. Je moet je schouders onderzetten en dan gaat het wel weer, je bent een aansteller. Oftewel, dat is gewoon trauma natuurlijk wat mensen krijgen van al deze shit. Dat krijgen ze natuurlijk niet alleen van zorgprofessionals, maar ook gewoon van hun vrienden en collega's en zo. En dit onderzoek vind ik dus daarom zo goed dat dit dan in de krant staat, op NOS staat, zodat al die mensen, al die vrienden, collega's, zorgprofessionals het zwart op wit lezen: het is lichamelijk. Ja, ik vind dat dus groot nieuws. Moeten we heel even kort uitleggen waarom we nou ook altijd ME noemen? Want voor ons spreekt het voor zich.

**ML** Misschien wel.

**NYD** Ja, oké. Nou, ME wordt ook wel ME-CVS genoemd. CVS staat voor chronisch vermoeidheidssyndroom. Dat vinden de meeste mensen met ME een verschrikkelijke term, want het dekt totaal de lading niet van deze afschuwelijke verschrikkelijke ziekte. Het is een ziekte die mensen volstrekt eraf laat liggen. Jij kan ook wel een paar dingen noemen.

**ML** Nou ja, wat mensen vaak noemen is totaal en compleet uitgeput, en daarbovenop een griep en daarbovenop een kater.

**NYD** En dan heb je ook nog de marathon gerend. En dat is dan hoe je je voelt als je ME hebt.

**NYD** Ja, zoiets. En die ziekte is dus jarenlang, of nog steeds, wordt gewoon genegeerd. Door heel veel artsen, door de wetenschap en dus ook door... Het wordt gewoon niet geloofd dat dit iets is wat bestaat. En echt, wat mij betreft is het één van de grootste medische schandalen die gaande is op dit moment. Hoe die mensen in de kou zijn gezet. En het ding is dus dat de kenmerkende symptomen van long covid overeenkomen met ME. En de twee belangrijkste zijn PEM en POTS.

En PEM is post-exertionele malaise, en dat betekent dat je na inspanning nóg zieker wordt. En inspanning is dus mentaal en fysiek. Dus mentaal; je kijkt een serie die je nog nooit gezien hebt, je maakt een kruiswoordpuzzel, je hebt een gesprek met iemand, daarvan kan je dus al zieker worden. Fysiek kan dus gaan van: 'nou, ik ging een stukje fietsen', maar het kan ook echt al zijn: 'ik ging van mijn bed naar de bank'. Dus dat is afhankelijk van hoe ernstig de ziekte is bij iemand, want je hebt er allemaal gradaties in.

En POTS, dat betekent dat als je rechtop gaat zitten of staan, dat je hartslag heel snel gaat. Want je bloed blijft in je benen en je hart probeert dat dus alsnog naar die hersenen te krijgen. Want die hersenen hebben natuurlijk dat bloed nodig. En op het moment dat je dus rechtop blijft zitten of staan en je hebt POTS, dan ga je je duizelig voelen, je gaat je vermoeid voelen, flauwvallen kan, je voelt je gewoon algeheel niet lekker. Ik denk dat heel

veel mensen zich daar wel een voorstelling van kunnen maken... als er geen bloed naar je hoofd gaat...

**ML** Dat het dan niet lekker gaat.

**NYD** Dat is niet een prettige situatie.

**ML** En veel mensen met ME en met long covid liggen dus veel. Om te zorgen dat dat bloed dus..

**NYD** Je moet toch wat, ja.

**ML** Om te zorgen dat het bloed gelijk verdeeld is.

**NYD** Die klachten zijn dus kenmerkend voor zowel ME en long covid. En eigenlijk dus vooral van ME. Het is bijna een soort van: 'ja, nu gaat long covid ermee weg', weet je wel. Want dit zijn juist precies de mega bekende symptomen van ME.

**ML** Ja, en dit is ook waarom het denk ik dus wel belangrijk is om het altijd eventjes te koppelen, omdat als ik het heb over long covid en dan dat door elkaar gaan gebruiken met ME... Dan zit de mens...

**NYD** Voor ons is het logisch. Maar, ja...

**ML** En het is ook echt hetzelfde. We hebben ook een medisch professional gesproken,

**NYD** Dokter Visser

**ML** Dokter Visser, die is gespecialiseerd in ME, die zegt: 'er is geen onderscheid tussen. Voor mij is het allemaal hetzelfde.'

**NYD** Het enige onderscheid dat heel duidelijk is, is dat we bij long covid heel duidelijk weten wat de aanleiding is. Namelijk: je had een COVID-infectie en enige tijd daarna zijn deze klachten ontstaan en wellicht dus nog erger geworden. En mensen met ME kunnen soms zeggen van: 'nou ik had griep of ik voelde me niet goed, daarna is dit gestart.' Maar sommige mensen met ME hebben niet een duidelijk aanwijsbare start. Maar dat is dus wel de... Ja, het is semi hetzelfde.

**ML** Ja en ze noemen het dus post-virale infecties.

**NYD** En omdat die ME-groep al jarenlang tegen die muur oploopt, niet serieus genomen worden, daarom moeten we ze altijd noemen. En deze... Terug naar het onderzoek, dat is dus superfijn, want we weten nu, het is geen verzinsel, het is geen leugen. Je kan het onder

je fysiotherapeuts neus drukken, onder je arts, onder je UWV-type, die jou geen geld wil geven, want je bent lui. En dat is dus amazing.

**ML** M-E-zing?

**NYD** M-E-zing. Amazing. Hoe werkte dat onderzoek? Ze hebben een groep mensen met long-covid en een groep zonder long-covid op zo'n fiets gezet om keihard te moeten fietsen. Een inspanningstest is dat. En daar hebben ze zowel voor het fietsen als na het fietsen spierweefsel afgenomen. En wat bleek? De mensen met long-covid hebben een veel hogere schade aan het spierweefsel dan de mensen zonder long covid. Maar echt dat het spierweefsel een soort van doodgaat. Het is echt gewoon niet oké wat er gebeurt in dat weefsel. En bij de groep met long covid werken de mitochondriën niet naar behoren. En mitochondriën zijn een soort energiefabriekjes, die zitten in al je lichaamcellen en ze zijn vet belangrijk voor het aanmaken van energie. En zonder energie kan je zowel mentaal als fysiek niet presteren, in ieder geval nauwelijks.

**ML** Nou, je hebt nu echt zwart op wit hard, keihard bewijs dat beweging de mensen met long covid en ME daadwerkelijk zieker maakt.

**NYD** Precies, en dat is heel belangrijk omdat er dus zowel bij ME als bij long covid een tijd is geweest, en bij ME geloof ik nog steeds aan de hand is, dat artsen beweging voorschrijven als oplossing, als medicijn. Dat komt omdat we met z'n allen heel erg dat aangeleerd hebben: 'beweging is altijd goed, ga even lekker wandelen, goed voor je conditie, conditie is goed.' Nou, bij ME-mensen, bij long-covid-mensen is dat dus niet het geval. Je moet echt iemand met ME en long-covid zelf laten aangeven wat wel of niet kan. En ook als je het zelf hebt, is het heel moeilijk om te zeggen: 'nou, vandaag kan ik dit', want tijdens de activiteit voelt het vaak nog best wel oké, maar die PEM, dus dat ziek worden na inspanning, die klapt zo'n 17 tot 72 uur na die inspanning zo keihard over je heen. Dan voel je je dus echt alsof er een trein over je heen gereden is.

**ML** En je hebt een kater en je hebt griep, ja, dat is echt niet oké.

**NYD** En op chronische basis kan het je ziekte laten verslechteren en daar kan je niet makkelijk weer even bovenop komen. Zo van: 'oh, dan heb ik effetjes die PEM en daarna voelt het me weer helemaal goed.'

**ML** Het maakt de ME of long-covid dus ook erger. En de behandeling in eerste instantie met long-covid was dus ook... dat mensen in de beweging werden gezet. Dat is nu volgens mij niet meer de officiële behandeling.

**NYD** Ja, dat is nu anders.

**ML** En bij ME worden mensen dus niet geloofd in wat ze hebben. En dan zit het tussen je oren en dan heb je gewoon stress en dan moet je gewoon lekker buiten komen. Met andere woorden: 'ga lekker bewegen, ga lekker even frisse neus halen.' En mensen worden dus gewoon fokking zieker. We schrijven dus dat boek over ME 'We zijn allemaal wel eens moe'.

**NYD** Ja, Annika Mells boek, wij schrijven het alleen maar op, haar verhaal.

**ML** Daarin zeggen ook mensen, want we nemen ook wat interviews af met mensen, mensen zeggen ook dat als er zodra er iets is, zwart op wit, dat ik kan bewijzen: 'je hebt dit, je bent echt ziek', dan ga ik terug naar, nou niet alleen UWV, maar dat vooral eigenlijk...

**NYD** Ja, het UWV bepaalt dus hoeveel geld je krijgt, de uitkering, voor mensen die toch...

**ML** Oh, ja

**NYD** Dat kan hè, dat je er nooit iets mee te maken hebt gehad, dat je denkt: 'wat is dat dan precies?' Daar klopt je aan.

**ML** En mensen met ME worden daar notoir genaaid. Dus je wordt er niet geloofd. En mensen met ME worden dan gezegd dat ze 20 uur kunnen werken. Dat is dus niet zo, want ze hebben die fokking PEM en ze storten in.

**NYD** En die POTS en die alles. Ik bedoel, ja, het is dus niet alleen dit, het is nog veel meer. De lijst is nog veel langer.

**ML** Ze zijn dus te ziek om te werken, maar ze worden niet geloofd. Dus wordt er gezegd: 'je kan werken, je kan je eigen geld verdienen, je krijgt geen geld.' En dat is allemaal omdat ME lange tijd dus niet officieel... Ja, mensen, artsen wisten niet goed wat het was.

**NYD** Nee, maar zal ik dan nu even met mijn enorme kanttekening komen? Want het pijnlijke feit wil, ik vraag me af of jij dit weet, in 1991 is er al spierweefsel onderzoek gedaan bij mensen met postviraal vermoeidheidssyndroom, zoals we dat toen noemden tijdens dit onderzoek. En wat kwam daaruit?

**ML** Oh nee...

**NYD** Mitochondriën werken niet naar behoren. Het is niet precies hetzelfde onderzoek, maar deze kennis is dus niet volstrekt nieuw. In 1991 was dit al bekend. Sowieso zijn er heel veel onderzoeken gedaan... Of nou, veel te weinig, laat ik dat voorop stellen. Maar er zijn al allerlei onderzoeken naar allerlei symptomen, allerlei klachten van ME gedaan. Veel van die

onderzoeken zijn dus later herhaald rondom long covid. Eigenlijk alsof al die andere onderzoeken nooit gebeurd zijn, wordt het weer opnieuw allemaal uitgevonden en dat is natuurlijk...

**ML** Een dikke no.

**NYD** Ja, een dikke no. Want er blijft dus elke keer in dat frame gehangen worden waarmee de NOS dus ook kopt: 'het zit tussen de oren.' En de NOS die kopt het juist om het tegendeel te bewijzen, maar het laat wel zien hoe sterk die overtuiging dus elke keer weer is. Want artsen die willen er gewoon niet aan dat beweging slecht voor je kan zijn. Dus dat onderzoek, het is er gewoon al. En als we naar die mensen hadden geluisterd met ME al die tijd, als we naar de artsen en wetenschappers die het wel serieus nemen, wat dus maar een kleine groep is, maar ze zijn er dus wel geweest in de geschiedenis en ze zijn er nog steeds, dan was long covid... Ik wil niet zeggen dat we dan per definitie al een oplossing of een medicijn hadden gevonden.

**ML** Nee, maar dan was het in ieder geval opgepikt als een ME-like ziekte.

**NYD** Ja, dan was die PEM veel bekender, dan was POTS veel bekender, dan was het zo van: 'oh wow, dit lijkt wel heel erg op ME, oké, we gaan je nou niet op de loopband zetten, we gaan je niet een inspanningstest laten doen.' Want die inspanningstest voor zo'n onderzoek, oké. Maar als je zo'n inspanningstest moet gaan doen bij het UWV, is dat natuurlijk ook mega fucked up, want dat maakt je gewoon helemaal kapot. Dus ja.

**ML** Oh, maar dan was mijn initiële reactie van: 'oh ja, oké, is goed,' was dus wel juist eigenlijk.

**NYD** Ja. Klopt.

**ML** Want misschien verdwijnt deze kennis ook wel weer.

**NYD** Dat is dus eigenlijk het gevaar. En dan is het ergens een soort voordeel dat het dan dus nu Nederlandse onderzoekers waren, waardoor het in Nederland dus nu ook de aandacht hier krijgt. Want stel je voor dat dit onderzoek ergens anders was geweest. Want er worden de laatste tijd best wel veel long-covid-onderzoeken dus wel gedaan. Maar ja, wat krijgen we ervan mee in Nederland? Nou, het is fucked up. Ik wilde nog eventjes uit een draadje citeren van Fen van Rhijn, die is zelf dokter en heeft long covid, en heeft dus een heel goed draadje geschreven, twitterdraadje, over dit onderzoek.

*De les die we van dit onderzoek moeten leren is niet dat iedereen met PEM nu een*

*tweedaagse fietstest met spierbiopten moet krijgen, maar dat je je patiënt moet geloven.*

*Je hebt geen ingewikkelde multi omics [onderzoek] nodig om iemand serieus te nemen. Neem niet aan dat iemand voor de lol de hele dag plat ligt.*

**NYD** Het zijn vrij open deuren van Fen, maar ik dacht: 'ik lees het toch even voor.'

*Ik hoop dat deze publicatie afrekent met de leugen dat we lui zijn. Maar, niet te vroeg juichen. Alle eerdere onderzoek konden niet voorkomen dat dezelfde artsen die door hun tussen-de-oren-theorie vele levens hebben verpest, tóch weer de leiding krijgen over de nieuwe ME richtlijn.*

**NYD** Echt verschrikkelijk natuurlijk

**ML** Ik ben echt ZO...

**NYD** I know. Laten we het afmaken.

*Ik hoop dat deze ontdekking niet alleen leidt tot perspectief voor Long Covid maar ook tot gerechtigheid voor de mensen met ME. Geef ze de WIA (arbeidsongeschiktheidsuitkering) die ze verdienen. En we laten mensen met ME straks toch niet achteraan aansluiten bij de long covid poli's?*

*Laten we ook optimaal gebruik maken van de kennis die er al in het veld is. Long Covid-onderzoekers en behandelaren moeten echt de verbinding zoeken met de experts die al decennia tegen de stroom in zwemmen.*

**NYD** Nou, alles wat Fen zegt: ja!

**ML** Ja. Amen.

**NYD** En lees ook vooral dat hele draadje. Fen deelde ook nog een informatiemap voor zorgverleners die zelf iets willen lezen over wat ze concreet kunnen doen voor patiënten met

long-covid en ME. Dat is samengesteld door Laura de Vries, die dus heel veel... Alles in één map heeft gegooid in Google Drive.

**ML** Wat goed.

**NYD** En die kan je ook in de shownotes vinden. Dus de vlag ging uit, maar hij mocht niet blijven wapperen. Of hij mag blijven wapperen als we nu volle actie...

**ML** Ja, maarja...

**NYD** En jij bent natuurlijk alweer helemaal klaar. Ik had ook nog een toetje!

\*Zure feminist jingle\*

**NYD** Ze is een zure feminist, dat is maar goed dat ik nog een zoet toetje heb voor jou.

**ML** Oké, kom maar door.

**NYD** Of eigenlijk niet voor jou, maar voor alle miljonairs en miljardairs die naar onze podcast luisteren heb ik een zeer inspirerende tip, een zeer inspirerend bericht.

**ML** Je bedoelt mensen met kapitaal.

**NYD** Mensen met flinke kapitale draagkracht, die spreek ik nu even aan. In Oostenrijk was daar de 31-jarige Marlene Engelhorn. En zij kreeg een banger van een erfenis.

**ML** Ja, heerlijk!

**NYD** Maar echt dat je denkt, zo lekker knallen! Want haar oma die heeft, die had, want die is overleden, die had een vermogen van zo'n 4 miljard. En daar heeft Marlene een deel van geërfd. Dus dan hebben we het niet over miljarden, dan hebben wij het over miljoenen.

**ML** Enkele miljoenen!

**NYD** Maar wat zegt zij? 'Mensen, ik krijg nu opeens een smak geld en dat is eigenlijk heel raar, want ik heb er niks voor hoeven doen.' Ik parafraseer eventjes. Maar dat is wel basically wat ze zegt. Ze hoeft er ook geen erfbelasting over te betalen, want dat heeft Oostenrijk afgeschaft. En Marlene is echt zo van: 'dit is niet oké.' Ze zei bijvoorbeeld: 'hoe kan het dat een alleenstaande moeder met een deeltijdse job 20 procent van haar inkomen moet afgeven en iemand als ik zomaar een klein fortuin cadeau krijg.' Een groot fortuin...

**ML** \*spottend\* Een klein fortuin, een klein fortuin, een klein fortuin, oké, ja.

**NYD** Ze ziet het als falen van de politiek. Ze zegt dat ze niet een filantroop gaat worden zoals Bill Gates. Dat vindt ze betutteling van bovenaf. Ze zegt dat het niet oké is dat mensen afhankelijk zijn van de welwillendheid van enkele superrijken.

**ML** Dat vind ik dus ook!

**NYD** Ja, dat is zo!

**ML** En dat die superrijken dan een beetje mogen bepalen wie wat waar en wat er wel...

**NYD** Welke goede doeltjes ze nog wel gezellig en leuk vinden.

**ML** Dat is toch bizar!

**NYD** Dus wat gaat ze doen met het grootste deel van haar erfenis? We hebben het over 25 miljoen. Ze stelt het beschikbaar voor de samenleving. En ik vond dit heel leuk, want wat hebben ze nou bedacht? Of wat heeft ze bedacht? Er is een speciale commissie samengesteld. Die bestaat uit 50 mensen die een afspiegeling vormen van de Oostenrijkse samenleving. En die mogen gaan bepalen hoe het geld verdeeld wordt. Er zijn een paar kleine dingen van: 'dat en dat mag niet.' Ze mogen geloof ik geen politieke partij ermee oprichten of zo. Nou ik weet niet, ze hadden in ieder geval een paar voorwaarden, maar in principe is het nu hands-off. Marlene mag er dus niks meer over zeggen of doen. Zij gaan dat nu bedenken en dan gaat het ergens heen. Het mag bijvoorbeeld wel geschonken worden aan een ander land. Ze kunnen echt, ze kunnen doen wat ze willen.

**ML** Ik vind het helemaal top.

**NYD** Het is amazing.

**ML** Volgens mij is dat ook denk ik het beste wat je ermee kan doen. Dat je niet zelf bepaalt waar het heen gaat.

**NYD** Ze zegt ook in een interview dat ze vroeger zo was van: 'hè, maar waarom zou je in een klein huis wonen? Ik snap het niet. Het is toch veel leuker een groot huis met een tuin?' Vanuit haar privilege, die ze nu allemaal geleerd heeft, snapte ze gewoon echt niet van...

**ML** Waarom mensen dat zouden doen.

**NYD** En als je dus heel rijk bent, heb je natuurlijk een bepaald perspectief op de wereld, breng je bepaalde ideeën mee en natuurlijk kan je altijd tegen die privileges vechten en dingen leren en lezen, maar ja, je hebt een bepaalde blik van: 'daar gaat mijn geld heen.' En

hoezo is dat dan de betere blik? Dat weet je niet. Maar het deed me dus heel erg denken aan het burgerberaad van Extinction Rebellion.

**ML** Ja, precies. Dat dus een afspiegeling van de samenleving beslissingen maakt.

**NYD** Ja, amazing!

**ML** Dat vind ik ook tof.

**NYD** Dus, alle miljonairs en miljardairs die luisteren, doe het! Wees als Marlene.

**ML** Geef je geld weg aan een burgerberaad.

## **EINDTUNE**

**NYD** Dit was aflevering 166! Shownotes vind je op [damnhoney.nl/aflevering-166](https://damnhoney.nl/aflevering-166). En in de loop van de week verschijnt daar ook het transcript

**ML** Daniel van de Poppe, de edit was weer flawless, Lucas de Gier we zitten te gieren om je jingles en Liesbeth Smit, de website is koordjes.

**NYD** Bedankt transcriptteam: Marleen, Marlou, Marloes, Elise, Evq, Sjoera, Barbara, Joan, Fenna, Sabine, Meike, Dirk, Laura, Lisanne, Rivka, Sabine en Hannah.

**ML** Wij kletsen nu nog even door in onze bonuspodcast '*Je doet het er maar mee*'. Die kun je luisteren als je ons vanaf 1 euro per maand steunt op [petjeaf.com/damnhoney](https://petjeaf.com/damnhoney)

**NYD** Tune in op [petjeaf.com/damnhoney](https://petjeaf.com/damnhoney)

**ML** OF NIET

**NYD** Zelf weten!