

**TRANSCRIPT Single zijn en vlees eten als coping strategie. Met Emma de Thouars en Lizzy van Hees (afl. 184)**

**NYD** dag single ladies, ouwe vrijsters, kattenvrouwtjes, happy singles, ongelukkige singles, onverschillige singles - en mensen in relaties - ook WELKOM, bij DAMN, HONEYYYYY

**START INTRO TUNE**

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

**NYD** Mijn naam is Nydia

**ML** En ik ben Marie Lotte

**NYD** En dit is aflevering 184. En we beginnen meteen met een kleine disclaimer. Want wij zijn tijdens het verschijnen van deze aflevering hartstikke op vakantie. En dat kan dus betekenen dat er in de afgelopen week iets werkelijk waar verschrikkelijks is gebeurd... in deze helle wereld waar we ons op dit moment in bevinden, op het moment van opnemen. Dus ik dacht, ik zeg het even, dat mensen niet denken van... oh, jullie gaan gezellig over een gezellig leuk... kletsaflevering maken, terwijl er ondertussen who knows wat is gebeurd.

**ML** De wereld is ontploft, maar wij leven dus nog in zalige onwetendheid. Of er is iets heel positiefs gebeurd. Ik bedoel, kennen we het ons voorstellen?

**NYD** Nee. Deze zure feminist, het was niet in mij opgekomen dat het ook andersom zou kunnen zijn. Jij hebt het helemaal gelijk.

**ML** Ja, precies. We gaan nu door naar de aflevering. Bij ons in de studio vandaag: TWEE GASTEN. Ze komen in duo-vorm, net als wij, maar zijn juist te gast over single zijn, want samen maken ze de podcast *Steeds meer singles*. Emma de Thouars is kookboekauteur, columnist en podcasthost, naast *Steeds meer Singles* is ze ook de co-host van de podcast: *Opscheppers*. Welkom!

**EM** Dankjewel, hallo.

**ML** En jouw volgende kookboek, die in september volgens mij gaat verschijnen, geheel in de lijn van deze aflevering heet Solo. Dat klinkt mij als muziek in de oren. Wat kunnen we verwachten?

**EM** Het is een boek over voor jezelf koken. Ik ben al heel lang single en kook heel vaak voor mezelf. Je mag het ook kopen als je een relatie hebt natuurlijk. Maar het gaat erom dat ik je tips ga geven over hoe je makkelijk voor jezelf kookt. Want mensen lopen daarbij nog vaak

tegen dingen aan, dat ze bijvoorbeeld heel erg met restjes zitten of het niet leuk vinden om voor zichzelf te koken. Dus ik pak mensen een beetje bij de hand en ga ze helpen.

**ML** Klinkt echt ideaal! Ik heb die hand nodig!

**NYD** Pre-oderd, Marie Lotte!

**ML** Dat ga ik zeker..

**EM** Jij krijgt er eentje.

**ML** Aahh.. lief..

**ML** Oké, gast nummer twee: ze schrijft, is redacteur, werkte mee aan de boeken van Eva Jinek 'Droom groot' en het vervolg daarop, het is Lizzy van Hees!

**NYD** Yeeey! Whoop whoop!

**LIZ** Ik voel me zo welkom!

**ML** En naar we begrepen zit er een ander boek nog in de pijplijn, hè?

**LIZ** Dat klopt! We hebben heel leuk nieuws, want Emma en ik gaan morgen tekenen voor een steeds meer singlesboek. Dat het voorjaar van 2025 uitkomt.

**NYD** Fantastisch mensen!

**LIZ** Ja, er is zóveel te vertellen, het is echt het puntje van de ijsberg wat wij aanraken in de podcast. Dus daar hebben we héél veel zin in om daar verder onze tanden in te zetten.

**NYD** Pre-order die ook.

**EM** Kan nog niet, maar doe het toch.

**ML** Doe het toch, we gooien de link er alvast in, die niet bestaat.

**ML** Onze openingsklassieker, daar beginnen we mee voordat we het gesprek over single zijn in gaan. Nyd ging jij nog de femimist in deze week?

**NYD** Ja, maar ik zie de aantekening van jouw eigen femimisser en dat is basically ook mijn femimisser, dus misschien kan jij de jouwe eerst even doen.

**ML** Oké, we hebben het vorige keer verteld over de situatie waarin we zitten, namelijk dat een goede vriend van ons heel erg ziek is. Hij moet er mee dealen, wij moeten er ook mee dealen. En ik ben erachter dat mijn manier van copen hiermee is consumeren.

**NYD** Geld uitgeven.

**ML** Ja, echt heel erg veel. En het lijkt wel ook alsof ik al mijn principes en idealen... gewoon eventjes een soort van heb losgelaten.

**LIZ** Er is een kapitalist geboren.

**ML** Ja, dat, maar ook dat ik vrij veel vlees eet. Opeens. Dat past niet bij mij. Ik sta mezelf soms wel wat toe, maar dit is echt.. het begint de spuigaten uit te lopen. Ik overweeg om heen en weer te vliegen naar Italië voor twee dagen.

**LIZ** Ik weet niet wat ik hoor! Wie hebben we tegenover ons? Zitten we wel in de goede podcast?

**ML** Ik ben dus net verhuisd, dus ik grijp dit ook zeker aan om allemaal nieuwe shit te kopen voor mijn huis. Ik sta op het punt om me nieuwe garderobe te bestellen, want ik denk, why not? Ik ben een beetje aan het schipperen tussen het is oké voor nu, want ik ga door dingen heen en ik heb het nu ook gewoon zwaar, dus wees maar een beetje lief voor jezelf en whatever, het komt wel weer. En dat ik dit niet als een excuus zou mogen gebruiken om al die idealen en principes opeens te laten varen.

**EM** Maar als er dit soort dingen in je hoofd bezig zijn, kan je ook minder goed nadenken, dan heb je gewoon verminderde cognitieve capaciteit. Dat is zo.

**LIZ** O, jij hebt natuurlijk psychologie gestudeerd.

**EM** Dus zeg maar.. Niet een vrijbrief, maar wel logisch dat je dus inderdaad en gewoon zielig bent en dat allemaal wil, maar ook dat je niet meer.. Ik heb laatst ook vlees gegeten met Lizzy in een restaurant. Omdat wij toen zo uit die media-storm kwamen en ik niet meer kon nadenken.

**LIZ** Maar ik denk wel, je bent je er al bewust van. Sowieso ben ik helemaal voor mildheid naar jezelf toe, maar je bent je er wel bewust van. Dus ik denk niet dat het nu een nieuw levenspad is.

**ML** Dat denk ik ook niet, maar ergens voelt het gewoon een beetje van wanneer stopt dat dan? Want ik ga nu natuurlijk echt vol door dingen heen.

**NYD** We zijn hier pas twee weken, drie weken. Ik ben het even kwijt.

**ML** Twee weken. Iets meer dan twee weken zitten we hier in.

**NYD** Bizar.

**ML** Ja, het voelt als een leven.

**EM** Ik denk ook.. Het zijn dingen die niet heel goed zijn voor de wereld, maar je moet je in deze afvragen of het dingen zijn die echt kwalijk zijn voor jezelf. Ik heb de neiging dat ik meer ga drinken en meer uitga, dus niet meer ga slapen. Daarvan weet ik ook, daar ga ik me alleen nog slechter van voelen. Hierbij kan je nog denken: Als mijn lijf aangeeft dat ik behoefte heb aan vlees, misschien moet je er dan maar even naar luisteren.

**ML** Ik weet niet of jij dat ook nog wilde aanvullen Nyd, als we dezelfde femimisser hadden, dat al het andere waar ik normaal niet enthousiast van word, maar aan van ga, ook als het gaat over feministische onderwerpen, over dingen voor in de podcast, dat alles valt in het niet of zo. Het is gewoon minder belangrijk.

**NYD** Ja. Eigenlijk alleen Gaza is iets waar we nog mee bezig zijn. Mensen sturen altijd heel lief mails en dingen met oh je kan dit kijken en je kan dit, maar ja.. Dat slaat even heel erg dood.

**ML** Ja, het komt niet binnen. Was dat ook jouw femimisser?

**NYD** Ja, ik heb ook van de weeromstuit vlees gegeten. Dat vroeg de beste vriend van ons ook in kwestie van hebben jullie al van de weeromstuit vlees gegeten? Want hij moet er alleen heel erg maar om lachen. En het antwoord was ja. Maar bij mij zit het vooral in kleren kopen. Deze look is nieuw. Ik begon nog in de vintagewinkel en daar kocht ik twee dingen.

**LIZ** Het is dus wel een glijdende schaal..!

**NYD** En daarna ging ik naar de fast fashion. En nog een fast fashion winkel en nog eentje. Het is echt niet iets voor mij om dat te doen.

**ML** Het is echt een coping, een aparte staat van zijn.

**NYD** Het is wat het is. Lizzy?

**LIZ** Ja, Emma zei net al even dat we een beetje een media-storm zaten, gevoelsmatig. Ik had dat nog nooit meegemaakt. Als je onder iemand als Eva Hinek werkt, dan is er altijd iemand anders natuurlijk in het middelpunt van de aandacht. Nu ging het de hele tijd over de podcast, maar dus ook over ons eigen single leven. Dat was leuk en interessant en leerzaam, zo heb ik het maar gezien. En waar ik mezelf op betrapte, is dat soms werden wij geïnterviewd door wat oudere mannen die dan al heel lang meegingen in het vak. Met best wel veel bombari ook, weet je wel, zo'n ruimte vullen. En ik heb mezelf best wel betrapt eigenlijk, dat ik me dan heel extra vrouwelijk ging gedragen. En een beetje stoeipoeserig ook

\* iedereen lacht \*

**LIZ** Dat ik dacht: Oh, ik moet ze nu wel heel fijn op hun gemak stellen, want dat gaat mij zometeen helpen. Tijdens een interview ofzo. We hebben net een aflevering over wonen opgenomen. Toen had ik iemand gesproken die in haar eentje een klushuis heeft gekocht. Dat is nu aan het verbouwen met een aannemer en met heel veel hulp. Maar zij komt dus ook geregeld in haar eentje bij de stort. Daar lopen volgens haar alleen maar cis-hetero-witte mannen rond. En zij zegt dat ze er zoveel profijt van heeft als ze daar in haar eentje naartoe ga als vrouw. En zij zet het dus ook aan, een beetje iets onnozels, van oh, mag ik dit hier niet wegbrengen? Oeps! En dat je dan zoveel gedaan krijgt.

**ML** I know, het werkt gewoon al heel goed!

**LIZ** Ja! Ik hoorde het haar zeggen en dacht dat de zaak er niks mee op schiet. Maar ik maak me zelf daar dus ook af en toe schuldig aan.

**ML** Het is gebruikmaken van het systeem. Sorry hoor, maar dat ben ik ook eigenlijk wel.

**LIZ** Maar we willen het systeem nog steeds om verwerpen, toch?

\* GELACH \*

**NYD** Emma?

**EM** Ja, grappig, ik heb eigenlijk het tegenovergestelde. We zijn altijd de hele tijd complimentair, nu dus weer. Maar ik ben juist eigenlijk een soort van aan het downsizen en het een beetje aan het bagatelliseren en weglachen. Omdat ik me veel hyperbewuster van alles ben, maar ook het is... Ons logo roze is, we hebben veel vrouwelijke luisteraars, terwijl single zijn gaat natuurlijk iedereen aan, iedereen kan single zijn. Maar in single zijn word je soms ook niet helemaal serieus genomen, dus ik merk dat als we het over Taylor Swift hebben, dat ik dan een beetje mijn idool, dat ik dan een beetje zeg maar ga lachen en dan zo een beetje over het over het oh ja of als ik dan bijvoorbeeld nieuws op TikTok heb gelezen dat ik er dan meteen achteraan moet zeggen van oh maar ik heb ook een artikel in The Guardian gelezen hoor. Dat ik de hele tijd een soort van..

**LIZ** Je wilt er iets zwaars degelijks tegenover zetten.

**EM** Ik wil de hele tijd doen alsof ik heel serieus ben. Ik was gisteren ook voor deze femimisser aan het nadenken. En toen was ik pannenkoekjes op de foto aan het zetten voor een receptencolumn voor Parool. En toen waren er achter mij werklui aan het werk. Die riepen toen van, oh, staat het er goed op? Toen riep ik echt zo, ja, het is voor de krant hoor!

\* GELACH \*

**NYD** Ik ben niet gewoon een meid die fotootjes maakt voor de Instagram.

**EM** Dat ben ik ook! Ik wilde dat niet, dat was een soort influencer moppie, terwijl dat ben ik gewoon. En who cares? En Taylor Swift is m'n allesie en iedereen mag het weten. Dus dat heb ik de laatste tijd meer dan normaal, heb ik het idee.

**ML** Ja, dat ownen van de girly kant komt nu helemaal uit de verf. We staan nu in de spotlight.

**EM** Ja, terwijl we juist, wij hebben het er ook vaak over. Wij vinden het juist leuk dat we juist die combi zijn.

**LIZ** Ja, en ik denk ook dat het te maken heeft met dat we toch een relatief persoonlijk product maken. Terwijl, ja, hiervoor ging het altijd over eten, wat minder over jezelf was.

**EM** Veel minder.

**LIZ** Ja, dus we zijn extra bewust en een beetje gevoelig. Ik zeg altijd tegen mensen dat ik in mijn aanhankelijke fase zit, omdat ik op een of andere manier helemaal niet meer goed alleen kan zijn. Ja, het is heel interessant.

**ML** Sinds het maken van de podcast. Sinds bezig zijn met het single zijn heb je dat.

**LIZ** Ja

**ML** Interessant, gaan we het zo nog even over hebben.

## **RUBRIEK POST**

**NYD** Tijd voor POSTTTTTTTTT

**ML** \*leest voor\*

Lieve Nydia en Marie Lotte, en Emma en Lizzy

[lieve woorden, die hebben we even weggehaald, want anders werd 'ie wel lang, maar bedankt]

Er is één specifieke 'femisser' waar ik me vaak ongemakkelijk bij voel en waarvoor ik me schaam: de onzekerheid en jaloezie die ik soms ervaar binnen mijn relatie. Dit resulteert vaak in claimerig gedrag vanuit mij. Hoewel ik denk te begrijpen waar deze gevoelens vandaan komen, worstel ik met hoe ik ermee om moet gaan, hoe ik me zou moeten voelen en hoe ik me hiertoe kan verhouden.

Laat me de situatie kort schetsen. Ik ben een vrouw van 27 jaar en zit momenteel in een heterorelatie van ongeveer twee jaar.

Voor deze relatie had ik twee langere relaties achter de rug. De eerste liep helemaal verkeerd. Ik werd erg onzeker, mede door de manier waarop mijn partner mij behandelde, dit was echt niet oké. Ik wil er nu niet te veel over uitweiden maar spoileralert: ik heb er een aantal jaar later traumatherapie voor gehad. Dit heeft mijn eigenwaarde ernstig aangetast. Ik voelde me destijds erg alleen, omdat ik niet veel vriendinnen had.

Op mijn 21e heb ik deze relatie gelukkig achter me gelaten en ben ik mezelf gaan ontdekken. Het was een verademing om te ontdekken dat ik zoveel meer was dan alleen "het vriendinnetje van...". In die periode heb ik geleerd van mezelf te houden.

Nu zit ik dus twee jaar in mijn huidige relatie. Het begin van onze relatie is misschien wel de leukste tijd van mijn leven (tot nu toe) geweest. Maar na verloop van tijd kom je van die roze wolk af, en gaat de intense verliefdheid over in houden van. Hier moest ik persoonlijk wel aan wennen. Desondanks hebben we nog steeds een leuke relatie.

Echter, mijn partner twijfelt al een jaar lang over van alles en nog wat. Hij zit momenteel in een fase van zijn leven waarin hij niet goed weet wat hij wil. Omdat we best wel struggelen met hier over praten, barst eens in de zoveel tijd (voor mij bijna altijd onverwachts) de bom van zijn kant, en zitten we op een kantelpunt: gaan we door of niet? Tot nu toe konden we na deze ontploffing altijd juist heeeel goed praten. Maar deze twijfels maken mij onzeker en laten mijn eigenwaarde dalen. Ik merk dat ik jaloers word en de ergste scenario's in mijn hoofd afspeel, wat voor niemand goed is.

Ik weet dat twijfel normaal is en we kunnen er elke keer weer goed over praten. Die gesprekken ervaar ik echt als enorm geestverruimend en we kunnen dat steeds beter.

Ik merk alleen soms dat mijn angstige hechting (zo heet het volgens mij? Correct me if i'm wrong) en zijn behoefte aan ruimte niet altijd goed samengaan. Ik wil hem de ruimte geven die hij nodig heeft, maar voel mezelf soms toch in een zielige slachtofferrol belanden, ik word dan iemand die haar zin doordrijft. Dit is niet wie ik wil zijn.

Ik ben niet op zoek naar relatieadvies, maar eerder naar advies voor mezelf. Ik lees graag boeken en luister graag naar podcasts, maar het lijkt alsof alles waar ik over zou willen lezen of luisteren snel de cliché-zelfhulp kant op gaat. Ik zou graag tips willen voor boeken of

podcasts die ingaan op bovenstaande onderwerpen, met een feministisch en inclusief perspectief.

Alvast heel erg bedankt voor jullie hulp.

Hele warme groetjes,

**NYD** Ja mensen. Hadden jullie ideeën bij deze brief?

**16:28**

Ja. Ik vond ten eerste heel goed dat ze zegt dat ze geen relatieadvies wil, maar advies voor bij mezelf. En waar ik meteen aan moest denken, het gaat niet per se over hechting of klemrig zijn, maar ik ben nu een boek aan het lezen dat heet *The Other Significant Others*,

0:15:30

*Reimagining Life with Friendship at the Center*. En dat gaat dus over vriendschappen en hoe belangrijk die zijn. Kunnen we het misschien zo even over hebben. Maar in dat boek las ik iets wat ik wel interessant vond. En daar stond dus van, vaak als mensen problemen hebben in hun relatie, is niet het eerste waar je aan denkt om je vriendschappen te versterken.

0:15:52

Maar het kan vaak wel deel van de oplossing zijn. Omdat als je meer in die vriendschappen investeert, dat je ook meer daaruit haalt en meer ook misschien die veiligheid daar weer uit kan ervaren die je lichaam dan een beetje opslaat. En dat je die dan weer kan projecteren op je vriend, maar ook dat je niet alles in hem zoekt, zeg maar. Niet in één persoon.

0:16:16

Ja, dat je eigenlijk alles een beetje onderverdeelt. Dat je alles decentraliseert. We love it! Een beetje verspreiden overal een beetje iets. Een beetje alles verspreiden inderdaad. En ik dacht ook nog aan het boek van Sanne van Rij. Ik weet zeker dat het liefde was.

0:16:35

En Daan Borrel, Soms is liefde dit. Dat zijn eigenlijk niet zoveel boeken, maar wel boeken die op een bepaalde manier over relatie, seksualiteit, intimiteit gaan vanuit eigenlijk een persoonlijke zoektocht. En ik vind dat soort boeken ook altijd heel fijn om te lezen, omdat je dan op welk moment in je leven je ook bent, elke keer slaat iets anders aan.

0:16:57

Het zijn boeken die je ook heel goed inderdaad kan herlezen. Ja, ik geloof ook wel als single merk ik wel dat vriendschappen... voor mij veel intiemer zijn, of in ieder geval heel intiem aanvoelen. Dus waar ik soms moeite heb in mijn kwetsbaar opstellen of je blootgeef aan een



romantische partner, vind ik dat je dat bij vriendschappen heel goed kan oefenen. Dat het voor mij een heel veilige manier is om dat aan te leren.

0:17:31

Ik sluit me helemaal bij Emma aan dat op het moment dat je in jezelf wil investeren, dat het bijna altijd goed is om in je vrienden te investeren. Ik herken jullie opvatting over vriendschap dus heel erg. Ik ben een lang single-mens geweest, tot mijn 30e single, waardoor ik met 20e jaren heel erg kon investeren in vrienden. Mijn vrienden voelen me gewoon als familie, zij zijn ontzettend belangrijk.

0:18:03

En als ik deze brief lees, ik sloeg vooral aan op de angstige hechting. Want ik ben ook een angstig mens, dat weten de mensen inmiddels wel. Wat ik nu wel heb geleerd, mijn relatie is voorbij, dat was een van de dingen waar ik echt bang voor was en dat is gebeurd. Sowieso zit ik nu wel ervaar is dat de angst voor de dingen die kunnen gebeuren... eigenlijk erger is dan wanneer je er doorheen gaat.

0:18:36

Het kutste is nu aan de hand en toch sta ik nog. Dat komt ook door mijn vrienden. Ik voel me echt wel gedragen. Maar ik merk ook dat ik hier sterk genoeg ben om doorheen te komen. Alles is kut en emotioneel, je hoort het, maar het gaat wel. En ik denk ook dat je dit op heel veel verschillende ervaringen kunt toepassen. Als je angstig bent, dat je relatie niet goed gaat of dat je een beetje needy wordt.

0:19:05

Pluis eens uit waar je bang voor bent. Schrijf het dus op waar je bang voor bent, want dat maakt het ook altijd heel zellig als je het daar ziet staan en denkt van wat ben ik eigenlijk bang voor. Maar wat mij ook heel erg helpt is om te draaien en te bekijken... stel dat het gaat uit, hoe zou je je leven dan inrichten zonder partner? Welke dingen zou je kunnen doen die hij helemaal niet leuk vindt, die je nu laat?

0:19:30

Niet omdat je dan helemaal toe moet werken dat die relatie uitgaat, maar dat je ook gewoon het idee hebt dat daar ook wat te halen valt als het zo is. Zeker, je hebt absoluut gelijk. Wij denken over een slecht scenario dat afwijzingen mijn allergrootste angst is. Ik zie dan een soort van groot rood stopbord en daarna val je van een klif. Dat is gewoon zwart.

0:19:53

Maar het heeft dus zoveel zin, het is zo'n soort ontvullende oefening... om wel in je gedachten, in ieder geval dat paadje daar verder, even af te lopen. Oké, maar wacht even,

stel je wordt afgewezen. Wat betekent dat concreet? Valt 9 van de 10 keer, eigenlijk volgens mij 10 van de 10 keer enorm mee. Ben je ook veel sterker? Wat jij zegt. Je slaapt nog steeds.

0:20:15

Het is ook oprecht best wel leuk om te fantaseren over wat je dan zou gaan doen. En een van de eerste dingen die ik ervaarde toen het net uit was met Kato... en toen deze shitshow nog niet aan de hand was met die zieke vriend, was wel dat ik dacht, oké, ik heb inderdaad meer ruimte. Ik kan opeens tijd hebben om s'avonds naar vrienden te gaan. Er was opeens meer ademruimte, wat ik heel prettig vond.

0:20:41

Had ik niet verwacht eerlijk gezegd dat ik dat zou ervaren. Dus er zijn, ja, denk daar eens over na. Ik denk dat dat ook een soort van helend om te bedenken hoe je jezelf staande gaat houden... en wat je in jezelf brengt in plaats van je vast klampen aan een partner. Want dat is ook maar iemand anders die dat allemaal niet voor jou gaat oplossen. Nog een concrete tip, zeg maar, wat Emma net zei over de boeken die jij tipte.

0:21:16

Als je dus niet over die thema's wil lezen in zelfhulpvorm, wat ik ook best begrijp, dat er in romans, en ik heb nu niet een hele ingepakte tip van... hier, dit moet je lezen, dat gaat al je problemen oplossen, maar in romans zitten natuurlijk tussen de regels door zoveel mooie observaties over liefde of hechting of intimiteit, of hoe je je verhoudt tot anderen. Je hebt ook nog het boek Intimiteit van Paul Verhagen,

0:21:49

die Belgische psychiater, en hij heeft ook Identiteit. En die gaat er dus ook heel erg over, zeg maar, hoe je je identiteit vormt door de ogen van een ander. En die gaan hier ook wel deels over, die zijn ook wel interessant en geen zelfhulp. Heerlijk dat jij met de concrete... Ja!

0:22:06

...dat is precies wat zij wilde en dat is nu gewoon, nou, geweldig.

### **Het Nationaal MS Fonds / impact op het leven**

**NYD** Dan gaan we naar onze sponsor: het Nationaal MS-fonds

**ML** MS, multiple sclerose, is een rotziekte die je zenuwen aantast. En die zenuwen regelen van alles in je lijf, zoals het aansturen van je spieren en organen

**NYD** als daar iets misgaat, in die zenuwen, kan dat dus een enorme impact op je leven

hebben

**ML** ja, zo kan het dat je bepaalde lichaamsdelen niet meer goed kan gebruiken, waardoor je bijvoorbeeld niet meer goed kan schrijven of lopen. Onze bestie Titia,

**NYD** Titia Hoogendoorn!!

**ML** je kunt haar kennen van onze vriendin zijn, maar ook bijvoorbeeld van haar podcast 'We zouden het toch zo doen' heeft MS, en zij kan bijvoorbeeld niet goed lange stukken lopen

**NYD** ja ze heeft een erg cool frame voor om haar onderbeen dat haar ondersteunt. Staat goed, voegt veel toe aan de look, maar denk dat een leven zonder MS haar ook goed zou staan

**ML** die meid laat alles er goed uitzien.

Het is ook een onvoorspelbare ziekte. Het ene moment kan je vrij stabiel zijn, daarna kan het toch flink achteruitgaan. Je kunt pijscheuten hebben, minder of geen controle over je blaas, het is gewoon KUT

**NYD** de diagnose krijgen mensen vooral tussen hun 20e en 30, nou ik weet niet wat jij zoal deed in die jonge jaren?

**ML** studeren, mn queer leven ontdekken, samenwonen met JOU

**NYD** je leven opbouwen

**ML** ja, het is een tijd waarin ik wel echt gevormd ben en ik heel erg zoekende ook nog wel was, als je dan ineens een chronische ziekte krijgt, zoals ms, dan gooit dat alles in de war

**NYD** ook je toekomst: dingen die heel vanzelfsprekend voor je waren of plannen die je misschien hebt, die kunnen opeens veranderen, bijgesteld moeten worden. Carrière, gezinsleven, reizen, alles kan veranderen

**ML** en het feit dat je dan te horen krijgt dat er geen oplossing voor de ziekte is... fucking heftig

**NYD** er moet meer onderzoek komen! Hopelijk helpt dat om die oplossing WEL te vinden

**ML** dan zou de droom van het Nationaal MS Fonds werkelijkheid kunnen worden: een toekomst zonder MS

**NYD** daarvoor is geld nodig, want onderzoek kost geld. Van 27 mei tot en met 1 juni is de MS collecteweek dus GEEF GROF, of doneer via [de link in de beschrijving van deze aflevering](#)

**TUNE**

**ML** WE MOETEN HET EVEN HEBBEN OVER... shit waar je als single mee moet dealen. Emma en Lizzy maken de podcast Steeds meer Singles, want, de naam zegt het al: er zijn er steeds meer in Nederland. Ik heb mezelf ook onlangs aangesloten bij de club, het is nog een beetje onwennig, maar opzich geen verkeerd cluppie om bij te horen.

In Steeds meer Singles gaat het niet uitgebreid over het dateleven van Emma en Lizzy, geen juicy stories over daten, er wordt ook geen date-advies gegeven, neeee, ze willen je ook niet bekeren tot de club (ik wel, sluit je aan, nuuuu!!!), wat ze wel doen in de podcast is vertellen hoe de dingen voor alleenstaanden geregeld zijn. Waar gaat het mis, wat kan beter, wat gaat juist goed. En daar gaan we het nu dus ook over hebben

Even een inventarisatie.

0:26:06

Hoe lang zijn jullie al single? Ik denk vanaf mijn 22 of zo. Ik ben in mijn 35e, dus 13 jaar. Ik zeg wel mijn hele volwassen leven. Het vormgedeelde van het volwassen leven. En ik al mijn hele leven, dus 34 jaar. Is het onderdeel van jullie identiteit geworden of is het ook weer niet zo...

0:26:28

Inmiddels wel, ja. Nu wel heel erg inderdaad. Door die podcast kan het haast niet anders. Het voelde hiervoor nooit echt als een heel belangrijk onderdeel van mijn identiteit, maar nu voelt het wel veel. Nu ben je Lizzy de single en ik de single en jullie nog samen van de schoolpodcast. Ja. En hoe voelen jullie erover?

0:26:51

Over het single zijn? Ja, zijn jullie de happy single? Of wil je toch wel een relatie? Ik ben door de podcast happier single geworden. Ik was eigenlijk al happy single. Ik sta wel echt open voor een relatie.

0:27:05

Ik houd heel erg van verliefd zijn en de liefde, maar mij gebeurt het niet zo vaak. En in de tussentijd, of niet eens in de tussentijd, daar willen we juist tegen strijden, maar nu heb ik het echt heel goed. Ik geniet ook heel erg van dat ik veel van reis hou, dat ik lang weg kan. Ik hou heel erg van alleen zijn, lekker avonden in meentje doorbrengen op de bank.

0:27:27

Dus ik ben wel gemaakt om single te zijn misschien. Ja, dus ik ben wel happy single. Ik ben dus voor mijn gevoel iets minder happy single dan ik vier weken geleden was. Over het algemeen ben ik heel happy als mens, maar nu we zo met het thema bezig zijn, en ik date dus wel, en bij mij fluctueert dat ook altijd een beetje zoals bij heel veel mensen,

0:27:54

maar als het lente aanbreekt heb ik er ook wel weer wat meer zin in, maar door een podcast

over singles te maken en ondertussen mijn tenen weer een beetje in de datingpool te dopen, voel ik me toch iets minder content. Ik merk dat ik het er ook, omdat ik het de hele tijd met mensen over heb, best wel aan het romantiseren. Ik denk ook van ineens heel erg afvragen van zou het me dan ooit lukken? Of al die vragen waar ik van af wil, die ben ik volle bak aan mezelf aan het stellen nu.

0:29:51

**ML** Maar misschien heb je dan ook gewoon lange tijd je kop in het zand gestoken en nu móet je het aangaan. \*lacht\*

**LIZ** \*lacht\* Ja, ik moet ook al twee maanden mijn psycholoog terugmailen. \*hard lachend\*

**ML** Dat hoeft niet meer. Sorry.

**LIZ** \*lachend\*

**EM** De podcast is sowieso therapie.

**NYD** Ja, dat is niet meer nodig.

**EM** Ik ben je therapeut, Liz.

**ML** Jij, Emma, bent dus happier single geworden en jij hebt juist je twijfels erbij.

**LIZ** Ja, ik zit in mijn aanhankelijke fase.

**ML** Wat grappig! Dat het dan zo twee verschillende kanten op kan gaan.

**EM** Ja, maar we lezen dan dus ook veel over single zijn en alleen wonen en zo. En heel veel verhalen die we binnenkrijgen... Bijvoorbeeld we hadden nu iemand van zestig - daar hadden we het net eventjes over - die dan een brief instuurt van 'dit is mijn leven, hoe ik het als single heb ingericht'. Ik krijg dan zo'n gevoel van 'yes, hier hoor ik bij'. Dat kan ook volgende maand anders zijn, maar die verhalen geven mij heel veel extra kracht in het single zijn. Dat ik denk: ik wacht nog eventjes.

**NYD** Ik hoorde die brief en dacht echt: oh my god, deze club, daar wil ik ook bij!

**EM** Ja, die brief was geweldig!

**NYD** Dat is ook het mooie eraan als jullie dat soort verhalen ook delen, want je mag natuurlijk ook je gewoon superkut voelen over single zijn. We hoeven ook niet te doen alsof dat voor iedereen maar een fijne staat van zijn moet zijn.

**EM** Precies, ja.

**NYD** Maar het is wel heel fijn om ook die kant te lezen, juist omdat we natuurlijk het narratief van 'een relatie is het hoogst haalbare en zonder relatie ben je niet af, en...' Nou ja, daar zullen we zo ook nog wel verder over uitwiden. Maar omdat dat de hele tijd wordt verteld, is het heel prettig om in jullie podcast ook een keer de andere kant te mogen horen.

**ML** Ja, en dat het dus echt alle kanten op kan gaan.

**EM** Ja, en dat is ook heel leuk om dus van mensen van verschillende generaties te horen.

**ML** Met hoeveel singles zijn we eigenlijk in Nederland? Ik zeg 'we'...

**EM** 3,25 miljoen alleenstaande huishoudens, toch? Maar een vijfde daarvan is latrelaties. Dus die zijn niet single, maar wel een alleenstaand huishouden.

**NYD** Ooooh! Oké..

**LIZ** En je hebt dan bijvoorbeeld ook nog studenten. Of jij nu, want het gaat erom of je alleen in een huis woont.

**NYD** Ze hebben natuurlijk niet een soort statistieken van 'o, heb jij verkering?'.

**LIZ** Dat hebben ze wel gevraagd, maar daar hadden ze helaas geen antwoord van.

**ML** Ik woonde samen, maar ik ben verhuisd en woon nu met een huisgenoot, maar voor de cijfers ben ik niet alleenstaand. Maar ik ben wél alleenstaand. Dus het is waarschijnlijk het topje van de ijsberg. Of in ieder geval, het zal wel vertekend zijn. Er zullen er misschien meer zijn.

**LIZ** Het is wel enigszins vertekend.

**NYD** En het wordt dus meer?

**LIZ** Ja, want nu is ongeveer 40% van de huishoudens alleenstaand. En ze verwachten dat in 2050 de helft van alle huishoudens alleenstaand is.

**ML** De helft?! Dat is superveel!

**LIZ** In Amsterdam is het al meer dan 60 procent.

**ML** Dus hier in Amsterdam zijn er meer alleenstaande, eh, nou ja, single huishoudens?

LIZ Ja.

ML Oh. \*verbaasde stem\*

EM Dus we zijn echt met heel veel mensen.

NYD En wat is een beetje zo het beeld dat men heeft over single zijn?

LIZ Dat het een tussenfase is. Dat je eigenlijk in een wachtkamer zit, totdat er iemand voorbijkomt op een wit paard.

EM En verschillende dingen: dat je óf zielig bent, en bij vrouwen komt er ook bij dat het feministisch is: ik hoef het allemaal niet. Alsof je een soort van mannenhaat hebt en denkt: 'ik regelt het allemaal zelf wel' en dus egoïstisch bent. Narcistisch wordt ook wel vaak gezegd, omdat als je alleen wil wonen je dan niet bijdraagt aan de maatschappij. Terwijl mensen die alleen wonen juist vaker naar buiten gaan en meer doen voor de buurt en meer hun vrienden zien dan mensen in stellen.

ML Ja, die zitten 's avonds alleen maar op de bank.

EM Ja!

ML \*lacht\* Ik was er zelf een beetje een voorbeeld van! Ik merk nu het verschil. Dat je met elkaar gaat klieken, maar als je alleen bent, ga je naar buiten. Is het eigenlijk zo dat het in meerderheid vrouwen zijn, of weten we dat niet?

LIZ In steden in ieder geval wel.

EM Ja.

LIZ En vroeger waren het juist meer mannen. Emma weet het beter, maar het verschilt ook per leeftijdsgroep. In de 20 zijn het meer vrouwen, tussen de 45 en 65 zijn het meer mannen en vanaf 65 zijn het meer vrouwen.

EM \*lacht\* Ik weet het helemaal niet beter! Mannen bijvoorbeeld gaan eerder dood, dus als je in een relatie bent en je man gaat dood en je bent oud, dan ben je ook weer single.

ML Makes sense.

EM Vrouwen gaan ook eerder uit huis.

**LIZ** Dus het is best wel moeilijk om die cijfers helemaal helder te krijgen, omdat er dus allerlei factoren meespelen.

**ML** En mensen zoals ik die dan wel single zijn, maar met een huisgenoot wonen: het is dus niet te achterhalen hoeveel van 'mijn soort' er zijn?

**EM** Nee, het CBS heeft dat niet kunnen achterhalen.

**NYD** Maar over die tussenfase, hoe zien jullie dit?

**EM** Ik heb wel het idee dat dit mijn leven is. Met tussenfase impliceer je ook dat je nog niet volwassen bent. Dat je pas volwassen bent als je die relatie hebt en dat kind hebt en dan samenwoont. Dat merk ik ook wel uit mijn omgeving. Dat er soms zo naar je wordt gekeken.

**NYD** Word je dan ook minder serieus genomen?

**EM** Ja, je bent nog een beetje aan het aanmodderen. Daarom zit ik ook elke keer Taylor Swift te bagatelliseren.

**NYD** Ja.

**EM** Misschien komt het er ook nog bij kijken dat ik freelance. Alsof je maar wat aanmoddert, dat ik maar wat doe.

**LIZ** Het is een beetje zoals Floor Rusman in die column in NRC schrijft: alleen ben je kennelijk onaf. Onaf vind ik wel een mooie term daarvoor.

**ML** Je bent gewoon de hele tijd aan het wachten tot je degene tegenkomt die jou 'af' gaat maken.

**LIZ** Eigenlijk gaat voor mijn gevoel iedereen ervan uit dat het een niet-gekozen relatiestatus is om alleen te zijn en dat het een tijdelijke hóórt te zijn, dus dat je uiteindelijk moet gaan koppelen.

**ML** Het is zo raar, want als je het omdraait, waren het mensen in relaties... alsof dat gekozen is.

**LIZ** Alsof wij de hele tijd mensen in relaties kritische vragen stellen over waarom ze nog in die relatie zijn, of ze nog wel gelukkig zijn in die relatie.

**ML** Ja, heel raar!



**NYD** Je bent niet meer verliefd, dus waarom zit je eigenlijk nu samen in dat huis?

**ML** Ja.

**NYD** Nee, dat doen we dus niet.

**LIZ** Ik denk ook dat de single-ervaring van vrouwen van onze leeftijd - Emma is 35 en ik 34 - wordt gekleurd doordat wij áls je een kinderwens zou hebben natuurlijk wel te maken hebt met dat onze biologische klok helaas niet is meegeëvolueerd zoals onze economische waarde op de arbeidsmarkt.

**NYD** Ja, maar dat is oprecht ook wel een heel lastig ding, want als je kinderen wil en je bent 34-35 en je zou het niet alleen willen - want dat kan natuurlijk ook een optie zijn - dan zit je ook wel echt in een heel lastig parket.

**LIZ** Ja.

**ML** En jullie hebben volgens mij allebei geen kinderwens? Dat hoorde ik jullie zeggen in de podcast.

**LIZ** Ik ben er nog niet helemaal over uit, maar in ieder geval niet een heel sterke kinderwens. Dat ik denk van 'oh, ik wil dat zo graag. Ik wil daar nu stappen toe zetten'.

**ML** Ja, want ik merk dus ook dat dat mij heel erg veel rust geeft, omdat ik toch niet per se bezig ben met kinderen. Dus ja, oké, dan ben je 36 en single, want je hoeft ook niks. En dan kom je op een gegeven moment weer iemand tegen of niet.

**LIZ** Precies.

**ML** En dan zie je maar gewoon weer hoe het loopt. Volgens mij heet dat het roltrapmodel: je komt iemand tegen en dan ga je samenwonen, dan trouwen en dan kinderen. Als je geen kinderwens hebt, is het hele roltrapmodel van de baan. Dat scheelt gewoon heel erg.

**LIZ** Dat scheelt énorm.

**NYD** Hebben jullie dan ook een vriendengroep die ook veel singles bevat?

**EM** Liz zit te grijnzen: wil jij eerst?

**LIZ** Ja, nou, ik ga actief veel om met mensen die single zijn in mijn vriendengroep. Dus ik zou niet zeggen dat als je geen single meer bent, dat ik je uit de groep gooi. \*lacht\*

**ML** \*lachend\* Dan word je uitgefaseerd.

**LIZ** Nee, dat zou ik helemaal niet willen zeggen. Wat jij net zei over je ervaring nu je single bent, dat je niet meer elke avond op de bank zit. Ik weet niet of je dat hiervoor elke avond deed, maar in ieder geval dat je toch meer naar buiten gaat. Ik zoek in ieder geval altijd mensen op die toch een beetje een soortgelijk leven. Ik vind het ook heel leuk om vrienden te hebben die bijvoorbeeld ook in de media werken of ook freelancer zijn, zodat je jezelf kunt spiegelen aan je vrienden. Ik heb dus ook best wel veel, eigenlijk sinds een paar jaar, jongere vrienden die in Amsterdam wonen, niet zijn verhuisd, die geen kinderen hebben gekregen en die het nog heel leuk vinden om met mij uit te gaan.

**ML** Ja, en dat is dan gewoon precies wat je zoekt en wat je daar kan vinden. Geldt dat ook voor jou?

**EM** Nee. Ik heb ook single vrienden. Ik heb zeven of acht beste vriendinnen, waarvan de helft in een relatie met kinderen of zwanger en de andere helft single. Dus ik heb het netjes verdeeld. Maar ik heb ook een andere levensstijl dan Lizzy, want ik hou heel erg van niks doen en 's avonds niet naar buiten gaan. Dus ik voeg me gewoon bij die gezinnen. Wij maken allemaal grapjes van 'we doen co-ouderschap' en 'we hebben ouderavond'. Ik heb dan gewoon elke week voor elk kind een moment in de week. Ik voeg me daar dan gewoon bij. Ik voel me dan meestal niet alsof dat niet bij elkaar past. Ik ervaar soms juist dat als mensen kinderen krijgen dat de vriendschap nog sterker wordt of dat het juist nog bijzonderder wordt.

**ML** O! Want veel mensen hebben dat juist niet.

**EM** Nee.

**ML** Dat je dan denkt dat die mensen gewoon uit hun leven verdwijnen, want alles draait om dat kind. Maar jij draait gewoon mee in het huishouden. \*lacht\*

**EM** Ik ben best wel op mezelf. Ik heb nu ook een vriendin met een baby die net zes weken is. Normaal wil zij heel vaak met mij afspreken en dan zeg ik van 'ik ben aan het chillen'. En nu zeg ik elke keer: "wanneer mag ik weer langskomen?". En dan ben ik langs geweest en zit ik al die foto's te kijken en zeg ik: "mag ik morgen weer komen?" Ik mis het twee keer per week. Dan dring ik mezelf op. \*lacht\*

**ML** Zo heerlijk als je leven dan zo organisch past.

**EM** Ja, dat is heel fijn, ja.

**NYD** En eenzaamheid, ervaren jullie dat weleens?

**EM** Meer voor mij op kleine momenten. Ik voel me nooit eenzaam als het goed met me gaat of als ik mijn leven leid. Ik heb het meer als ik ziek ben of bijvoorbeeld... Ik wil er vaak met de feestdagen niet zijn. Met de feestdagen voelen we eigenlijk allebei eenzaamheid.

**LIZ** Ja, met feestdagen, ja.

**EM** Dus meer op dat soort momenten of als dingen in je huis niet lukken. Zeg maar van die kleine dingetjes dat je denkt: o kut, ik moet dat alleen doen.

**NYD** Dat je wel even met iemand zou willen sparren of echt daadwerkelijk hulp nodig hebt, iemand die iets vasthoudt of zo.

**EM** Ja.

**LIZ** Ik denk dat als je single bent én alleen woont, dan maak je dus de hele dag elke micro- en macrobeslissing zelf. En dat gaat heel goed en dat gebeurt heel vaak gedachteloos. Het is ook heel vaak heel fijn en vrij om dat te doen. Waar heb ik zin in? Ik heb zin om in mijn pyjama te blijven vandaag. Ik heb zin om dit of dat te eten. Maar als er bijvoorbeeld iets misgaat in je huis of je moet een grote beslissing nemen, dat kan wel eenzaam voelen. Tenminste, soms wil je dat ook niet alleen. Dan denk ik dan ook wel: waarom moet ik dit óók nog alleen doen? Ik doe toch al alles zelf?

**ML** In de reacties op Instagram kwam ik ook wel tegen dat mensen altijd met hun partner op vakantie gaan en dat je dan niemand hebt om mee te gaan. Dat zijn natuurlijk van die dingen... Het is in die zin ook gewoon heerlijk om een partner te hebben, want dat is gewoon altijd je mens waarmee je die dingen kan doen. Dat is natuurlijk super comfortabel. Als single mens moet je dan waarschijnlijk soms iets harder werken, soms iets meer je best doen en daar heb je niet altijd zin in. En dan komt denk ik die eenzaamheid om de hoek kijken.

**LIZ** Ja. We hebben het er ook over gehad dat de ervaring van een single in de stad heel anders is dan die van iemand die misschien veel meer afgelegen woont. In de stad is er zo veel te doen. Er zijn zo veel activiteiten of culturele instellingen, super laagdrempelig, in de buurt, waar je zo naar binnen kan. Niemand kijkt op of om als je in je eentje ergens binnenkomt om een kop koffie te gaan drinken. Er is ook een zee van mensen met wie je contact kan maken als je dat zou willen, terwijl als je ergens anders woont dat misschien weer veel moeilijker is. Zeker omdat er meer singles in de stad wonen dan erbuiten. Als je

de enige bent in een veel kleiner dorp, ja... Ik denk wat je ook eenzaam maakt is je vaker 'de ander' voelen. Dus je wilt je gewoon onderdeel voelen van een groep.

**NYD** Dat anders voelen, dat stempel plakken mensen best wel actief op je. Hebben jullie bijvoorbeeld ook dat mensen zeggen - wij hebben bijvoorbeeld een boek geschreven met het titel Heb je nou al een vriend? - dat je zo'n leuke meid bent en hoe kan dat nou dat je geen partner hebt?

**EM** Ja, of dat mensen het gaan analyseren, van 'o, jij bent ook wel heel kritisch'.

**NYD** \*op verbaasde toon\* O! Gewoon ongevraagd projecteren ze dan even op jou wat er mis is?

**EM** Ja, meer als je het erover hebt met vrienden of zo.

**ML** "Maar jij legt de lat ook wel heel hoog."

**EM** Ja, terwijl ik leg de lat echt niet hoog. Ik wil gewoon verliefd zijn, punt. Dat is mijn enige criterium.

**NYD** Ik vind dat 'lat hoog leggen' echt... Ik zit helemaal met open, wijd gesperde ogen naar jou te kijken, want ik denk echt van 'ja, hallo! Als je je leven met iemand gaat delen, dan mag je in je vriendschappen, in je werk, in alles mag je de lat hoog leggen!

**LIZ** Ja, natuurlijk!

**ML** Dat mag ik hopen, ja!

**NYD** Maar goed, ja.

**EM** Dus dat inderdaad.

**LIZ** Als het gaat over vrouwen die geen kinderwens hebben, dan wordt er ook heel vaak gezegd – als ik alleen al zei dat ik het niet weet – dan werd er gezegd 'dat zeg je nu alleen maar, maar dat komt nog wel'. Kunnen we elkaar gewoon serieus nemen?! Als iemand een antwoord geeft op een vraag, heeft diegene er zelf over nagedacht. Dus laten we dat gewoon voor waar aannemen. Alsjeblieft.

**ML** Het is natuurlijk ook net zoals mensen die kindvrij door het leven gaan en daarvoor hebben gekozen.

**LIZ** Ik vind het mooi dat je zegt 'kindvrij', want dat is een ander woord dan 'kinderloos'.

**ML** Ja, precies. Daar zijn we ooit een keer op geweest door Liesbeth Smit. Kinderloos klinkt meer als een gebrek en kindvrij is meer de keuze.

**LIZ** Een verrijking bijna, ja.

**ML** Precies, dus je hebt mensen die kindvrij door het leven gaan. Dat is al een pad waar je vaak niks over hoort, want hoe vul je dan in godsnaam je leven in?! En dat is een beetje hetzelfde met single zijn. Dat is dan een wacht/tussenfase. Er zijn geen grote momenten die je kunt vieren als single. Je moet wachten tot je een relatie hebt.

**LIZ** Uiteindelijk heeft het vaak met gunnen te maken en misschien met het ongemak van degene die zo'n opmerking maakt of een vraag stelt. Dat diegene zich écht niet kan voorstellen dat je een leuk, rijk leven hebt zonder. Ik vind het grappig, want wij maken een podcast over singles, dat het fijn en leuk is en dat we happy zijn. En dan zijn er nog oude mannen – sorry – die mij op LinkedIn gaan zeggen van 'hé, jongedame, trek gewoon even de stoute schoenen aan, want ik kan jouw leven wél verrijken'. Nee, joh. Laat het los!

\*gelach\*

**LIZ** Nee joh, je begrijpt het niet!

**ML** Dan komt stoeipoes Lizzy weer...

\*gelach\*

**EM** En als je bijvoorbeeld op een borrel zegt ik heb een relatie dan zeggen mensen dat het leuk is voor je en dan is dat het gewoon, of misschien hoe heet je relatie, maar als je single bent dan blijven ze doorvragen. Wanneer was je laatste relatie, en ben je aan het daten? Ik heb ook vaak dat ik via vrienden hoor van... oh, die vroeg nog naar je, die zei: is Emma nog aan het daten? Dat is dan altijd de eerste vraag die iemand over je stelt. Terwijl je kan best wel veel meer vragen over mij stellen, want ik doe heel veel leuke dingen.

**LIZ** Precies, ja. En ik denk ook inderdaad dat er zoveel in taal gebruikt zit. Dus zeg je ik heb geen partner, dan leg je de nadruk op iets wat je niet hebt. Terwijl als je zegt...

**ML** Partnervrij!

**LIZ** Ja, partnervrij, of ik ben vrijgezel, dat klinkt ook weer optimistischer.

**NYD** Ja, voor heel veel mensen is hun relatie, dus mensen die in een relatie zitten, die zien hun relatie, maar ook bijvoorbeeld kinderen, dus ook echt als hun identiteit. Stel jezelf voor; ik ben Nydia, mijn vriend is Daniël en ik woon samen met Tobi... Terwijl het eigenlijk ook

heel interessant is om te kijken wie je los van die relatie bent. Want ook voor kinderen geldt dat, ook voor je partner geldt dat, op een gegeven moment kunnen mensen uitvliegen, andere paden kiezen, verdwijnen uit je leven, dan is het toch wel interessant om te kijken wie je zelf bent en wat je nastreeft in het leven.

**LIZ** Precies, want je hebt toch ook niet een hele andere identiteit aangenomen sinds je een relatie hebt?

**NYD** Nee, maar ook als ik jullie podcast luister, denk ik alleen maar van; oh wat heerlijk, dat je juist heel erg vrij die keuzes maakt. Dan moet ik zeggen dat Daniël en ik niet zo'n vervlochten stel zijn, juist eigenlijk niet. Dus dat we de hele avond samen op de bank zitten, dat doen wij juist niet.

**ML** Ik denk dat wij eerder een vervlochten stel zijn. \*gelach\*

**NYD** Ja, precies, Marie Lotte en ik. Maar even terug naar dat idee van een relatie dat maakt je af. Komt dat dan uit het christendom of zo? Waarom zit dat nou zo vastgeroest in al die koppels?

**EM** Ja, en uit films, tv-series...

**LIZ** Maar ik denk wel dat al onze films en tv-series ook gespeeld zijn op traditionele christelijke waarden, waarin het gezin de hoeksteen van de samenleving is.

**ML** En het is natuurlijk ook allemaal terug te voeren op die tijd dat we niet mochten werken als vrouw, en dat je dus een partner moest om gewoon maar je leven te leven, toch?

\*instemmende geluiden\*

**LIZ** Om te kunnen eten, ja!

**ML** Dan was het gewoon jouw doel in het leven om een partner te vinden, want anders kreeg je geen eten.

**LIZ** Dat is ook wat die sociologische onderzoekers nu zeggen. Eigenlijk loopt de praktijk voor op de norm. Dus in de praktijk zien we al dat veel meer mensen ervoor kiezen om alleen te blijven of alleen te wonen. Dat heeft ook te maken met een toenemende mate van individualisme. We willen onszelf ontplooiën als mens, daarom krijgen we ook steeds later relaties, gaan we steeds later trouwen, allerlei dingen later doen. Maar de norm die je dus ziet in hoe onze wetten zijn gemaakt, hoe ons belastingstelsel is geregeld, hoe makkelijk het is om een huis te kopen voor de één of voor de ander, dat is echt heel ouderwets.

**EM** Dus ook hoe we naar elkaar kijken.

**LIZ** Ja, dus wat voor vragen we stellen. Eigenlijk zeiden de sociologen die wij hebben gesproken; er is vooruitgang, want in plaats van dat we nu op een feestje aan iemand die we niet zo goed kennen vragen: Heb je nou al een vriend?, zeggen we misschien eerder: Heb je een partner?

**ML** Ja, dat is de vooruitgang die we maken.

**LIZ** Ja, de millimeter die we nu hebben.

**ML** Echt sad ook weer. En als we het hebben over de norm, bijvoorbeeld politieke partijen. Het gaat vaak in de wetten en politiek over gezinnen. Gaat het ook over singles?

**EM** Niet zo vaak, bij één partij. D66.

**LIZ** Niet die van Pieter Omtzigt \*lacht\*

**EM** D66 heeft echt een landingspagina voor singles. D66/singles, waar ze kijken naar betere woonoplossingen bijvoorbeeld.

**LIZ** Hoe kunnen we het mogelijk maken voor een alleenstaand iemand om wel een huis te kopen? Goh, dan moet je in het begin best wel veel hypotheek afbetalen elke maand. Misschien kunnen we dus een premievakantie geven op je pensioenpremie. Dat je dus eigenlijk financiële ruimte creëert om die hypotheeklasten als single makkelijker te dragen. Dat soort dingen denken ze aan.

**EM** Maar verder hebben we het gezocht, maar heel weinig gevonden van mensen of partijen die dat specifiek opnemen in een partijprogramma.

**NYD** Ja, want als we het even echt over de concrete zaken hebben, het gevoelsleven is ook vet belangrijk, maar bijvoorbeeld geld- of woonsituatie, hoe staan singles er dan voor?

**EM** Ja, wel minder goed dan mensen in een relatie. Dus inderdaad, qua wonen is het eigenlijk supermoeilijk. Daar hadden we net een aflevering over gemaakt. De woningmarkt is natuurlijk sowieso fucked up, maar voor singles al helemaal. Want huizen worden steeds duurder en we kunnen dat gewoon niet betalen. Een hypotheek afsluiten... Wat hadden we nou uitgerekend? Stel dat ik in Amsterdam...

**LIZ** Ja, je zou 150.000 euro eigen geld nodig hebben.

**EM** Met een inkomen hadden we iets van 60.000.

**NYD** En dan heb je een huis voor? 4,5 ton of zo?

**EM** Zestig vierkante meter, het ging om vierkante meters.

**NYD** De prijzen voor dat soort huizen gaan al over de 5 ton geloof ik.

**EM** Jij had dan iemand gesproken, bij de hypotheekadviseur zeiden ze dat die een hypotheek van 2 ton kon krijgen.

**LIZ** Ja, diegene van dat klushuis had bij de hypotheekadviseur verhaal gehaald. Die zei dit is mijn inkomen en zo oud ben ik. Oké, je kan 2 ton krijgen, dat is hartstikke mooi voor jouw leeftijd. En ze zei oké, stel dat ik een partner zou hebben met hetzelfde inkomen, dan zou je denken, dan kan je 4 ton krijgen. Nee, 5 ton! Omdat ze dus dan ook een andere risicoberekening maken op dat je vaste lasten mag gaan delen met iemand of kan delen met iemand. Dus ben je ineens een heel aantrekkelijke partner voor een bank. Het is ergens begrijpelijk. Ik snap ook wel dat dit soort modellen gemaakt zijn met een reden ooit, maar het voelt wel heel oneerlijk, want het is al moeilijk. En we zijn dus ook nog te weinig, denk ik, bezig met... oké, als er steeds meer alleenstaanden zijn, dan verandert de woonbehoefte van een hele grote groep mensen. Hoe kunnen wij inspelen op die veranderende woonbehoeften. In Scandinavië worden veel meer single-wooncomplexen gebouwd, waar ze dus uit onderzoek ook weten dat mensen het niet zo fijn vinden om een badkamer te delen als volwassene, maar een keuken vinden ze veel minder erg of een wasmachine of zo. Ik denk ook dat dat goed is, want als je het hebt over toenemende mate van individualisme, moeten we ook misschien kijken naar hoe we publieke ruimtes indelen. Dus heeft het niet een fijn sociaal voordeel ook om wasmachines te delen? Los van het klimaat, maar dat je je single burens ook nog eens tegenkomt. Want dat wij niet eenzaam zijn, betekent natuurlijk niet dat de ervaring voor een ander precies hetzelfde is. Daar moeten we allemaal denk ik veel actiever over nadenken.

**EM** In Scandinavië, stond ook in dat boek Going Solo dat het normaal is, in Zweden was dit, voor ouders dat als hun kind uit huis gaat, om dan zelf kleiner te gaan wonen. Het gedeelte wat ze dan van hun koophuis winnen, dat steken ze dan in een huis voor hun kind, waardoor bijna alle mensen in Zweden een eigen huis hebben als ze gaan studeren. En dat dat juist ook heel erg sociaal is, omdat mensen dan weer met elkaar gaan afspreken.

**NYD** Dat gaat dan wel echt om mensen die een koophuis hebben. Dan kom je wel uit een familie waar koophuizen blijkbaar een norm zijn.

**EM** Dat wel.

**NYD** Dat is natuurlijk een hele grote groep. Tenminste, ik weet niet hoe dat in Zweden is.

**EM** Dat weet ik ook niet.



**LIZ** Je ziet natuurlijk wel, volgens mij zijn de millennials de eerste generatie die het minder goed heeft dan hun ouders. Je zou daar ook kritische vragen over kunnen stellen. Wat kan die generatie doen om het voor de nieuwe generatie weer iets makkelijker te maken?

**ML** Ja, want jullie hebben het allemaal goed genoeg gehad.

**NYD** En qua geld?

**EM** Daar zijn we ook even ingedoken. Sowieso is het natuurlijk gewoon een eigen woning, je eigen eten, als supermarktverpakkingen kleiner zijn, zijn ze vaak veel duurder dan grote verpakkingen. Dus je hebt al meer kosten omdat je bepaalde dagelijkse dingen niet kan delen. Maar we hebben dus ook gekeken naar bijvoorbeeld gemeentebelastingen. Of waterschapsbelasting was dat volgens mij. Nee? Afvalstoffenheffing. En daarbij is het dus zo dat als je in één huis woont, dat je dan 330 euro betaalt in je eentje en met zijn tweeën 430 euro bijvoorbeeld. Dus ook als je een fiscaal partner hebt kan je je inkomsten en vermogen onderverdelen bij elkaar, waardoor je minder belasting betaalt.

**ML** Dus er kan een beetje geschoven worden met geld. En die afvalstoffenbelasting was mij ook al opgevallen. Als je in je eentje woont betaal je een groot bedrag, woon je met zijn tweeën óf meer, dat maakt niet hoe veel; dan is het 100 euro meer ofzo. Maar dan kan je het bijvoorbeeld met z'n tien delen. En dat is toch oneerlijk!

**LIZ** In Maastricht is het of je nou in je eentje bent of met z'n tien hetzelfde bedrag.

**ML** Dat is toch... excuse me?

**NYD** En als je het hebt over een wasmachine of zo, als één van jullie wasmachines kapot gaat, dan zal je het in je eentje moeten dragen. Er zijn natuurlijk veel kosten die op die manier niet gedeeld worden.

**LIZ** Wij hadden een berekening gemaakt hoeveel het ons zou kosten op maandbasis, of zou schelen als we met een partner zouden wonen. Toen kwamen we rond de 800-900 euro. En dan neem je die dingen dus eigenlijk nog niet eens mee. Maar ook een waterkoker kopen ofzo, alles wat je koopt voor in je huis.

**NYD** En een vakantie, als je een kamer voor jezelf moet betalen is dat natuurlijk duurder. Alles bij elkaar is het dus gewoon shit.

**LIZ** Dus daarom ben ik toch op zoek naar... Nee grapje.

\*gelach\*

**ML** Oké, dus de maatschappij wil je graag aan een partner hebben, want op de één of andere manier wordt dat heel erg aantrekkelijk gemaakt. Maar als je het hebt over vrienden

bijvoorbeeld, dat wordt wel echt als minderwaardig gezien, ook door de maatschappij, vind ik.

**LIZ** Ja, relaties met vrienden ten opzichte van een partner, ja.

**ML** En alleen al als je het hebt over dat het wordt ontmoedigd, omdat een makelaar bijvoorbeeld niet wil verhuren aan twee singles.

**LIZ** Geen woningdelers.

**ML** Geen woningdelers, absoluut niet. Ik had daar heel veel geluk mee.

**EM** Wij krijgen ook berichten van mensen die dus illegaal wonen of dat het niet lukt, of dat mensen zeiden dat doen we niet.

**ML** Maar waarom?!

**NYD** Dan zijn ze bang voor een onrustig huishouden ofzo.

**EM** Of dat er feestjes zijn...

**LIZ** Losse seksuele contacten... I don't know.

\*gelach\*

**ML** Alsof partners dat niet kunnen hebben, alsof mensen niet uit elkaar kunnen gaan! Het is zo bizar dat er zoveel waarde wordt gehecht aan die relatie, die dan blijkbaar voor het leven zou moeten zijn, of in ieder geval stabiel en veilig. Voordat ik een relatie kreeg was ik ook zo van... mijn vriendschappen zijn ontzettend belangrijk en wie ben ik eigenlijk met een relatie? Ik ben altijd single geweest en nu moet ik die persoon dus weer gaan ontdekken, zeg maar. Maar mijn vriendschappen zijn in die zin ook gewoon heel hecht en intiem, het zijn bijna romantische relaties. En ik merk dat mensen daar veel moeite mee hebben. Als voorbeeld heb ik bijvoorbeeld nu dat ik aan het vertellen was aan iemand over, nou die vriend die dan zo ziek is, kijk dit is ook gewoon even de enige waar ik nu mee bezig ben dus daar heb ik het dan over.

**NYD** Ja, maar dat is ook een situatie die je heel erg blootlegt.

**ML** Ja, wat vriendschap dus blijkbaar voor mensen is. Ik was aan het praten met iemand over die situatie. En dan heb ik het er over dat het me echt helemaal opslokt en ik maak me echt veel zorgen, ik maak me ook zorgen om hoe dat gaat en ik ging alles daar spuien. Toen zei zij: Ja maar weet je wat het is Marie Lot, dat is ook niet jouw verantwoordelijkheid. En dat vind ik dus een bizarre opmerking, maar ook eentje die zo pijnlijk blootlegt hoe mensen dus ook kunnen denken over vriendschap.

**EM** Ja, want als het jouw relatie zou zijn, zou iemand zeggen...

**ML** Dat had zij niet gezegd dan! Of als het één van mijn ouders was geweest, dan had ze het niet gezegd, want logisch dat je je dan zorgen maakt over hoe dat gaat, en dat je denkt dat je moet zorgen en dat je erheen moet. Maar omdat het dus over een vriend gaat, en zelfs als ik zeg dat het écht mijn beste vriend is, dan nog was dat de reactie. En wat ook gebeurde was in het ziekenhuis. Dat was ook zo bizar, dat ik met een andere goede vriendin van hem in het ziekenhuis zat te wachten tot we hem mochten bezoeken. En toen kwam er een medisch professional naar ons toe en die was een praatje met ons aan het maken. En sowieso vroegen veel artsen al van wat zijn jullie dan van elkaar? Dat ging er al niet in, maar hij dacht dat we polyamoreus waren. Dat moest dan bijna wel, want... \*lacht\* En dit zijn dus eventjes voorbeelden van de afgelopen twee weken, waaruit blijkt dat mensen gewoon vriendschap niet op hetzelfde level zien als wat een relatie is. Of wat familie is in die zin, denk ik. Ik vind het pijnlijk, want voor mij is het allemaal even belangrijk allemaal.

**LIZ** Heel pijnlijk! Ik denk voor veel mensen, en niet om romantische relaties te kort te doen, dat wil ik helemaal niet, maar voor veel mensen zijn vriendschappen veel duurzamer dan romantische relaties. Dus ik denk ook, stel dat... Dat is natuurlijk een heel ander voorbeeld dan wat jij aanhaalt, ik vind het bijna misdadig als er in een ziekenhuis dat soort vragen worden geopperd.

**ML** Sowieso was dit ongepast hoor.

**LIZ** Het doet helemaal niet ter zake. Maar stel je hebt een kinderwens op een niet-traditionele manier. Ik had het hier toevallig met een vriend over op de Rollende Keukens afgelopen weekend. Die vriend heeft een relatie met een man en hij zei van... Ja, misschien wil ik wel ooit een kind, misschien wel met Lizzy, kijk nou die prachtige meid daar lijkt me hartstikke leuk, bla bla bla. Die mensen naast ons reageerden daar ook een beetje gek op. En toen raakten wij daar dus ook over aan de praat. Ik dacht bij mezelf met hem zou ik dat nou meteen helemaal zien zitten. Ook omdat ik juist zoveel vertrouwen in onze relatie heb en in de duurzaamheid daarvan. En dat je dezelfde normen en waarden deelt op al die vlakken. Ik dacht ook meteen van wat heerlijk, dan kan je ook die verantwoordelijkheden delen, dan kan ik zelf in m'n eentje op vakantie en dan heb je ook de vrijheid ervan. Maar voor veel mensen, die snappen dat niet of zo, die willen dat toch...

**ML** Terwijl ik vrij zeker weet dat ik voor mijn vriendschappen meer mijn hand in het vuur zou steken dan voor een volgende relatie. Weet jij veel hoe dat afloopt.

**LIZ** Ja, en juist ook als het over dat soort monumentale dingen gaat, dan kan je zo rekenen op je vrienden.

**EM** Ik heb ook twee vriendinnen die een relatie hebben, maar die echt zeggen van ik heb een relatie én ik heb Emma, dat is gewoon hetzelfde. Eén van die vriendinnen, die was ook een keer op werk, en zij zei dat. En dan zeiden ook haar collega's van, dat is echt lullig voor je vriend. En zij zei zo, nee, want hij heeft dat ook. En ze blijven dat bagatelliseren. En een vriendin van mij ging naar Londen verhuizen. Dat vond ik natuurlijk heel leuk voor haar, maar verschrikkelijk voor mezelf. En toen zei ook iemand, ben je niet blij voor haar. Ik zei, ik ben wel blij voor haar, maar je begrijpt het niet. Het is net alsof jouw vriend zeg maar nu naar Londen zou verhuizen. Zij zei nee dat is niet zo. Ik zeg jawel, dat zeg ik toch, ik heb ooit een relatie gehad en ik heb nu deze vriendschap. Ik zeg dat het hetzelfde gevoel is voor mij en dan is het toch zo van; oh nee dat is niet zo.

**NYD** Dat telt niet... Dat is zo raar dat mensen je gewoon af en toe tegen spreken terwijl je zelf je gevoel uit.

**LIZ** Ik ben wel benieuwd want jij bent de enige hier aan tafel met een relatie. Maar zijn vriendschappen voor jou net zo belangrijk? Hoe kijk jij daar naar?

**NYD** Ja, absoluut. Wat jij zegt over duurzaamheid, mijn langste vriendinnen hebben vier vriendjes de revue zien passeren, en wat scharrels hier en daar. En die zijn daar altijd gebleven. Ik snap wel dat als je een kind krijgt, dat er wat meer aandacht naar het kind toe gaat en dat je vriendschap misschien tijdelijk kan veranderen. En dat dat ook helemaal oké is en niet uit een slecht hart komt of zo, maar in principe zijn dat wel echt hele hechte relaties. Maar ik snap dat onderscheid... Ik bedoel... Ik heb seks met mijn vriend en dat maakt het anders dan mijn vriendschappen. En natuurlijk niet elke vriendschap is even belangrijk of hecht of zo, maar het zijn super belangrijke banden allemaal. En dat hebben we net ook al bij die brief een beetje besproken. Ik denk ook dat het gevaarlijk is om te denken van... "Oh, jij bent mijn partner en ik ga nu al mijn verwachtingen op jou storten en ik moet het allemaal uit jou gaan halen", want uiteindelijk ben je in je eentje op de wereld gekomen en zal je ook in je eentje moeten gaan, dus ja...

**EM** Je ziet ook in dat boek, 'The Other Significant Others', ze omschrijft daarin ook dat vriendschappen vroeger belangrijker waren. Vroeger kon je ook trouwen als vrienden. Je kon trouwen met een geliefde en met een vriend. Sommige mensen wilden met hun vriend worden begraven.

**NYD** Oh mooi!

**LIZ** Ik krijg helemaal kippenvel!

**EM** Maar omdat we op een gegeven moment meer in dat huwelijk, want eerst was een huwelijk gewoon een transactie, en omdat we nu steeds meer uit dat huwelijk willen halen

en steeds meer liefde, daarop focussen, zie je dus op die manier dat die rol van vriendschap minder serieus wordt genomen.

**ML** Maar het is toch echt bizar, want je zou gewoon niet dat op één mens moeten projecteren?

**LIZ** Nee! Net als met mensen die zich helemaal vereenzelvigen met hun werk of carrière. Dan denk ik ook, als er iets gebeurt en ze iets anders gaat doen, dan wil je toch ook niet dat je met één... Ik zou nooit met één ding zo onderuit getrokken willen kunnen worden.

**ML** Nee, dat echt alle vaste grond onder je voeten wordt weggeslagen op het moment dat er één ding wegvalt. Dat is gevaarlijk. Decentraliseren, mensen decentraliseren.

**LIZ** En dus dat er zoveel waarde zit eigenlijk in wel een periode op jezelf zijn, alleen zijn, of dat nou alleen wonend is, maar in ieder geval zonder relatie. Ik voel daardoor zo'n sterk soort van fundament, dat je heel goed weet wat je nullijn is en dat het prima is om daarop teruggeworpen te worden.

**NYD** Je kan het jezelf bouwen, je weet wat je aan jezelf hebt, je redt het ook allemaal in je eentje.

**ML** Ja, en dat inderdaad echt te ervaren, want je kan het bedenken dat dat misschien wel zo is, maar als je het echt ervaart, dan lukt het ook altijd wel. Ik heb ook geleerd dat het niet betekent dat je alles zelf moet kunnen, maar dat je de mensen om je heen hebt verzameld die jou kunnen helpen en dat je niet bang bent om hulp te vragen, maar dat het dus wel lukt, alleen.

**NYD** En ook dat als het lukt alleen, dat dat niet betekent dat je nooit meer een relatie mag willen. Want dan heb je het idee van de strong independent woman. Hoe gaat dat nou samen met misschien wel ook graag een relatie willen. Ik ben echt feminist en ik doe het allemaal zelf. En weet je wel dat je daar veel trots uit haalt, maar dat je toch dat verlangen hebt. Dat is ook heel logisch. Dat mag bestaan.

**EM** Het is ook een soort van struggle die de hele tijd ook een soort van verandert. Want soms denk je van oh ik hoef echt geen relatie. En soms wij hadden het erover van ben ik dan niet te comfortabel in het single zijn? Maar ik denk dan aan de ene kant dat als je comfortabel bent, waarom denk ik dan van ik moet meer doen? Is dat dan het patriërchaat dat dat op mij legt?

**LIZ** Sinds wanneer is comfortabel een slecht woord?

**NYD** Precies. Bestaat dat, te comfortabel?

**EM** Ik zie ook veel TikToks met hyper-independence, van mensen die door trauma's iedereen op afstand houden. Dat is misschien wel iets waar je aan moet werken. Die balans vinden is lastig, maar ja, ik zeg gewoon comfortabel.

**ML** Zijn jullie daters?

**EM** Ik niet.

**LIZ** Ik wel.

**NYD** Hoe is de datingmarkt?

**LIZ** Nou, ja, wat zal ik daar eens over zeggen. Nee, ik denk... Kijk, op zich is de datingmarkt in Amsterdam denk ik nog best wel groot. Maar ik vind het wel ingewikkeld om me ertoe te verhouden. Je ziet ook vaak dezelfde mensen van de revue passeren. En...

**ML** Dan zit je op een app?

**LIZ** Ja, ik zit nu niet meer op een app. Ik heb die app verwijderd.

**ML** As one does, de hele tijd verwijderen, weer downloaden, verwijderen, weer downloaden.

**LIZ** Ik heb die app verwijderd, ook omdat wij een aflevering daarover hadden gemaakt. Het kwam allemaal even te veel bij elkaar. Ik dacht twee identiteiten te hebben, maar dat werkte niet. Maar je ziet wel vaak toch dezelfde mensen de revue passeren. En waar ik ook een beetje tegen aanloop en ik weet niet wat jullie ervaringen hierin zijn in Amsterdam. Maar er zijn heel veel mensen die ook op zoek zijn naar een meer moderne invulling van liefde, romantiek, intimiteit, dus ook losbreken van het traditionele mononormatieve plaatje, en ik ben denk ik wel heel mononormatief/... Ik ben nu mijn eigen woorden aan het verzinnen. Ja, dus daar word ik een beetje wiebelig en onzeker van, merk ik, in daten wel. Ja, ik wil gewoon graag de zekerheid van iemand krijgen of zo.

**NYD** En is er ook nog, of is dat te veel projectie voor mij, ik weet het niet, dat mannen verwachtingen hebben van... Jij bent wel helemaal gewend om op jezelf te zijn en je eigen ding te doen, en dat je man tegenkomt en dat er juist een soort verwachting is van zorgen. Ja, dat je dus niet helemaal die persoon kan zijn die je nu wel helemaal mag zijn.

**LIZ** Nou, ik heb...

**NYD** Je had dat wel op een speeddate.

**LIZ** Ja, maar dat was een uitvergroot karikatuur van een date geweest. Dat vind ik niet helemaal de realiteit hier. Ik ben afgelopen zomer op vakantie geweest naar New York en daar heb ik best wel wat gedated. Ik kwam er daar wel achter dat we in Nederland best wel

ver zijn, omdat mannen daar heel traditioneel waren. En ik heb het op een gegeven moment ook getimed, van hoe lang het duurde voordat mij een vraag werd gesteld. Bij een date was dat drie kwartier. Dat vind ik echt ongekend.

**ML** Wat?

**NYD** Een vraag in het algemeen?

**LIZ** Ja, een vraag.

**EM** Dat was bij mij wel eens drie uur.

**NYD** 3 UUR?

**LIZ** Belachelijk, toch? Wat er bij mij gebeurt, ik word dan heel opstandig en geharnast. Dan wordt het voor niemand een leuke dag.

**ML** Dan zit je daar oogrollend voor, om suggestieve vragen te stellen.

**NYD** Nou, ik kan me voorstellen dat op het moment dat je zo gewend bent om met jezelf het helemaal leuk en fijn te hebben, dat het dan dus best moeilijk kan zijn op het moment als iemand dus, een man in dit geval, allerlei verwachtingen bij je neer gaat leggen.

**EM** Ja, ik heb wel zeg maar, niet qua verwachtingen, maar ik heb wel soms dat ik merk dat als bijvoorbeeld mannen minder goed in hun vel zitten en het dan bijvoorbeeld wel heel goed gaat met mijn carrière, dat het dan wel een soort van kan wringen.

**NYD** Dat ze het lastig vinden dat jij...

**EM** Ja, niet dat ze dat zo uitspreken, maar dat ik later denk... of dat ik een paar opmerkingen had gemaakt, dat was voor mij dan een soort van grapje en volgens mij kwam dat voor hem wel aan... en dan had hij ook ineens een paniekaanval.

**ML** Gewoon een beetje op z'n ego, ja.

**NYD** En jij zegt net dat je niet date Emma. Heeft dat een reden?

**EM** Nee, nou ja, ik ben dus gewoon eigenlijk niet... Wat mijn date-leven is, is dat ik af en toe iemand tegenkom. En soms zit daar een jaar tussen, soms twee jaar. Nu ben ik al best wel lang niet aan het daten. Ik ben er dus eigenlijk niet op die manier naar op zoek, omdat ik gelukkig ben zoals ik ben.

**ML** Maar er komt dus wel af en toe iemand langs? Een soort meet cute,

**EM** Ja, dan vind ik dat leuk en dan doe ik dat. Maar ik heb nu ook dat ik... Vorig jaar was ik twee maanden in Taiwan. En toen had ik daar zo'n moment van, dit is wat ik wil, dit is wat mij

gelukkig maakt. En ook dat ik dacht van, iedereen gaat nu kinderen nemen en ik ga nu dit doen. Dus ook dat ik dacht van, dit jaar ga ik naar China, volgend jaar wil ik nog naar Japan of Hongkong. En dan wil ik dat wel eerst gedaan hebben, terwijl je kan dat natuurlijk nooit bepalen, want misschien word ik morgen op iemand verliefd. Maar wel dat ik nu juist de positieve kanten van single zijn heel erg voel.

**LIZ** En je hoeft het ander ook niet uit te sluiten toch? Je kan ook verliefd zijn en nog steeds op reis gaan.

**EM** Nee, nee. Ik had het hier met een vriendin over. Dat zeggen mensen, je kan dat blijven doen, maar je gaat iemand missen. Een vriendin van mij heeft net z'n kind gekregen en die gaat dan nu drie dagen, nee, over een tijdje dan, een week weg. En dan zegt ze, ik heb daar super veel zin in, maar ik wil het eigenlijk niet. En dat is ook als je verliefd wordt. Dus als je drie maanden weggaat en je moet dan wel iemand hebben die ook naar China wil, of die weg kan met z'n werk, die dan mee kan. Dus je kan wel zeggen van ik doe dat, maar ik denk dat je het toch minder snel doet.

**LIZ** Ja. Ja.

**NYD** Het zal per situatie ook heel erg verschillen, denk ik.

**LIZ** Ja, en per relatie. Maar als ik eenmaal verliefd ben, dan ben ik all in. Ja, dat is ook een ding.

**NYD** Ja, dat is ook een ding. Dat verschilt ook per persoon.

**ML** Dus emotioneel gezien is het dan gewoon moeilijker om op pad te gaan.

**NYD** En als we even vol op de positieve trein stappen. Wat zijn alle heerlijke dingen? Dus romantiseer het maar eventjes ook.

**EM** Voor mij is het heel erg dat reizen, dat je gewoon alles zelf mag bepalen. En ook dus inderdaad, we moeten meer geld betalen, maar alles wat je betaalt is voor jezelf. Je mag alles, als je inderdaad een lekkere H&M shopping spree wilt hebben, je mag alles zelf bepalen. Je mag als je denkt van, oh, ik heb vanavond geen zin om te koken, ik wil een tosti eten. Je mag alles zelf bepalen, dat vind ik gewoon echt heel lekker.

**LID** Ik vind dat gevoel van vrijheid in je hoofd. Dus daarom kan ik ook geen huisdier of zo. Ik wil zo graag vrij in mijn hoofd zijn en het idee hebben van, als ik wil kan ik morgen de deur dicht trekken en dan ga ik...

**NYD** Dan ga ik naar Parijs.

**EM** Dat kan dus ook echt.



**LIZ** Ja, dat kan dus ook echt. Dat is heel fijn. En ik vind het eigenlijk ook heel leuk, ik maak heel veel nieuwe vrienden altijd. Daar pesten of plagen mijn huidige bestaande vrienden me vaker mee. Maar ik vind het op het gebied van daten dus ook heel erg leuk, dat ik allemaal nieuwe mensen kan ontmoeten. Daar haal ik oprecht plezier uit. Iemand vroeg in onze podcast hoe daten leuk kan zijn als er nooit resultaat uit komt. Maar ik vind daten zonder resultaat ook leuk.

**ML** Eigenlijk is daten zelf het resultaat, namelijk iemand nieuw ontmoeten en dat vond je fun.

**LIZ** Precies, je brengt tijd met iemand door. Ook al is het misschien niet op dat gebied een match, dan heb je wel weer een avond meegemaakt of een leuk verhaal erover gehouden. Het hielp mij ook wel in de tijd dat ik nog daten.

**EM** Ja, dat je het gewoon doet voor the plot.

**ML** Ja, dat je denkt dat je je voor het verhaal wel hebt meegemaakt. Ik sleur mezelf heel erg naar buiten en als ik er eenmaal zit, gaat het wel.

**NYD** Gaat het wel

**LIZ** Vrouwen zijn leuke dates toch?

**ML** Vrouwen zijn leuke dates. Op het moment dat ik met vrouwen ging daten, werd het meteen beter. Maar wat ik vooral heel moeilijk vind is als de date dan dus niet zo lekker loopt of als je niet zo enthousiast bent, wanneer je het dan moet afkappen, dat zijn dan al die...

**LIZ** Iemand daar een gouden tip voor heeft...

**ML** Dat vind ik echt leuk te doen.

**EM** Nou, ik zag een tip op TikTok van iemand die dus zei, heel vaak ga je dan een soort van, als je een date hebt, een soort van lijstje af inderdaad van, ja, hebben we dezelfde gemeenschappelijke interesses of zo. Maar zij zei heel erg dat je vragen moest stellen over hoe je je voelde na de date, zeg maar qua energie of wat je meer emotioneel was, wat iemand in je naar boven haalde, dat je meer daarop moest kijken. En dan kan het misschien soms dat je nog niet helemaal de aantrekkingskracht voelt, maar wel denkt dat dit wel echt een positieve ervaring was op een andere manier. En dat je dan dus wel doordenkt. Ja, ik weet het niet want ik ga nooit op dates, maar ik vond het wel een goed perspectief op zich. Dat je niet een lijstje afdraait van wat je moet hebben.

**LIZ** En dat je toch een beetje bij jezelf nagaat wat je ervan vond. Ik neem vaak aan wat iemand anders zegt. Diegene zei dat het leuk was dat we het nog een keer konden doen.

**ML** Dan kijk je dus meer naar wat de ander vond van jou. Ja, maar goed, dit herken ik wel, want afwijzing is het allerergst.

**EM** Ook soms als iemand helemaal op jou gaat, dan kan je ook denken dat is ook een eer, dus dan kan het ook een beetje vertroebeld raken.

**LIZ** Tuurlijk, maar dat is ook een beetje een perverse prikkel, toch? Dat is gewoon zoals een like krijgen op Instagram, dan wordt er niet per se het beste deeltje in je hoofd...

**ML** Dopamine-shot!

**NYD** Ja, het kan lekker zijn. Het is eigenlijk vooral door het hele single gebeuren, door die podcast, dat het gewoon weer een stukje norm is waarvan ik denk dat we dat veel meer mogen bevragen met z'n allen. Dat heb ik dus zelf rondom kinderen afgelopen tijd gedaan. Dat vond ik heel bevrijdend om daar echt eens heel goed bij mezelf in te checken wat ik wilde. Want in mijn twintiger jaren dacht ik dus altijd dat dat eenmaal hoort. Maar eigenlijk ook over een relatie, hoor. En nu zit ik dan toevallig in een relatie. Maar ik denk dat het heel goed is om juist dit soort verhalen meer te delen... om het uit dat hoekje te trekken van wat zielig en je bent alleen. En echt bij jezelf te raden te gaan als je single bent en je vindt dat onprettig, van hoe komt dat nou eigenlijk. Is het het plaatje dat ik nastreef? Of is het echt een intern gevoel? Wat altijd heel moeilijk is om dat te bepalen.

**EMM** Ik heb best wel lang daaraan getwijfeld, omdat ik altijd dacht dat ik gelukkig single ben. Als mensen dan al die vragen aan je gaan stellen, dan dacht ik ook van, oh onderdruk ik dan misschien iets? Een ongelukkig gevoel wat ik nu niet voel, maar wat er wel hoort te zijn. Dat soort hersenspingsels krijg je dan.

**ML** Ik dacht ook dat ik bindingsangst had, dat ik heel angstig werd voor het aangaan van een relatie, omdat je dan misschien niet meer weet wie je bent.

**EMM** Dat is ook een voordeel van single zijn. Ik zou zeggen dat ik er deels voor kies, maar ook deels niet. Maar als je happy single bent of zegt dat je het niet nodig hebt...

**NYD** Er zijn ook nog mensen die helemaal aromantisch of mooi een relatie willen. Die zitten niet meer aan tafel, maar die bestaan natuurlijk ook.

**EM** Maar dan is het heel erg snel van, oh, jij wilt geen relatie, er is dan iets niet goed met je. Je hebt dan bindingsangst, wat voor shit heb je ooit meegemaakt waardoor je nu iedereen op afstand houdt? Dat hadden wij ook bij een interview. En die presentator zei meteen 'o,

lekker op afstand hoor meiden, want ze zijn single hoor'

**LIZ** Ja, die waarschuwden echt collega's van niet te dichtbij te komen, want ze zijn single.

**ML** maar het is vooral bizar als je bedenkt dat we de helft van de bevolking...

**LIZ** Ik heb ook van een vriendin gehoord die zei dat ze het aan haar ouders ging laten horen. Ik denk dus dat niet alleen de singles, maar ook de mensen eromheen... dat even op zich in moeten laten werken. Je wijkt niet af, zeg maar, of je dochter of je zoon of je neef of vriendin. Tis hartstikke normaal. Dus geef ook niet dat gevoel.

**ML** Bij kindvrije mensen denk ik nog dat dat een minderheid is, toch? Ik zit Nyd even aan te kijken

**NYD** tegenwoordig zit ik in de kindvrije community

**ML** Ja, ik dacht jij zit er kniediep in, maar ik dacht dat dat een kleinere groep is.

**NYD** is alsnog geloof ik vrij groot, dat is het hele ding, dat mensen denken dat het heel uitzonderlijk is

**LIZ** En het wordt ook groter, als ik uitga van hoe er nu over wordt geschreven... en hoe mensen zich daar persoonlijk over uitspreken. Terwijl dat vroeger ook veel meer in een hoekje zat van... dat zal wel een pijnlijk onderwerp zijn.

**NYD** Nog één vraag over fysieke intimiteit. Op Insta kwam dat ook vaak voorbij, van huidhonger of... waarom wordt het eigenlijk niet geaccepteerd als ik lekker tegen mijn vrienden aan knuffel?

**LIZ** Met vrienden, fysieke intimiteit?

**NYD** Je kan het zoeken bij vrienden en dan kunnen mensen er raar naar kijken. Terwijl wij dan allemaal vinden: hè, waarom zou dat raar zijn?

**LIZ** Ik heb met Tat, Tatjana en Emma gewoon af en toe een stapeltje pannenkoeken, dan zeggen we: we gaan stapelen

**ML** Ik loop ook vaak hand in hand met vrienden.

**LIZ** Ik ben met echt goede vrienden heel knuffelig.

**EM** ik ook, ik ben ook heel hangerig. En dat stond nu ook weer in dat vriendschapsboek. Daar stond dus ook in dat dat bij twee vrouwen normaler wordt gezien, terwijl als mannen het doen, dan is het meteen van... of als ze een hele hechte vriendschap hebben, los van fysiek contact, van oh, maar zijn ze dan niet gay? Dus dat er dan toch nog een stigma op ligt.

**NYD** Sowieso is het wel interessant, want we hebben nu het perspectief van de single als vrouw. Maar als vrouw is het ook heel geaccepteerd om heel veel sociaal met mensen... en emotioneel echt de verdieping op te zoeken

**LIZ** Ja, en ik denk dat vrouwen bijvoorbeeld in vriendschappen ook veel meer intimiteit ervaren.

**NYD** als man is dat misschien een stuk lastiger

**LIZ** en vrouwen misschien minder eenzaam ook. Volgens mij heb jij dat ook wel eens gezegd, toch? Dat vrouwen op latere leeftijd beter alleen kunnen zijn omdat ze een veel groter sociaal netwerk hebben.

**EM** Ja, vrouwen hebben een diverser pakket aan hoe ze ook emotionele dingen verwerken. Dus ze kunnen het met verschillende mensen erover hebben, waardoor je het uiteindelijk zelf ook beter kan verwerken.

**ML** cis-het mannen hebben dat minder

**EM** Ja, en je wordt als man ook meer geleerd, ook qua spelen. Het begint al best wel jong, dat als je speelt als jongetje, dan is het heel erg zo van, oh, we gaan met z'n allen in groepen dingen doen. Terwijl meisjes spelen is ook vaak meer één op één, dus meer die connectie zoeken. En dat gaat dus eigenlijk door, zeg maar, voor de rest van je leven. En dan zijn er altijd uitzonderingen, want je hebt ook heel hechte mannelijke vriendschappen en mannen die goed kunnen praten

**NYD** tuurlijk. En voor mensen die luisteren en jullie horen over die prachtige vriendschappen en denken: ik wil ook gepannenkoekt worden door vriendinnen, waar vind je die mensen?

**ML** Maken jullie op deze leeftijd nog nieuwe vrienden?

**EM** Ja, wij zijn nieuwe vrienden. We hadden laatst onze one-year anniversary.

**NYD** maak een podcast samen. Tip!

**EM** Je hebt ook Bumble Friends volgens mij.

**LIZ** Wij kregen een bericht van iemand die single vrienden zoekt in de buurt van Nijmegen.

**NYD** nou, we hebben wel veel Nijmeegse luisteraars.

**LIZ** En toen dachten we dat we daar misschien ook iets mee moesten. We willen eigenlijk met clubjes beginnen.

**EM** En sommige mensen hebben wel vrienden.

**LIZ** En je hoeft niet op elkaar te gaan liggen. GELACH.

**NYD** Optioneel

**EM** ja, met consent. Maar sommige mensen hebben bijvoorbeeld wel gewoon vrienden, maar vrienden waar ze minder op lijken, dus inderdaad meer relaties waarin je je dan toch de ander voelt. Dus ik gaf ook als tip, want we hadden ook iemand die zei: kijk of je tweede of derderangs mensen hebt, die ietsje aan te boren, dat je niet vanaf nul hoeft te beginnen. Ook iemand die zei: ik ging in Facebook-groepen. Op TikTok zie ik ook vaak mensen die oproepjes doen. Dit is een beetje mijn profiel, ik ben op zoek naar...

**LIZ** Ik denk wel dat op dat gebied social media best wel kan helpen. Ik koop twee kaartjes voor een concert en je vraagt... Is er iemand in de buurt die mee wil?

**EM** Wacht, ik ga even wat pakken.

**ML** Ze gaat even wat pakken

**LIZ** En uiteindelijk, ook als je iemand ontmoet, of het nou een collega is, of waar in de sportschool, waar dan ook, durf contact te maken. Daar zit ik wel... We zijn helemaal voor singles, maar ik ben niet per se voor individualisme, dat je alleen maar je blik op je eigen telefoon enzo... Het is wel, denk ik, fijn en leuk om contact te blijven maken met anderen. Dat moeten we als mensen ook niet verleren

**EM** Dat is ook spannend

**LIZ** En dat zijn we wel een beetje aan het verleren, ook met die dating-apps enzo vraag ik me wel eens af van, ja, wie durft er nu nog in de kroeg op iemand anders af te stappen? Als je niet op een app al hebt gezien of diegene wel single is.

**ML** Ja, en het is superveilig achter zo'n scherm. En een drempel overgaan om ook maar een date te regelen via een app of zo, dat is ook weer huge en je wordt geghost of je gaat ghosten.

**LIZ** Niet voor niks dat het 40 uur swipen kost voor één fysieke date

**ML** Dat is echt bizar

**EM** Iemand stuurde door... Timeleft.com. Dat is dus een website waar je je aan kan melden voor etentjes met vreemden.

**NYD** Oh ja, leuk!

**EM** Dat is dan gewoon in verschillende steden. In Amsterdam zag ik het, in vier steden of zo. Dus dat is wel zeg maar... Er zijn wel dat soort opties als je daar naar zoekt.

**NYD** Volgens mijn heb je ook And the Table, kennen jullie dat? 'En de tafel'

**EM** Ja, klopt.

**NYD** Dat is wel specifiek voor vrouwen. Dan is er vaak een thema en rond dat thema wordt er dan bij iemand thuis een super... Het ziet er altijd heel mooi uit ook, superleuk etentje

georganiseerd. Dat kan je ook volgen op Insta, ik zal dat in de show-notes zetten.

**ML** Ik zou mezelf wel echt toch weer over enorme sociale drempels en anxiety-drempels.

**NYD** ja maar kijk, zoiets als And the table is echt bedoeld om in je eentje... dan ga je niet met een vriend of vriendin. Dat is echt bedoeld, dan zou ik denken: ja maar iedereen is hier nieuw

**LIZ** Ik weet niet of dat mag bij And the table, maar in eerste instantie met één vriendin... en dat je dan daar weer nieuwe mensen leert kennen.

**NYD** kan ook nog. Dat is hier bij dit specifieke concept niet de bedoeling, maar je kunt jezelf aansluiten bij een sportclub, beeldhouwen, dingen gaan doen. Je kunt altijd met iemand beginnen.

**ML** Het is een kwestie van blootstellen. Als ik met een vriendin ga, dan ga ik klieken. Terwijl het idee is dat je nieuwe mensen ontmoet.

**NYD** En dat is ook best spannend. Je moet soms even een drempel over. Het leven

**EM** Het kan ook zijn dat je al iemand op het oog hebt en denkt dat was leuk! En dat je dan het appje moet sturen. Dat ken ik ook wel van beginnende vriendschappen.

**LIZ** Ik ben heel vaak vriendschapsverliefd. In het begin zie ik dat ook als een roze wolk.

**EM** Maar ik ben dat nog steeds.

**ML** Dan wil je met niemand anders dan diegene.

**LIZ** Nee, maar vaak als je dat zelf zo sterk voelt, dan voelt die ander ook wel iets. Het kan soms ook al op één avond zijn en dat je helemaal in elkaar opgaat. En meestal is dat dan wel van twee kanten, dus alleen maar leuk om daarop terug te komen, toch? Van zullen we nog een keer iets afspreken?

**NYD** De toekomst. Beïnvloed het single zijn jullie toekomst of hoe jullie kijken naar de

toekomst?

**EM** Nou, wel dus eigenlijk... Ik heb dus ook geen kinderwens. Ik had dus vorige keer op vakantie, want daarna was ik nog even in het zwembad in Thailand, en toen zag ik allemaal mensen met kinderen. Ik lag daar lekker met mijn boek en zij ging dan weer allemaal dingen doen. En toen dacht ik echt YES mijn leven zonder kinderen kan nu echt beginnen. Ik heb nu geld wat ik uit kan geven aan deze reizen, want vaak gaan mensen reizen als ze bijvoorbeeld student zijn en dat je gaat backpacken. Ik kan nu gewoon een hotelkamer zelf betalen. Daar krijg ik ook weer kriebels van, dat ik denk dat ik daar ook zin in heb. Maar dat is dus meer kindvrij, want met een vriend zou je dat ook kunnen doen.

**NYD** Je hebt ook de second wife-fantasy.

**EM** Ja, ik heb die. Die vond ik heel leuk. Vertel. Mijn droom is dus dat ik nu me kan focussen op dat reizen, lekker onze podcast, ons single-imperium uit de grond stampen. En op die manier inderdaad mijn zakken vullen. En omdat er in onze generatie zoveel druk staat op dat perfecte plaatje, ik denk dus dat als iemand al een relatie heeft gehad, die druk er een beetje af is.

**NYD** Want met second bedoel je dus niet tegelijkertijd?

**EM** Nee, dat kan ook. Iemand had al gereageerd van wat leuk, dus ook mijn droom.

**NYD** Dan heb je alle fun.

**EM** Zal ik ook nog over nadenken

**NYD** maar jij bedoelt dus tweede leg?

**EM** Ja, als iemand al kinderen heeft... Ik hou super erg van kinderen, dus als ik van iemand hou, zou ik ook van zijn kinderen houden. Dat zal wel lukken. Ik heb het idee dat ik nu nog een paar jaar kan chillen... en dat ik dan gewoon iemand tegenkom waarmee ik samen kan chillen

**NYD** Ik vind het een heerlijk idee



**ML** En alle romantische beelden die mensen dan hebben over relaties, dat is het dan ook allemaal een beetje vanaf, want mensen weten dan welke relatie er is in de realiteit. Dan is het niet meer happily ever after, voor eeuwig samen, en alles samen doen en elkaar, weet ik veel. Al die ideeën zijn al de grond ingeboord, desillusie

**NYD** Je bent dan ook echt zo twee personen die allebei hun eigen ding al doen.

**EM** Die al een beetje uitgekristalliseerd zijn of zo, ja.

**NYD** En jij, Lizzy?

**LIZ** Nou, ja, goede vraag. Ik weet het niet. Wel dat ik denk dat ik zolang ik single ben waarschijnlijk in Amsterdam zal wonen, op de plek waar ik nu woon en ook met deze vrienden en zo. Dus ik zie het eigenlijk als een soort verlenging van een heel leuk hoofdstuk in mijn leven.

**ML** Dit heb ik nu een beetje. Sowieso vind ik het leuk om tegen de norm te schoppen. Dus ik vind het leuk om geen kinderwens te hebben. Ik vind het fun dat ik lesbisch ben. Nu ben ik dan single en 36, wat mensen ook best wel een ding vinden eerlijk gezegd. Huis kopen zit er voorlopig niet in, denk ik. En ik ben ook weer een soort van teruggedaan, 'terug' tussen aanhalingstekens, met een huisgenoot wonen. En ergens, ook, en dit is wel naarmate ik ouder word, laat ik het ook meer los of zo. Ik denk dat ik toen ik 30 was nog zoiets had van... dat ik nu dit en dat en samenwonen moet. En dat nu, oké, nu zit ik hier. Is het erg? Nee. En het is ergens bevrijdend en ergens denk ik ook: hoe dit verder gaat, want het is dat roltrap-model, het idee van hoe je je leven gaat invullen. Het is ook prettig om een soort kader te hebben, omdat je dan weet waar het naartoe gaat. Maar ik vind het ook prettig om niet te weten waar het naartoe gaat. En ik denk dat ik die bevrijding wel steeds meer voel.

**EM** En dat geeft mij dus heel veel rust dat je het niet weet. En dat ik denk van dingen, je kan weer uit elkaar, je kan weer bij elkaar, je weet niet wat het leven je brengt. Dus je kan dan ook maar beter een soort van erop voorbereid zijn van... het gaat waarschijnlijk niet zoals ik wil, dus ik kijk wel.

**LIZ** En je hoeft je ook niet 24-7 bevrijd te voelen, dus je mag daar ook af en toe nog je twijfels over hebben. Maar ik denk wel dat als het gaat over of het nou afwijzing is of angst voor schaamte of falen, of weet ik veel wat, dat je doordat je je ergens al prettig voelt bij tegen die norm aanschoppen al heel ver bent...en dan dus ook, wij als mensen allemaal best

wel snel ook worden gerustgesteld van... oké ja, nu ben ik hier en dat is anders dan hoe het bij sommige anderen eruit ziet, maar het is ook goed.

## EINDTUNE

**NYD** Dit was aflevering 184! Dankjewel Lizzy en Emma! Je kunt Steeds meer Singles beluisteren via alle podcastapps die maar bestaan ennnn je kunt de podcast volgen op insta: @SteedsMeerSingles. Shownotes vind je op [damnhoney.nl/aflevering-184](https://damnhoney.nl/aflevering-184), daar vind je een paar dagen na het verschijnen van deze aflevering ook het transcript

**ML** Daniël van de Poppe, Lucas de Gier, Liesbeth Smit aka the holy three, hallelujah en bedankt

**NYD** Ook bedankt maar weer aan de superhelden van onze transcriptclub: DARIA, Paulien, Yvonne, Paula, Pieke, Guusje, Maaïke, Tess, Anna, Claartje, Maaïke, Robin, Julia, Cheyenne en Xiao-Mei

**ML** Stuur ons POST naar: [info@damnhoney.nl](mailto:info@damnhoney.nl)

**NYD** Wil je geld aan ons kwijt dan kan dat ook, op [PETJEAF.COM/DAMNHONEY](https://PETJEAF.COM/DAMNHONEY). Vanaf 1 euro per maand word je bonusbal en krijg je onder andere toegang tot onze bonuspodcast genaamd 'Je doet het er maar mee'.

**ML** of doe t nieeee

**NYD** zelf wetennnnn