

Transcript Wij Hebben Wat Te Vertellen | aflevering 3 'Ik voel, ik voel wat jij niet ziet'

Kaat: "Wij hebben wat te vertellen" is een podcast serie van WOMEN Connected. Met deze podcast willen wij je inspireren om mooie en bijzondere gesprekken te voeren.

De titel van deze aflevering is: Ik voel ik voel wat jij niet ziet, en is opgenomen in Podium Islemunda in Rotterdam als Live Podcast Show. Tijdens deze Live Podcast Show hebben we openhartig gesproken over mentale gezondheid. Naast onze Women Connected community is ook in ons midden Dokter Mast, huisarts in Rotterdam Zuid.

Mijn naam is Kaat Zoontjens en ik neem jullie mee langs de verhalen van deze podcast.

Let op: Deze podcastaflevering bespreekt onderwerp zoals depressie, seksueel misbruik en anorexia wat als schokkend kan worden ervaren.

Een hele goede middag allemaal, lieve dames. Welkom hier in Islemunda.

Het gaat dus over mentale gezondheid. En laten we eens even kijken, wat vinden we nou? Wat denken we nou dat mentale gezondheid is? Merel, wat is volgens jou mentale gezondheid?

Merel: Voor mij is dat een balans tussen je hoofd en connectie met je lichaam. Dus dat je niet de hele tijd in je hoofd zit. Maar dat je de wijsheid, je innerlijke stem of je intuïtie hoort en daarnaar handelt. En dat dat goed in balans is met elkaar.

Kaat: Heel mooi, ja. Dus hoofd en hart en lichaam in balans met elkaar.

Merel: Ja, zodat je je eigen wijsheid kan voelen en horen. En daar ook op reageert en daarmee omgaat.

Kaat: Je, eigen wijsheid voelen. En je niet laten afleiden door een telefoon Dus zet hem even uit, ook hier in de zaal.
Henna, wat is volgens jou mentale gezondheid?

Henna: Mentale gezondheid betekent voor mij rust. Als ik ga zitten met een boek een kopje koffie... Of een telefoontje, dan heb ik die mentale gezondheid. En het hangt er vanaf een telefoon met wie ik dat heb.

Kaat: En hoe helpt zo'n telefoontje jou?

Henna: Nou ja, de gesprekken die je met elkaar hebt.

En ik denk dat ik wel zo'n vriendenkring heb die mij wel begrijpt. Ze horen het al aan mijn stem. En dan wijzen ze me gewoon door ons gesprek, kom ik dan tot rust. En dat is wat ik dan nodig heb.

Kaat: Ja mooi. Soms door dingen gewoon uit te spreken kan je ze van jezelf misschien ook beter horen.

Henna: Ja en kijk je zit soms zo vast, dat als je uit een andere invalshoek iets hoort, dan kan dat zo verhelderend voor je zijn.

Kaat: Dankjewel Henna.
We hebben ook in ons midden...dokter Ruhama Mast. En wat is nou vanuit de medische hoek: Hoe zien wij dan... Mentale gezondheid? Wat vinden we dan mentaal gezond?

Huisarts Mast: Het is een breed scala. Er is niet zo'n hele duidelijke... omschrijving van... wat is mentale gezondheid. Maar ik denk dat het vooral te maken heeft...met een balans. Wat ik jullie ook hoor zeggen. Tussen je lichaam... en je psyche, je geest. Alles wat je bent. Dat dat samen in balans is. En dat je goed jezelf... kunt voelen. Dat je zelf kunt beslissen... wat je doet. Dat je keuzes kunt maken.

Kaat: Dat is ook een mooie. Dus als je zes dagen op je bed ligt... en je komt er niet uit... wat ga je vandaag doen? Dan is het misschien een beetje ongezond.

Huisarts Mast: Dat lijkt wel ongezond ja.

Kaat: Even om helder te zijn.

Joke, wat doe jij om je mentaal gezond te houden?

Joke: Ik denk wel dat ik een passie heb, of misschien wel verslaafd... en dat is lezen.

En ik denk dat het niet uitmaakt wat je leest in principe. Als het je maar interesseert. En dat kan al ontspannend zijn. Verder lees ik eigenlijk, en dat helpt mij psychologische romans. En dat verhaalt eigenlijk over het leven.

Jij zegt van, ik voel wat jij niet ziet. Dat heb ik ook vaak. Maar dan kom ik in boeken tegen dat het toch wel gezien wordt. En daardoor zie ik herkenning. Dan denk ik, nou, ik denk helemaal niet zo gek eigenlijk. En dat geeft mij zelfvertrouwen.

Kaat: Dankjewel ja mooi Joke. Even kijken, wie was na Joke? Sylvia?

Sylvia: Ik ben gaan googlen, ik denk toen ik een beetje van het padje vanaf was. Zeg ik het maar.

Toen ben ik gaan googelen hoe ik beter kon gaan slapen. En al die dingen meer. Ik had slaappillen, wietdruppels. Alles had ik al geprobeerd. Het hele rattenplan. Oksepan van de dokter. Maar op een gegeven moment denk ik. Ja hallo. Ik moet het ook gewoon zelf kunnen. Toen ben ik een soort zelfhypnose. Begon met allemaal filmpjes via YouTube die vertelden. Van nou, je moet zoveel stappen en je ogen dicht. En je moet tot rust komen. En dan dacht ik van ja, tuurlijk. Hoe kom ik tot rust? Maar naarmate je verder gaat zoeken. En op een gegeven moment had ik een Engelse man.

Ik werd gewoon door die stem gevangen en die vertelde dat ik moest in een bos lopen en ik moest een trappetje af. En op een gegeven moment, ik ging zo geconcentreerd luisteren, omdat ik, ja, mijn Engels is ook niet zo goed, dus ik moest nog beter luisteren dan als het in het Nederlands was.

Ja, en op een gegeven moment, ja, werkte het gewoon. En ik kwam tot rust en ik viel in slaap omdat ik ook helemaal ingespannen aan luisteren was, was ik natuurlijk doodmoe. Maar toen viel ik wel in slaap dus...

Kaat: Een soort meditatie? Ja. Ja, gewoon YouTube meditatie Nou, iedereen met internet kan gewoon googelen. Goeie tip. Dankjewel Sylvia.
Gokben, wat doe jij?

Gokben: I make a space for my heart, for it always knows the way. If I can hear it voice I know what is next to it. Sometimes it happens spontaneously, dance, choreography in the screen, sometimes cooking, different things. But always with art.

Kaat: Actually, your hands are expressing your emotions.

Dus Gokben doet alles creatief.-En eigenlijk vindt ze het heel fijn om haar emoties te vertellen naar iets anders. Naar kunst, naar koken, naar dansen. En dat helpt om je goed te voelen.

Gokben: Yes kind of. The direction comes from my heart, I think.

Kaat: Dus de richting komt van het hart. Dankjewel Gokben. Even kijken Petra. Wat doe jij als je...kom, ik heb hier nog een microfoon.

Petra: Met je handen in de aarde wroeten. Dat helpt.

Kaat: En dat doe jij ook veel?

Petra: Nee, te weinig.

Kaat: Te weinig? Ha ha ha.
Even kijken Morena.

Morena: Ik heb hetzelfde als Gokben. Ik hou van dansen Ik expres me in dansen en in diamond painten. Dat maakt me heel rustig.

Ik heb een hele grote gemaakt. En je moet er heel veel geduld voor hebben. Maar dat maakt me echt heel rustig.

En dansen natuurlijk. Dat is mijn nummer één.

Kaat: Heerlijk. We gaan je straks zien dansen hoor. Gisteren ook al gedanst. Gisteren heeft ze ook al gedanst hier. Nou, zie je. Naar Islemunda helpt dus ook. Heel goed.

Kijan. Wat denk jij wat bijdraagt aan mentale gezondheid?

Kijan: Ik denk dat liefde heeft een grote rol voor mentale gezondheid.

Kijan: Als liefde met romantische liefde of familieliefde, kindliefde, een hondje liefde, een knuffel, altijd voel jij je beter. En voel jij zelfvertrouwen. En ik doe alles... Ik geef altijd liefde. En ik kreeg ook terug.

Kaat: Precies als je geeft... Liefde is toch misschien...Wat is het eigenlijk, liefde?

Kijan: Dat is gevoel van je hart.

Kaat: Het gevoel van je hart. Ja, mooi uitgelegd.

Kaat: Dankjewel Kijan. Dankjewel. En ik denk dat het voelen van liefde hoeft natuurlijk misschien, nou ja, wat Kijan ook zegt, niet helemaal alleen maar van mens tot mens te gaan.

Kaat: Toch Merel? Kan liefde ook iets zijn wat je in de natuur vindt? Ja.

Merel: Ja, ik kom helemaal tot rust als ik de natuur in ga. En dan doe ik specifiek koud water zwemmen. Ik zwem het hele jaar door. Grotendeels in de Kralingse Plas. En ja, als ik in dat water ben, dan voel ik me zo een met alles. Je moet ook echt in het moment zijn.

Want koud water zwemmen is niet helemaal zonder risico. Dus je moet echt in het moment komen, dus in je lijf komen. En dan kan ik me helemaal verbonden voelen met de hele wereld.

Kaat: Prachtig heerlijk, ik doe je niet zo snel na maar ik zou het wel willen, toch nou mooi dank jullie wel.

Het is best wel bekend dat veel jongeren te kampen hebben met geen positieve gevoelens of zelfs misschien wel depressies en in onze repetitie vroegen we hebben

jullie dat ook in je jeugd gehad of is dat nu bijvoorbeeld veel meer dan vroeger en nou Joke jij kan daar heel mooi iets over vertellen hoe dat bij jou verliep.

Joke: ik heb dus in mijn puberteit anorexia gekregen.

Ja ik ben eigenlijk opgegroeid in een heel warm gezin. Vriendinnetjes, alles mocht, zorgeloos kind.

En ik denk eigenlijk dat in de laatste klas van de lagere school... dan moet je gaan beslissen welk vervolgonderwijs je moet doen. Dus in één klap was ik de omgeving kwijt.

Ik kwam op een school waar ik mij niet thuis voelde. En ik denk dat ik me toch... Ja, vanaf dat moment voelde ik me dus echt verloren. Gewoon in het grote geheel.

Als puber dacht ik al echt na van de zin van het leven. En de toevalligheden. Toen kon ik helemaal depressief van worden eigenlijk.

Kaat: En Joke, wanneer bedacht je je dan... Om dat je dacht van nou, ik stop gewoon met eten.

Joke: Ja, dat weet ik dus niet. Het overkwam mij.

Kaat: Op een gegeven moment ging je steeds minder eten. En steeds minder zin. En toen dacht je...

Joke: dat is geen bewuste... Ook als ik het erover heb, heb ik het nooit over het eten. Heb ik het eigenlijk altijd over de rest. Niet zozeer over het eten zelf. Maar het was wel een punt.

Want ik was echt wezenloos. Ik keek echt wezenloos op een gegeven moment uit mijn ogen. Nogmaals.

Kaat: Ja. En wanneer lukte het? Wat heeft jou dan geholpen om daar weer uit te komen?

Joke: Dus ik denk dat ik een groot gedeelte ook overheen gegroeid ben. Ja, en mijn leven is toch ook wel doorgelopen. Ja heb wel vriendjes gekregen, ben getrouwd,

Kaat: En had je het gevoel dat mensen om jou heen zich zorgen maakten?

Joke: Ja, dat denk ik wel. Maar ik denk dus dat ik ook iets had van, kom niet aan me. Dus dat ik het ook niet wilde delen. Niemand durfde, denk ik, wat... Ja, mijn ouders hebben het het beste wel gemerkt, natuurlijk mijn moeder ook.

Joke: Maar ik ben nooit naar de huisarts geweest.

Kaat: En wat zou je de dokter willen vragen?

Joke: Nou, hoe ontwikkelt zich nou eigenlijk anorexia omdat het mij overkomen is, zeg maar.

Huisarts Mast: Ja, nou, ik vind je verhaal heel mooi. Je beschrijft heel mooi een persoon of persoonlijkheid.

Wat ik sowieso vind voor tieners. Een hele drukke fase van het leven is de puberteit. Er komt zo enorm veel op je af. Omdat je, zeker nu in onze maatschappij ook...is het alleen maar meer geworden dat we enorm veel vragen van kinderen.

Het zijn nog kinderen. Ze moeten toch al keuzes maken, wat jij ook beschreef. Grote keuzes ook. En aan de andere kant merken ze dat ze volwassen worden. Je merkt dat je lijf verandert. En dan komt er zoveel op je af.

En als je dan een persoonlijkheid hebt of omstandigheden... Waarin heel veel controle vereist is. Dus je moet of door de omstandigheden... of doordat je zo in elkaar zit...

Joke: Persoonlijkheid denk ik ook wel, ja.

Huisarts Mast: Toch heel graag controle hebben. Dat is een van de factoren die bij anorexia een rol speelt.

Het zijn vaak mensen die controle willen hebben over hun leven... en dat ook best wel goed kunnen. Dus vaak het ook wel heel ver kunnen schoppen. Maar daar in hun zoektocht naar controle over zichzelf gaat dat soms te ver. En dan heb je inderdaad meestal niet eens zo die keuze gemaakt... van ik ga niet meer eten. Maar wel, ik ga het zelf oplossen. En ik kan heel veel. Maar wat weet ik niet meer precies. Maar in ieder geval, dit kan ik.

Joke: Ja, dat had ik ook al gezegd. Dat kan ik in ieder geval niet eten. Had het bij mij voorkomen kunnen worden? Hoe had het voorkomen kunnen worden?

Huisarts Mast: Ja, dat is een moeilijke vraag natuurlijk ook. En ik denk dat de sleutel wel ligt in wat jij zelf al een beetje vertelt. Het moet op een gegeven moment herkend worden. Want voor jezelf was het heel moeilijk om daarvoor aan de bel te trekken. Je zegt, ik heb niet eens zo snel ook die diagnose erop geplakt.

Joke: Nee, ik was wel lid van een blaadje antenne, had je toen. Dat was van de stichting Anorexia. Daar was ik wel lid van, dus dat was ik wel bewust. Maar ik denk dat ik het zelf niet wilde erkennen eigenlijk. Toch was er niks aan de hand.

Huisarts Mast: Nee precies. het is natuurlijk bij anorexia is wel een voorbeeld van dat het op een gegeven moment. We hebben het over mentale gezondheid. Maar het gaat natuurlijk ook lichamelijk: Ga je het zien. En kan het natuurlijk ook echt gevaarlijk worden. Dus op zo'n moment. Dan zie je vaak dat mensen wel in de zorg

komen. Maar ik hoor vaak van mensen. Dat het zo fijn zou zijn. Als iemand is een keer. Tegen een kind of een puber toch durft te zeggen. Hoe gaat het nou echt met jou. En hoe kunnen we je verder helpen, want je hebt soms toch anderen nodig om daar doorheen te komen.

Joke: Ik was gewoon heel onzeker Overal over. Dus ik had wel begeleiding moeten krijgen.

Huisarts Mast: Dat denk ik ook. En ik had nog wel één ding. Wat ik ook heel mooi vond wat jij zei in het kader van mentale gezondheid. Dat je er overheen bent gegroeid. Ik denk wel eens over heel veel dingen. Moeten we doorheen groeien.

Kaat: Dank jullie wel allebei. Nou mooi. Applauswaardig. Super. Sylvia en Gokben. Zouden jullie een gedicht willen voordragen

Sylvia: Troost

Mijn leven is een schaakspel
Daarvan ben ik de koning
Om me heen de stukken die het spel spelen
Tussen donker en licht
Schaken, schakelen
Aanvallen verdedigen, anticiperen, strategie
Soms blijf ik alleen over
Op een donker vlak
Ik kan geen kant op
Schaakmat

Kaat: Dank jullie wel. Mooi.
Ruth.

Ruth: Bij mij zit op dat soort momenten zit mijn hoofd vol. En er verlangt daar een vrijheid. En voor mij is dat wandelen in de natuur. Ik kan uren wandelen.

Kaat: Ja. En waar is dat ooit begonnen, dat wandelen?

Ruth: Eh, ja, dat begon toen ik in een beetje ongelukkig huwelijk zat. Toen begon ik te wandelen omdat ik het huis uit wilde Ik wilde een soort van vluchten.

En toen begon ik met lopen. En het werd steeds belangrijker. En in de natuur voelde ik me gelukkig. Dus bij mij was alles ook leeg en ik voelde me lekker.

Kaat: En is wandelen voor jou ook dat je ruimte maakt voor jezelf om over dingen na te denken?

Ruth: Oh jawel, want wandelen is niet alleen dat ik gewoon loop. Ik heb ook gesprekken met mezelf. Niet dat ik loop te praten in mezelf, maar gewoon in mijn hoofd. Ja, ik heb hele gesprekken met mezelf.

Kaat: En wat begon je toen na te denken, ook over je huwelijk? Want ik neem aan, toen je begon te lopen, dat je het huis uit wilde. Dat je nog niet misschien precies wist waarom je het huis uit wilde.

Ruth: Ik wilde het huis uit, omdat bij mij alles... Ik kon niet ademhalen, laat ik dat maar zeggen. Dus ik had zoiets van, als ik naar buiten ga, dan heb ik frisse lucht. Dan kan ik ademhalen.

Kaat: En dat lukte ook?

Ja hoor. En als je dan weer thuis kwam? Ja, dan zat ik weer vol, om het maar zo te zeggen.

Kaat: Ja, en wat had je voor huwelijk? Wat waren de dingen waarover je na ging denken? Wat was er mis?

Ruth: Ja, eigenlijk had ik alles wat je eigenlijk kon wensen. We hadden het hartstikke goed. Huis in Spanje, vakanties heel het jaar door. Eigenlijk wat materiële dingen betreft, het was gewoon leuk. Als ik niet wilde koken, hoefde ik niet te koken. Weet je? Maar het was... Hoe moet ik het zeggen? Ik had een man. In het begin was het allemaal leuk. Later werd hij heel erg bezitterig. Hij kon mij niet meer delen. Niet met mijn kinderen, niet met anderen. En ook niet als ik gewoon even in een andere kamer zat.

Nee. En dat werd me te veel. Ik voelde me gevangen. Ik kon gewoon mijn kont niet meer keren om het maar zo te zeggen. En ik kon letterlijk gewoon niet meer ademhalen.

Kaat: En toen ben je naar de dokter gegaan?

Ruth: Ja, toen ben ik... Ik begon eerst met hoofdpijnen en spanning. En tijdens het lopen voelde ik ook gewoon pijn in mijn linkerkant.

En in mijn linkerarm. En toen dacht ik van, weet je, misschien moet ik toch maar naar de dokter. Want ik heb last van hoge bloeddruk. Dus dan moet ik toch maar gaan kijken of er wat is. Maar ik heb niet gedacht dat het daar door de spanning van thuis kwam weet je wel. Dus ik heb een afspraak met de dokter gemaakt.

Ze nam mijn bloeddruk op. En toen zei ze tegen me, je moet naar het ziekenhuis. En toen zei ik van, ja, maar wat heb ik? En toen zei ze, je hebt een engeltje op je schouders. De bloeddruk die jij nu hebt, nou, je had eigenlijk dood moeten zijn. Dat kan niet. Ja, het was zo hoog. Absurd hoog.

En ik weet nog dat ik in ambulance lag en het was een hele mooie dag eigenlijk.

Een hele heldere dag. En ik zag zo die blauwe wolken en ik weet nog dat het door me heen ging. Dat ik dacht van, oké dit is het einde, dus dit is het. Ja, ja, ja nee, echt. Ik had ook echt zoiets van... En toen dacht ik aan mijn kinderen en ik denk, kan ik nog wat zeggen tegen ze? Want dit is het einde. Maar aan de andere kant voelde het ook wel heel...Ik weet het niet, het voelde heel lekker. Het gaf zoveel rust. Dat ik zoiets had van, ja, ik vind het ook wel aan ene kant ook wel fijn

Kaat: Ja, mooi. En je bent naar het ziekenhuis gegaan.

Ruth: Ik heb vier dagen op de hartbewaking gelegen. En na vier dagen, vijf dagen of zoiets, kwam ik weer thuis.

En op het moment dat ik weer de deur binnenstapte, voelde ik die energie. En ik wilde vluchten. Ik weet wel, het was een hele grote washok. En ik liep de washok in en ik pakte zo, ik weet niet of ze nog vuil of schoon waren, handdoeken.

En ik propte alles in mijn mond en ik begon te gillen. Ik denk, ik moet weg. Maar aan de andere kant, ik vond het ook zielig voor mijn man. Maar ik wilde weg. Ik kon het niet meer. Ik kon niet meer ademen. Ik kon niets meer. Dus toen heb ik ook het besluit genomen om weg te gaan.

Kaat: Koffers pakken?

Ruth: Nee, maar ik denk, ik kan toch niet zomaar de koffers gaan pakken?

Ik begon ergens mee en ik maakte... Een ruzie die nergens op sloeg. En toen zei hij van, wij wonen in Zwijndrecht. En toen zei mijn man zo van... Misschien moet je een paar dagen naar Rotterdam, zei hij zo. Misschien gaat het je goed doen. En toen dacht ik, wat? Dat is het. Ja. Toen ging hij, het was op een zaterdag vergeet ik nooit. Omdat wij altijd zaterdag, ging hij altijd de boodschappen halen. Toen ging hij de deur uit. En ik weet niet, ik heb nog volgens mij niet drie seconden gewacht. Toen ik die deur dicht hoorde gaan Toen ben ik de kamer ingegaan en ik begon te pakken. Ik reed eerst naar de garage toe. De carport, de auto, omgedraaid met de kofferbak naar achter.

De deur open en ik begon te pakken en te pakken, ik wilde alleen mijn kleding mee en mijn hondje. En de rest mocht blijven. En toen ben ik ook echt, ik heb de deur achter me dicht gedaan. En ik ben er eigenlijk nooit meer. Na een jaar of zo hebben we nog een keer, maar eigenlijk nooit meer daarheen geweest.

Kaat: Wauw Ja. Nou mooi. Dankjewel. Geef er een applaus, want ze is er nog gelukkig.

Soms moet je zo ver gaan om een grote beslissing te maken. Moet je soms heel ver gaan. We gaan weer naar een gedicht. Gedicht met Konstatina on piano en Iliina bijt het spits af.

Iliina: Het nu.

In mijn leven veel licht. Ook donker kwam voor.

Twee flinke depressies. Zwart tegen wit, als in een schaakspel, met goede hulp, medicatie en mijn gevoel van humor.

Werden ze bestreden alweer jaren geleden.

Ik leef in het nu, verleden passé. Toekomst ongewis.

Er kan zomaar iets gebeuren. Mijn val onlangs een teken. Ik pluk de dag als het kan. Dus borst vooruit en erop uit.

Kaat: En Iliina, jij vertelde in de repetitie en ook in het gedicht van Anke. Dat er veel donker en veel licht in jouw leven heeft afgespeeld. Waar zullen we het over hebben? Over het licht of over het donker?

Iliina: Misschien allebei.

Kaat: Misschien is het mooi om te vertellen, hoe is het bij jou begonnen. We hadden in de repetitie een mooi gesprek en toen hadden we het over liefde. En toen zei jij, ja maar wat als je soms geen liefde kan voelen meer?

Iliina: Ja, klopt. Toen ik 18 was, ging plotseling bij mij van binnen het licht uit. Voor mij was het dat alles wat ik normaal gewoon leuk vond en kleurrijk was, niet meer kleurrijk. En het was grijs. En die liefde kwam niet meer binnen. En ik kon die liefde ook niet meer geven.

En het was een periode wat ik niet begreep. Want ik snapte niet waarom ik me ineens zo voelde. Ik ben toen naar de huisarts geweest. Alleen die had niet echt iets voor mij. Hij zei nou, volgens mij moet je veel gaan sporten. Maar ik zag dat niet. Ik dacht van ja... Ja maar sporten ik kan ineens mijn bed uit.

Ik zat in mijn examenjaar, maar niks lukte meer. Lezen lukte niet. Als ik aan het einde van de zin was, was ik het eerste woord alweer vergeten. En zo ging het maar. En ik moest uiteindelijk me terugtrekken van het examen want het ging gewoon niet. Het heeft heel lang geduurd. En op een gegeven moment ging het steeds beter. Werd het wat lichter.

Maar een paar jaar later ging het de andere kant op. Toen was ik ineens heel vrolijk. En zo vrolijk dat mensen dachten van... Dat klopt niet. En druk en ik kreeg ook met mijn omgeving ruzie van mensen begrepen me niet. Van ja, wat is er nou? Dit ben jij niet. Maar ik dacht van ja, jullie zijn gek.

Kaat: En het lijkt mij een lekker gevoel als je veel niet lekker voelt. Als je je opeens heel lekker voelt.

Ilina: Ja, en ik dacht ook van dat andere, dat was ik niet. Dit ben ik. Zo hoort het. Zo vrolijk, zo adrem, zo vol humor en energie. Alleen dat was natuurlijk niet zo.

Kaat: Want hoe stopt dat zoiets dan? Je voelt je ontzettend energiek je gaat ervoor, superwoman. En wanneer is superwoman, loopt ze zeg maar de ballon...

Ilina: Ja uiteindelijk loopt de ballon weer leeg.

Kaat: Voel dat aankomen of hoe werkt dat?

Ilina: Ja, het gaat heel geleidelijk. Je hebt het nog niet eens in de gaten. Maar op een gegeven moment voel je dat je de grip, tenminste dat hele heftige gevoel wat je eerst hebt als alles is vrolijk en alles is goed, voel je weg ebben.

En dan ga je weer de andere kant op. Dat je je zo zwaar voelt en dat je alsof je echt betonblokken aan je benen hebt. En dat gaat dan weer de bovenhand spelen, zeg maar.

Kaat: Ja, en is uit dat zich dan in heel veel op bed liggen en niet meer naar buiten willen, niet meer voor jezelf willen zorgen?

Ilina: Ja, klopt Veel op bed liggen, veel op bank liggen. En de laatste keer dat ik een depressie had... Toen dacht ik van, ik ga niet op die bank. Ik ga niet op die bank liggen, want dat betekent dat ik nog steeds in het donker blijf. Dus ik dwong mezelf om naar buiten te gaan. Toch dingen te gaan doen die ik op het moment aan het doen was. Dus als ik aan het werk was, ging ik gewoon werken.

Ook al lukte het niet op mijn werk. Of ik voelde me daar ook natuurlijk niet goed. Want dat gevoel blijft bij je. Maar alleen, ik had het idee van als ik op de bank blijf zitten, dan duurt het nog langer voordat ik eruit ben.

Maar ik moet zeggen dat ik op een gegeven moment... een keuze moest maken toen mijn kinderen klein waren. Of toen ik mijn oudste zoon kreeg. Toen heeft hij me gezegd... je moet aan de medicatie. En in de eerste instantie dacht ik... nee dat wil ik echt niet. De rest van mijn leven pillen slikken. Waarom? Maar na een paar keer toch heel diep te zijn gegaan, toen dacht ik van, nee dat kan ik mijn kind niet aandoen.

Ik kan mijn kind niet aandoen, en daarna kreeg ik nog twee kinderen, ik kan mijn kinderen niet aandoen om steeds weer ziek te worden. Dus toen heb ik die beslissing genomen om toch maar die pillen te nemen. Ik heb wel last van bijwerkingen maar dat weegt op tegen de vreselijke nadelen van een depressie of een manie hebben.

Dus heb ik die keuze maar gemaakt. En ik mis wel dat gevoel van, yeah, maar voor mij is dat, die keuze heb ik nooit spijt van gehad. Omdat ik dacht van, ja, ik doe het want anders, die pieken en dalen - Dat is niet gezond voor een kind.

Kaat: En hoe zie jij jezelf dan ouder worden, Iliana?

Iliana: Ja. Nou ja, goed. Soms dan twijfel ik wel van, zou het nu wel lukken als ik zou minderen met de medicatie? Want ik merk wel dat die bijwerkingen wel meer worden. En ook voor m'n nieren is het niet echt goed. Maar ja, toch die huivering om toch weer ziek te worden. Dus ik ben nu al een hele tijd stabiel zeg maar. Misschien wel vijftien jaar, dus dat wil ik wel zo houden. Dat ik ook zo oud wordt dat het nog steeds stabiel is en niet dat ik dan ziek ben.

Kaat: Ja, nou wij zijn allemaal volgens mij echt dol op jou. Ik vind je echt ontzettend geweldig. En ja, ik hoop dat dat dan zo stabiel blijft. Maar dankjewel Iliana voor het delen.

We gaan luisteren naar een fragment van Famke.

Famke: We waren aan verhuizen en mijn moeder was hoogzwanger. Ik was zes en ze waren gewend dat ik op straat speelde. Ik was echt een straatmeid en dat was ook helemaal geen punt. Die man werkte bij ons thuis en ik vroeg of ik een ritje wilde maken. Toen ben ik zo stom geweest, ik was nogal avontuurlijk. Hij heeft me meegenomen.

Maar ik had al heel gauw het door van, hij is akelig. En daar is het mee begonnen.

Hij ging een school binnen, hij zet zijn bakfiets buiten. En er waren vier of vijf meisjes die waren aan het spelen. En die heeft hij echt keihard weggeschopt. Nou, dat is al iets heel angstigs. Hij was heel agressief. Hij deed dat niet voor niets. Dus toen die kinderen weg waren, toen had hij het rijk alleen.

Ik weet helemaal niks meer daarna. Ook niet hoe ik naar huis ging. Ik had een black out.

Maar ik ben gewoon misbruikt. Dat is voor mij honderd procent zeker. En alleen... Ik heb een black out gekregen. Ik bedoel hij heeft me helemaal benaderd. En alles. Hij deed zijn broek al uit. En dat moest ik van hem ook doen. En ik zei nee. Dus dat vind ik wel heel goed van mezelf. Maar daarna weet ik... Niks meer. En... Ja.

Kaat: En dokter Mast, wat gebeurt er nou in zo'n black-out?

Huisarts Mast: Ja, nou ja, dat is interessant trouwens wat jij zegt. Jij was dus mentaal heel gezond. Jij zei heel hard nee.

Famke: Ja.

Huisarts Mast: Alleen daarna maakte hij daar inbreuk op.

Famke: Ja, dat weet ik zeker.

Huisarts Mast: Ja, en wat er dan gebeurt is, het heeft eigenlijk in het heel ver getrokken weer met een soort controle te maken. Dat jij, jouw lijf en je geest en je psychologie proberen heel goed jou te beschermen. Maar er gebeurt zoiets overweldigends dat je vaak ziet dat mensen, kinderen, volwassenen in dit soort situaties dissociëren.

Dus dat ze eigenlijk uit hun lichaam treden zou je kunnen zeggen. Maar dat is natuurlijk heel ingewikkeld hoe dat dan gebeurt maar dat je er niet bij bent. En eigenlijk is dat een beschermingsmechanisme waar je jammer genoeg later wel last van hebt.

Famke: Ik heb er heel veel last van gehad. En alleen, ik had altijd zo van, ja, maar er is niks gebeurd.

Maar ik voelde het wel. Ik voelde altijd als iets heel akeligs. En dat was niet alleen de enorme agressiviteit, wat natuurlijk ook meespeelde. Maar ik denk, ja, maar ik weet het niet, dus er is niks gebeurd.

Huisarts Mast: Ja, dat is het moeilijke. Dat hoor je ook van veel mensen, dat het heel moeilijk is. Omdat ze het eigenlijk niet helemaal meer na kunnen vertellen Of helemaal niet. Maar wel voelen en weten in een ander soort, je slaat toch ergens op.

Famke: Ja, absoluut

Huisarts Mast: In je ontwikkeling of in je beperkingen die je voelt daarna.

Famke: En ik ben het pas, 2018 ben ik door iets, ben ik, zei ik op een gegeven moment door iets op de televisie. Van, zie je wel? Dus toch.

Huisarts Mast: Een herkenning?

Famke: Ja, een herkenning.

Famke: En toen ben ik alles nagegaan mijn hele leven. En alle problemen die ik had. Ik kreeg...Fibromyalgie. En al heel jong. Want ik was bijna zeven toen het gebeurde. Dus ja, ik...

Huisarts Mast: Dus het viel op zijn plek eigenlijk

Famke: Het viel op zijn plek hoe ik die angst naar de jongens toe... En oké, uiteindelijk heb ik een hele leuke man gekregen.

Huisarts Mast: Uiteindelijk een mooi verhaal.

Kaat: Gelukkig maar, gelukkig maar.

Huisarts Mast: Maar wel heel herkenbaar dat ook bij Fibromyalgie is wel een mooi voorbeeld dat... Als er zoiets ernstigs gebeurt, uiteindelijk vindt het een uitweg. Als je er dus niet over kunt praten, omdat je het niet meer herinnert... of omdat je niet de juiste hulp krijgt, of de juiste mensen om je heen... of omdat je het gewoon niet kan, dan gaat het er via je lijf uit.

Kaat: En wie heeft hier allemaal fibromyalgie? Eén twee, hier nog iets? In de zaal hier? Weet iemand wat dat is? Nee, het is eigenlijk een ondefinieerbaar iets, volgens mij.

Famke: Ja, ze denken nu, dat is het nieuwste, dat het in de hersens ontstaat. En er is, ja, het lijkt... Ze noemen het een soort reuma, maar reuma heeft ontstekings-eigenschappen. En dat is met fibromyalgie niet.

Dus je hebt wel, als ik naar mezelf kijk, behoorlijk wat pijn. En ik ben ongelooflijk moe. Dus ik heb helemaal geen energie. En je hebt dan ook nog de kans, dat heb ik ook nog gehad, prikkelbare darm. Je hebt heel veel akelige dingen die je kan krijgen daardoor. Dat is een hele waslijst, die heb ik goddank niet allemaal. Maar het zijn wel heel veel dingen waar je dan last van kan krijgen.

Kaat: Kijk Merel zei in het begin al, als je je hart volgt en je lichaam en mentaal, weet je wel, ben je goed in balans en je voelt je lekker en een soort van gezond. Volgens mij, als je lichaam niet meewerkt je je In gezond zijn of je hebt pijn. In hoeverre lukt het jou nog om te zeggen. Dat heeft geen invloed of wel invloed op je mentale gezondheid.

Famke: Heel veel. Depressie is ook een van de eigenschappen van fibromyalgie. Dat heb ik af en toe. Ik ben op zich een heel vrolijk mens. Maar ik ben wel af en toe zeker depressief. Maar ik kan me er zelf toch toe brengen om dat weer weg te drukken.

Het is niet voortdurend Het zijn momenten. Maar ik weet nog dat ik een wandeling aan het maken was. Ik hou ook heel erg van wandelen. En elke keer was het zo dat ik met mijn hoofd eigenlijk niet bij de wandeling was. Het was somber. En toen dacht ik op een gegeven moment. Hou nou eens op. Toen ben ik. Kijk nou eens naar de mooie bomen, naar het mooie dit, naar het mooie dat. En zo doe ik het gewoon nou eigenlijk steeds. Als ik merk dat ik gewoon het somber ben, gewoon... Naar de positieve dingen, naar de leuke dingen te kijken. En ik zie ook dat ik, daarom kom ik ook hier graag... dat ik het gewoon heel leuk vind om mensen te zien.

Ik hou erg van mensen. Mijn familie daar kan ik heel erg blij van worden. Alleen ik heb heel weinig energie, dus ik kan helaas niet zoveel. Anders kwam ik 's morgens wel bij jullie, hoor.

Kaat: Maar dat is mooi om te horen. Dus eigenlijk die tip van Sylvia, van goed in het moment... en de tip van Rutte lekker wandelen, zingen, dansen Dat helpt allemaal

Famke: Dansen hou ik ook heel veel van. Ook als ik verdrietig ben, ging ik thuis dan dansen.

Kaat: We gaan dadelijk ook dansen. Dank je wel, Famke. En zo knap hoe soms het leven zo zwaar kan zijn. Maar dat je jezelf ook een schop niet op de banken hoeft te gaan liggen. Maar je eruit komt.

Volgens mij is het tijd voor muziek.
Konstina en Amanda hebben een prachtig lied geschreven. En het heeft de titel van deze podcast. Geniet ervan jongens.

Amanda: Ik voel ik voel wat jij niet ziet
raad je het meteen
Ik voel ik voel wat jij niet ziet
Ik moet er zelf doorheen
Vaak alleen maar toch verbonden
Als jij ook hardop spreekt
Op zoek naar troost maar niemand die het weet.
Wat als ik jou was? En wat als je mij was?
Zou je begrijpen dat ik door gedachtes zwicht?
Wat als ik jou was? En wat als je mij was
Voel je me pijn Vertel is het einde in zicht
Voel je m'n pijn valt mij van het donker naar licht.

Kaat: Wauw. Mooi Prachtig prachtig. Nou we zijn een beetje aangekomen met... En Famke had het er al over. Wat helpt nou? Wat helpt nou? Habiba, wil jij hier komen zitten?

Habiba: Ja, door de liedje van Amanda. Ik kreeg echt een tranen.

Kaat: Ja, prachtig gemaakt, hè?

Habiba: Echt. Dat zei ik, ik voel wat jij niet voelt Of wat jij niet ziet. Dat heb ik het er ook gehad. Dat je gewoon thuis ziek bent. Je kan ook helemaal niks gewoon. Het is al begonnen met een auto-ongeluk.

En daar had ik een whiplash van gehad Ik loop nog steeds bij de fysiotherapie. En dat is vanaf jaar 1997. En toen stapelde natuurlijk dat ik was gewoon iemand die vliegt overal, doet alles, werken, kinderen, van alles en nog wat.
Ga ik bij de raam staan kijken, zie mensen lopen, ik denk waarom ik niet. Ik ga op de bank zitten, ik jank. Soms zit ik te gillen als een kind. De dokter heeft voor mij antidepressiva voorgeschreven. Dat is 120 milligram, dus hoog.

Na de hand zit ik gewoon thuis als een dode plant. Ik kijk wat er gebeurt om me heen maar ik neem niks op.
Huis moet geпоetst worden, moet alles gedaan worden. Maar ik kon het gewoon

niet. Alles bleef liggen. Nou, na de hand loop ik alle jaren zo met antidepressieven, thuiszorg.

En toen op één keer ben ik naar Marokko gegaan, daar naar mijn familie. Heb ik mijn moeder. Heb ik mijn zussen. Dan kunnen ze van mij zorgen. Toen had ik hen allemaal bij elkaar verzameld.

Ik zeg. Ga ik jullie één ding vertellen. Ik gebruik antidepressiva. Ik wil er nu mee stoppen. En als er iets met mij gebeurt. Dat weten jullie wat het verhaal is. Dus ik heb dat gedaan. Met mooi weer. Met samen even leuke dingen doen.

Heeft me echt gelukt. Nou. Toen is het poosje weer. Krijg ik weer dat diepe gat. Dat zwarte gat. Denk van. Ja. Wat moet ik nou doen? Ik zie niet wat ik heb. Maar mijn dochters zien ze dat: ma, het gaat niet goed met jou. Luister eens mama, je moet naar de dokter.

Dus ik ben naar de dokter gegaan. Mijn emmer is vol. Hij moet leeg. Twee woorden. Dus hij heeft mij gestuurd naar een therapie op Zuid.

En toen had ik een een therapie gehad. En toen zat ze mij echt alles te tekenen, van mijn familie, van alles. Om mij te laten zien van wie ik ben. Dus ik weet zelf nooit wie ik ben. Ik loop altijd, wegens de opvoeding. Dan neem je ook een stukje van een opvoeding van je eigen landen.

Dat je altijd respect hebt voor dit. Je luistert aan dit, je ogen naar beneden. Dat is het. Dus ik ben bij de therapeut en heb ik EMDR gedaan. En daar komt heel veel uit. Dus daar ben ik eigenlijk heel erg blij mee. Dat ik gewoon naar huis kon en ik denk... Hé, ik voel me dat ik echt een vrouw ben, een moeder van drie kinderen.

En daar voelde ik toen die tijd dat ik echt gewoon deed wat zij zei tegen mij. Veel mensen gaan naar de therapeut en zeggen... ik heb al zoveel therapeut gehad, maar ze hebben niks gedaan voor mij.

En je moet luisteren en doen wat hun gezegd tegen jou. Herhalen in huis. En dat heb ik echt gedaan.

Dus eigenlijk, Habiba, wat je wil zeggen is dat als je in therapie gaat, dan moet je niet denken dat die therapeut jouw probleem gaat oplossen, maar je moet zelf hard werken

Habiba: Je zelf hard werken.

Je krijgt wel een leiding van dit en dat moet je doen. En wij spreken een klein dingetje uit. Als je thuis bent, krijg je visite. Maar je huis is helemaal gerommeld. En dat is in onze traditie natuurlijk. Het huis wordt helemaal vlak en helemaal schoon en helemaal opgeruimd. Krijg je de visite en denk je, shit, mijn huis is niet opgeruimd.

Zit je wel te praten maar echt van, had ik eigenlijk eerder moeten doen. Zeg je, ja, waarom doe je dat? Komen ze dan die mensen voor jou? Of dan komen ze dan naar

je huis om te kijken? En daar heb ik echt heel veel van geleerd. Nu doe ik van, ik doe het wel, of doe ik het niet. Ik doe gewoon wat ik zin in heb en waar ik echt profijt van heb.

Kaat: Nou, dankjewel Habiba. Wat een mooie wijze les. Mooie wijze woorden. Want Habiba gaf eigenlijk al aan... ik zat niet lekker. Ik dacht, ik moet wat. Is naar de huisarts gestapt. Met huisartsen kan je goed bespreken wat de volgende stappen kunnen zijn.

Huisarts Mast: In Nederland heeft de huisarts zeker wel die rol. Je kunt eigenlijk altijd terecht bij de huisarts. En we kunnen samen kijken wat er nodig is. Dus je hoeft alleen maar wat Habiba heel goed deed. Dat was onder woorden brengen. Wat is mijn vraag?

Waar zit ik mee? En dan kunnen we kijken. Heb je inderdaad medicijnen nodig? Maar vaak kom je uit bij therapie of gesprekken. Soms heb je dat helemaal nog niet nodig. Maar dan kun je daar samen op zoek naar gaan. Wat ik vaak met mensen wel voorbereid als ze op zoek gaan naar de juiste therapie dat ik ze ook wel voorbereid op van ja, daar moeten we wel een periode voor zoeken. Dat je daar genoeg ruimte en energie voor hebt. Want dat is niet dat iemand jou een oplossing aandraagt, maar dat je inderdaad zelf heel veel aan de slag moet gaan.

Kaat: Maar is goed om te weten, je kan ook gewoon naar de huisarts en daarmee het regelen. Super, dankjewel. Maar, Henna... Niet alleen medicijnen, niet alleen een psycholoog. Andere mensen kunnen ook echt geweldig zijn voor je verbetering of voor je heling.

Henna: Zo, ik zal even in het kort vertellen. In 1999 is mijn zoon op 21-jarige leeftijd plotseling overleden. Ik werkte in het Erasmus ziekenhuis als verpleegkundige en ik kon niet meer werken. Ik ben ook, als wat we hier gehoord hebben, in een depressie geraakt. Ik heb een half jaar op een paaz afdeling gezeten, medicijnen gehad therapie.

En deels heeft het me goed gedaan. En alleen kon ik niet meer werken. En ik heb gezegd, ik stop ermee. Je had toen het UWV. Daar ben ik naar toe gegaan. En ze hebben gezegd, ja, u kan zo niet werken We gaan u afkeuren. En dat was in augustus. Twee weken voordat ik definitief de afkeuring kreeg van mijn werk.

Toen werd ik gebeld door een professor, daar had ik voor gewerkt. En toen zei hij, je bent niet meer op de werkvloer, heb ik gehoord. Dat vind ik jammer, zei hij. En toen zei ik tegen hem, Ronald, ik wil niet in het ziekenhuis zijn. Mijn zoon is overleden, ik kan het niet meer.

Hij zei, ik wil jou niet thuis hebben. Ik zeg, Ronald, ik kan het niet meer. Ik kan het niet. Hij zegt, nee, maar je gaat het wel doen. Hij zegt, ik geef je die mogelijkheid. Ik zat bij een Erasmus-universiteit. Daar deden ze allemaal onderzoeken. En hij zei: je komt gewoon naartoe. Kom maar gewoon een bakje doen. Al kom je tien minuten. Drink je een bakje koffie, ga je weg. En we gaan het zien. Ik zeg, dat kan ik niet,

Ronald. Ik wil het niet. En toen ben ik naar huis gegaan. En dan denk ik, ja, ik zit thuis. Ik ga toch niet meer werken Ik word afgekeurd. En ik heb toen de tram gepakt. En ik ben toen naar het Erasmus ziekenhuis gegaan.

En ik kwam daar aan. Met knikkende knieën. Ik zat in die tram. Ik dacht dat iedereen naar me keek en wist dat mijn kind overleden was. En ik heb koffie gedronken met tranen. Ik huilde alleen maar. En toen ben ik weer naar huis gegaan. De tweede keer was ik op de helft met de tram. Ik ben niet naar hem gegaan.

Dat heb ik gewoon niet gedaan. En zo iedere keer probeerde ik het. Een paar keer in de week. Maar van lieverlee, dan wen je eraan en ik kwam daar en dan bleef ik een uur langer. Twee uur. Maar degene met wie ik samen moest werken, die had engelengeduld. Met me echt waar, engelen geduld. Want niks kwam uit mijn handen Mijn hoofd, ik zat er helemaal niet meer bij.

En op een gegeven ogenblik begon ik te wennen, ik deed mijn werk weer. En ja, hij liet me ook alleen, ze gingen weg. En het was zomervakantie. Ik zat alleen, de artsen waren weg. En ik vond een krantje en daar zat een vacature in. Ik denk, nou, dit is wel wat voor mij. Dat betekende al dat ik me steeds beter ging voelen. Want ik had interesse voor een andere baan. En ik heb gesolliciteerd.

ik zeg Ronald ik moet met je praten, want ik had alweer een paar weken gewerkt, maanden, het ging goed. Ik zeg ik heb gesolliciteerd op de dagbehandeling en ik denk dat ik daar ga werken.

En toen zei die andere arts, nee je gaat niet weg, je blijft bij ons, want we vinden het fijn om met je te werken. En aan de ene kant was het een beetje ondankbaar, dat gevoel had ik. Want zij hebben me die push gegeven en dan laat ik ze in de steek. Nou en Ronald zegt nee, Henna mag gaan, ik ben blij dat ze gaat.

En het was een nieuwe afdeling binnen het Erasmus ziekenhuis dat geopend werd. En het mooiste wat ik vond die dag, toen ik daar ging, ik was aangenomen en al de artsen met wie ik toen gewerkt heb... die zijn gekomen bij de opening om me succes te wensen. En ik heb daarna nog 16 jaar kunnen werken. Dus had Ronald mij niet gebeld, dan was het niet gebeurd.

Henna: Dus daarom zeg ik, er zijn nog mensen die oog hebben voor een ander.

Kaat: Nou, geweldig Wat een mooi verhaal. Ja, je hebt elkaar nodig en je moet elkaar blijven zien en toch die handreiking uiteindelijk doen. Dankjewel Henna. Dankjewel.

Lieve mensen, wij willen natuurlijk ook heel even weten wat jullie... Ervan vonden. Of willen jullie nog iets zeggen. Of vragen aan iemand die u iets heeft verteld.

publiek-reactie: ik vind het heel erg moedig dat jullie met deze prachtige verhalen en moeilijke verhalen en pijnlijke verhalen dit hebben durven brengen En is er ook nazorg?

Kaat: Heb je het nodig?

publiek-reactie: Ja, ik vond het heel indrukwekkend. Ja, ik wil jullie sowieso allemaal zeggen. Jullie zijn echt top vrouw. Jullie zijn echt krachtig dat jullie dit willen vertellen. Het is moeilijk. Maar jullie staan er wel gewoon. We moeten er veel meer over gaan praten. Het moet veel meer normaal worden om een keer te zeggen. Want het gaat niet zo lekker met mij. En jullie zijn daar een voorbeeld van. Geweldig

Kaat: Dankjewel Julie, dankjewel.

Tijdens het maken van de podcast is er vanuit de Women Connected community een bijzondere groep ontstaan. En Jojanneke, jij zit in deze groep.

Jojanneke: Ja, dat klopt, dat is een peergroup met mensen die ook allemaal te maken hebben met mentale gezondheid, of mentale on-gezondheid. En wij komen tweewekelijks bijeen om daar met elkaar over door te praten en je kunt je daarvoor aanmelden.

Kaat: En Jojanneke, voor wie is die groep bedoeld?

Jojanneke: Eigenlijk voor iedereen die te maken heeft met mentale gezondheid en dat is eigenlijk iedereen, en daar wat meer over wilt weten of over door wilt praten. Dat kunnen vragen zijn die uit de podcast gekomen zijn maar dat kunnen ook gewoon vragen zijn in het leven waar je tegenaan loopt.

Kaat: Als mensen nu hebben geluisterd naar deze podcast en denken hey daar zou ik graag over willen doorpraten, dan kunnen ze zich bij jou aanmelden?

Jojanneke: Ja, ze kunnen zich aanmelden via het mailadres van peer connected en dat is peerconnected@gmail.com en je kan vrijblijvend een mailtje sturen met informatie of vragen.

Kaat: Mooi, dankjewel Jojanneke.

We zijn aan het einde gekomen van deze podcast. U heeft geluisterd naar de podcast aflevering "Ik voel ik voel wat jij niet ziet" over mentale gezondheid.

Met deze podcast willen we je inspireren om mooie en bijzondere gesprekken te voeren.

Op de website zijn ook vragen beschikbaar rondom deze podcast. Kijk op www.womenconnected.nl/podcast.

Deze podcast serie is gemaakt door de community van Women Connected. Onder de regie en strategie van Kaat Zoontjens en Wing Tang, ge edit in studio Tijn Schmidt.

Muziek van Kijan, Amanda, Gokben en Konstantina.

De gedichten zijn geschreven door Marjan en Anke

Deel alle afleveringen met je besties, familie en burens. En like, volg ons op sociale media Women Connected voor meer.

Het maken van deze podcast is mogelijk gemaakt door financiering vanuit Cultuur Loket DigitAll, Gemeente Rotterdam, Stichting Volkskracht en VSB Fonds.