

Altijd blijven scheren

Voor Luca en de man die je gaat worden

Roos Moggré

Altijd blijven scheren

**Openhartige gesprekken met
succesvolle mannen
over mentale tegenwind**

PODIUM

‘Everyone has a rock bottom.’
Prince

Eerste druk oktober 2024

Tweede druk november 2024

© 2024 Roos Moggré

© 2024 Podium

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd bestand, of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Tekst- en datamining van (delen van) deze uitgave is uitdrukkelijk niet toegestaan.

All rights are reserved, including those for text and data mining,

AI training and similar technologies.

Omslagontwerp Rouwhort + Van Roon

Ontwerp binnenwerk Yulia Knol

Foto's geïnterviewden en

foto auteur © Merlijn Doomernik

NUR 320

ISBN 978 94 638 1185 9

www.uitgeverijpodium.nl

Podium maakt deel uit van Park Uitgevers



Inhoud

Proloog	7
Leven zonder schaamte <i>Huub Stapel</i>	15
Controle houden is een must <i>Gijs Rademaker</i>	27
Mentale tegenwind 1 – Burn-out	37
Antidepressiva in het kraanwater <i>Joost Vullings</i>	41
Mentale tegenwind 2 – Antidepressiva	52
Geheime superkracht <i>Haroon Ali</i>	55
Mentale tegenwind 3 – Piekeren	67
Tekort aan serotonine <i>Gregory Sedoc</i>	71

Nooit meer lijden voor de kunst <i>Lucky Fonz III</i>	83
Wie ben ik zonder voetbal? <i>Edson Braafheid</i>	95
Mentale tegenwind 4 – Depressie	112
Gokken zonder winnen <i>Max Terpstra</i>	115
Mentale tegenwind 5 – Verslaving	127
Je ziel kan niet ziek zijn <i>Micha Hamel</i>	131
Liefde voor je lijf <i>Joshua Nolet</i>	145
Mentale tegenwind 6 – Bipolair	158
De onzekerheid is nooit ver weg <i>Erik Scherder</i>	161
Mentale tegenwind 7 – Angststoornis	169
Hoe blijf je mentaal gezond?	171
Tot slot	173
Dankwoord	175
Bronnen	176

Proloog

Het verlies van decorum kwam bij mijn eerste paniekaanval nogal on-aangekondigd. 's Ochtends was ik een 'normale' volwassen vrouw met een hypotheek, een auto en een vaste baan. 's Middags lag ik op een wc-vloer in een plastic zakje te blazen en te hopen dat deze gênante vertoning snel voorbij zou zijn.

Ik voelde me al langer niet fit, sliep slecht, had veel hoofdpijn en moest regelmatig huilen. Daarom was ik die ochtend, nog voor het begin van mijn werkdag als presentator bij het *Jeugdjournaal*, naar de huisarts gegaan. 'Ik kan niet meer,' zuchtte ik dramatisch. De huisarts stelde voor dat ik een tijdje niet zou werken, maar dat vond ik geen optie. 'Ik ben heus niet zo'n type dat een burn-out krijgt en dan niet meer kan werken. Maar ik heb wel iets nodig om te kunnen slapen, het liefst een pil waarvan ik vanavond al knock-out ga.' De huisarts keek bedenkelijk en bezorgd, maar schreef gelukkig wel een recept uit. Als hij dat niet had gedaan, had ik er waarschijnlijk op mijn knieën om gesmeekt. Mijn nachten waren vreselijk. Als ik na urenlang woelen en piekeren in slaap viel, gingen de wanen met me aan de haal. Regelmatig werd ik zwetend en met een bonkend hart wakker.

Met een recept voor oxazepam vertrok ik naar Hilversum. 'Vanavond lekker innemen met rode wijn,' zei hij erbij. Een man naar mijn hart, ik kon niet wachten. Onderweg in de auto nam ik wat paracetamol tegen de barstende hoofdpijn. Zo begon ik vol wankele moed aan mijn werkdag.

Bibberend parkeerde ik mijn auto op de parkeerplaats. Tijdens de eerste vergadering was helder denken en communiceren onmogelijk. Alleen al bij de gedachte dat ik die avond live op tv een uitzending moest presenteren raakte ik in paniek. Ondertussen bleven de woorden van de huisarts in mijn hoofd nagalmen: 'Een tijdje niet meer werken.' Het zou mij toch niet overkomen?

De NOS is een groot bedrijf, dus is het in de kantine tijdens lunchtijd behoorlijk druk. Aan een tafel tussen al die mensen nam ik een hap van mijn broodje. Ergens tussen de hap en het doorslikken ging het mis. Ik verslikte me en raakte vervolgens volledig in paniek. Ik wist zeker dat ik doodging of flauw zou vallen. En dat deed ik liever zonder publiek.

Met kloppend hart vluchtte ik een wc in om daar in foetushouding op de grond te gaan liggen. Mijn hoofd op de koude tegels had een rustgevend effect. Ik hoopte wel dat niemand mij zo zou vinden. Vanaf de grond aptte ik mijn eindredacteur. 'Hoi, ik lig in de wc. Ik weet niet of ik straks kan presenteren.' Een paar minuten later was ze bij me en concludeerde dat ik aan het hyperventileren was en regelde een zakje. 'Adem in, adem uit, Roos, rustig aan.' Toen ik weer een beetje bij zinnen was, adviseerde ze me om een rondje op de hei te gaan lopen. Ze was bezorgd om mij, maar ze dacht natuurlijk ook aan de uitzending van die avond, waar zij als eindredacteur verantwoordelijk voor was. Na een half uur hielp ze me overeind. 'Hop, lopen jij. Ga een stukje wandelen, dat helpt vast.' Toch hielp die korte wandeling in de buitenlucht helemaal niet. Ik was een wrak. Die avond verscheen ik niet op de buis, en heel veel avonden daarna ook niet.

Was ik toch 'zo'n type' dat thuis moest blijven. Volgens de huisarts had ik last van te veel stress. Ik kreeg regelmatig paniekaanvallen en werd heel somber en angstig. Ik sliep veel bij vrienden, omdat ik niet alleen durfde te zijn. Nergens wilde ik meer heen, was bang om auto te rijden en kreeg geen hap meer door m'n keel. Ik viel bijna vijftien kilo af, waar ik dan wél weer blij mee was. Er volgde een lange periode waarin ik op zoek moest naar mezelf en naar de oorsprong van mijn angsten. Volgens de arts was het mooie aan een 'acute paniekstoornis'

dat die er opeens is, maar ook weer plotseling kan verdwijnen. Hoop in bange tijden. Het zou wel even duren voor het echt zover was.

Therapie, medicijnen, acupunctuur, massage, wandelen, cupcakes bakken, praten met paarden, ik deed alles om zo snel mogelijk te 'gezezen'. Ondanks al mijn pogingen lukte dat totaal niet. Sterker nog, het werd alleen maar erger. Het laatste redmiddel: antidepressiva, al had ik mij daar maandenlang tegen verzet. Door allerlei negatieve verhalen was ik er doodsbang voor. Ik hoorde dat sommige mensen niet meer zonder konden, of er juist nog somberder van werden. Totdat mijn zus Charlotte een interventie deed. 'Roos, zo kan het niet langer,' zei ze indringend. 'Je moet verder met je leven en als antidepressiva je daarbij kunnen helpen, waarom niet?'

De eerste dagen met die antidepressiva waren verschrikkelijk. Het was alsof het paniekmonster zich nog één keer als een woest beest aan mij wilde opdringen, om zijn scherpe nagels in mijn huid te zetten. Ik kreeg zweetaanvallen, sliep nog slechter dan ik al deed en werd bang dat ik nu voorgoed gek was geworden.

Tot die ene ochtend in mei, waarop ik plotseling wakker werd met hernieuwde energie en een strakblauwe lucht in mijn hoofd. De paniekaanvallen waren als sneeuw voor de zon verdwenen. Ik kon eindelijk weer in mijn eigen huis slapen, zonder angst en zonder onrust. Antidepressiva waren het begin van mijn verlossing.

Die dag in mei poetste ik het hele huis en 's avonds zat ik als de rust zelve in mijn woonkamer met Tracy Chapman door de speakers, een glas ijskoude witte wijn en een schoongeveegde tafel met verse bloemen. Ik kon mijn geluk niet op. Alsof er al die maanden niets was gebeurd. Daarna slikte ik nog een jaar citalopram. Met groot succes. Alle spookverhalen over verslaving bleken in mijn geval onterecht, het lukte me bijna moeiteloos om ermee te stoppen. Paniekaanvallen en depressies kwamen niet meer terug.

Inmiddels weet ik dat een proces van genezing, met of zonder medicijnen, tijd nodig heeft. Een snelle oplossing bestaat niet. Met goed bedoelde adviezen als 'ga lekker een rondje hardlopen' of 'kruip eens wat vaker op een yogamat' ga je het niet redden. Ik leerde hoe

belangrijk het is om jezelf te leren kennen en om eerlijk te zijn over je kwetsbare kant. Om jezelf te 'herontdekken'. Een moeilijke opgave, die volgens deskundigen voor mannen nog lastiger is dan voor vrouwen. Vandaar dit boek.

Ik sprak met een elftal interessante mannen die ook kwetsbaar durven te zijn. Sommige kende ik goed, andere iets minder. Door de interviews leerde ik meer over de mens achter deze intelligente en succesvolle mannen. Ik kwam ook meer te weten over de man in het algemeen.

Emancipatie kun je volgens journalist Menno Sedee definiëren als de route naar keuzevrijheid. Naar zijn idee ben je pas volledig gemanicipeerd als je kunt kiezen hoe je wilt leven. Als je niet belemmerd wordt door verwachtingen van je omgeving, door vooroordelen over jezelf of discriminerende wetten of regels. Ik ben het hartgrondig met zijn opvatting eens. En als het bij emancipatie niet alleen over vrouwen gaat maar ook over mannen, dan valt er nog genoeg aandacht te besteden aan kwesties waar mannen mee te maken hebben, zoals mentale problemen.

Uit onderzoek blijkt dat het voor mannen nog veel lastiger is om zich kwetsbaar op te stellen dan voor vrouwen. In mijn periode van somberheid en angsten vond ik het ook moeilijk om daar eerlijk over te zijn, bijvoorbeeld tegenover collega's. Ik was bang nooit meer serieus genomen te worden en voor altijd als die labiele vrouw gezien te worden. Als het voor mij als vrouw al lastig was, hoe moeilijk is het dan voor de gemiddelde man?

Voormalig profvoetballer Edson Braafheid geeft er in dit boek een duidelijk antwoord op. Volgens hem moeten mannen nog te vaak de sterke figuur zijn die weinig emotie toont en hard is voor zichzelf en zijn omgeving. Je kwetsbaar opstellen wordt als zwak gezien. Zeker in de voetballerij op hoog niveau. Met vallen en opstaan leerde Edson dat het voldoen aan dit stereotiepe beeld van de man giftig kan zijn voor je eigen ontwikkeling.

Naar het stereotiepe beeld van de man en de verwachtingspatronen die daarbij horen is relatief weinig onderzoek gedaan, simpelweg om-

dat het veelal mannen zijn die dit soort onderzoek doen en een blinde vlek voor dit gedrag hebben. Volgens Colette van Laar, hoogleraar sociale en culturele psychologie aan de Katholieke Universiteit Leuven moeten we anders naar mannen gaan kijken: 'Als vrouw mag ik mezelf ontdekken op allerlei manieren. Een man kan dat niet.' Psycholoog Thijs Launspach, die in dit boek als deskundige uitgebreid aan het woord komt, stelt dat kwetsbaarheid bij vrouwen meer een onderdeel is van hun identiteit dan bij mannen. Mannen mogen de controle niet verliezen, moeten hun zaken op orde hebben, en het ligt bepaald niet voor de hand om hulp te zoeken.

Met dit boek wil ik mannen aansporen om het meer over hun mentale problemen te hebben. Praten en hulp zoeken kan in sommige gevallen zelfs levensreddend zijn. Mannen plegen volgens het CBS twee keer zo vaak zelfmoord als vrouwen. Dat komt onder meer omdat ze te laat aan de bel trekken. Atleet Gregory Sedoc durfde lange tijd niet om professionele hulp te vragen, totdat hij echt helemaal op was. Tijdens een tv-interview na een wedstrijd in Moskou is duidelijk te zien dat hij er mentaal en fysiek doorheen zit. Hij komt verward over en is heel duizelig. Na afloop werd hij opgenomen in een Russisch ziekenhuis. Hij implodeerde van ellende. Eenmaal thuis werd duidelijk hoe depressief hij was.

Politiek commentator Joost Vullings vertelt dat hij positieve ervaringen heeft met antidepressiva. Hoewel antidepressiva ook mij de rust en ruimte brachten die ik nodig had, wil ik het gebruik ervan niet per se propagieren. Het hoeft zeker niet voor iedereen de beste route naar herstel te zijn.

Toen ik zelf midden in de ellende zat, was daar opeens Huub Stapel op tv. De gevierde acteur, bekend van talloze tv-series, films en theaterstukken, vertelde in het programma *Pauw en Witteman* over zijn burn-out. Het deed mij toen goed om een bekende Nederlander zijn verhaal te horen vertellen. Ik was dus niet de enige, en nog belangrijker: het zou weer overgaan. Vandaar ook dat ik voor dit boek mannen heb gezocht die een voorbeeld voor anderen kunnen zijn. Voor oud

én jong, want ook jongeren komen steeds vaker mentaal in de knoop. Tv-maker Max Terpstra kan daarover meepraten. Hij raakte verslaafd aan gokken en verloor in drie jaar tijd 16.000 euro. Hij maakte er een prachtige documentaire over en inmiddels gokt hij al twee jaar niet meer. Hij vertelt in dit boek over zijn demonen, en over de manier waarop hij daarmee is omgegaan.

Ik hoop dat mijn gesprekken met deze mannen net zo troostrijk voor anderen kunnen zijn als het verhaal van Huub Stapel destijds voor mij was. Je bent niet alleen. Als je hulp nodig hebt, ga dan naar je huisarts of praat met mensen die je vertrouwt. Als de gedachten in je hoofd zo duister zijn dat je het echt niet meer ziet zitten, bel dan 0800-0113 (zie ook 113.nl). Hou vol, want het wordt beter. Dat laatste zei mijn voormalige chef Ronald Bartlema destijds ook tegen mij, en hij had gelijk. Het werd beter. Ook de mannen in mijn boek kunnen dat beamen.

Liefs, Roos



Leven zonder schaamte

Huub Stapel

Huub Stapel was een van de eerste BN'ers die ik hoorde praten over zijn burn-out. Alleen al daarom verdient hij een plek in dit boek. Gelukkig zei hij ja. Hij vond het belangrijk om zijn verhaal te delen, zodat andere mensen zich gesteund voelen. De afspraak kwam minder snel op gang. De eerste keer dat we elkaar voor dit interview zouden ontmoeten kreeg ik namelijk een dag van tevoren een sms: 'Dag Roos, enorme stommiteit... kan niet morgen... afspraak met hondentrainer over het hoofd gezien... bel je straks voor nieuwe afspraak... excuus nogmaals... Huub.' Huub is duidelijk een man van puntjes... en van honden. De volgende afspraak in zijn stamcafé in Amsterdam-Zuid leek wel door te gaan, maar toen hij er na twintig minuten nog niet was stuurde ik een sms: 'Hi Huub, hadden we nog een afspraak vandaag?' 'Ik kom eraan,' kreeg ik vrij snel terug. Huub was dus onderweg. Ondertussen hadden zijn vrienden in de kroeg de grootste lol. Typisch Huub, was hun conclusie. Chaos qua agenda, maar wel een fijne vent.

Huub, ben jij inderdaad zo rommelig wat je agenda betreft?

Haha, nou dat valt best mee, hoor. Die gasten hier dollen ook maar wat natuurlijk. Ik kom hier trouwens erg graag. Fijne tent met goede stamgasten. Belangrijk om af en toe een biertje te drinken en een beetje te ontladen. Ik was trouwens te laat omdat ik onze hond nog even naar het dierenpension moest brengen. Ik ben gek op dat beest. Enfin, laten we beginnen.

Ik las laatst in een interview dat je nog altijd vindt dat het leven na je burn-out nooit meer hetzelfde is geworden en dat je ook onzekerder bent dan daarvoor. Klopt dat?

Eigenlijk is zorgelijker een beter woord. Ik maak me meer zorgen over alles. Ik rende altijd maar door, dat doe ik nu niet meer. Ik sta veel meer stil bij dingen dan voorheen. Er is ook meer overzicht gekomen, ik ben helderder nu. Ik slaap acht uur per nacht, en doe aan power-naps, dus ik neem af en toe rust. Ook als ik auto rij, zet ik hem gerust even aan de kant. En ik heb nee leren zeggen. Als ik slecht slaap, weet ik nu dat ik gas moet terugnemen. Want in principe ben ik iemand die altijd meteen als een blok in slaap valt. Maar als dat even niet zo is, word ik alert.

Wanneer ging het mis, wanneer voelde je voor de eerste keer: dit gaat niet goed?

Toen ik zo'n 48 jaar was presenteerde ik een autoprogramma, waar ik vaak tot 's avonds laat aan werkte. Ik moest dan 's ochtends weer vroeg

op de set zijn voor de repetities van Het Zuidelijk Toneel. Op een dag reed ik naar Limburg en ik keek naar de lucht. Daar moest ik zo onbedaarlijk van huilen, en dat ongeveer een half uur. Pas daarna kon ik verder rijden. In de repetitieruimte vertelde ik het aan de regisseur en die zei: 'Ga dit weekend maar een beetje uitrusten en leer wat teksten uit je hoofd. Vijftien pagina's of zo, dan kom je er weer een beetje lekker in.' Teksten instuderen gaat normaal gesproken heel goed, want ik leer snel. Maar dat weekend kon ik geen letter onthouden. Daarom ben ik naar de huisarts gegaan en die zei: 'Je moet nu naar je lichaam gaan luisteren en alles uit je handen laten vallen. Als je dat niet doet, ben je zo drie jaar verder.' Dus dat heb ik gedaan. Mijn geluk was dat ik in die tijd ook commercials maakte voor Zwitserleven. Zo kon ik het financieel even redden zonder toneel en tv-werk. Toen ben ik er, los van die commercials, acht maanden uit geweest.

Dat is best een flinke periode. Hoe was dat om opeens op de bank te zitten?

Als de telefoon ging begon ik al te huilen, je kon echt niets aan mij vragen. Alles was te veel. Ik probeerde wel normaal te functioneren, bracht bijvoorbeeld de kinderen naar school, maar alleen dat al was een opgave. Ik liep veel met de hond en probeerde mijn rust te pakken door genoeg te slapen. Slapen helpt tegen alles.

Je zegt dat die eerste huilbui uit het niets verscheen, maar dat kan ik me bijna niet voorstellen. Waren er echt geen eerdere signalen?

Nee, niks. Ik sliep in die tijd ook gewoon heel goed. Ik was wel heel druk en dwangmatig bezig met mijn werk omdat ik het belangrijk vond om genoeg te verdienen. Dat is denk ik ontstaan in mijn jeugd. Ik had bijzonder lieve ouders die heel hard werkten, maar die ook hun hele leven belazerd werden. We waren arm thuis en dat wilde ik in mijn carrière koste wat het kost voorkomen. Daarom combineerde ik veel klussen. Presenteren, acteren, en dat alles door elkaar heen. Dat combineren doe ik niet meer. Ik kon ook amper luieren in die tijd, dat kan ik nu heel goed. Maar toen was ik heel streng voor mezelf.

Als je kijkt naar wat je allemaal hebt gedaan, dan lijkt het bijna alsof je drie levens in één probeerde te proppen. Films, tv-programma's, theater, muziek, toneel, ik kan mij voorstellen dat dit stress met zich meebrengt. Ik begrijp dat jij een app hebt om met die stress om te gaan.

Ja, luister maar, ik adem mee op de golven van de zee. Heerlijk toch. Ik geloof heel erg in de juiste ademhaling. Dat leerde ik al op de toneelschool. Echt, goed ademen kan je redden. Deze app helpt mij daarbij. Jij ademt bijvoorbeeld verkeerd.

Oja?

Je ademhaling zit te hoog. Hou je handen maar eens op je buik terwijl je ademhaalt, dan voel je waar je ademhaling zit. Dit moeten we eigenlijk allemaal al op de basisschool leren. Dat zou een hoop zorgkosten schelen. Ik kan je echt aanraden om les in ademen te nemen.

Maar ik word er juist een beetje kriegel van, al dat nadenken over mijn ademhaling. En het heeft jou dus ook niet geholpen. Al die ademhalingslessen op de toneelschool en toch nog een burn-out.

Ja, dat is waar, het is geen garantie voor nooit meer stress. Maar het leert je wel om beter naar je lichaam te luisteren. Als je per week een uur logopedie volgt, merk je vanzelf het verschil. Jammer dat ik je niet eerder ben tegengekomen, dan had ik dat tegen je kunnen zeggen en had je misschien nooit zulke paniekaanvallen gehad. Haha, nee, dat is ook een beetje onzin natuurlijk. Maar logopedie gaat jou ook zeker helpen in je werk. Maar je hebt gelijk, het heeft mij destijds ook niet gered. Het is niet alles, en ik was ook heel broos toen.

Broos? Zo kom je nu niet over, ben je überhaupt weleens onzeker?

Nee, je blaast mij niet omver. Ik ga voor niemand opzij. Dat hebben een aantal van mijn broers ook. Dat komt omdat mijn ouders zich vaak hebben laten koeioneren door allerlei mensen, door een oom bijvoorbeeld die hen financieel belazerde. Dat hebben wij als kinderen gezien en daar hebben we van geleerd. Toen ik als beginnend acteur

meedeed aan de film *De lift*, zei ik tegen de producent Matthijs van Heijningen: je moet me wel netjes betalen anders trap ik hier zo de deur in.

Is of was die 'fuck you'-houding ook een beetje zelfbescherming?

Ja, dat denk ik wel. De ultieme angst is heel lang geweest dat er toch iemand kwam die zou zeggen: Huub Stapel? Die kan er eigenlijk helemaal niks van.

Vinden mensen die houding ook weleens arrogant?

Mensen vinden mij heel vaak arrogant. Dat komt ook omdat ik een heel strenge blik heb. Ik denk dat ik die blik mezelf vroeger een beetje heb aangemeten.

Maar je gezicht kun je toch niet veranderen?

Ik denk serieus dat ik lange tijd expres streng heb gekeken, om de wereld te laten zien dat er met mij niet te sollen viel.

Ben je nu nog zo gewapend, op je hoede als vroeger?

Veel minder. Ik ben gelukkig nu echt wel overtuigd van mijn eigen succes. Dus die zelfbescherming is ook minder nodig. Mijn grootste angst is nu vooral dat ik doodga en dat ik mijn kleinkinderen niet zie opgroeien. Mijn gezondheid is daarom een heel groot goed. Daar werk ik hard aan. Ik slik allerlei vitaminen en kruiden. Daar heb ik echt een studie van gemaakt. Je moet eens googelen op Turkey Tail. Dat is bijvoorbeeld goed voor je immuunsysteem, en dat slik je in pilvorm.

Zit je mij nu paddo's te verkopen?

Lachend. Nee, nee, alleen maar goede dingen. Maar ik slik dus zo'n tien pillen per dag en ik eet gezond. Alles om zo lang mogelijk te leven.

Ondertussen komt de barman even naar ons tafeltje om te vragen of Huub een uitsmijter wil. 'Ja, heel graag, je weet hoe, hè?!' Natuurlijk weet de barman dat, de acteur eet hier vaker.