

MAN WORDT VADER

CHRIS BERGSTRÖM

**MAN
WORDT
VADER**

VOOR IEDEREEN DIE GEEN IDEE HEEFT

Uitgeverij Podium
Amsterdam

Eerste druk november 2023
Tweede druk december 2023

© 2023 Chris Bergström
Omslagontwerp Marc Koppen Ontwerp
Beeld omslag / auteursfoto © Lizet Sleutelberg

ISBN 978 94 638 1229 0

www.uitgeverijpodium.nl



Voor Sara Evelien Bergström

'Gaan we dit echt doen?'

'Ja, Chris, dit gaan we echt doen!'

Inhoud

Vooraf	11
Hoe gaat het nu eigenlijk écht met je?	13
Mijn zaadje is ‘geplant’	28
Raak! En nu?	32
Wat voor kind krijg je als je een dag daarvoor hebt gedronken?	38
Wie is er nou eigenlijk zwanger?	47
Man wordt fitte vader	56
Als het maar gezond is	66
Mooi hè? Baargoud!	73
Koop geen huis als je in verwachting bent	83
Paniekaanval	93
Hydrofiele-kraam-washandluier	99
Moedermaffia	107
Het K-woord	116
Intermezzo – De grote test	122
Mijn vliezen zijn gebroken!	125
Wie is de vader?	151
Man is vader	164
Dankwoord	171

Vooraf

Stel nou dat vlak voordat je geboren wordt – vlak voordat je door het geboortekanaal naar buiten wordt geduwd, geperst en geknepen – er iets of iemand is die je nog even een ‘prettige vlucht’ wenst. Zo van: ‘We zijn bijna aangekomen op bestemming. Zometeen gaat het lampje “stoelriemen” branden, we verwachten lichte turbulentie. Buiten is het zo’n 9 graden. En voor nu alvast handig om te weten: straks bij de gate is het gewoon rechtdoor, alwaar u wordt opgevangen. We hopen dat u een prettig verblijf heeft gehad in *Belly Mama*. We zien u graag aan de andere kant weer terug!’

Kijk, dit lijkt me nou grappig, als het zo zou gaan. Maar hoe het echt gaat? Ik heb geen idee. Alleen kan ik het straks wel eindelijk eens meemaken aan de andere kant van die ‘gate’.

Bij de geboorte van ons kindje. Ik heb over bevallingen gehoord, heb ze gezien op tv, in series en ga zo maar door. Het krijgen van je eerste kind is natuurlijk voor iedereen ongelofelijk spannend. Maar dit is *mijn* vriendin en *ons* kind, wow! En zeker als je je bedenkt dat ik een jaar geleden nog thuis zat. Uitgeblust met een burn-out.

Nu gaat het goed, heel goed. Ik ben niet meer depressief, mijn burn-out is een waakvlammetje, en heeft een heel positieve nasleep. Maar als ik één ding heb geleerd de afgelopen maanden, is het dat ik nu weet dat ik als mens goed genoeg

ben. De zon schijnt weer en al mijn 'problemen' zijn niet meer zo groot en van belang. Want we krijgen een kindje dat, zeker nu, afhankelijk is van mij en van mijn geweldige, fantastische, lieve, prachtige, slimme (ja, ze leest mee) vriendin Charlot.

Welkom op de wereld lief kindje. Wij gaan ons best voor je doen, hopelijk is ook dat goed genoeg.

Hoe gaat het nu eigenlijk écht met je?

Voordat ik je meeneem op mijn – en eigenlijk – onze reis naar het aanstaande vader- dan wel ouderschap, is het misschien goed om je even te vertellen waar ik vandaan kom, en dat bedoel ik in figuurlijke zin. Ik wil natuurlijk met liefde vertellen dat ik geboren ben in Alkmaar en ben opgegroeid in Schoorl. Dat mijn lievelingsleraar meester Sjaak was. Dat ik heb gevoetbald bij Duinrand S, en dat ik vanuit mijn slaapkamertje fantastisch uitzicht had op de duinen. Vooral in de winter als het had gesneeuwd was dat prachtig.

Dat is allemaal waar, alleen is dat nu niet wat ik bedoel. Ik wil graag vertellen hoe het met mij is gegaan de afgelopen tijd. Ik zat namelijk tot een jaar geleden nog thuis met een burn-out en depressieve klachten. Op het hoogtepunt van een radiocarrière eruit geklapt.

Ik neem je even mee naar begin 2020. Mijn relatie met Charlot ging snel. Ik kwam net uit een vorige relatie en na een paar maanden werden wij een stel. Ik verhuisde naar Utrecht, Charlot volgde een paar maanden later en zei Amsterdam vaarwel.

Binnen zes maanden kochten we een benedenwoning aan de Antonius Matthaesuslaan in Utrecht. In mijn geval werd de podcast die ik samen met mijn vrienden Domien Verschuuren en Bas Louissen maak, ‘Man man man, de podcast’, een steeds

groter succes en daarnaast werkte ik als sidekick, samen met Wietze de Jager, aan een carrière bij Radio 538. Charlot werkte bij Talpa, het moederbedrijf van Radio 538. Dit is ook waar wij elkaar hebben leren kennen.

In de zomer van 2020 kreeg ik een knieoperatie nadat ik tijdens de coronapandemie een 'lollig' filmpje maakte voor Radio 538 om aan te kondigen dat Nielson weer voor het eerst (sinds corona) een openluchtconcert kwam geven. Ik sleep met een statafel en doe net alsof ik val. Haha.

Maar terwijl ik dat doe, scheuren al mijn kniebanden af. Een operatie volgt. De operatie is geslaagd, alleen ontstaat een hevige ontsteking in mijn knie.

De angst dat ik misschien mijn been zal verliezen is op dat moment reëel. Na twee weken in het ziekenhuis gaat het beter en kom ik thuis. Op dat moment zit de verbouwing van de badkamer in ons nieuwe huis er net op. Charlot heeft dat allemaal voor haar rekening moeten nemen. Ondertussen werkte ze ook nog fulltime bij Talpa – waar het in die periode onzeker was wie zijn/haar baan mocht houden – en kwam ze twee keer per dag bij mij langs in het ziekenhuis. Bedenk je dat wij toen net een half jaar samen waren en we al een coronarelatie, een verhuizing, een verbouwing en een ziekenhuisopname overleefd hadden. Turbulent mag ik wel zeggen!

Toen ik uiteindelijk thuiskwam na mijn ziekenhuisopname liep ik nog steeds mank en kon ik vrij weinig betekenen in het huishouden. Maar ik wilde vooral weer aan de slag op het werk.

Dat ging mis. Ik durfde niks op te pakken bij zowel de radio als bij de podcast. Ik had geen inspiratie voor grappige spelletjes of items en geen nieuwe invalshoeken meer. Ik leek mijn creativiteit volledig te zijn verloren en ik reed met een knoop in mijn maag naar mijn werk bij de radio. Elke dag was ik aan

het overleven tot ik weer naar huis kon. Ik liep maandenlang op mijn tenen en dat brak me op.

Zelfs met mijn goede vriend Wietze durfde ik niet te praten over dat het eigenlijk helemaal niet goed met mij ging. Ik schaamde me en wilde niet onder ogen zien dat ik hulp nodig had. Ik wist op dat moment ook nog helemaal niet wat voor hulp ik zocht. Ik wilde eigenlijk alleen maar weg van alles en mijn kop in het zand steken.

Totdat in 2021 de vader van mijn zwager overleed, op een maandagochtend in februari, aan de gevolgen van het coronavirus. Ik hoorde het een half uur voordat onze lunchshow begon op Radio 538. Ik was erg gesteld op Arie, de vader van mijn zwager, maar ik stortte echt overdreven in. Het was de druppel. Mijn emmer liep over van emoties die ik geen plek kon geven.

Wietze stuurde me naar huis en zei: 'Maatje, neem je tijd. Ik red het hier wel en ik zie je graag snel, maar rustig aan!'

Op dat moment wist ik dat ik de week vrij moest nemen. Want, zo dacht ik, die week daarop had ik toevallig al een vrije week opgenomen. Twee weken vrij is precies wat ik nodig heb, rekende ik uit. Twee weken vrij, dan ben ik er weer. Dan kom ik weer terug, als herboren, met nieuwe energie, frisse ideeën en geloof in mezelf dat ik de juiste man op de juiste plek ben, zowel bij de podcast als bij de radio.

Maar eenmaal thuis ging het nog veel slechter met mij. Ik knapte helemaal niet op. Ik was bang. Bang om te falen. Mijn eeuwige angst: *Wanneer prikken ze nu eens door me heen, wanneer zien ze allemaal dat ik helemaal niks kan, ik nul komma nul talent heb en alleen maar meevaar op mensen die wel talenten hebben en speciaal zijn en bijzonder?*

Die angst begon toen ik in 2013 bij BNN University begon, maar tot aan 2020 kwam ik eigenlijk overal doorheen. Ik kreeg de mooiste kansen, bijvoorbeeld bij het 'Glazen Huis' van 3FM als regieassistent, tussen 12.00 en 18.00 uur. Dat is een erefunctie, door velen begeerd. Er waren mensen die al langer voor BNN/3FM werkten, maar ik mocht het doen.

Maar wanneer zien ze nou dat ik niks kan?

Vervolgens kreeg ik de avondshow bij 3FM en mocht ik, Domien ondersteunen, samen met Bas.

Maar wanneer prikken ze nou eens door me heen?

Frank van der Lende kreeg de middagshow op 3FM en ik werd coördinator van dat programma. Veel te grote schoenen voor mij, een functie die niet voor me was weggelegd. Ik ben organisatorisch namelijk niet sterk en ik voelde me zo verantwoordelijk dat ik blokkeerde. Dit was de eerste keer dat mijn zeepbel een beetje op knappen stond.

Uiteindelijk ben ik daar gestopt en ging ik terug naar Qmusic, waar ik ooit begon als stagiair. Ik werd producer van de 'Office Hours', dat zijn de uren tussen 10.00 en 16.00 uur.

Hoe ging de dag klinken op Qmusic? Wat namen we wel mee en wat niet? Wat in welk programma? Dit allemaal in overleg met de dj's, maar met mij als 'aanvoerder'.

Maar wanneer zien ze nou hier dat ik er eigenlijk helemaal niks van bak?

Het ging goed en ook bij Qmusic kreeg ik kansen buiten mijn functie om. Ik werd serieus genomen, een fantastisch gevoel, vooral omdat ik mezelf vaak niet eens serieus neem. Ik zat enorm op mijn plek en had me neergelegd bij het feit: *Ik ben een prima producer, ik hoor niet op zender, maar ik ben*

heel gelukkig als ik bij de talenten in de studio mag zitten die wel op de radio te horen zijn.

Wietze en Mattie gingen uit elkaar bij Qmusic en Wietze kreeg de kans om een programma te maken bij 538. Hij wilde mij er graag bij hebben. Wat een kans. Ik stopte bij Qmusic, een zeer moeilijke beslissing, maar ik moest deze droom najagen. Ik startte bij 538 en ik kwam ook nog eens op zender als sidekick. wow!

Maar wanneer val ik door de mand?

Dat gebeurde toen ik in 2021 thuis kwam te zitten, dat was dus na het overlijden van Arie. Toen ik het gevoel kreeg dat ik iedereen in de steek had gelaten. Radio 538, Wietze, ons programma, maar ook Bas en Domien, onze podcast en mezelf.

Ik ben door de mand gevallen. De bubbel is gebarsten. En iedereen zal het weten. Ik kan niks, ik ben niks, ik hoor niet op zender, ik hoor niet in deze wereld. Ik heb geen talent, ik heb een spraakgebrek, ik ben niet creatief, ik ben niet grappig, ik ben niet knap, ik ben te dik, ik heb een rode baard. Ik haat mezelf... Ik haat mezelf... Man wat haat ik mezelf! Waarom heb ik überhaupt een vriendin? Wat moet zij met mij?

Alleen communiceerde ik dat niet. Ik probeerde nog steeds elke dag te doen alsof er niets met me aan de hand was. Alsof ik vrolijk was, ik kon grapjes maken. Maar vanbinnen vrat het me op. Al die negatieve gedachten. En alle positieve opmerkingen die ik van vrienden, familie, collega's en mijn vriendin kregen, die flikkerde ik HUPPAKEE rechtstreeks de prullenbak in. Want die gedachte strookte niet met hoe ik naar mezelf keek. Namelijk dat ik een totale minkukel was.

Na de eerste week thuis begon mijn vakantie en in die periode kwam het land vol te hangen met abriposters van Radio 538 met daarop de tekst: WIN MET DE ZIN. Ik zag de poster en mijn maag draaide compleet om. Ik trok wit weg, en werd misselijk. Weg hier, dacht ik. Maar waarheen? Dit is niet goed. Zo'n fysieke afkeer tegen iets had ik nooit eerder gehad. Mijn benen slap, zweten, angst, druk, druk op mijn borst, druk in mijn hoofd, druk in mijn buik... druk.

Toen wist ik: *Hier is meer aan de hand, ik kan volgende week helemaal niet meer werken. Ik kan misschien wel nooit meer werken!* En dus meldde ik me ziek. Ik dacht dat ik iedereen een plezier zou doen. 'Chris is weg! Hè, hè, dan kunnen we eindelijk bouwen aan ons programma op de radio.'

Elke dag was spannend. Hoe sta ik op? Valt er iets met mij te beginnen? Ik kreeg overal stress van. Stress van app'jes die ik kreeg, maar ook stress van app'jes die ik niet kreeg. Stress van boodschappen doen, van het uitkiezen van een film, van naar buiten gaan, van binnenblijven.

Soms begon de dag goed, maar werd ik ergens in de middag getriggerd door een opmerking of een reclame of was het gewoon de vermoeidheid die me nekte. Ik was zo ontstellend moe. Moe van mezelf, moe van doen alsof het eigenlijk wel ging. Vermoeid van het 'altijd-maar-vrolijke-clowntje-Chrissie-masker'.

Ik was niet vrolijk, vaker niet dan wel. Ik deed alsof. In die periode waren mijn enige houvast mijn vriendin en de podcast. De podcast was één keer per week kletsen met mijn vrienden Bas en Domien. Gewoon een uur lang kletsen over een thema en over hoe mannelijk we nu eigenlijk zijn. Deze podcast redde me omdat ik daardoor niet in een zwart gat viel. Bij de radio

had ik gefaald maar in de podcast kon ik mezelf kwijt. Na een aflevering was ik de rest van de week moe en gesloopt en moest ik alle energie bij elkaar rapen om een week later weer een aflevering te kunnen maken. Maar het ging en het heeft me geholpen.

Het waren lange dagen en zware dagen. Ik was niet eerlijk tegen mezelf over mezelf. Het gaat gewoon waardeloos. Geef je eraan over. Laat het er zijn en doe er wat mee.

De grote fout die ik maakte was dat ik mijn twee carrières gescheiden wilde houden. Als ik met 538 bezig was, voelde ik me schuldig naar Bas en Domien. En als ik met 'Man man man' bezig was, dan voelde ik me schuldig tegenover Wietze.

Sowieso werkt mijn brein zo: 'Eén ding tegelijk.' Blijkbaar kan ik niks combineren, en voel ik me schuldig over het ene project als ik met het andere project bezig ben. Dus toen ik merkte dat ik ging zwalken op mijn werk, en voelde dat ik het tempo niet kon bijbenen – zeker niet toen er grote plannen waren, plannen om de ochtendshow van Frank Dane en zijn team over te nemen – wist ik dat ik moest stoppen. Ik kreeg het allemaal nu al niet voor elkaar. Laat staan als straks mijn hele leven op zijn kop staat doordat ik elke dag de wekker om 4.00 uur af hoor gaan, en mijn hele week in het teken staat van zo'n programma.

Uiteindelijk kwam ik terecht bij de arbo-arts en via hem bij een cognitieve gedragspsycholoog. Dat is het beste cadeau wat ik mezelf op dat moment had kunnen geven. En mijn tip voor jou: wacht niet totdat je echt tegen een muur aanloopt, maar ga eens praten met iemand. Iedereen dealt met shit, jij ook. En dat is normaal. Maar je hoeft het niet alleen op te lossen.

Met de psycholoog ging ik werken aan het ontwikkelen van een *realistisch* zelfbeeld. Niet alleen het negatieve beeld voeden van: 'Zie je nou wel, je bent niet grappig, je bent niet ad rem, je kan niks.' Maar ook durven zeggen dat je goed genoeg bent, dat je complimenten mag en moet aannemen. En dat je niet alles moet weglachen.

Onzekerheid zit diepgeworteld in mij. Het is fijner om me te profileren als underdog. Dan wordt er niks van me verwacht, maar kan ik je ineens verrassen. Maar ik moest eerst tegen een burn-out aanlopen, depressief, doodmoe en ongelukkig zijn om me dit te realiseren.

Voordat ik aan de therapieessies kon beginnen moest ik vragenlijsten invullen. Heel veel vragenlijsten. Et voilà! Er was een diagnose. Ging ik eerst door het leven als een vrolijke Frans met groovy moodswings en wat onhebbelijkheden, kreeg ik op het moment dat het al niet lekker met mij ging, ik thuis zat en mijn werk in de vriezer had gezet, ineens een diagnose.

Dat ik van aandacht houd, bleek narcisme te zijn. Dat ik vond dat alles en iedereen beter was dan ik, bleken symptomen van een depressie. En mijn moodswings? Dat was borderline! En dat ik graag veel mensen om me heen heb, werd bestempeld als 'afhankelijk van anderen'. Dus Chrissie hier was 'een depressieve, narcistische borderliner die afhankelijk was van anderen én met extra gratis dwangneuroses om het af te toppen'. Oké, oké, de diagnose was, bleek later, iets gematigder (burn-out met depressiviteitsklachten en een vleugje van al dat andere) maar in mijn hoofd moest ik eigenlijk direct een dwangbuis om.

Ik schrok me dus helemaal het glazuur van mijn tanden. Ik wist dat ik somber was, en ik weet ook dat ik soms wat