

## DE KUNST VAN HET ONGELUKKIG ZIJN

**ESTHER VAN FENEMA** «De titel van mijn boek, ‘Waarom kan ik niet gewoon gelukkig zijn?’, is ironisch bedoeld. Ik heb helemaal niet zo’n hoge pet op van geluk. Het is een product geworden, waarmee veel geld verdiend wordt. Daar verzet ik me al jaren tegen, net zoals jouw landgenoot: psychiater **Dirk De Wachter**.»

**HUMO** Is hij populair in Nederland?

**VAN FENEMA** «Ja! Hij zegt zinnige dingen over ons hysterische streven naar geluk. Ook ik heb moeilijkheden met het idee dat geluk zomaar voor iedereen bereikbaar moet zijn. Zeker de millennials zijn opgegroeid met de leugen dat ze récht hebben op geluk. Daar komt narigheid van, merk ik bij mijn patiënten, want je bent natuurlijk nooit leuk, bijzonder of gelukkig genoeg. Vandaag zat hier nog een meisje op de sofa dat ongelukkig was omdat ze zich op sociale media omringd voelde door alleen maar gelukkige mensen: ‘Die vriendin heeft het zo getroffen’ en ‘die vriendin heeft het geluk dat ze op reis is’. Terwijl de miserie, zoals Dirk dat zo mooi noemt, wordt weggestopt onder een dikke laag filters. (Tot *Nowelle*) Daarom ben ik zo blij met jouw boek: eindelijk eens iemand die dat geluk wat relatieveert en de donkere kanten van het leven durft te omarmen.»

**HUMO** *Nowelle*, jij bent geboren in 1986 en behoort dus tot die millennials. Jouw zoektocht naar geluk eindigde abrupt op je 25ste, met een crisis.

**NOWELLE BARNHOORN** «Nu weet ik dat die er al een tijd zat aan te komen, maar toen zag ik dat niet. Ik heb me lang verzet tegen het besef dat ik me diep ongelukkig voelde.»

**HUMO** Niet zo vreemd: van buitenaf gezien had je alle

We voelen ons steeds vaker ongelukkig, zo wijst het Nationaal Geluksonderzoek uit. Een geluk bij al dat ongeluk: twee nieuwe boeken verkennen het donkere randje aan het leven.

*Nowelle Barnhoorn* brengt in ‘Dwars door het donker: toegeven aan ongelukkig zijn’ verslag uit van haar worsteling met burn-out en depressie. In ‘Waarom kan ik niet gewoon gelukkig zijn?’ gunt psychiater Esther van Fenema ons een inkijk in haar spreekkamer. Voor *Humo* bundelen ze de krachten om dat miserabele gevoel te ontleden én zelfs remedies te suggereren.

HANNE VAN TENDELOO / FOTO'S JÖRGEN CARIS

**redenen om gelukkig te zijn. Je was het schoolvoorbeeld van de happy twintiger, met een druk sociaal leven, een bomvolle agenda en een prestigieuze job in de journalistiek.**

**BARNHOORN** «Toen ik het huis uitging, had ik me voorgenomen: ‘Ik ga een leuk leven hebben, let maar op!’ Maar in werkelijkheid ging het helemaal niet zo goed met me. Ik kende mezelf niet. Dat ging zelfs over de simpelste dingen: toen ik mijn eigen huis moest inrichten, had ik geen idee wat mijn smaak was. Mijn hele jeugd had ik vooral geleerd me aan te passen en mee te bewegen met de rest.»

**HUMO** Dat aanpassen had je je eigen gemaakt door op te groeien met een alleenstaande moeder en een zwaar gehandicapte tweelingzus.

**BARNHOORN** «Mijn zus heeft veel zorg en aandacht nodig. Mijn moeder was vrij dominant en bepaalde de sfeer in huis. Voor mezelf had ik al snel besloten: met mij gaat het altijd goed. Bij mijn behoeftes stond ik niet stil. Negatieve emoties

duwde ik weg. Ik dacht: voel je verdriet of boosheid, dan moet je daar gewoon overheen stappen en doorgaan. Dat is toch wat je zagezegd hoort te doen?»

**VAN FENEMA** «‘Gewoon de knop omdraaien,’ hoor je vaak zeggen. Nou, ik heb die knop nog nooit gevonden.» **HUMO** *Nowelle*, toen de stress van je eerste job toenam, lukte het niet meer om alle bordjes draaiende te houden.

**BARNHOORN** «Hoe minder ik het volhield, des te harder ik ging werken. Dat hebben we zo in ons hoofd zitten: als ik maar hard genoeg mijn best doe, dan lukt het vroeg of laat wel. Intussen negeerde ik de symptomen. Op een gegeven moment had ik zoveel vage fysieke klachten – hoofdpijn, misselijkheid, een verkrampt lichaam – dat ik bijna flauwviel op het werk. Maar nóg dacht ik niet aan stoppen. Pas toen ik rare dingen begon te zeggen, begon het me te dagen dat ik iets moest ondernemen.»

**HUMO** Toen je aan een collega wilde uitleggen dat je

fietsband lek was, had je het de hele tijd over ‘een lek in je dop’ in plaats van in je band.

**BARNHOORN** «Dat heeft ze me achteraf verteld, want zelf had ik niks in de gaten, zo ver heen was ik. Zelfs toen ben ik alleen maar naar de dokter gegaan omdat ik dacht: straks raak ik mijn job kwijt. Het was niet eens omdat ik dacht: het gaat niet goed met mij.»

**HUMO** Waarom laten we negatieve emoties niet toe?

**VAN FENEMA** «Onze maatschappij is gericht op meer, beter en sneller. Verdriet, woede en frustratie passen daar niet in. We hebben verleerd om er op een gezonde manier mee om te gaan.»

**HUMO** Konden mensen dat vroeger wel?

**VAN FENEMA** «De oudere generaties konden zich niet de hele tijd vergelijken met de rest van de wereld. Onze ouders moesten zorgen dat ze een job, een huis en kinderen hadden. Daar kun je van alles van vinden, maar het was tenminste duidelijk. Nu zeggen veel jongeren me: ik kan wel die ene prestigieuze stage doen, die bijzondere reis maken naar Zuidoost-Azië en als vrijwilliger gaan helpen in het dierenasiel, maar het is nooit genoeg.»

**HUMO** Het gevoel ongelukkig te zijn, zo leren we van de patiënten uit je boek, heeft vaak te maken met je opvoeding. Veel ouders maken hun kinderen niet weerbaar.

**VAN FENEMA** «In mijn regio (Het Gooi, red.) wonen allemaal nette, rijke mensen. Als een kind hier z’n telefoon in de wc laat vallen, krijgt hij meteen een nieuwe – ‘want hij moet wel bereikbaar zijn’. Hoe moet zo’n kind dan leren omgaan met tegenslagen?

»Als je in je jeugd niet leert hoe je moet *dealen* met

# **‘We moeten leren hoe bevrijdend het kan zijn om je even shit te voelen’**



**ESTHER VAN FENEMA**

**NOWELLE BARNHOORN**

## Gelukkig zijn

- ▶ negatieve emoties, kun je daar later enorm mee in de knoop raken. Ik denk nu aan een meisje uit mijn boek. Toen ze de eerste keer liefdesverdriet had, had haar moeder haar een citytrip naar Barcelona cadeau gedaan. Ze shopten het hele weekend, maar spraken niet over het verdriet. Als je dan ook nog eens een genetische gevoeligheid voor depressie of angsten hebt, zijn tegenslagen als liefdesverdriet sterke triggers om het roer te verliezen. Terwijl dat alles gewoon bij het leven hoort.»

**HUMO** En dan moet jij, als therapeut, de knoop ontwarren.

**VAN FENEMA** «Veel patiënten ervaren het als toeval: opeens worden ze overvallen door verdriet, omdat ze hun baan verloren of hun relatie op de klippen zagen lopen. Kijk ik samen met hen terug, dan blijkt het toch niet zo toevallig te zijn. Dan was dat ene voorval de druppel die de al volle emmer deed overlopen.»

**BARNHOORN** «Veel jonge mensen worden gezien als verwend – ‘Die millennials willen niet werken, ze kunnen niks’ – terwijl ik het net treurig vind.»

**VAN FENEMA** «Dat is het ook: het is verwaarlozing. Ze zijn materieel verwend, maar emotioneel verwaarloosd.»

### POSITIVODICTATUUR

**HUMO** Had jij het gevoel dat je in je jeugd weerbaar genoeg was gemaakt om met je latere depressie om te kunnen, Nowelle?

**BARNHOORN** «Nee. Had ik verdriet, dan werd mijn moeder kwaad: ‘Je hebt geen reden om droevig te zijn.’ Nu begrijp ik dat dat met haar eigen onvermogen te maken had, met haar gevoel dat ze faalde als moeder.»

**HUMO** Je was een krak in overlevingsstrategieën: je vluchtte weg in je werk en verschool je achter je mooie uiterlijk.

**BARNHOORN** «Mijn moeder was ook een ster in heel veel

op zich nemen en altijd maar doorgaan. Zolang je de energie hebt, raak je daarmee weg. Pas later heb ik geleerd dat ik verslaafd was aan adrenaline. Ik zette mijn wekker altijd te laat, zodat ik elke ochtend in stressmodus schoot. Die spanning vond ik prettig – ik kon er een hele werkdag op doorgaan. Ik sliep maximaal vijf uur. Ging ik met vriendinnen een weekendje weg, dan stond ik als enige vroeg op om alvast iets te gaan doen. Het druk hebben, dat wilde ik. Ik was als de dood dat de dingen zouden stilvallen. Dan zou ik beginnen nadenken en dat wilde ik niet.»

**VAN FENEMA** «Je stresssysteem moet uitgeput zijn geweest.»

**BARNHOORN** «Ik dacht dat ik een soort übermensch was (*lacht*). Pas nadat ik was gecrasht, besepte ik dat ik niet eens wist hoe het was om even níet die stress te ervaren. Rust inbouwen, dat kende ik niet.»

**VAN FENEMA** «Dat is typisch vluchtgedrag: niet voelen, alleen maar beleven. Het beloningssysteem in ons brein vindt het wel fijn dat we van het ene piekmoment naar het andere rushen. Het wil nu eenmaal steeds sterkere prikkels. Op den duur zijn drie feestjes op een avond niet meer genoeg, maar wil je brein er vijf. Het leidt af van de stilte en de leegte.»



‘Het is zoals Dirk De Wachter zo mooi zegt: in de miserie ontstaat de verbinding.’



Nowelle Barnhoorn: ‘Ik zei tegen mijn moeder dat ik niet meer wilde: ‘Vind je het oké als ik eruit stap?’ Ze reageerde er best kalm op.’

**BARNHOORN** «Ik vind het gek dat het zo normaal is om zoveel te drinken. Daar zijn we zelfs trots op, terwijl een lichaam met een kater eigenlijk een ziek lichaam is. Ik wil niet belerend doen over alcohol, maar ...»

**VAN FENEMA** «Dan doe ik het wel even: het valt me op hoeveel mensen roesmiddelen of een drukke agenda gebruiken om hun gevoelens te verdoven en te dempen. Dat er zoveel leegte moet opgevuld worden op een artificiële manier, is belachelijk. En het is bijna een taboe om er iets over te zeggen.»

**BARNHOORN** «Ik was laatst op de begrafenis van de moeder van een vriendin. In de speeches klonk het bewonderend: ‘Ze kon genieten van een glas.’ Dan pas ben je een leuk en gezellig mens: als je drinkt. Ik drink intussen bijna geen alcohol meer en dat wordt op gefrons onthaald. Er zijn vrienden die dan liever niet meer met je uitgaan.»

**VAN FENEMA** «Vandaag had ik hier een patiënte die op familieweekend was geweest. Ze was de spreekkamer nog maar binnen of ze zei al spontaan: ‘Het was superleuk!’ Maar dat stemde niet overeen met wat mijn intuïtie me zei als ik haar zag zitten. Toen ik wat verder vroeg, bleek het helemaal niet superleuk te zijn

geweest: haar moeder had heel naar gedaan. Maar van zichzelf moest ze het een superleuk weekend vinden.»

**HUMO** Positivisme is een dictatuur geworden?

**BARNHOORN** «Precies. En als mensen dan al iets negatiefs zeggen, dan voegen ze er meteen aan toe: ‘Maar ik mag niet klagen, hoor.’ Waarom niet, eigenlijk?»

**VAN FENEMA** «Door te zeggen dat we niet mogen klagen, snoeren we elkaar de mond. Eerlijk zeggen wat je voelt: waarom zou je dat klagen noemen?»

**BARNHOORN** «Als iemand sterft aan een ziekte, hoor je dat ook: ‘Hij heeft gevochten tot zijn laatste snik, maar hij klaagde nooit.’ Daarvoor word je geprezen. Ik krijg het er bijna benauwd van: wat als ik straks ziek word en wél zit te klagen? Gaan ze dat dan ook op mijn begrafenis zeggen? ‘Ze klaagde over haar ziekte... én ze dronk ook al geen wijn.’ (*lacht*)»

**VAN FENEMA** «Voor het tv-programma ‘BN’ers in therapie’ (waarin Van Fenema openhartig praat met bekende Nederlanders, red.) had ik de paralympische atlete **Bibian Mentel** op mijn sofa zitten, die al jaren tegen kanker vecht. Ook zij zei: ‘Ik mag niet

klagen en moet sterk zijn voor mijn kinderen.' Maar het is niet zwak om met je kinderen te bespreken dat mama kanker heeft en misschien doodgaat. Kinderen hebben er niet zoveel aan als mama dat allemaal stoer tegemoet treedt. Dan krijgen ze het gevoel dat ze zelf ook niet verdrietig mogen zijn om mama's ziekte. De intimiteit van zo'n moeilijk gesprek vind ik boeiender dan je ervan af maken met: 'Ik mag niet klagen.'

#### **HUMO Moeten we met z'n allen wat vaker klagen?**

**VAN FENEMA** «We moeten vooral benoemen wat we voelen. Ik ken weinig mensen die klagen om te klagen. Er zit altijd wel een verhaal achter. Dat zegt Dirk De Wachter ook zo mooi: in de miserie ontstaat de verbinding. Dan pak je elkaars hand vast of leg je even je hand op iemands schouder.»

#### **HUMO Het heeft natuurlijk geen zin de hand te pakken van iemand die bij hoog en bij laag beweert dat hij het superleuk heeft.**

**VAN FENEMA** «Iemand die zo'n filter over z'n leven legt, zal die verbinding niet voelen.»

#### **HELENDE DAGCRÈME**

##### **HUMO Nowelle, bij jou begon de filter serieus te haperen.**

**BARNHOORN** «Ik dacht eerst niet aan een burn-out. Die heb je als je je bed niet meer uitkomt, dacht ik. Terwijl ik het omgekeerde probleem had: ik kon mijn bed niet in.

»Maar ik voelde wel dat het echt niet goed ging: ik had continu paniekaanvallen. En pakte ik met één hand de andere vast, dan voelde het alsof het mijn hand niet was. Niemand had me ooit over die symptomen verteld. Volgens de dokter moest ik twee weken op bed gaan liggen, terwijl dat net het enige was wat ik niet kon: rusten. Na twee weken zat ik weer in zijn spreekkamer, met een gevoel alsof ik non-stop had gefeest

en wakker was gebleven.

»Daarna klonk het: je hebt een depressie. Ook daarover wist ik eigenlijk niks. Ik associeerde het met iemand die de hele tijd moet huilen, maar dat deed ik niet. Ik was eerder een snelkookpan van emoties: ik was verdrietig, boos en angstig. Alles door elkaar.»

#### **HUMO Eerst dacht je nog: ik ga dit oplossen. Je speurde het internet af naar middeljes, at zalm en kikkererwten, en kocht een dagcrème op basis van edelstenen die belooft je van je depressie af te helpen.**

**BARNHOORN** (*lacht*) «Ach, hou op! Er zijn honderden dingen op de markt die beloven je beter en gelukkiger te maken. Ik probeerde ze allemaal, maar het zijn lapmiddelen, die je ervan weerhouden de vinger te leggen op wat er écht slecht gaat.»

**VAN FENEMA** «Ik schrik ervan dat je zo lang hebt gewacht voor je fatsoenlijke hulp zocht. Je bent hoogopgeleid, maar probeerde toch zo'n dagcrème: dat zegt wel iets. Niet over jou, maar over hoe weinig kennis er is in het algemeen. Met een longontsteking ga je toch ook geen dagcrème smeren?»

**BARNHOORN** «Veel had te

maken met ontkenning: na twee jaar dacht ik nog steeds dat ik gewoon overspannen was.»

#### **HUMO Je probeerde ook yoga, meditatie en mindfulness. Dat zijn wél legitieme manieren om gelukkig te worden, of zo denken we er tegenwoordig toch over.**

**BARNHOORN** «Op zich zijn het mooie methodes, maar ze vragen wel een zekere mate van zelfkennis. Plus: bij veel van die dingen is het hoogste goed je gedachten uit te schakelen en vooral niet na te denken over je emoties. Terwijl ik denk: dat moet je net wél doen. Je moet alle misère die zo'n crisis in je naar boven brengt, helemaal doorploegen, hoe moeilijk dat ook is.»

**VAN FENEMA** «Mindfulness kan goed werken, maar is geen wondermiddel voor mentaal geluk.»

**BARNHOORN** «We hebben die oosterse wijsheden over hoe je gelukkig kunt worden, helemaal verwesterd: 'En nu gaan we even leren hoe we onze negatieve gevoelens kunnen loslaten door op onze ademhaling te letten.' Er zijn veel mensen die één uurtje per week een cursus mindful-

ness volgen, maar de rest van de week in complete chaos en drukte leven. Wat helpt dat? Dan is het hooguit een hobby.»

#### **HUMO Zie jij vaak patiënten die van de ene healer naar de andere coach zijn gegaan, voor ze – nog steeds ongelukkig – bij jou op de sofa komen zitten?**

**VAN FENEMA** «Ja, en dat vind ik erg. Die mentale kwakzalvers bemoeien zich met de gevoelens en gedachtes van anderen. Heb je daar niet genoeg kennis of opleiding voor, dan is het risico groot. Ik heb altijd het voorbeeld onthouden van een vrouw die nooit kinderen heeft gekregen, omdat haar coach had gezegd dat het niks voor haar was. Toen ze hier zat, was ze voorbij de middelbare leeftijd, dus kinderen zaten er niet meer in.»

#### **HUMO Samen met je patiënten duik je in hun verleden. Schuilt daar dan altijd het antwoord?**

**VAN FENEMA** «Veel mensen hebben zichzelf als kind gedrag aangeleerd dat destijds functioneel was om te overleven, maar dat zich nu tegen hen keert. Het brein herhaalt liever oude, bekende patronen dan nieuwe te creëren, maar het loont om ze bloot te leggen. De opluchting die ik bemerk bij patiënten als ze die oude patronen eindelijk doorzien, is vaak groot. Opeens zien ze wat hen zo ongelukkig maakt: 'Dáárom heb ik conflicten met mijn baas en familie: ik heb als kind nooit geleerd mijn grenzen aan te geven.' Of dat een patiënt zichzelf eindelijk toestaat om te zeggen: 'Wat is mijn moeder vervelend! Ik haat haar!' Mensen staan zichzelf vaak niet toe om negatief te denken over hun ouders, omdat dat een slecht mens van hen maakt, denken ze. Niet dat je nu een steen door het raam van je moeder moet gaan gooien, maar ze gaat heus niet dood als je haar niet leuk vindt.

»Therapie is een werk van lange adem – geen *quick fix* – en vraagt blijvend onderhoud. ▶



Esther van Fenema: 'Het valt me op hoeveel mensen roesmiddelen of een drukke agenda gebruiken om hun gevoelens te verdoven en te dempen.'

## Gelukkig zijn

- Ik vergelijk het met de routine van tandenpoetsen: je kunt ook niet één keer per jaar je tanden poetsen en dan maar hopen dat het goed komt als je naar de tandarts gaat. Je vraagt je best elke dag even af: wat voel ik? Wat heb ik nodig? Heb ik vandaag echt contact gehad met iemand, niet via een scherm? Heb ik beweging gehad? Heb ik voldoende rust genomen? De mentale schijf van vijf, noem ik het: vijf dingen waar je elke dag best even bij stilstaat.»

### ELEKTROSHOCK

**HUMO** Nowelle, bij jou kwam de verlossing heel abrupt: na vijf jaar crisis ging je haast in een vingerknip van suïcidaal naar zielsgelukkig.

**BARNHOORN** «Heel lang ben ik de oplossing blijven zoeken in externe factoren: als ik een ander huis, een andere relatie, een andere baas heb, dan zal het wel beter gaan. Maar het was nooit een blijvende oplossing, omdat ik altijd weer snel in oude gewoontes herviel. Tot ik op een ochtend wakker werd en voelde: het is weg. Meer nog: ik voelde me opeens intens gelukkig.

»De laatste weken voor het beter ging, had ik besloten: oké, dan geef ik me maar over aan dat rottige gevoel van ongelukkig zijn. Ik liet alle verzet en wanhoop in één keer los. Er zat niks anders op: mijn arsenaal was leeg. Ik had zelfs tegen mijn moeder gezegd dat ik niet meer wilde: 'Vind je het dan oké als ik eruit stap?' Ze reageerde er best kalm op. Misschien liet ik het daarom allemaal los: mijn keuzes waren gereduceerd tot blijven leven of doodgaan.»

**VAN FENEMA** «Meestal gaat het gradueler, in kleine stapjes. Alleen bij elektroshocktherapie zie je weleens dat het zo plots omslaat. Maar jij had je vingers niet in het stopcontact gestopt, toch?»

**BARNHOORN** (*lacht*) «Nee. Het is



‘Onze soort heeft nog altijd dezelfde handleiding als duizend jaar geleden. Je kunt wel elke dag vijf feestjes doen en foto’s posten met allerlei filters, maar dan loopt het gegarandeerd mis.’

heel lastig om dat moment nu goed te omschrijven, maar toen voelde het als een moment van verlichting. Dat zielsgelukkige gevoel heeft maanden geduurd. Mijn moeder vreesde dat ik in een manische periode was beland, maar ik voelde me rustig en deed geen rare dingen. Na een paar maanden zwakte het weer af, maar sindsdien sta ik wel anders in het leven. Ik zeg nu vaak tegen mezelf: ‘Wees maar boos en chagrijnig, huil maar, wees maar ongelukkig. Het is oké.’ Dat scheelt al een hoop.»

**HUMO** Is dat dan de sleutel: jezelf toelaten af en toe ongelukkig te zijn?

**BARNHOORN** «Je negatieve gevoelens blijven onderdrukken of ervan weglopen kost zoveel energie. Als je ze toelaat, zijn ze ook snel je systeem

weer uit. Mensen moeten leren hoe bevrijdend het is om je even shit te voelen. Je slecht voelen, maakt van jou geen slecht mens. Net op zulke momenten moet je extra mild voor jezelf zijn. Dát is wat helpt, niet jezelf afstraffen.»

**VAN FENEMA** «Ja, en altijd aangevuld met die mentale schijf van vijf. Je kunt op de bank gaan zitten wachten tot je je gelukkig genoeg voelt om te gaan joggen. Of je kunt gaan joggen, en dan voel je je sowieso beter. Leer jezelf de discipline aan om elke dag het geluk in de gewone dingen te zoeken. Dat werkt beter dan een retraite in Bali.»

**HUMO** Jullie pleiten allebei voor een tevreden leven, helemaal à la Dirk De Wachter.

**VAN FENEMA** «Ja. Als je tevreden bent, dan heb je het echt

al goed gedaan. Als je dan ook nog af en toe een geluksmoment te pakken hebt, dan ben je een mazzelaar. Dus stop met dat hysterische nastreven van geluk.»

**HUMO ... zegt de vrouw die én een bloeiende carrière als psychiater heeft, én boeken en columns schrijft, én bekende Nederlanders op de sofa krijgt op tv, én op hoog niveau viool speelt. Je zat op het Conservatorium van Brussel, terwijl je intussen geneeskunde studeerde in Utrecht.**

**VAN FENEMA** «Ja, maar mijn boodschap is niet: wees met alles tevreden. Ik ben een afschuwelijke streber, maar ik kan wel tevreden zijn met wat ik heb bereikt. Ik lig niet in mijn bed te bedenken wat voor geniale column ik morgen wil schrijven. Op een gegeven moment is het gewoon klaar, is de grens bereikt: vanaf hier mag ik tevreden zijn.»

**HUMO** Ben je nog weleens ongelukkig?

**VAN FENEMA** (*knikt*) «Diep! Ik sta inderdaad soms op een podium vioolconcerten te geven, maar ik kan ook momenten hebben van enorme zwartgalligheid. Die twee uitersten van mezelf moet ik allebei accepteren.»

« Je kunt op de bank gaan zitten en wachten tot je je goed genoeg voelt om te gaan joggen. Of je kunt gaan joggen, en dan voel je je sowieso beter »

**BARNHOORN** «Ik spring nu niet elke ochtend zingend uit bed, maar dat is oké. Want ik weet: er komen ook weer momenten van blijdschap aan. Het licht en het donker mogen allebei bestaan.»

**VAN FENEMA** «En die donkere kant mag je gerust tonen aan elkaar. Het komt er vooral op aan jezelf te kennen. Sta stil bij wie je bent en wat je nodig hebt. We leven nu wel in een gedigitaliseerde en geglobaliseerde wereld, maar onze soort heeft nog altijd dezelfde handleiding als duizend jaar geleden. Je kunt die handleiding overboord gooien en elke dag vijf feestjes doen, foto's posten met allerlei filters en een dure, hippe cursus volgen, maar dan loopt het gegarandeerd mis.»

**BARNHOORN (tot Esther)** «Heb jij ook niet het gevoel dat er een kanteling zit aan te komen? Ik hoor steeds meer jonge mensen praten over authenticiteit. Dan heb ik het over de generaties die na de millennials komen.»

**VAN FENEMA** «Ja, en dat stelt me gerust, want ik was al aan het wanhopen. 'Waar gaat dit naartoe?' sprak oma (*lacht*). De zachte waarden – solidair zijn, voor elkaar zorgen – lijken weer serieus te worden genomen. Daar ben ik blij om. Ik heb er wel aan moeten wennen, hoor. Al die bezorgdheid om de natuur, bijvoorbeeld. Eerst dacht ik: is dat weer één of andere hype op sociale media? Gaat het weer over imago en perfecte plaatjes? Maar intussen geloof ik wel dat het om een echte behoefte aan authenticiteit gaat.

»Ik was laatst op een diploma-uitreiking van een middelbare school. De meeste kinderen kozen voor allerlei vage studies, die toch vooral leuk moeten zijn – iets met toerisme, iets in de media... Maar één jongen zei: 'Ik wil meubelmaker worden.' Dat maakte me zo blij. Die jongen ging voorbij de trends en keek naar wat hij

wilde. Dat is authenticiteit.»

**BARNHOORN** «Het verwondert me niet dat degenen die daarin het voortouw nemen, de mensen zijn die we vroeger als vreemde eend in de bijt beschouwden. Wie al jong wordt gedwongen om na te denken over wie hij is, staat vaak al verder op die weg naar authenticiteit. Neem nu mijn zus: ze is spastisch, kan niet lopen en is aan haar bed gekluisterd. Toen ze 10 was, ging ze al door een rouwproces, omdat ze merkte dat ze niet was zoals de rest. Op jonge leeftijd moest ze al afscheid nemen van wat ze allemaal niet was en nooit zou worden. Maar het gaf haar wel allerlei tools voor het leven die ik toen nog lang niet had. Ik had er eerst een depressie voor nodig.»

**HUMO Is je zus gelukkig?**

**BARNHOORN** «Ja, extreem. Ze heeft ook weleens rotdagen, maar die aanvaardt ze, net als ik nu. Ze staat heel stevig in het leven. Ze is net verhuisd naar een boerderij in Friesland, waar ze een community wil opbouwen, met workshops en lezingen. Ze heeft veel sneller geleerd om alles wat ze niet kon, van zich af te gooien. Vanzelf bleven er rond haar alleen maar mensen over die dat ook accepteerden. Voor buitenstaanders is ze het toonbeeld van imperfectie, maar zij accepteert gewoon wie ze is. Terwijl ik veel te lang de perfectie ben blijven nastreven.» **H**



Esther van Fenema, 'Waarom kan ik niet gewoon gelukkig zijn?', Prometheus



Nowelle Barnhoorn, 'Dwars door het donker: toegeven aan ongelukkig zijn', Prometheus

## Tips voor een vrolijke vakantie: 'Bizar, toch?'



DIEDERICK BULSTRA

Uw vakantiehuisje ligt in een zone met code rood? Niet getreurd, want ook binnen de vier muren van uw huiskamer is er genoeg te lezen, kijken en beleven deze zomer. 'Zomergasten'-presentatrice **Janine Abbring** zet u op de goeie weg.

**– Je hebt nog vijf weken 'Zomergasten' te gaan, maar ga je daarna op reis?**

**JANINE ABBRING** «Nee, voorlopig zie ik mezelf niet zo snel het vliegtuig pakken. Social distancing is nogal lastig op een luchthaven. Vorig jaar ben ik in september weer naar Ibiza geweest. Ik logeerde aan de rustige kant. Ik ga voor de natuur en om te snorkelen met mijn hond, die is gek op zwemmen.»

**– Heb je boeken klaarliggen voor de zomer?**

**ABBRING** «'Invisible Women' van **Caroline Criado Perez** bewaar ik voor na 'Zomergasten'. Het laat zien hoeveel van de data uit wetenschappelijk onderzoek zijn gebaseerd op mannen. Dat leidt tot onschuldige en minder onschuldige ontwerpfouten. Smartphones zijn ontworpen voor mannenhanden, waardoor vrouwen sneller pijn in hun handen krijgen. Veel medicijnen zijn gebaseerd op onderzoek bij mannen, terwijl we al weten dat een hartaanval er bij een vrouw anders uitziet dan bij een man. Bizar, toch?»

**– Wat is de ideale serie voor een regenachtige vakantie-dag?**

**ABBRING** «De realityserie 'Queer Eye' op Netflix. Hoe de vijf experts op het gebied van kleding, interieur, koken, verzorging en persoonlijkheid iemand

een positieve boost geven, is minder oppervlakkig dan je zou denken. Het draait ook om religie, geartheid, gender en racisme. Ik ben fan van **Jonathan Van Ness**, de kapper. Hij is een antidepressivum *on heels*.»

**– Je favoriete klassieker?**

**ABBRING** «De film 'Eternal Sunshine of the Spotless Mind', over een man die wegens liefdesverdriet zijn herinneringen aan zijn ex-vriendin laat wissen. Het ontroerende aan het verhaal is dat de hoofdpersoon, terwijl zijn verleden wordt uitgegumd, de waarde ervan inziet. Maar dan is het dus te laat.»

**– Nog een geheime tip?**

**ABBRING** «**Chloe Benjamin**, door haar boek 'De onsterfelijken'. Dat gaat over wat het met je doet als je je eigen sterftatum kent. Zou je willen weten hoelang je nog te leven hebt? Mijn antwoord daarop is nee. Ik wil niet beweren dat ik nu al leef alsof iedere dag mijn laatste is, maar ik probeer wel zoveel mogelijk uit dit leven te slepen.»

**– Heb je tijdens de lockdown nieuwe hobby's ontdekt?**

**ABBRING** «Ik ben altijd een huismus geweest. Hoogstens doe ik nu vaker thuis mee met 'Yoga with Adriene' op YouTube. Los van een manier om mijn stramme lijf soepel te houden, is het voor mij een oppepper. Als ik me down voel, kunnen tien minuten yoga al voor verbetering zorgen. Ik krijg weer ruimte in mijn hoofd en voel me dan helemaal opgelucht.» **H**

**ZOMERGASTEN: STRAPFLEITER INEZ WESKI**  
NPO 2, zondag 26 juli, 20.15