

[Transcript] Carice & Halina / In de put

Ik ben Karis.
En ik ben Halina.
Maar hou, vertel je wel even.
Je hebt namelijk heel goed nieuws, volgens mij.
Ja, lieve luisterhuis, wij komen terug.
Er komen nieuwe afleveringen van Karis en Halina.
En dat is A, heel leuk.
B, we zijn er elke week.
En C, op Paulina.
Dat moet met een Groningsaccent.
Het ontsweett mensen niet dat jij nu Halina bent die Karis nadoet.
Nee, je bent Halina weer, sorry, pardon.
Dit is zo, meta.
Ben ik nou Karis die Halina nadoet van Halina die Karis nadoet?
Ja, wacht even.
Maar je kan dus wel naar ons luisteren zonder reclames.
Dat is wel even een belangrijk punt.
Zonder reclames, hoe leuk.
Gewoon lekker vrij doorassocieren zonder die commerciële boodschappen.
Wil jij ook twee maanden gratis luisteren naar Paddimaauw?
www.karisenhalina.nl
Dus.
Kom als graad eens beluisteren.
Ja, snel een beetje.
Hai, hai.
De stroom.
Dag vriendjes en vriendindertjes.
Hebben jullie ook zin in een spannend avontuur?
Nou, hier zijn ze dan hoor.
De Bassie en Adriaan van de Nederlandse podcastwereld.
Halina Rijn en Karis van Houten.
Hallo!
We zijn weer.
Ja hoor, ik ben weer los.
De beer is los.
De beer is los.
Ik heb ook een beer bij me voor jou, oké?
Is dat echt een beer?
Een hond, volgens mij.
Oh nee, is het toch geen hond?
Ja, ik kan het toch niet zien, ik heb een bril toch niet op.
Het is een plastic ijsbeer.
Dat is een van de dingen die ik mee uit Amsterdam heb genomen tegen Heimwee.
Want ik ben weer in New York City.

[Transcript] Carice & Halina / In de put

Ja, ik dacht het al, maar ik zie je nu niet in de studio zitten.
Nee, je dacht toch van, hè?
Ja, er is iets anders, er is hier iets nieuws.
Ik zit dus weer in New York.
Ja, ik moest wel weer meegaan wennen.
Ik ben nog steeds niet overheen, maar goed.
Zit je in je wennfase?
Ja, en ik haat die fase echt.
Ik haat het.
Ik ben zo iemand die niet tegenoverganger kan, heb jij dat ook?
Nee, je komt hier nog, hè?
Je moet hier nog komen, die grote.
Dat nog even daargelaten, inderdaad.
Maar gewoon zo van...
Had ik ook op een eerste scholdag,
of mijn ouders waren een jaar gescheiden voor mijn vader,
weet je wat je dan van je moeder naar je vader moet,
dan was ik eerst de eerste 24 uur gewoon kwaad,
omdat ik het niet snapte waar ik was.
Dat heb ik nu ook dan, snap je?
Dat vind ik zo vermoeid.
Dat snap ik heel goed.
Maar goed, dat hebben wel heel veel mensen,
we zijn natuurlijk allemaal gewoon te dieren.
Alles wat een beetje uit de pas loopt, nogmaals,
dan is het gewoon wennen, ja, dat snap ik wel.
En ook je gaat ook echt van continent naar continent.
Je laat echt weer je oude leven achter,
en je gaat weer naar dat...
...whatever je daar heb ook gebouwd.
Nou, niks dus.
Ja, echt hoor, die leegte.
Nou ja, ik vind het zo zeurig klinken,
maar ik blijf het...
...we krijgen natuurlijk super veel lieve reacties op ons podcast.
En heel veel lieve mensen zeggen ook wel van,
hey, ik ben ook in New York, wil je afspreken,
waarder ik heel erg, by the way,
en vind ik echt super fijn.
Maar er is ook iets raars aan als je ouder wordt,
dat je dus wat het probleem is,
is alles dat alles nieuw is.
En dat maakt het zo...
...zo spannend en zo zenuwachtig,

[Transcript] Carice & Halina / In de put

dat ik er voor ben, snap ik wat ik bedoel.
Dus alles wat...
Kijk, als ik jou zie, dan denk ik gewoon,
ik hoef niks te zeggen, ik hoef niks te doen,
maar als ik ga halen, ik ben gewoon een zoutzak,
die naast jou zit.
En dat wil ik...
Niks vanuitgaat.
Gewoon een zak.
Maar waarom is dat zo prettig?
Dat zat ik dus gister ook te denken.
Waarom is het zo prettig om gewoon als een zak
bij iemand te zijn, zonder enige...
Ja, zo'n ontspanning.
Je hoeft niets op te houden,
je bent gewoon wordt gezien,
zonder dat je daar je moeite voor hoeft te doen.
Dus je voelt veilig,
maar ook als je helemaal niks doet.
En het is zo'n fijn gevoel.
En ook wat jij zegt,
je ziet elkaar niet alleen nu,
maar je ziet elkaar in de context van alle jaren,
van alle grappen, van alle afschuwelijkheid,
van alle herinneringen, van alle...
En hier is het echt gewoon...
Dus ook heb ik bijvoorbeeld best wel wat van,
kom je hierin, kom je daarin, dan doe ik het gewoon niet,
omdat ik gewoon dan daar geen energie voor heb.
Zoals als je twintig bent,
dan is dat veel...
Dan denk je, oh, interessant, die wil mijn afspraken,
maar nu is het leven veel meer van,
ik ben nieuwsgierig.
En nu is het leven veel meer van,
ik zit in een hol.
Ik kan het niet uitleggen.
Oh, my God.
We hebben dit ook al heel vaak besproken,
maar ik wil het gewoon nog een keer bespreken.
Ja, laten we het gewoon nog een keer doen.
Nee, maar ja.
Ik snap het niet.
Ik ben hier nu toch al heel lang,

[Transcript] Carice & Halina / In de put

ik ben nu toch wel gewend,
2 jaar later.
Ik kan hier even iemand inbellen.
Ik heb net een oproep gedaan
voor...
Voor theater.
Voor theateroproepers.
Theateroproepers.
Heb je zin om theater te spelen?
Kom dan nu naar mij.
Nee, een verkleedkast.
Wat?
Je hebt een oproep gedaan.
Om een vraag te stellen,
maar ik krijg nul op een request.
Nee.
Oh, daar ga je.
O, ja, toch wel.
Wanneer waren jullie op je gelukkigst?
Wow.
Ja, ik dus toch...
Nou, dat glijden we lekker in,
want ik denk dus
dat ik toch gelukkiger was
van, laten we zeggen,
21 tot...
weet ik veel, 33 of zo.
Van gelukkiger in de zin van
meer je manfouw,
meer van alles is spannend.
Je manfouw?
Ja, ik kan me niet scheden dat.
Van I don't care, alles is leuk,
alles is spannend, nieuw.
Ik heb zin erin.
En nu denk ik, ik heb er geen zin in.
Ik heb er geen zin in.
I don't care, laat me met rust.
Toen dacht ik, I don't care,
ik ga de wereld in.
Ga die wereld in!
1 seconde!
We zijn fijn!
Niet zo, weet je het gast?

Doe maar.
Van boeien!
Everybody knows!
Maybe it's gonna close.
Nou, anyway.
Daar zie je weer dat stukje
geniaal talent, wat er even voorbij komt.
Wel even, die slipper.
Houd het kort.
Het kort houdt dicht bij jezelf.
Wanneer was je het gelukkigst?
Ja, maar je houdt wel, het maakt wel een punt.
Tussen je 21, 23,
vind ik een grote gap.
Een grote stoden.
Ik was dus lang, heel gelukkig.
Ja.
Blijkbaar.
Waarom was dat dus?
Ik had zin.
Ik was gereden, ik had honger.
Ik vond alles nieuw en fris.
Ik dacht bij alles...
Ik ben in de stadschouwer.
Ik ben niet heel veel dromen bij de wereld.
Dat heb ik ook als...
Ik weet ook wel alle struggles en alle onzekerheid.
Ook huilen in de wc.
Van onzekerheid en zo.
Maar in principe was het heel duidelijk waarvoor ik leefde.
Ik wilde spelen.
En ik was verliefd altijd wel een keer.
En ik weet niet, het ging allemaal vanzelf.
Nu gaat niks vanzelf.
Hier gaat niks vanzelf.
En ook een beetje sinds die pandemie,
vind ik ook wel een algehele...
Pandemicte.
Ja, die hele...
Corona-ding.
Dat is een hele jonge tijd.
Alles gaat naar de godsenaar.
Daar zit jij natuurlijk ook middenin.
Maar het gevoel van onheil,

[Transcript] Carice & Halina / In de put

dat had ik echt niet door.
Toen wij 21 waren, dacht ik waar ze smoes aan.
Ik dacht echt niet de wereld vergaat.
Of je kan een virus krijgen.
We zijn toch het laatste onbezonde 10, 20 jaar.
We hebben die nog meegemaakt.
Dat is my point.
En daar...
Wil jij de vraag ook beantwoorden?
Of wil je hem gewoon uit aan het ontwijken nu?
Of wil je hem ook uit de reflecte de hele tijd?
Meneer was ik op m'n geluk.
Nou, even goed nadenken.
Ik denk wel ergens tussen mijn...
30's en mijn 40's, denk ik.
Oké, maar jij zegt dus ook niet nu.
Of bijvoorbeeld...
volgend jaar.
Nee, volgend jaar niet, zeker niet.
Maar nee, er zijn wel momenten
dat ik op een ander gebied gelukker ga ben.
En wat iets rustiger in mezelf.
Maar er komt ook heel veel...
Ja, het is wel grappig.
Ik ben bangst bij, maar er komt ook meer rust bij.
Het is een beetje een duwaal gevoel.
Maar het hele nieuwe is er wel een beetje vanavond.
Ja.
Dezeus er wel een beetje vanavond.
Dezeus er wel een beetje vanavond.
Het begint allemaal erg repetitief te worden.
Ik heb ook een vraag gekregen.
Weet je wat?
Mijn vraag is die ik op m'n DM heb door jouw post.
Vertel het maar maar.
Wat eten jullie vanavond?
Maar dat vind ik wel prachtig.
Ik vind dat wel prettiger dan wanneer...
Op je gelukkens.
Wat is gelukkig?
Geluk is...
Uberhoudt gewoon bullshit natuurlijk.
Geluk bestaat.
Geluk gevoelens hebben.

[Transcript] Carice & Halina / In de put

Geluk scholven en momenten waar je blij bent.
En je veilig voelt.
Ja, maar dat vind ik...
Ik vind de thrill van gelukkig zijn.
Als ik heel verliefd ben.
Of als je opeens een scene speelt,
die helemaal te gek is.
Maar dat wat jij zegt, je veilig voelen.
Long term.
Vredig voelen.
Je kalm voelen.
Ik zat gisteren in de tuin.
En toen zag ik een soort knalrooivogel.
Met een soort wogel.
Met een soort snavel.
En toen dacht ik van, nu ben ik best wel gelukkig.
Met die vogel die was heel raar aan het zingen.
Dat dacht ik, dit is gewoon even.
Nu ben ik gelukkig.
Dat vind ik een dieper geluk dan.
Ik ben zo verliefd.
Of ik heb deze prijs gewonnen.
Dat is een scene gespeeld.
Dat voelt ook heel prettig.
Maar dat is heel high.
Zeker.
Dat gevoel dat je zegt.
Ik heb hier bijvoorbeeld een rijger.
Die hier altijd op mijn dak komt zitten.
Dat kan ik echt van genieten.
Dat hij dan weer komt.
En dan denk ik, daar heb je hem weer.
Ja toch?
Ja, echt.
In hier.
Of gewoon in de natuur te zijn.
En ergens in groen zijn.
Dat is eigenlijk de enige waar ik nu een soort van hofast aan heb.
Toei.
Dat is precies hoe ik me ook voel.
Maar ik vind het gewoon heel lief.
Daarom lach ik uit liefde.
We gaan ook even zeggen, want het onderwerp is namelijk.
Ik heb het net helemaal heel mooi geformuleerd.

[Transcript] Carice & Halina / In de put

Waar wou we eigenlijk een aflevering over sport maken?
Waar wou we?
Waar wou we?
Maar helaas hebben we niks met sport.
Of tenminste, nou jij hebt er heel veel mee.
Maar ik heb er ook niks mee.
Maar toen dachten we.
Het is veel interessanter om het te hebben over mental health.
Waarom dat ook in het zon wordt?
Uiteindelijk.
Ik denk echt letterlijk, want jij net zegt dat.
Ik ben hier echt best wel over het algemeen vaak down.
Weet je wel?
Omdat de eenzaamheid, de ellende die hier op straat ziet.
Het is allemaal niet niks.
En dan helpt sporten zo erg.
Maar kan ook wandelen zijn.
Ik heb het ook letterlijk over gewoon beginnen te lopen.
Gewoon beginnen te stappen.
Maar ook naar gister ging.
Naar zo'n hele domme les met gewichten en zo.
En dan ben ik daarna gewoon weer helemaal mannetje.
Dus ik vind.
Echt waar bewegen.
Bijna nog belangrijker dan.
Therapie of een praaterapie.
Of een whatevertherapie.
Bewegen is zo instant.
Helpt gewoon.
En zelfs als je het eerst niet voelt.
Want dan word je misschien nog donkerder.
Want dat het helemaal niet prettig voelt.
Om uit die stilstand te komen.
Omdat je helemaal vast zit in je verdriet.
Of in je lusteloosheid.
Dat kan zo heel erg voelen dat je juist onder de deken wil liggen.
Maar als je jezelf dan dwingt om vooruit te gaan.
De natuur in te gaan.
Te lopen naar de rijger.
Dan is toch magisch.
Dat dat dan toch.
Ja, iets van rust brengt.
En ook als je angstig bent.
Of boos.

[Transcript] Carice & Halina / In de put

Ik was laatst extreem boos.
En toen.
Gaf iemand mij de tip.
Van ga nu.
In je wherever je bent.
Bewegen.
Springen op en neer.
Bewegen met je armen.
Letterlijk meteen dat doen.
Dat hielp inderdaad wel.
Ik was echt verwoest.
Wil je daar nog iets meer over vertellen?
Nee.
Maar ik was wel zo woest.
Dat ik dacht.
Ik ga naar deze persoon zijn huis toe.
En ik trek hem door de voordeur.
Dat ken ik niet van mezelf.
Dat gevoel.
En dan heb ik gewoon weggesprongen.
Op de plaats.
En toen verdwenen het een beetje.
Dan ging het iets zachter.
Maar dan letterlijk.
Zo of je het uit je hoofd moet trillen.
Zo in mijn hoofd.
Blijf zitten.
Lopen.
Op iets.
Nee, goed.
Ik vind het helemaal niet goed.
Dat is precies waar we het over moeten hebben.
Ik heb heel vaak last van existentiële paniek.
Ik heb het tegenwoordig een naam voor.
Dat heb ik geleerd in therapie hier.
Ik heb hergelas van dissociering.
Dus dan zit ik in een van de remiëting.
Over met iemand die de continuïteit van mijn film gaat doen.
Amerikanen hebben sowieso de negen om.
Heel veel te praten.
Heel persoonlijk te worden.
Ik heb een persoon die het heel leuk vind.
Dan zoem ik uit.
En dan denk ik waarom ben ik hier?

Wat is het leven?

Waarom zijn we hier?

Wat is een tafel?

Dat veroorzaakt dan een paniekaanval.

Ik vind het zo eng.

Ik snap wel dat ik boven de situatie ga zweven.

In plaats van dat ik gewoon in het moment zit.

Jij hebt dat ook volgens mij.

Waar ga jij eigenlijk naartoe?

Ik zie het wel vaak gebeuren.

Ik ga naar een hele enge toestand.

half naast mezelf zit. Dat vind ik doodeng. Ja, dat snap ik wel hoor. Waar ga ik dan het toe? Ga je dan echt weg naar een leuker iets of blijf je ook zo half hangen?

Nee, ik blijf wel half hangen en ik blijf wel half hangen. En ik ben het aan het kaderen inderdaad. Ik ben mijn eigen gedachte aan het proces en ik probeer te volgen wat er in

het gesprek gebeurt. Maar als of ik in een soort drosten effect, ik zit naar mezelf te kijken die naar mezelf kijkt, die naar mezelf kijkt, die naar mezelf kijkt. En dat is een heel

eng gevoel. Dat helpt mij heel erg als jij dat vertelt. Want ik heb daar best wel mee gezeten en ik ben daar eigenlijk pas sinds kort met mijn therapeut over gaan praten. Want

ik durf er eigenlijk ook niet over te praten omdat ik dan denk dat het erg wordt. Ja, dat snap ik ook goed, dat je denkt ik ga jinxen. En ik heb het ook hele periode dus helemaal

niet. En in Nederland heb ik het eigenlijk nooit zo erg. Maar ik heb het hier heel vaak. Als ik ook een tegenstrijdigheid zie, bijvoorbeeld heel veel erg armoede en dan hele rijke

mensen en dan zoon ik gewoon oud, dan denk ik gewoon het leven is gewoon. Ik kan het dan misschien gewoon niet aan. Ik weet niet veel. Het is gewoon, ik snap gewoon de helft van de

tijd niet wat doen we hier nou eigenlijk. Snap je het bedoel? De helft van de tijd denk ik vanaf het doel meer. Ja, maar dan kan je ook soms je aloer zijn op de persoon in jou die wel soms

zoals gister. Dus ik was heel eenzaam hier. Ik moet echt de tijd doorkomen, een beetje koken voor jezelf. En gisteren had ik dan een screening. Ik was heel gezellig en daarna een feestje. En dan

ben ik me helemaal nihilistisch zelf. Snap je dat? Ik ben echt aan het genieten en alleen maar grappen aan het maken en klouden uit te hangen. Denk ik, hè? Ja, maar het is natuurlijk ook een

afleiding. Als je eentje bent, dan is het toch stilte. Dan kun je het eigenlijk het gedacht te horen. En dat is ook, je bent natuurlijk ook niet één toon of één gevoel de hele tijd. Het wisselt zich

de hele tijd af. Dat maakt het ook zo raar. Dat maakt het zo raar. En ik zit dus in de vorm van therapie, die parts therapy, heet waarin je dat dus ook allemaal heel erg gaat in het kaart

brenge dat je verschillende kanten hebt, zeg maar, in je persoonlijkheid. En dat is aan de ene kant heel prettig. En aan de andere kant ook wel gek of zo, dat je echt denkt, oh ja, hoe zit er

gewoon, wie zit er nu te praten? Ja, en die kunnen, die gaan ook dat gedoe. Dat is natuurlijk ook waarom,

als je zo twijfelt bijvoorbeeld zoals jij en ik dat allebei heel erg kunnen doen, dan zijn die verschillende kanten gewoon continu in een soort debat, maar dat komt niet echt veel uit. Snap je?

Dus ik kan gewoon heel jaloers zijn op ook mijn jongeren zelf of de versie die ik dan in mijn hoofd daarvan creëer van, die gewoon dacht, ik wil spelen. Ik ga vanavond op. That's it,

weet je? En nu denk ik eigenlijk de hele dag, wat is de zin van het leven, waarom gaan allemaal

dood, de aarde gaat naar God, wat is, weet je wel, dat je de hele tijd op die tour zit in plaats van gewoon, hey, ik ga zo meteen iets leuks doen, of ik ga, snap je? De badaniteit, dan kan je niet meer omarmen. Dat mis ik soms gewoon. Ja, een bepaalde onschuld, of een onwetendheid, of een, ja, onbezonnen gevoel. Dat ben ik ook al bij zo lang kwijt, geloof ik. Ja, en drugs denk ik, of alcohol, of bijvoorbeeld, heel veel lekkere chocola eten, of bijvoorbeeld ongelooflijk verliefd worden de eerste paar maanden, dan heb je dat allemaal niet. Snap je, als je jezelf verdoopt met... Ja, met drugs, letterlijk, wat voor soort drugs het dan ook is. Ja, exact, dat kan ook verliefdheid zijn, of... Ja, eten, of kopen, of whatever it is, ja. En ik heb even geen drugs. Ik weet niet of daar... Ik ken wel een mannetje. Ja, ik ben dus... Helaas, als ik niet zo bang was, zou ik letterlijk wel bijvoorbeeld drugs, bijvoorbeeld een blootje gaan roken, of zo, maar dat durf ik allemaal niet, omdat ik weer bang ben om gek te worden. Maar soms denk ik wel eens, oh, kon ik... Nou ja, bij mij helpt wel, inderdaad, en dat is ook heel gevaarlijk, een glaasje alcohol, dan meteen zit ik in het moment. Dan zit ik meteen in, oh, ik ben gewoon nu hier aan het leven. En dan vraag ik me helemaal niks meer af, dat is instant gewoon die toppere af. Ja, dat is natuurlijk niet goed, maar dat is wel... Dat voel je dan wel heel erg, maar goed, sporten dus bewegen kan dat ook veroorzaken. Dat je in ieder geval minder angstig bent, dat je minder paniek voelt, minder depressie voelt. Daar kun je natuurlijk zelfs ook geslaafd aanraken op een gegeven moment, hè. Zeker. Dokumenten die dat hebben, dat hebben wij dan niet echt. Nee, maar ik denk ook wel wat ook wel bewezen is dat, wat we als eerder over hebben, dat je kleine endorphine stroompjes krijgt, als je jezelf, dus bijvoorbeeld je doet de afwas, die is af, dan krijg je toch even zo'n beloning of taakjes, ja, of je kookt voor je kind. Want dat was ook nog de vraag van wat eten jullie vanavond, of je... Oh ja. Je doet iets heel concreets, en dat als je dus bijvoorbeeld geen baan hebt, die normaal van je gaat naar een kantoor, daar doe je iets en dan heb je het einde van de dag. Dat hebben wij natuurlijk niet. Nee, er zit geen structure in, dat maakt het ook wel ingewikkeld, want die moet je altijd zelf maken. En als je dat niet van huis uit hebt meegekregen, is dat best wel een opgave. Ik dacht, kijk nog even naar hoe een gevraagd minder gekomen is, maar dat zal wel niet. Dat zal wel niet niet. Wat voor een geval, dat was wel heel lief trouwens, toen ik de vorige keer moest huilen, schijnt, maar dat mensen dat ook mee gingen huilen, dat was best heel lief. Hele mooie reacties vond ik van mensen die dat eigenlijk heel troostrijk vonden, dat jij dat eigenlijk gewoon gebeurde in die podcast. Dat kan hem ook heel goed voorstellen. Dat heb ik ook als wij zo praten, dat nu al, als jij net vertelt dat jij de drosten paniek ook hebt, dan denk ik, oké, dan ben ik daar niet alleen in, ik ben dus niet gek. Ik hoef ook niet bang te zijn om gek te worden, jij hebt het ook. Ja, we zijn allebei simultaan op dit moment gek aan het worden, want dat kan natuurlijk ook. Ik had. We zouden ook niet verbaasd. Nee, we zouden ook niet verbaasd. Trouwens, ik heb nog een hele fijne tip voor mensen die even, want dat kan toch ook, soms is het ook, als je het even niet meer weet, als je mentaal even in de put zit, kan je ook lekker iets gaan kijken, toch? Soms mag dat ook wel even. Tuurlijk. Ja, voor een mooie film, voor een goed boek. Ik bedoel, ik ga dan heel vaak naar Instagram, kijk alleen maar door mijn filmpjes, daar word je nog veel downer van dan.

Ja, die telefoon, die fucking telefoon. En die algoritmes van die, ja, die TikTok-achtige filmpjes op Instagram, daar kan ik echt een uur in zitten. En dan denk ik, oké, ik heb hier de zoete uur. Wat heb je dan over? Wat is dat dan? Wat voor filmpjes heb je dan over? Ja, die, als je op Instagram bent, ja, nu ga ik echt wel zo'n oma praten, heb je de foto feed, maar dan is er ook een soort filmpjes feed. En dan kan je zo op doorscrollen. En dan biedt, ja, die mensen volg je helemaal niet, maar dat komt gewoon de hele tijd zo op. Ja, en dan kan ik daar dus helemaal in, echt de meeste random dingen die zich dan aanpassen aan waar je op blijft hangen, dan gaat hij, als je op een kat blijft hangen, gaat hij je 600 katten geven. Ja. En dan raak je er aan verslaafd. Maar anyway, maar beter natuurlijk om een goede serie te kijken waar je echt voor kiest of een film, maar dat is, ja, dat is natuurlijk toch niet die hamburger, weet je wel, die McDonald's McChicken die gewoon naar binnen schuift, wogelijk. Maar even een goede wijn of een goede, lekkere, whatever. België speertje. Exact, dat is dus een serie Love and Death, het liefde en dood op HBO's, echt gebeurd, fantastisch. De eerste aflevering is een beetje slow cooking, maar als je de emo inzit, het is ook een hele fijne wereld om in te zitten, zeg maar, ondanks dat het een best wel een beetje een eng verhaal is. En het is super goed gespeeld en gewoon echt prettig, prettig. Want succes en bijvoorbeeld vind ik briljante, heb ik wel heel vaak over gepraat, maar daar word ik niet gezien derde seizoen trouwens. Nee, maar je hebt het ook heel druk. Maar ik heb het ook nog niet helemaal gekeken, want daar word ik dan toch soms ook heel down van, want dat zijn zoveel slechtheid bij elkaar. Heel goed gedaan, maar dat je denkt, oh, dat zijn mensen toch vreselijk. En dat Love and Death is iets die wereld is wat meer zoeter en wat, ja, ik weet niet, dan kan ik dan, als ik down ben, vind ik dat een goede, goed medicijn. Dat is mijn tip van de dag. Dank je. Leuke tip. En er staat ook een hele goede, nieuwe documentaire op een grote streamer over Anna Nicole Schmidt, die ik ook heel goed vind, maar die is niet per definitie uplifting. Dat is ook wel weer een downer, eigenlijk, als ik dat ben. Breaking Boundaries, ook lekker een downer. Ik wil ook nog een tip geven, maar dat is waar ik helemaal niet vrolijk vind. Nee, ik wil een leuke film met je bespreken. Oh, nou ja, ik kan niet wachten. Ik heb het namelijk niet gezien, maar misschien jij wel. Bride of Spice. Ja, aparte titel. Nee, ik had ook al even in onze paparassa gekoekeloerd, maar ik kan die film, ik heb die nooit gezien, maar het alleraarste, vind ik, want Spielberg heeft hem toch geregiseerd, dat wij allebei die film niet kennen. Dus dat is wel interessant. We toch grote Spielberg-fans zijn. Nou, je ziet het wel. Maar toch raar, toch, dat we nooit van deze film hebben gehoord. Dat is wel vreemd. Het is een koude oorlogfilm. Spionage thriller is het. Nou, ben ik op zich wel voor de porren, voor Spionage? Nou, ik ook wel. En wie erin speelt, Tom Hanks speelt hier, volgens mij, de hoofdrol. Ja, Tom Hanks natuurlijk ook. Dus de voice-acteur van Woody. Ja, Woody. Met je wel? Wie is Woody? Woody van Toy Story, echt iets wat jij kent. Ik ken geen animatie. Ik ken geen tekenfilms. Nee, is dat echt zo? Ja, dat is een hele... En met die cowboyhoedje, dat ken ik wel, hoor. Ja, oh, dat is leuk. Wat vind je van hem als acteur? Ik vind het gewoon zo... Ik vind het een beetje Michael Douglas-achtig. Ik heb altijd wel mijn sympathie. Maar ik was in die warme vrouwen gewoon verder. Nee, ik vond hem in Philadelphia, bijvoorbeeld vond ik hem echt heel goed. Ik dacht echt, wow, Lee Mack. Maar hij heeft voor mij iets heel erg burgerlijks. Ja, absoluut.

Ik vind hem gewoon nooit zijn donker. Dat vind ik Michael Douglas bijna nog. Die lijkt het pas schilpad, vind ik. En die doet eigenlijk met name seksuele thrillers. Maar ik vind Tom Hanks dan wel echt een karakteracteur. Maar er zit gewoon niks duis. Ik wil altijd een leuke, leuke lobber zijn. En dat vond ik in Philadelphia. Had hij wat meer diepgang. Ik vind hem wel heel leuk als forestgump. Maar misschien is hij in deze film ook heel leuk. Dat weten we niet.

Ik vind hem gewoon zo'n degelijk aardig vent. Dat is het probleem. Het is een beetje het geweten van de Hollywood of zo. Dat ik altijd denk, ja, maar ik wil ook gewoon iemand die een beetje gevaar uitstraalt. Dat je duist er. Maar ja, dat zien we dan wel weer. Nou, je weet het niet, want deze film hebben we niet gezien. Misschien laat hij dat hier allemaal wel zien. En wat dat precies gemist. Waarschijnlijk hebben we dat weer gemist. Zou je altijd zien. Testen meer redenen om te gaan kijken. En wanneer kunnen we die film zien? Dit kunnen we zien 30 juni, vrijdag, om half negen per maat net door.

Fantastisch. En in onze shownootskleding vinden waar je per maatnetwerk dan weer kan vinden. Heb je nog een leuke vraag? Iets over eten, kleding. Nou, maar wat gaan we vanaf het eten? Ik heb je daar

namelijk wel iets over te vertellen. Ik ben namelijk gisteren per toeval op een soort marktje beland. Ik ging namelijk naar mijn accountant hier, waar ik ook... Dat is ook zoiets. Dan ga ik dus naar mijn accountant die ik weet niet hoeveel geld betaal hier, want in dit land heb je dan een business manager.

Nou ja, dat gaat over bedrag, maar niet uit. Ik ga daar even langs, want ik begrijp al die emails niet. Dus ik vind het dan fijn om even feestje te feest dat iemand mij met cijfers dingen uitlegt.

Maar dan merk ik, dan is die taalbarrieren, dus toch zo danig dat ik dan daar zit in dat comptor. Niemand hier heeft ook maar tijd, hè. Elke seconde is gewoon geld. Dus ja, het is niet zoals wij bij Jan Hijn op bezoek gaan verwinnen op een kopje thee. Nee, nee, nee, nee. Het is echt gewoon van wat doe je hier eigenlijk. Dus je denkt al, oké, sorry. En dan begint die allemaal dingen tegen mij en zei, wat wil die nou? Dus ik zei, bedoel je dat ik iets moet tekenen?

Dan zei hij, nou, nee, nee, nee. En toen bleef ik nog zitten, want ik dacht dat ik nog niet klaar was. En toen ging, was het zo stil. En toen zei hij, en ben je verder met, wil je nog verder iets zeggen? Dus hij was gewoon, het was al klaar. Het was al, het was over. Dat informatie was overstrekt, maar je hebt hem gewoon niet echt meegekregen. Ik schaan hem zo. En dan, dus dan ga ik

ik ook maar weer weg, maar dan denk ik, wat heb ik nou, hè, is er nou gebeurd? Ben ik nou eens wijzig geworden? Was je nu wijzig geworden? Of helemaal niet? Nee, helemaal niet. Dan moet ik weer

andere mensen bellen om te vragen wat hij nou bedoelde. En nou ja, anyway. Maar toen liep ik dus terug van die ervaring over een marktje. En toen, en dat is hier, alles is hier zo takken duur. Als je hier aardbij koopt, kost 20 dollar. Ik heb laatst pijnbombpitten gekocht. Gewoon een heel simpel doos pijnbombpitten, was 26 dollar. Nee, ja, 26 dollar. Dus ik dacht, oh markt, dat is wel goed. Dat is nog steeds de tiefe stuur. Moet je voorstellen dat je een single man bent of zo, weet je wel? Dat je geen geld hebt. Maar toen heb ik dus kelips gekocht. Wat vind je daarna van? Dat schelpen. Ja, van die kokkels. Ja, maar niet in een hoes, niet in een schelp. Gewoon die witte dingen. Ja, van losse witte, vriezige, vledderige. Ja, ik vind dat lekker. En voor het eerst in mijn leven, dus dat ga ik vanavond eten, is mijn punt. Oké, daar ga je, ben jij op je naartoe gewerkt en deze anecdote? Ja, want dat was de vraag van de kijkers. Wat gaan jullie vanavond eten? Want dan

wil ik nog iets zeggen over mental health. Hier komt nog een tip. Als je zoals wij zijn, die kan geen structuur aanbrengen, daar heb je heel veel moeite mee, wat echt helpt. En het is een heel domkaar
wij zochten eens een soort plannetje maken voor de dag. Dus letterlijk, wat ga ik vanavond eten? Als je eenzaam bent zoals ik, kijk jij bent overweld, omdat je ook nog moet zorgen. Dat heb ik natuurlijk
niet. Ik moet voor niemand zorgen, wat ook een depressie op zich is. Maar als je voor niemand moet zorgen, moet je heel goed anticiperen op je eigen eenzaamheid. Dus moet je denken, ik ga wat koken, dit ga ik maken, dit doe ik boodschappen. Dan ga ik een film kijken, ik zeg maar wat. Maar dat
geldt ook als je een heel druk gezinsleven hebt. Dat plannen is echt, ik sfeer je dat, daar kan je heel rustig van worden. Dit gaan we vandaag doen, ik ga dat maken, die gaat koken. Ik vind dat zo fijn, die heb jij ook altijd zo graag, toch niet die blauwe boekjes met die to-do-list, van heel simpele, lange stroken met kleine blokjes erin. Ja, die. Ik ken nu niet het mooie Nederlands. Nee, maar ik doe het nu op gewoon een papier omdat ik dat leuke blauw blokje... Ik vind dat blauw blokje echt heel fijn werkt, omdat er gewoon ook een structure in de bladzijde zit, of in het papier. Niet te dun, je kunt er genoeg opschrijven. Uiteindelijk wordt het toch altijd een soort van tekening, maar dat helpt wel echt, ja, op de avond van tevoren. Ja, en dan dat het je niet overvalt. Want ik denk dat wij vaak lasten hebben van, oh shit, oh what the fuck. En dan het helpt tegen paniekerigheid en
dat je gewoon structure probeert aan te brengen in whatever voor leven je ook hebt, dat je het een beetje anticipeert op je eigen, ja, angstmomenten of downmomenten. Ja, dat hebben wij ook altijd
wel van die socia geleerd, onze oude therapeuten, van plan voor jezelf gewoon, als je bang bent, bijvoorbeeld dit weekend ben ik helemaal alleen, plan iets leuks, of juist dit weekend wordt het zo druk.
Ik moet voor allemaal mensen zorgen dat je erop anticipeert, dat helpt mij vaak.
Het gaat wel ook, zeg maar als je in het TV hebt teruggekomen op het ADD of ADHD, of dat niet ook een onderdeel is van de afwijking, dus dat je dat niet goed kan, dat weet ik even niet.
Nee, ik denk dat dat zeker een onderdeel van afwijking is, maar in mijn geval helpt het dus om daar tegen in te, een beetje tegen in te planceren, ja, want anders dan wordt het leven voor mij, ik word alleen maar meegenomen dan met de niksigheid, of de niksigheid ervan, of de drukte ervan, maar
ik vermaak mezelf kwijt. Terwijl als je een plan hebt, dan kan je er nog wel van afwijken, maar dan heb je wel, dan zorg je ook voor jezelf, dan, dan mee als het ware lief voor jezelf, dat je zegt nou, ik ben dan wel alleen vanavond, maar ik ga er iets leuks van proberen te maken, of ik heb het dan wel heel druk vanavond, maar ik ga wel zorgen dat ik kan eten of whatever.
Ja, wat ik ook moeilijk vind, ik zit nu ook in een soort van periode van hyperdrukte en veel, zeg maar buiten mezelf, dus veel mensen die dingen van me willen, vragen, vinden, whatever, waar ik me toe moet verhouden, en dan is drukte, dan komt het, als je een plezier bent, daar moet je echt oppassen, want dan ga je heel snel over grenzen heen, terwijl je eigenlijk, ik weet echt, ik moet echt op mezelf letten nu, maar ik wil niemand teleurs stellen, dus waar, waar zet ik dan die grens,
dus dat zijn de hele tijd van die uitdagingen voor mij, die continu zijn nu, waar, waar stop ik dit,

waar stop ik dit gesprek, wanneer zeg ik van dit komen we nu niet uit, of dat kan dat een volgende keer, of en hoe, ja, dat heeft soms ook met hele praktische dingen te maken, van telefoon nu niet opnemen, maar dat is moeilijk, als je toch in een soort van service minded, zeer heel moeilijk, patronen zit of zo, of service minded, maar je snapt wat ik bedoel, ja, natuurlijk, en ook in jouw geval ben je ook een heel goed doel aan het dienen, zeg maar, en dan denk je, oh, maar ik wil alles doen, maar ook, in alles moet een mens natuurlijk grenzen aangeven, zelfs, ja, moeder moet ook grenzen aangeven, iedereen moet zeggen, nee, dat is zo moeilijk om die balans te vinden, en ook om te vragen wat je nodig hebt, bijvoorbeeld als er niet met je gecommuniceerd wordt, om te vragen, hey jongens, dit of dat, ja, het is heel, het leven is echt zo'n gewerd spel, man, en dan hebben wij het nog niet eens over echt erg, snap je, dan hebben wij het nog niet eens over hele grote deegjes, dan zitten wij op een hele vrolijke, vrolijke berg, ja, dus het is een heel raar, mysterieus iets, en ook soms, ja, en ook, denk ik, soms als we zo praten over mental health, want het is natuurlijk super belangrijk, maar dan denk ik ook ergens, en ook dat is zinloos, denk ik dan, snap je, ik denk dan, ik ga dan weer door, denk ik, maar ja, we zijn morgen dood, dus waarom moeten we nu allemaal in therapie en moeilijk gaan doen, en gaan sporten, en voor ons zelf gaan zorgen, als het toch volstrekt zinloos is, het hele bestaan, dus daar kan ik dan ook weer helemaal, snap je, soms denk ik, ik ga gewoon zitten, en ik gewacht gewoon rustig, tot het stop, tot die ijzerreheim, tot die magerreheim komt, wil je, met die man dat hij zeist, maar komt halen, nee, maar dat is ook weer heel decadent gedacht natuurlijk, want dat is ook omdat wij het ons misschien kunnen veroorloven om dat te denken, maar het stil te zitten, en te wachten, ja, tot we andere gewoon keihard aan het overleven zijn.

Maar heb jij nog verder nog tips van wat jou helpt, als je de download, of als je alleen be, alleen voelt, op de web?

Eh, toch wel uitspreken, naar iemand, proberen uit te spreken, toch dat potje, toch een schepje uit dat potje, zoals jij ook al zei, dan is er weer een schepje uit dat potje.

Ja, want er zit ook vaak schaamte bij, gek genoeg, over verdriet en eenzaamheid.

Ja, en het toch?

Ja, zeker, schaamte, en ook denk ik, ik wil niemand hier op mij lastig vallen, en zeker ook in onze positie, dat je denkt, ja, je bent een, je bent een BN-er, je bent miljonair, dat de mensen denken mensen dan, dat je dat bent, dat het niet dat dat zo is.

Maar dus, maar het idee is, denk ik, dat is ook zo grappig om even terug over hoe, dan kan het laatst met iemand over, die dan zei van, ja, soms dan, ik heb even aan de stok gehad met iemand die, nou ja, die het leuk vond om mij publiekelijk, ja, te schandelen te maken, ja, dan moet je je dan toe verhouden, nou, anyway, terwijl ik gesprek met iemand en hij zei ook van, als iemand dan naar mijn toekomst om een handtekening te vragen, en heel vaak heb ik daar tijd voor, of is er ruimte voor, en soms is er wel even geen moment, of dan zeg je even, sorry, nu even niet, en dat iemand dan eigenlijk vrij aardig op je afkomt, maar als je dan zegt, sorry, nee, nou, fuck you ook, dan maar, weet je wel, dat je ook denkt, dat heeft er de hele tijd ondergezet, dus het feit natuurlijk alleen al dat je...

Ja, privilegemenet.

Dat je een privatiseerde positie hebt, betekent dat je nooit meer wat mag zeggen, die bent natuurlijk daardoor mond dood gemaakt, want je bent, want je hebt geld, dus je bent gelukkig,

dus je mag niet klagen.

Dus ik snap die gedachte ook wel, alleen daardoor, die weer houdt mij dus ook zelf om iets te zeggen en om te klagen.

En om me hulp te zoeken.

Om me hulp te zoeken, je denkt, ja, ik heb niks te klagen, want ik heb nou eenmaal dit, dit en dit en dit, en dat heb ik ook, dus dat maakt het natuurlijk een beetje ingewikkeld soms, maar goed.

Ja, ja, snap ik heel goed.

En het is natuurlijk, ja, en dat weet we allemaal, het is heel cliché om te zeggen met zo'n volstrekte illusie, dat wat dan ook, wat extern is, je gelukkig kan maken, geld, roem, maar ook de dingen waar ik naar verlangen, gezin, het is ook, ik kan hier een hele dag zitten, ja, maar als ik een gezin had, dan zou ik wel een doel hebben, maar dat is natuurlijk allemaal bullshit, allemaal extern.

Uiteindelijk moet het echt in onszelf zitten, maar het is heel moeilijk.

En hulpvragen is misschien wel het meest belangrijke, een connectie voelen met iemand.

Ja, hoe zelfs met iemand die je niet kent of?

Nou, en daarom ben ik zo voor, voor al het soort groepstherapie, omdat je dan toch een gemeente deler hebt.

En zeker ook, nu even, deze klimaatbeweging zit bijvoorbeeld, ook dan die cut to the chase meteen, alle bulls zitten omheen, is niet meer belangrijk.

En dat zelfs als je een groepstherapie-sessie bent, dan maakt het echt niet meer uit of ik vijf gauwe kalveren heb, of wat mijn buurman doet voor werk, nobody cares.

Het gaat er over dat uiteindelijk iedereen om zijn vader of zijn moeder zit te huilen.

En dus dan vind je toch een common ground, of een gemeente deler, waarop je kunt verbinden. Exact.

Dus in die zin zou ik zeggen, zoek groepen op, zoek gaar bij een clubje.

Ja, en dat heeft ook, want gisteren ging ik dus naar zo'n sportles, want ik trein dan ook met iemand, een personal trainer, en dat is ook wel prettig.

Maar gisteren ging ik naar zo'n groepje en die man is steeds alleen maar korte opdracht en moesten we zelf een beetje uitzoeken hoe we dat met elkaar deden.

En dat gaf meteen gewoon een connectie op een heel mire niveau, want die mensen ga ik nooit meer zien, ze allemaal hele arrogant New Yorkers, die allemaal.

Maar even een lach, even een, en ik las ook een heel mooi boek over iemand die heel ernstig ziek was en in het ziekenhuis lag, en zijn vrouw kwam wel zo vaak mogelijk op bezoek, maar die kon ook af en toe niet, weet je, en hij lag weken, weken, maar in het ziekenhuis met vreselijke pijnen. En dan kreeg hij een band met de schoonmaker van het ziekenhuis en die alleen maar, omdat hij gewoon aan hem vroeg, die ging gewoon naar zijn bed en zei hij begon gewoon met hem een soort, ja, soort gesprek, maar het ging ook niet helemaal, want de talen waren verschillend, maar hoe hij dat beschreef, dat was zo ontroerend, dat gewoon de waardigheid, dat iemand hem de waardigheid gaf om überhaupt aan hem te vragen hoe het ging, terwijl hij daar echt zo gereduceerd was

tot een homp vlees, als het waren. En dat, dus dat puur de connectie met iemand ook maakt helemaal

niks uit, wie ken je die lang, kort, dat kan soms zo heelend zijn. Maar dus ook de absentie daarvan,

als je dus het hier niet lukt om uit een isolement te komen, is het kan dat dus ook heel pijnlijk zijn. En als je dan bijvoorbeeld heel even contact hebt met de bakker en je voelt hoeveel je dat geeft, dan kan dat ook soms heel gewoon zijn, dat je dan ja, zie je dat? Ik heb gewoon letterlijk dorscht. Ik heb gewoon, ik ben helemaal uitgedroogd. Dat is natuurlijk het woord wat toen in de pandemie

tijd een huid hommen, dat is natuurlijk, daar leiden we natuurlijk in principe allemaal. Ik ga ook vaak naar een masseur om gewoon puur dat fysieke te voelen bijvoorbeeld. Dat snap ik helemaal.

Al is het alleen maar ook een gesprekje met zo'n iemand. Ik vind het heerlijk om een soort van quasi anoniem, toch een soort intim te zijn of zo. Ja, en ja, precies, quasi anoniem maar ook gewoon aanraking en communicatie, dat is gewoon heel fijn. En dat is ook een goede tip vind ik trouwens.

Om

een massage te nemen, sommige mensen vinden dat onprettig, maar dat kan je ook uit je hoofd trekken

namelijk, gewoon even. En laten we niet vergeten dat ik denk echt dat, want heel veel mensen en mental health staat enorm op de agenda en dat is ook heel goed en we mogen er eigenlijk over praten,

maar een heel groot deel van onze allerer onruis, die fucking telefoonsvoorzaak. En als je in dat uurtje dat je op die massage tafel ligt, kan je niet op je telefoon, die drie kwartier in de sportschool kan je niet op je telefoon. Ja, dat is gewoon echt de yoga les, je kan niet op je telefoon, tenminste in LA wel, maar hier kan je niet op je telefoon. En daardoor voel je al, ja, het is echt scary, hoeveel tijd ik voor een scherm doorbreng, want als ik niet op mijn telefoon zit, zit ik in de zoom. En als ik niet in de zoom zit, ben ik een film aan het kijken. En als ik geen film kijk, dan, nou en zo ga je door. Daarom is het ook heel lekker om af en toe een boek te pakken. Ja. O, is het alleen maar voor je, je voelt gewoon dat je hersenen daar nodig, daar behoefte aan hebben, je oog hebben de behoefte aan. En ja, het is het versimpelt alles gewoon even. En je krijgt ook toch een goed gevoel van, ik ben nu niet op die telefoon, ik ben gewoon weer ouderwet, mijn enige zin. Voor snopperen. En ook iemand raden mij laat ze ook aan, als je bijvoorbeeld dat te veel gedoe vindt, omdat je heel veel moet reizen en een boek past niet in je tas, wat even. Een kindel, wat niet een smartphone is, dus een soort lezenapparaat, wat geen iPad is, waar geen access is tot al die andere dingen, maar je puur boek opdaan. Ja, dat is ook echt een andere schermkwaliteit, die is namelijk wat doffer en wat minder. Een boek is nog beter, denk ik, maar als je daar echt niet mee kan dealen, dan... Ik ben ook naar een boekenwinkel gegaan, precies om die reden, ik wil nu gewoon een boek lezen. Ik moet tegenwoordig wel mijn bril op dan, dan zie ik niks meer. Dus even recappen, sporten, massages. Hebben we sporten en hebben we toch heel weinig over sport gehad? Ja, mijn sport alleen eigenlijk als medicijn. Ja, maar het is toch zo. Het is echt het vetste medicijn wat er is. Ook al ga je bij wijsprek een sportles doen. Bijvoorbeeld hier kan je les nemen in mijn sportschool van iemand van een National Ballet en die komt dan... Ballet, weet je wat, maar we kunnen er natuurlijk allemaal niks van,

die erin valt om, maar dat maakt niet uit. Nee, het is gewoon... Ja, of een tennises,

wat jij kan, volgens mij, bij zo'n goed tennis, het raam. Ja, ik heb een hele leuke surf.

Weet je wat? Een surf? Heb je geen balangst? Ja, ik ben wel bang voor de bal. Ik ben doodsbang voor de bal. Ik ben wel bang voor de bal. Maar een tennisbal die kan ik wel hebben en ik heb die

lekker surf, ja. Surf, service. Hoe heet dat dan? Tak, tak. Nee, dat je dit zo opgooien.
Ja, opgooien, maar hoe heet dat? Heb je het naam? Dat weet ik toch niet, schat. Nou, echt aan mijn vraag.
Een service, volgens mij. Service. service. Jezus, het erg. Ik heb een tijdje toen ik puber was, zat ik op tennisles. En toen had ik een vriendinnetje die wilde ook heel graag serieuze tennis leren, maar ik was een leber grappen aanmaken. Het werd op een gegeven moment kwaad op mij te zeggen, ja, ik kan toch niet tennisleren als je helemaal te grappig zit te maken. Was je echt een kloutje toen? Dat was echt een kloutje, omdat ik dacht, ja, dit gaat toch niet serieus nu tennisles nemen. Dat is raar. Maar ik zag graag tennisles willen nemen
om dan zo'n pakje aan te kunnen met zo'n rokje en een t-shirt. Dat is wel echt een outfit voor jou, die tennis outfit. Maar zou ik daarop gaan? Ja, ik vind het. Ik vind tennis eigenlijk de uitkomst. Ja, en wat ook met die film Annie Hall, dan mag je niet meer over praten. Ons Moody Ellen, maar whatever. Daar heb je ook dat ze naar zo'n tennis gaan, hier in New York. Misschien moet ik dat doen. Dat is wel heel veel mis. Tennis is leuk, hoor. Ja, en met zo'n pak aan. Maar ja, ik kan dat natuurlijk helemaal niet. Maar het idee van daar rondlopen met een pak en zo'n racket. En als je dan een keer raakt, is het gewoon leuk, toch? Als je dan een keer raakt, dan ga je. We hebben toch weer iets afgevinkt, weet je? Evertennen is eigenlijk een topsport. Maar waarom ga jij er niet meer op? Jij zet een tijdje erop, toch? Ja, heb ik even gedaan, ja. Heel leuk. Echt heel leuk. Maar waarom stopt dat dan weer? Ja, jezus, zeg. Dan is de lolder weer vanaf de drukte. Er komt er even een kleine hiat in het schema. En dan is het... Dat was het dan. Ja, dus wat ook echt heel belangrijk is voor depressie, denk ik. En whatever, lusteloosheid, al die dingen, angsten. Wij hebben altijd sporten in cyclic. Hoe voel je dat ook mag nammen? Cicly? Cicly. Dat wij dan stoppen door dat in dat ene keer die hem goed gaat. En dan ga je er... Wil je eigenlijk niet meer terug? Want ja, nu is het al klaar. Nu is het niet meer gelukt. Dan moet je elke keer toch weer proberen op te staan. En misschien weer het nieuws te zoeken. Een nieuwe impulse, een nieuwe... Dan ga je hier jou gaan doen. Dan ga je weer... Het is toch belangrijk om steeds weer te op te zoeken. En dat bed opmaken, dat make your bed principe, dat is toch ook echt waar. Dat is vanochtend nogal. Volgens mij goed als ik dat bed op opgemaakt. Dat zijn die kleine... Ja, die endorphine. ...president gesteld voor de rest van de dag. Kijk, ik heb nu... Ik begin gewoon... En ook je het jezelf beter maken. Ik kan zo makkelijk naar troep kijken. En het gewoon alleen maar... Maar dat vervuult toch mijn geest de hele tijd. Vind ik mezelf dus niet waard om het dan gewoon weg te halen. Zelfde, zelfde. Nee, daar zijn we allebei echt precies hetzelfde. Het kost bijna fysiek moeite. Soms staan er overal fysiek kopjes in huis. Even een dom voorbeeld. En dan kan ik het gewoon niet opbrengen. Omdat ik... Ja, ik vind het mezelf gewoon niet waard. En het leven ook niet waard om te gaan allemaal dood. Waarom zou ik die kopjes gaan afwassen? Waarom zou ik... Dan 30 keer langs gelopen en dan zien dat er letterlijk schimmel op de thee staat. En dat heb ik dan al 6 dagen. En dat komt er niet toe om het op te pakken en het schoon te maken. Ik heb exact dezelfde gehoor. Terwijl je... Terwijl, op het moment dat je doet,

dan voelt het misschien nog kut. Maar vlak daarna krijg je meteen, als je die afwas klaar hebt, denk je meteen, hey, of als je je huis hebt opgeruimd. Ik heb nu al beken sinds ik hier aan me gekomen zo'n stapelpapieren met allemaal notities. Dat moet ik uitzoeken. Dat moet ik selecteren. Dat ligt hier maar als een soort mest hoop. Dat voelt gewoon niet goed. Ook niet als ik nieuwe dingen wil bedenken of dat is niet goed voor je bruin. Nee, die clutter dat is toch wel een uitkomst hoor. Ja, dus het opruimen. Ja, minne melise. En de discipline om steeds weer opnieuw, want je creëert dat toch weer opnieuw. Je kan niet stoppen dat je weer een kopje thee zet. En snap je, je kan niet stoppen dat je weer notities maakt. Maar heb jij ook, want dit vind ik een vrij weird fenomeen. Dat ik dus goed dat ik dat wel kan als er iemand anders in huis is. Dus als ik niet alleen ben, dan kan ik dat. Ik heb helemaal hetzelfde. Het is heel raar. En zeker als ik een vriend heb waar ik een beetje bijvoorbeeld, ja, waar je nog een beetje tegenop kijkt op een leuke manier, snap je dat je hier best een beetje best bent? Nee, maar echt, dan is het top voor mij. Dan ga ik koken, dan ga ik opruimen. Dan vind ik het ook heerlijk. Dan vind ik het ook leuk om het gezellig te maken. Maar dat voor jezelf te doen, ik probeer echt die kaarsavis aan te steken. Ik probeer echt de lampen aan te doen. Maar het kost me, het is echt, oh jongens, het is fucking struggle. Ik schame ook zo voor eenzaamheid. Gisteren begon ik dus, ging dus naar die screening in mijn eentje. Want dan durf ik ook weer niemand te vragen of ik wil ook niemand vragen. En dan ga ik daarheen. Dan zit ik alleen in die screening. Dat was helemaal uitverkocht. Behalve precies waar ik zat, om mij heen zat niemand. Ik was echt een loner. En mijn vrienden van de studio, die waren er ook allemaal, die epten mij dit. Waar ben je? Waar zit je? Maar dan durf ik eigenlijk niet, snap je, naar hun te zwijden. Want dan vind ik het zo genant. En dan ben ik ook weer bang dat ik hun ongemakkelijk maak met mijn eenzaamheid. Het gaat zo ver. En dan vind ik mezelf zo zielig. En dan denk ik terug aan een lerenrest die ik op de toneelschool had. Een van de beste lerenresten die ik ooit heb gehad. En dan ik altijd naar zat te kijken. Ik dacht, ik keek heel erg tegen haar op. Maar ik dacht ook, zij is zo zielig. Zij heeft geen kinderen. Zij heeft geen man. Ik vond haar zo triest. Ik was 21. Ik dacht, weet je wel. En dan kwam ik een keer bij haar thuis in haar appartement van Amsterdam. Dacht ik van, haar appartement in Amsterdam. Dacht ik van, wow. Waarom heeft ze geen huis met een dak en een trap en een tuin en twee kinderen en een golden retriever. En dat zit nog steeds in mijn hoofd. Ja, ja. Dat je had heel erg oordeel. Of niet van beeld. Zo veel oordeel. We zijn zo geconditioneerd. Als ik, heb ik nog steeds, als ik een vrouw alleen zie zitten van boven de 40, denk ik, ik hoop zo dat zij een man heeft. Dan betrap ik mezelf op die gedachten, weet je. En nu denk ik, oh god, ik ben nu die vrouw, die kattenvrouw, die alleen naar een screening gaat. Toen daarna werd het heel erg leuk. En was iedereen ontzettend lief. En natuurlijk hoef je niet te schaam voor eenzaamheid. Maar ik wil dat echt zeggen dat ik mezelf heel erg schaam voor mijn eenzaamheid. Ik vind het echt diep genant. Terwijl wat kan ik er nou aan doen? Ja, ik bedoel, ik doe me best, weet je wel. Maar ja, dus het is heel interessant hoe dat werkt. Hoe je gewoon altijd maar normaal wil zijn. En wil voldoen aan de standaard. Dat hoeft dus niet. Laat dit een ode zijn aan iedereen die niet normaal is. Nou, en dat is dan iedereen. Laat het daar behouden. Oké jongens, tot de volgende keer. Dit was weer een mooie aflevering. We hebben twee vragen beantwoord en heel veel oversport

[Transcript] Carice & Halina / In de put

gehad.

Ik heb ook verder niks binnen gekregen. Dat was het dan. Dus als jullie nog vragen hebben, kom vooral door. Oké, dank jullie wel. Tot ziens. Doei.