

Patrick Martens

VANDAAG VOEL
IK ME ~~DE~~ ~~MEER~~ ~~ERLIJK~~
~~DE~~ ~~ANDERS~~ ~~OUW~~
~~EENZAAM~~ GOED

Mijn eerlijke zoektocht naar zelfacceptatie

Dit boek bevat inhoud die verontrustend kan zijn voor sommige lezers. Praten over zelfdoding kan bij de landelijke hulplijn 113 Zelfmoordpreventie. Telefoon 0800-0113 of www.113.nl.

© 2025 Patrick Martens

Uitgave van uitgeverij Luitingh-Sijthoff bv, Amsterdam

Alle rechten voorbehouden

Omslagontwerp Dog and Pony

Omslagfotografie Rutger Geleijnse

Opmaak binnenwerk Crius Group, Hulshout

ISBN 978 90 210 5135 2

ISBN 978 90 210 5139 0 (e-book)

ISBN 978 90 210 5431 5 (luisterboek)

NUR 320

www.lsuitgeverij.nl

www.boekenwereld.com

Uitgeverij Luitingh-Sijthoff vindt het belangrijk om op milieuvriendelijke en verantwoorde wijze met natuurlijke bronnen om te gaan. Bij de productie van dit boek is daarom gebruikgemaakt van papier waarvan het zeker is dat dit niet tot bosvernietiging heeft geleid.

*God made men, and he was like, I can do better.
And then he made women, and he was like, that's a little much.
And then he made gay men, and he was like, yeah that is the right one.*

Comedian Michelle Wolf

Voorwoord

Zelfacceptatie, je wordt ermee doodgegooid in hippe cursussen, zelfhulpboeken en op sociale media, maar heel eerlijk: ik heb geen idee hoe dat moet, mezelf accepteren. Om jezelf te accepteren moet je natuurlijk weten wie je bent. Soms vraag ik me af wie er eigenlijk onder al die lagen zit. Ik conformeer me graag, bedenk altijd eerst welke Patrick anderen het liefste zouden willen zien.

Als ik niet lekker in mijn vel zit, komen er altijd weer oude gedachten en patronen terug, die blijven geduldig wachten om me altijd op een kwetsbaar moment te pakken. Dan nestelen de negatieve stemmetjes zich in mijn brein. Of misschien zitten ze er wel gewoon altijd.

Vorig jaar heb ik besloten dat ik dat niet meer wil. Die negatieve stemmetjes passen niet bij een man van mijn leeftijd; inmiddels ben ik zesenvertig jaar. Misschien ken je me van tv, aangezien ik presentator en acteur ben, misschien ook niet, en dat is ook totaal niet belangrijk.

Heel lang ben ik bang geweest dat als mensen zouden weten wat voor stomme, verdrietige dingen ik heb gedaan en gedacht, dat ik geen werk meer zou krijgen, dat ik daar op afgerekend zou worden. Daarom heb ik altijd een groot deel voor mezelf gehouden. Totdat ik vorig jaar besloot een zoektocht te starten naar meer zelfacceptatie. Eerst dacht ik dat het alleen over mij zou

gaan. Over mijn angsten, onzekerheden en overtuigingen. Nooit had ik gedacht dat deze zoektocht me zo ver terug zou leiden naar gebeurtenissen uit het verleden, ver voor mijn geboorte.

Ik heb alles opgeschreven omdat ik zeker weet dat ik niet de enige ben die hiermee worstelt. Nu staat alles in dit boek, iedereen kan het lezen en dat voelt gek genoeg heel bevrijdend. Ik schaam me niet meer voor wie ik ben. Dit is mijn eerlijke zoektocht naar zelfacceptatie, ik hoop dat jij er ook iets aan hebt.

AMSTERDAM, 2024

A handwritten signature in black ink, consisting of a series of fluid, connected strokes that form a stylized, cursive name.

HIEP!

Met moeite strompel ik mijn bed uit na wéér een rommelige nacht. Slapen is al jaren een probleem voor me – vijf keer wakker worden is eerder regel dan uitzondering. Daar slik ik CBD voor, wietolie zonder THC, want high wil ik niet worden. Intussen zit ik wel al op een stevige dosis van dertig procent. Slaapyoga, therapie, ademhalingsoefeningen – alles heb ik geprobeerd. Het lijkt erop dat ik moet leren accepteren dat slapen voor mij niet vanzelfsprekend is. En *it makes sense*: iemand die zijn gevoelens niet deelt, die alles wegstopt – logisch dat ik niet slaap. Toch denk ik soms: waarom vind ik het zo moeilijk om gewoon te voelen wat ik voel? Steeds vertel ik mezelf dat ik er prima op functioneer.

Mijn gezicht denkt er anders over, want zodra ik in de spiegel kijk, zie ik het meteen: die donkere wolk boven mijn hoofd, de lijnen van het kussen nog in mijn wang geprent.

Vandaag ben ik jarig. Zesenveertig. Had ik ooit gedacht dat ik op deze leeftijd met zoveel vragen zou zitten? Nee. Maar het lijkt alsof al die weggestopte emoties toch hun weg naar buiten willen vinden. Angst, onzekerheid – er zit nog veel in me wat ik niet verwerkt heb. En dit is ook mijn eerste verjaardag zonder mijn vader. Ik mis hem, meer dan ik wil toegeven. Wat zegt het over mij dat ik zelfs dat gevoel probeer te verbergen? Waarom durf ik het niet volledig toe te laten?

Mijn werk is op dit moment ook onrustig – zeg maar gewoon stilstand, krekkelgeluiden. Niet *steady*. Geen zekerheid. Al vijftienvintig jaar werk ik in de media en ga ik van klus naar klus. Tien jaar non-stop gewerkt, en dat was heerlijk. Nu? Af en toe een presentatieklus, een gastrol hier en daar. Hoe graag ik mezelf ook vertel dat het genoeg is, het voelt alsof het nooit écht goed genoeg is. Er is altijd dat knagende gevoel: ben ik ooit wel goed genoeg? Waar komt die overtuiging vandaan dat ik nooit genoeg ben, zelfs niet in periodes van succes?

Als ik niet lekker in mijn vel zit, duiken oude gedachten en patronen weer op: je kunt niks, je bent zwak. Ze wachten geduldig op een kwetsbaar moment om toe te slaan. Ik weet dat deze stemmen niet rationeel zijn, maar ze zijn er al zo lang. Waarom heb ik me nooit goed genoeg gevoeld, ook niet toen ik alles voor elkaar leek te hebben? Wat heb ik jarenlang geprobeerd weg te stoppen, en waarom lukt het niet om dat gevoel los te laten?

Het wegstoppen van dingen en gewoon doorgaan, daarin ben ik inmiddels goed geworden. Toen mijn relatie in 2016 na twee jaar stukliep, stortte ik in. Mijn ex woonde in Parijs, en de afstand gaf ons al meer uitdagingen dan ik wilde toegeven. Na die breuk was het alsof ik de grond onder mijn voeten verloor. Het heeft me uiteindelijk vier jaar gekost om los te komen van dat verdriet, en zelfs toen kon ik er nauwelijks over praten. Ik stopte alles weg, maar achter gesloten deuren lag ik soms uren te huilen. Het is vreemd hoe ik aan de buitenkant kalm blijf, terwijl binnen in me alles overhoopligt.

Op een avond in die periode presenteerde ik de Winq Diversity Awards, een chique gelegenheid in The Grand-hotel. Iedereen in galakleding, bekend queer Nederland op zijn best. Mooie speeches, prijzen voor mensen die zich inzetten voor de community. De onrust voelde ik meteen, al voordat ik het podium op moest. Mijn hart begon al te racen, ik kreeg het warm, en mijn blik schoot in het rond door de zaal: André van Duin, Cornald

Maas. Paniek, totale paniek op het podium. Mijn openingstekst kreeg ik er nauwelijks uit. De hele avond was ik bezig met overleven. Voor het eerst in mijn leven kreeg ik een paniekaanval. Mijn gevoel haalde me in op het podium.

Afgelopen jaar heb ik meegedaan aan *Make Up Your Mind*, dat heeft iets in mij getriggerd. Hoe fantastisch het ook was om als dragqueen te schitteren, er zat iets bitters in. Waarom voel ik me zo krachtig met een masker op, terwijl ik in het dagelijks leven nauwelijks uit mijn schulp durf te kruipen? Is dat masker een veilige manier om mezelf te verbergen of juist te laten zien?

Voor de rol van Flash Gorgeous kreeg ik alles: wijde broek, hoge hakken, 'subtiel' make-upje, een gigantische cape, felroze pruik, masker – het volledige plaatje. En ik ging er honderd procent voor. Flash Gorgeous was mijn superheldin, en op dat podium voelde ik me sterk en onoverwinnelijk. Maar ook was het gek om te merken hoe vertrouwd het voelde. Alsof dit deel van mezelf altijd al ergens diep vanbinnen heeft gezeten. Zou ik ooit datzelfde gevoel kunnen ervaren zonder masker? Waarom kan ik me in het dagelijkse leven niet zo voelen?

Mijn deelname heeft me laten inzien dat ik me anders wil voelen in het dagelijkse leven. Een leven wil leiden zonder oordeel over mezelf, waarin ik open kan zijn over wie ik ben; met al mijn mooie en minder mooie eigenschappen. Wie ben ik zonder oordeel? Wie ben ik als ik mezelf volledig accepteer? Ik kijk nog eens in de spiegel. Geen idee.

Volgende week is mijn eerste therapie sessie, een passend verjaardagscadeau dit jaar.

Het is uit

In de vroege ochtend stap ik in de auto naar mijn tweede therapieessie in Eindhoven. Ik voel een knoop in mijn maag. Toen ik begon met therapie leek het me een goed idee om een praktijk te kiezen vlak bij mijn vriend Nick. Nu is het drie weken uit. Sindsdien ben ik niet meer naar de lichtstad gereden. Ik rij praktisch langs zijn huis, maar ik heb nog nooit zo'n afstand gevoeld tussen ons. Ik ben boos, verdrietig en alles ertussenin.

In de auto heb ik tijd genoeg om na te denken of ik daarna misschien even bij hem langsga, maar doe ik dat dan voor mezelf, of doe ik het voor hem? Ik weet dat hij het heel fijn zou vinden. Na therapie moet ik altijd even nadenken over wat we hebben besproken, en als ik meteen een ander gesprek heb, dan raak ik het kwijt. Het is alleen maar afleiding. Dus ik besluit met pijn in mijn hart om niet langs te gaan.

Nu zit ik weer op de bank bij Roanne, mijn therapeut. Net als de vorige keer vertel ik over mijn leven alsof ik een boodschappenlijstje opsom.

Voor deze therapieessie moest ik een vragenlijst invullen. Voel je je geliefd? Word je overal geaccepteerd? Voel je je verloren? Ben je streng voor jezelf? Op heel veel vragen kon ik een positief antwoord geven. Volgens Roanne heb ik het 'blijde kind' in mezelf enorm ontwikkeld; ik kan enorm genieten als de zon schijnt bij-

voorbeeld, van de kleine dingen in het leven. Maar het gezonde volwassen deel van mezelf, dat bijvoorbeeld ruimte durft in te nemen, is minder goed ontwikkeld.

Roanne stelt een oefening voor. We gaan ver uit elkaar staan. Ze loopt langzaam mijn kant op, en ik moet haar stoppen wanneer ik denk dat ze dichtbij genoeg staat. Ze loopt mijn kant op, ik word er een beetje ongemakkelijk van. Wanneer is het wenselijk dat ik stop zeg? Voor ik het weet staat ze ineens voor mijn neus.

‘Stop!’ roep ik en ik krimp een beetje ineen. Mijn handen worden vuisten en ik begin te lachen. Het heeft iets kinderlijks. Doe ik de oefening wel goed? Meteen een oordeel. Ik wil niet dat Roanne zich ongemakkelijk voelt. Ik schrik een beetje van mezelf, hoe kinderachtig ik deze simpele oefening benader.

We gaan het nog een keer doen, maar deze keer moet ik mijn ogen sluiten en meer contact maken met de grond, zodat ik wat steviger ga staan. Roanne vertelt me dat ik moet visualiseren hoeveel ruimte ik nodig heb. Ik adem in en weer uit, en zet een denkbeeldige cirkel om me heen: mijn ruimte die ik in wil nemen. Niemand mag over die denkbeeldige grens heen.

Roanne loopt naar me toe. ‘Stop!’ roep ik veel eerder en duidelijker.

We gaan de oefening nog een keer doen. Ik moet wederom Roanne uitnodigen om naar mij toe te lopen. We hebben dit nu een paar keer gedaan, dus de oefening wordt steeds comfortabeler. Nadat ik een goedkeurende knik geef, begint ze te lopen. Ze komt steeds dichterbij en ik zie ineens iets van aarzeling bij haar, dus ik zeg ‘stop’. Ik wil niet dat zij zich ongemakkelijk voelt, maar voor mij stond ze eigenlijk nog niet te dichtbij.

RIJSBERGEN,
5-14 JAAR



Mijn miniplaybackshow

‘Mag het wat zachter? En niet stampen!’ schreeuwt mama onderaan de trap.

Ik zet mijn cassetterecorder een tikkeltje zachter, minimaal, want Michael Jackson zachter zetten is een belediging en hoe harder hij klinkt hoe beter. Mijn slaapkamer is een mini-Michael Jackson-museum geworden, overal hangen posters van de King of Pop. Ik heb verschillende kussentjes waar zijn hoofd op staat, plakboeken vol met plaatjes en interviews van de excentrieke man. Wat was ik fan, ik wilde hem zijn. Ik had me opgegeven voor een playbackshow op camping de Wilhelminahoeve in Renesse waar wij elk jaar twee weken op vakantie gingen, dus er moest gerepeteerd worden en ‘Dirty Diana’ is een ingewikkeld nummer, sterker nog, ik had geen idee waar dit liedje over ging. Ik stortte me daarom volledig op de dans – ‘stampen’, volgens mijn moeder. Ik zat op turnen en vond mezelf redelijk lichtvoetig. *Thanks*, mam!

Ik weet niet waarom ik dacht dat dans mij makkelijker af zou gaan dan het playbacken van het liedje, maar ik kon me helemaal verliezen in dit nummer. Een witte blouse aantrekken en die dan openscheuren, precies zoals mijn held deed in de videoclip, en om mijn vingertopjes zat tape, dat maakte het helemaal af.

Daar op die kleine zolderkamer in Rijsbergen droomde ik van

een toekomst als een artiest zo groot als Michael Jackson. Hij was anders dan alle andere mensen die ik kende van tv of uit de *Popfoto* – een maandelijks muziektijdschrift vol popsterren waar ik na lang zeuren eindelijk lid van mocht worden. Ik voelde me ook anders, misschien voelde ik daarom een connectie met hem.

Rijsbergen is een klein boerendorpje ergens tussen Breda en België. Als ik uit mijn gietijzeren kantelraam naar buiten keek, zag ik links van mij de grote tuin van de burens – mijn ome Simon en tante Toos – met daarachter de schapen van de familie Dekkers. Weer daarachter begonnen de maisvelden. Rechts van mij zag ik onze tuin met daarachter aardbeinvelden en helemaal rechts stonden de koeien. Ik was omringd met platteland, langsrijdende tractoren en de geur van mest en stront. Het was een groot contrast met wat zich binnen in mijn slaapkamer afspeelde, maar vooral ook met wat er zich in mijn hoofd afspeelde. Deze plek verlaten voor een Michael Jackson-carrière leek onmogelijk. Los van het feit dat ik niet kon zingen en dansen.

Als ik op zaterdag mijmerend uit mijn zolderkamer keek, had ik zicht op de jagers in het veld voor ons huis, oftewel: mijn vader (de jachtopzichter) en zijn broers Jos (die heel erg op hem lijkt, maar dan dunner en grappig en met sik) en Henk, mijn peetoom, ook zo'n lieve en ontzettend creatieve man met een hart van goud. De mannen van Martens zijn stuk voor stuk kopieën van mijn opa, die ze het jagersvak met de paplepel heeft ingegoten. Opa was boswachter in de Krabbebossen – waar ik ben opgegroeid – en dus een groot natuurliefhebber. Papa was twaalf toen hij zijn eerste geweer kreeg en met opa het veld in ging.

De zondagen bij opa en oma Bos waren heel leuk, want de hele familie kwam dan samen voor de lunch, aan een gigantische gedekte tafel in de keuken; ik denk dat we met vijfentwintig man waren. Ze hadden een heel grote tuin met kippenhokken

en kerstboomvelden, en dat allemaal omringd door bos, waar we met alle neefjes en nichtjes hutten bouwden. Boven was er een slaapkamer met geel bloemenbehang. Ik heb daar weleens gelogeed, en toen ik wakker werd was het mijn verjaardag en kreeg ik een cavia.

Opa Bos heeft het jagen aan zijn kinderen geleerd. Niet iedereen is dat ook gaan doen, behalve mijn twee ooms en mijn vader. Het was een bijzonder clubje en ik heb ze vaak op afstand bewonderd, heel soms ging ik mee het veld in. Dan hees ik mezelf in een groene overall en ging ik op zaterdagochtend zeven uur in de kou het bos in, samen met papa en de rest. Mijn vader had zijn hoop eigenlijk altijd gevestigd op mijn broer Arjan, maar het jagersbloed zat er niet in, en ik... nou ja, ik stond voor de spiegel te playbacken.

Ik had ook een oma Flat, aan mijn moeders kant. Je snapt waar die woonde. Mijn opa Flat was al overleden voordat ik geboren werd.

Mijn eerste herinnering aan oma Flat is dat ze vaak, als ze met de fiets op de koffie kwam, worstenbroodjes meenam. Ik was als kind dol op worstenbroodjes, en nog steeds. Oma woonde in Breda en kwam regelmatig in de zomer bij ons in de tuin zonnen. Ik vond dat als kind fantastisch en dan stapelde ik al mijn speelgoed op de rug van oma. Ze bleef altijd rustig liggen zodat er niets van haar rug af viel.

Op de vijftenzestigste verjaardag van oma Flat – ik was tien – heb ik een liedje voor haar geplaybackt: ‘Oma’tje lief’ van Heintje, een kindster uit de jaren zestig. Mijn moeder vond het een mooi, lief liedje. Ik oefende wekenlang bij ons in de keuken.

Op de basisschool had ik best veel vrienden. In zo’n klein dorp ken je elkaar goed, in mijn herinnering speelde de hele klas samen. Ingrid kende ik al van de kleuterschool. We hadden allebei een

fascinatie voor schoenen, geen idee waar dat vandaan kwam. We liepen vaak huppelend arm in arm, blik gericht naar beneden op zoek naar de meest grappige schoenen. Zo lachten we op de kleuterschool kinderen uit die ‘gekke’ schoenen droegen, het maakte niet uit wat voor schoenen het waren, iedereen was de klos. We wezen met onze kleine vieze vingertjes richting de schoentjes en brulden van het lachen.

Ingrid was heel stoer, echt *‘one of the guys’*. Ze was niet op haar mondje gevallen en ze was intens grappig. We konden vreselijk met elkaar lachen, om alles en om niets. Bij Ingrid voelde ik me veilig. Ik kon me achter haar verschuilen.

Björn was mijn beste vriend. We deden veel samen. Hij zat op voetbal, dus ik wilde dat ook. Alleen kwam ik in een ander team omdat ik iets ouder was en ik vond er geen reet aan, dus besloot ik na een dramatisch slecht seizoen te stoppen met deze marteling – ik had betere dingen te doen op mijn zaterdag.

Uiteindelijk zijn we samen gaan turnen, want daar zat een andere vriend van ons op: Boy. Boy was een rustige jongen die zich vaak wat terugtrok van de menigte. Hij was een ontzettende Madonna-fan en hij had een geweldige verzameling met Coca-Cola-spullen. Turnen vond ik heel leuk om met hen samen te doen. Iedere donderdagavond waren we in de plaatselijke gymzaal te vinden. In onze groep zaten voornamelijk meisjes en wij drieën. We leerden de tipsalto en hingen aan de rekstokken.

Op een schoolfeest in de schuur van een klasgenoot hadden we een playbackshow. De meisjes moesten als jongens en de jongens als meisjes. Het zal me niets verbazen als dat mijn idee was. Ik vond het geweldig. Wij namen dit heel serieus. Mijn moeder naaide voor ons drie identieke pakjes met gekleurde tule: één groen, één rood en mijn pakje was geel. Ik heb geen idee welk liedje we hebben geplaybackt, maar we gingen ervoor. Zonder gêne, zonder aarzeling. Sterker nog, ik heb nog een solo-optreden

gegeven: Madonna met het nummer ‘La Isla Bonita’, inclusief Spaanse waaier.

Björn had een grote Barbie-verzameling, en dat wilde ik ook. Na lang zeuren – mijn ouders werden er vast gek van – kreeg ik dan mijn eerste Barbie, ik denk dat ik een jaar of negen was. Aan de vorm van de ingepakte doos had ik gezien dat dit weleens de dag zou kunnen zijn dat ook ik er een zou krijgen.

Ik weet nog dat ik het cadeau op de slaapkamer van papa en mama mocht openmaken, op de rand van het bed. Ik scheurde het papier eraf en daar zag ik niet Barbie maar haar lelijke nichtje: Cindy. Ze was korter, had strochtig haar, stomme kleding en heel grote voeten, maar ik was er superblij mee. Ik had mijn eigen ‘net niet’-Barbie.

Mama en ik gingen vaak shoppen, we hadden – en hebben nog steeds – een heel goede band. Ik denk dat mama instinctief aanvoelde dat ik wat meer aandacht nodig had dan mijn grote broer. Mijn moeder regelde alles in en rondom het huis, ze had echt de broek aan. Mijn vader was altijd heel rustig en bemoeide zich nergens mee.

Mama had temperament. Zij kon echt heel boos worden, vooral als Arjan en ik ruzie hadden. Mijn broer kon mij weleens pesten en ik begon dan heel hard te gillen. Soms dreigde ze dan met een vliegenmepper of een houten lepel, maar daar hebben we nooit een mep mee gekregen. Mijn vader las rustig verder in de krant, dat maakte haar nog bozer. Ze kon ook heel onzeker zijn over haar uiterlijk, dan was ze haar kapsel aan het fatsoeneren en als dat niet lukte gooide ze de borstel door de kamer.

Op zaterdag pakten we vaak bus 115 en waren we binnen een halfuurtje in de binnenstad van Breda. In de stad was het vooral ‘kijken, niet kopen’, maar we vonden het heerlijk om in al die winkels te komen. Ik speelde heel graag met Playmobil en ik had een victoriaans Playmobil-herenhuis gezien dat ik heel graag

wilde hebben, maar het was veel te duur. Uit alle krochten van ons huis werd geld gehaald om het toch te kunnen kopen. Het was ons geheimpje.

Thuis hadden we een grote tuin en de vrijheid om buiten te spelen. Arjan had een voetbalveldje en ik had een oud koeienstalletje omgetoverd tot een gezellig huisje. Ik had het leuk ingericht met afgedankte spulletjes uit de schuur, oude kastjes, een antieke klok, een oude werkbank die ik gebruikte als 'keukenblad' en een versleten bureaustukje, en natuurlijk hingen er wat posters van Michael Jackson die ik dubbel had. Ik bedacht daar vaak toneelstukjes en verhalen.

Ik sloot mezelf vaak op en speelde dan dat ik ontvoerd was. Daar zat ik dan, de hele dag opgesloten in die oude stal, hopen dat ik gered zou worden.