

Niets is wat het lijkt

FRED VAN LEER EN
CONNY SCHALKE

Niets is wat het lijkt

Depressie in de spotlight



Eerste druk 2025

Vierde, herziene druk 2026

ISBN 978-90-492-1418-0

ISBN 978-94-023-3120-2 (e-book)

ISBN 978-90-528-6907-0 (audio)

NUR 402

Omslagontwerp: Pankra

Tekstredactie: Willemijn Lindhout en Emiel Bax

Zetwerk: Mat-Zet bv

© 2025, 2026 Fred van Leer, Conny Schalke en Meulenhoff Boekerij bv,
Amsterdam

De teksten op p. 104, 163 en 203 zijn afkomstig van @twistedtruths13.

De auteurs zijn niet bekend.

De uitgever heeft ernaar gestreefd alle rechten van derden te regelen volgens de wettelijke bepalingen. Degenen die desondanks menen zekere rechten te kunnen doen gelden, kunnen contact opnemen met Meulenhoff Boekerij bv, Amsterdam.

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

All rights are reserved, including those for text and data mining, AI training and similar technologies.

*I've been alone
When I'm surrounded by friends
How could the silence be so loud?*

‘Ave Maria’
Beyoncé

Voor alle mensen die te maken hebben met een depressie

INHOUD

Voorwoord	11
Proloog – 27 oktober 2020, laat op de avond...	13
1 Ik was anders – <i>Mijn jeugd</i>	21
2 Huis aan gort – <i>Van nachtleven tot stylist</i>	32
3 In de spotlight – <i>Van styling naar tv</i>	43
4 Je leven delen – <i>Bekend op social media</i>	59
5 Rupsje Nooitgenoeg – <i>Bekend worden</i>	67
6 Eau de cologne pissen – <i>De grote doorbraak</i>	85
7 Niets is wat het lijkt – <i>Pieken en dalen</i>	97
8 Dit jaar kan door de plee – <i>Corona</i>	108
9 The show must go on – <i>In de kliniek</i>	128
10 Angst zit in je hoofd – <i>Overval</i>	149
11 Eindelijk een diagnose – <i>De zoektocht naar hulp</i>	158
12 Niet alles komt goed – <i>In therapie</i>	173
13 Ik heb een fantastisch leven, maar... – <i>Terugblikken</i>	193
Nawoord	203
Depri top	206
Niets is wat het lijkt – Een jaar later	209
Voorwoord	211

Psychiater en hoogleraar Christiaan Vinkers over depressie en de kracht van samen wandelen	216
Michael	229
Richard	234
Britt	242
Fred	249
Up top	259
Russische toast	260

VOORWOORD

Lieve mensen,

Ik ben dankbaar dat jullie mijn boek gaan lezen. Zoals jullie weten ben ik chaotisch, is het altijd druk in mijn hoofd, en dat zie je terug in mijn verhaal. Het is soms zoveel dat ik het zelf vergeten ben of niet meer precies weet. Of dat ik van de hak op de tak ga, omdat ik juist alles wil vertellen. Volg je het nog?

Kortom, hoort dit bij wat ik heb? Het zou zomaar kunnen. Want daar gaat dit boek met name over. Sinds drie jaar weet ik officieel dat ik manisch-depressief ben. Toen ik het hoorde dacht ik: waarom heb ik dat niet eerder bij mezelf gezien? Er is een lange zoektocht aan voorafgegaan, die ik nu met jullie kan delen. De afgelopen jaren ben ik iets uit de 'spotlight' getreden en heb ik de nodige therapieën gevolgd. Daardoor zijn sommige dingen op hun plek gevallen.

Weet dat dit geen zelfhulpboek is. Ik heb geen oplossing voor je, was het maar zo'n feest. Elke depressie is anders. Met dit boek wil ik het onderwerp meer bespreekbaar maken. Het is belachelijk dat er nog zo'n taboe op zit. Toen ik bekendmaakte dat ik een boek over depressie ging schrijven, ontving ik duizenden mooie en emotionele berichten. Berichten van mensen die zelf een de-

pressie hebben of iemand kennen die het heeft. Want het treft niet alleen jezelf maar ook je omgeving. Daarom komen de mensen om mij heen aan het woord. Zij vertellen hoe het voor hen is en hoe zij daarmee omgaan.

En o, bij deze een disclaimer over mijn af en toe niet al te nette taalgebruik. En ja, deze Rotterdamse meid kan er op zijn tijd best wat uitgooien. Ik noem het grofgebekte humor. Dus bij voorbaat wil ik jullie waarschuwen. En door dit alvast aan te geven kun je daarna niet zeggen: nou Fred, af en toe was je best heftig met je bek.

PROLOOG

27 oktober 2020, laat op de avond...

Er staat een filmpje online, een intiem filmpje. Een naaktfilmpje, van mij! Wát? Het kan niet waar zijn. Ik heb net geblowd, en flink ook. Neeeee, dit is niet waar! Fuck, wát? Ben helemaal naar de getver.

Weet je wat: ik ga gewoon naar bed en als ik morgen wakker word, dan is het hopelijk weg. (Ik ben van de firma Kop in het zand steken.)

Ik word wakker, mijn hele inbox is ontploft. O mijn god. Het is dus niet weg maar het is een ware nachtmerrie. Ik weet dat ik onder de douche sta, ik weet dat er water stroomt. Ik voel alleen helemaal niets. Er zijn vijf mensen in mijn huis, die aan het schilderen zijn. Mijn hele fucking huis wordt geschilderd.

Ik moet naar buiten, naar mijn vrienden. Ik kan er zo heen lopen. Zij wonen in Blijdorp en ik in West.

Ik loop en ik loop. Maar waar de fuck ben ik? Geen idee waar ik ben. Ik weet gewoon niet meer waar ze wonen. De wanhoop komt bij mij naar binnen. Ben compleet in de war. Als ik bij de jongens ben, wat moet ik tegen ze zeggen: ‘Yo, guess what, er staat

een filmpje van mij op het net.' O nee, jongens, de gedachte alleen al. Heel veel mensen kunnen mij nu naakt zien of hebben het al gezien.

Oh my god. Ik loop voorbij het Centraal Station. Het eerste wat ik denk: ik ga voor een trein staan. Meteen denk ik: nee, ik loop door. Vervolgens loop ik langs een sloot. En ik denk: als ik nou eens in de sloot spring? Maar dat heeft geen zin, want A ik kan heel goed zwemmen en B: dan sta ik in die sloot en dan komt het water tot aan mijn knieën! Dus nee, het is geen goed idee om in die sloot te springen. En daarbij, het is klaarlichte dag. Als ik in de sloot ga liggen, is het straks: 'Fred van Leer ligt in de sloot.' Nee, dat kan niet. Ben compleet de weg kwijt, de paniek wordt met de seconde heviger. En dan denk ik: ik moet een mes hebben.

Ik loop terug naar de Albert Heijn bij mij in de buurt, waar ik elke dag kom. Deze mensen zijn gewoon aan het werk of doen boodschappen en zeggen mij gedag. Ze hebben geen idee. Zij weten niet dat ik met een enorm, enorm... Ik kan er met mijn hoofd niet bij. Ik koop een mes, alsof ik niet net de hele messenset van Herman den Blijker heb gekocht. Het is echt nog een kutmes ook. Maar whatever, het is een mes. En dan denk ik ineens: ik heb ooit een verhaal gehoord over iemand die zichzelf twintig keer met een mes heeft gestoken. Dat ga ik doen. Ik loop met het mes over straat, haal het onderweg uit de verpakking en loop naar huis.

Thuis zijn de vijf man nog aan het schilderen. Ik moet aankloppen om naar binnen te kunnen, want er staat een ladder in het trapgat. Ze beginnen tegen mij te praten en vragen of ik het mooi vind worden. Babbel nog gewoon mee ook. Alles is goed.

Maar het is niet goed, want ik wil dood. Ik doe de deur van de woonkamer dicht en ga op de bank zitten. Ik heb het mes in mijn handen en het enige wat nu nog rest, is dat doen waardoor het

allemaal ophoudt. Dit moet ophouden. Maar het houdt niet op. Het is er. Als het niet ophoudt, dan moet ik ophouden.

Ik zie mezelf zitten op mijn groene bank met dat kutmes in mijn handen, hoog boven me uit, en ik haal goed adem en denk: dit is het einde. Ik had altijd gedacht dat mijn einde groots en meeslepend zou zijn. Maar dat het zó fucked-up zou zijn, had zelfs ik niet kunnen bedenken. Ik adem diep in en op dat moment dat ik echt, echt kracht wil zetten, gaat de telefoon. En nu zul je denken: dan wil je niet echt weg, Fred, als je de telefoon oppakt.

De andere kant van Fred komt nu naar boven. Die andere Fred met het andere gezicht. En die Fred ziet dat een van zijn beste vrienden belt. En ik steek dat mes niet in mijn lichaam, maar in de armleuning van de bank en neem op.

Het is Boris, Miss Envy Peru, die ik deze donderdagavond zou bellen om te zeggen dat zij de winnares is van *Drag Race Holland* seizoen 1. We hadden twee mogelijke winnaars opgenomen en een van hen zou uiteindelijk winnen. Ik zou haar live bellen. Boris zegt: 'Fred, sorry dat ik het je moet zeggen, maar ik heb een video van je gekregen in de *Drag Race Holland*-groepsapp. En het is niet goed.' Op dat moment wordt het zwart. Ik voel de grond onder mij verdwijnen. Het licht gaat uit. Geen idee wat er daarna gebeurt.

Later blijkt dat ik de deur uit ben gerend, naar een goede vriendin aan de overkant. Ik heb staan aanbellen als een gek. Ze deed open, ze stond bovenaan de trap. In een soort van blinde paniek ben ik met het mes in mijn handen naar boven gerend. Om vervolgens uit haar openstaande raam te willen springen. Ze is op mij gaan zitten om me tegen te houden en is gaan bellen voor hulp. Er kwam politie, brandweer, er waren ambulances en mensen van de crisisdienst. Eén grote chaos in haar huis. Vervolgens werd ik in het geheim weggevoerd, omdat er niemand was die

mij de juiste zorg kon geven. Alles zat vol. Ik werd naar een ver-slavingskliniek gebracht.

Hier lig ik dan, op een schuimrubberen bed. Naar mijn idee is alles gemaakt van schuimrubber en plastic. Ik heb geen veters meer in mijn schoenen, geen mobiele telefoon, ik heb niets. Camera 24/7 op me gericht. Er zijn hier heel lieve mensen, die goed voor mij zorgen. Ik weet verder niets. Gelukkig is Conny hier. Ze zit op een plastic stoel naast mijn schuimrubberen bed. Ik zeg tegen haar: ‘Ga maar ander werk zoeken, Con. Het is voorbij.’

Conny: Die bewuste dag staat er niets belangrijks in mijn agenda; ik hoef nergens heen. Als ik mijn mailbox open, zie ik een mail van iemand die ik niet ken. Iemand die Fred volgt en zich zorgen om hem maakt. Nou krijg ik wel vaker mails van onbekende mensen, dus bij mij gaan er niet meteen alarmbellen af. Ik denk: ik vraag het Fred straks wel, als hij belt. Al jarenlang bellen wij circa tien keer per dag, soms niet langer dan één minuut. Hij staat in mijn favorieten bovenaan, onder hem staat mijn man Emiel.

Dan krijg ik een bericht van Envy Peru. We kennen elkaar wel, maar bellen of mailen elkaar nooit. Het bericht gaat over een filmpje. Ik begrijp het eerst niet, of het dringt niet tot me door. Dus Envy herhaalt het nóg een keer in hetzelfde gesprek. Dan leg ik de link met die andere mail. Ik bel Fred meteen, maar ik krijg hem niet te pakken.

Begin van de middag belt Fred mij. Ik krijg de vriendin naar wie hij toe is gegaan aan de lijn. Ze vertelt me dat er politie is. Een ambulance. En de crisisdienst. Op de achtergrond hoor ik Fred helemaal in paniek. In de veertien jaar dat we samenwerken hebben we pittige dingen meegemaakt, maar zo ken ik hem niet. Ik voel meteen: dit is iets heel groots. Dit is niet zomaar weg

en het gaat ook niet zomaar weg. Dit kunnen we niet voor onszelf houden.

Ik hang op en zit roerloos aan mijn bureau. Ik denk aan Amerikaanse sterren die dit is overkomen. Hoe gaan we dit aanpakken, hoe gaan we dit doen? Ik zeg tegen mezelf wat ik ook altijd tegen Fred zeg: we doen dit stap voor stap. Dit is iets wat ik niet volledig in de hand heb. Het filmpje trekt als een olievlek over het hele land. Ik verzamel een team om me heen. Normaal doe ik alles altijd alleen met Fred, samen lossen we alles op. Nu moet ik voor het eerst aan het werk voor hem, zonder hem. Dat is heel vreemd. Hij is er wel, maar ook weer niet.

Ik heb contact met Jonatan. Hij ondersteunt Fred op het vlak van social media en hij weet precies hoe het allemaal werkt op het net. Hij staat meteen aan en zegt: 'Conny, ik ben er. Wat en wanneer dan ook, ik ben er.' Daarnaast heb ik contact opgenomen met een goede vriend van mij, die media-advocaat is. Ook hij reageert direct. Met die twee erbij krijg ik rust. Ik kan weer ademen.

Inmiddels weet ik dat Fred is overgebracht naar een verslavingskliniek in Rotterdam. Onder een andere naam. Hij heeft op dit moment bescherming en veiligheid nodig. Dat is voor nu het belangrijkste. Nu ik weet dat Fred niet meer alleen is en dat er voor hem gezorgd wordt, ga ik kijken of ik een betere plek voor hem kan regelen. De crisisdienst heeft hem daar geplaatst omdat er nergens anders plek was, maar hij is niet verslaafd. Ik bel stad en land af en speur in mijn netwerk rond of iemand mij kan helpen. Als het heel slecht met je gaat, zoals nu met Fred, kun je niet per direct naar een fijne, veilige plek met gespecialiseerde verzorging.

Fred heeft de volgende ochtend opnames, dus ik moet de tv-zender en het betreffende programma afbellen. Ik hou me op de vlakte. Ik wil Fred eerst gezien hebben voor we verdergaan en ik vind het op dit moment te privé om details te geven. Ik zeg ze

dat ze mij op mijn woord moeten geloven, dat Fred onmogelijk morgen de opnames kan doen. Dat het ernstig is.

Halverwege de avond word ik voor het eerst gebeld door de pers. Ik heb die middag al besloten: ik ga niet 'duiken', dat heeft geen zin. Dan maakt iedereen er zijn eigen verhaal van. Ik reageer meteen. Samen met mijn advocaat heb ik een statement opgesteld waarin we niets ontkennen, we zeggen dat we het aan het uitzoeken zijn. Dit bericht geef ik aan elk medium dat zich bij mij meldt.

Rond half elf 's avonds belt een onbekend nummer mij. Het is Fred. Na de eerste emoties vraagt hij of ik de volgende dag wil komen. Uiteraard. En of ik dingen mee wil nemen, want hij heeft daar helemaal niets. Geen probleem. Vervolgens bel ik met de kliniek dat ik langs wil komen. Er zijn strenge coronaregels en eigenlijk laten ze niemand toe. Maar ze maken een uitzondering.

Vanaf elf uur 's avonds is het overal in het nieuws. Ik ben blij dat Fred dit niet meekrijgt. Ik zie een 'deskundige' van een entertainmentprogramma met droge ogen beweren dat hij Fred zojuist heeft gesproken. Hij zegt dat Fred op dat moment op het politiebureau zit om aangifte te doen. Ik denk alleen maar: je moest eens weten waar hij is.

Ik slaap nauwelijks. Het betreffende filmpje wil ik absoluut niet zien. De volgende ochtend rijd ik in een auto met chauffeur en met Emiel, mijn man, naast me naar de kliniek. Onderweg word ik platgebeld, ineens heeft iedereen mijn nummer. Ik hoor ze allemaal aan, BN'ers, pers en totaal onbekenden, en denk alleen maar: van mij krijg je niets te horen. Ondertussen open ik een mail van de advocaat van het tv-programma waarvan ik de opnamedag heb gecancelld. Er staat in dat ze deze draaidag op ons

zullen verhalen als Fred niet aantoonbaar ziek is. Jonatan is druk bezig om te zorgen dat het filmpje wordt verwijderd van de vele sites. Een helse klus.

Het belangrijkste: ik wil naar Fred. En meer niet.

Bij de kliniek aangekomen mag alleen ik naar binnen. Telefoon uit. Rust. Dan kom ik in zijn kamer. Daar ligt hij in een eenpersoonsbed. De eerste minuten houden we elkaar alleen maar vast en moet hij enorm huilen. Uit zijn tenen komt het. Ik kan het nog altijd horen. Als ik mijn tas met Crocky-bolognese-chips, bruine M&M's, zeep, shampoo, tandpasta en een tandenborstel uitpak, kunnen we er toch ook wel weer een beetje om lachen. Ik ga naast hem op een soort schuimrubberen poef zitten.

Fred zegt: 'Ga maar ander werk zoeken, het is voorbij. Dat je het weet. Dit komt niet meer goed.'

En ik denk: dit gaan we redden. Hier komen we uit.

1

IK WAS ANDERS

Mijn jeugd

Op de dag dat ik geboren werd, was er een stroomstoring. Ik heb regelmatig gezegd dat ik verwisseld ben. Dat kan kloppen, zei mijn moeder dan, 'want tijdens je geboorte viel het licht uit'. Ik ben vernoemd naar Fred Emmer. Dat vond mijn moeder een leuke man.

In het huis waar ik ben geboren, ben ik ook opgegroeid. Mijn ouders zijn daar na hun trouwen gaan wonen. Ze komen allebei uit Alblasserdam en zijn van huis uit met elkaar getrouwd. Mijn zus is vier jaar ouder dan ik en ook thuis geboren. Mijn ouders zijn in 2020 verhuisd, naar een andere plek in het dorp. Alblasserdam had toen ik er woonde zeventienduizend inwoners, zeshonderd kerken, drie moskeeën, een chinees en een snackbar.

De lagere school waar ik heen ging heette de Tienhond. Die tijd was echt kut voor mij. Vanaf dag één werd ik gepest. Ik was een beetje dik, ik was anders. Kinderen zien meteen dat je anders bent. Ik had geen vrienden op die school. Thuis vertelde ik niet dat ik werd gepest en mijn zus wist het ook niet. Ik deelde het met

niemand. En ik vond het niet heel erg, in die zin dat ik graag alleen was.

Op school wisten ze het wel. Ik had een aantal leraren en leraressen waar ik gek op was. Ik weet hun namen nog: juffrouw Schut, juffrouw Kamerling, meester Ratstaken en meester de Winter. Zij waren lief voor mij. Het frappante was dat een aantal van die docenten gay was. Dat wist ik toen nog niet. Wellicht dat ze daarom zo aardig voor mij waren, dat ze het herkenden. Dat ze die moeilijke kant van mij snaptten. Toen ik klaar was met de lagere school was ik over mijn toeren omdat ik hen niet meer zou zien. Ik vond het jammer dat ik naar de middelbare school moest.

Als jongetje van tien was ik al bezig met kleding. En met styling. Als ik nieuwe laarsjes had, met een cowboyhakje eronder, dan zette ik die in het midden van mijn slaapkamer. Dan kon ik de voorkant en de zijkant zien. En als ik niet kon slapen, dan deed ik het licht aan om ze te kunnen bekijken.

Ik was als kind al een slechte slaper. Als ik niet kon slapen dan zong ik mezelf al wiegend in slaap. Dan ging ik keihard 'Er staat een paard in de gang' zingen. Mijn ouders werden er gek van. En om de twee weken moest er een nieuw kussensloop worden gekocht omdat het zo snel versleet vanwege het wiegen.

Mijn vader was staaldraadsplitser op grote schepen, een heel zwaar beroep en hij was een van de weinigen die dat goed kon. Hij werkte zijn hele leven bij een touwfabriek. Mijn moeder deed het huishouden en werkte daarnaast bij de drukkerij van mijn oom.

Elke maandag ging ik zwemmen. Dat vond ik leuk en daar ben ik heel goed in geworden. Ik deed mijn eigen ding. En mijn zus ook. Er werd bij mij thuis niet veel gelachen. Er werd weinig muziek gedraaid. Met kerst af en toe een cassettebandje van Vader

Abraham, Nana Mouskouri, Demis Roussos of BZN. Maar meestal was het stil in huis of stond de tv aan.

Mijn moeder was geen chef-kok maar ze probeerde wel te variëren met eten, vooral voor ons. Mijn vader at het liefst elke dag een prakkie met een karbonaadjie. Op woensdag was het eten met een exotisch tintje: bami, nasi of spaghetti (het smaakte allemaal hetzelfde). En vrijdag was het altijd patatdag. Mijn moeder maakte de allerlekkerste verse patat. Als er een verjaardag was maakte mijn moeder huzarensalade. Ik mocht dan de salade opmaken: met waaiertjes van augurken, zigzag gesneden tomaatjes en toefjes peterselie. Ik stylede de huzarensalade alsof ik Madonna moest kleden voor het Met Gala. Koken vind ik niet leuk, maar het mooi indekken van de tafel doe ik maar al te graag.

Mijn middelbare school was in Alblasterdam, de lts. Als er iemand niet technisch is, dan ben ik het wel. Met een lasapparaat dingen aan elkaar lassen, een lamp maken en een klok repareren, het was complete horror; ik paste daar niet. Je krijgt een advies en je denkt: nou, ik doe het maar. Zo ging het in die tijd. Op deze school werd ik ook gepest. Vooral daar, omdat ik daar helemaal anders was. Ik had totaal geen contact met de leraren en geen vrienden.

Ik weet nog heel goed dat we oud en nieuw vierden bij familie. Ik ging mee met mijn ouders, ik was een jaar of dertien. Rond elf uur vroeg mijn tante: 'Moet je niet naar je vrienden toe?' Ik zei toen: 'Ja, daar ga ik nu heen.' Maar ik had helemaal geen vrienden, ik deed alsof. Vervolgens ben ik naar buiten gegaan en heb in mijn eentje door het dorp gelopen tot drie uur in de nacht. Ik zat op een gegeven moment alleen op een bankje te wachten tot ik vond dat het tijd was om naar huis te gaan, oftewel toen het zogenaamde feestje was afgelopen. Ik zag mensen feesten, op de

stoep staan met vuurwerk of proosten met hun burens. Zo alleen heb ik me zelden gevoeld. Ik deed het niet voor mezelf. Maar ik deed het mezelf wel aan, urenlang alleen rondlopen in het donker en de kou. En naar buiten toe doen alsof het allemaal leuk was.

Het Salou van Nederland

Van jongs af aan gingen we naar Renesse. Mijn ouders hadden daar een caravan, met een vaste plek op de camping. Van begin april tot eind september waren we daar elk weekend. En in de zomervakantie zeven tot acht weken. Dat was fantastisch: van een flat naar een camping, met een park, zwembad, een tuin, bosgebied de Domeinen en het mooiste uitgestrekte strand van Nederland. Ik was, ook daar, heel erg op mezelf. Ik was heel oké met alleen zijn.

Mijn ouders vonden dat minder. Die zeiden: ‘Ga vriendjes zoeken.’ Ik werd op het paadje gezet en toen zeiden ze: ‘Kom maar terug als je vrienden hebt.’

Dan liep ik weg. Maar vrienden zoeken, hoezo? Die kom je toch niet zomaar ineens tegen? Maar na twee uur had ik toch vrienden gemaakt. Ik was helemaal trots. Ik kwam de tuin in lopen met mijn nieuwe vrienden en zei: ‘Kijk mam, gevonden!’

Mijn vader en moeder keken elkaar aan. Uiteindelijk bleken het twee kinderen met het downsyndroom te zijn. Later dacht ik: ik had het kunnen weten, ze fietsten allebei op een driewieler.

Tijdens gymles op de Tienhond werd ik altijd als laatste gekozen. Niet bij zwemmen, want daar was ik goed in. Ik zat bij de ARB (de Alblasserdamse Reddingsbrigade) en ik had alle zwemdiploma's die je maar kon halen. Mijn zus zat bij de strandwacht in Renesse, waar ze een vriendje had.