

Helemaal prima

meulenhoff.nl

Bjorn Blom en Alex Panhuizen

Helemaal prima

Gedichten voor mannen
die niet praten over gevoelens

GEDICHTEN

MEULENHOF

ISBN 978-90-896-8319-9

ISBN 978-94-023-2570-6 (e-book)

NUR 770

Omslagontwerp en -beeld: © Moker Ontwerp
Zetwerk: Mat-Zet bv

© 2025 Alex Panhuizen, Bjorn Blom en 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 enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Tekst- en datamining 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.

Inhoudsopgave

Introductie	9
Voorwoord Tim Hofman	11
Verstopperkje	15
Tussen jouw regels door	16
Geel	17
Dit is niet het einde	18
Het hoofd boven water houden	19
Held op sokken	20
Bijna trots	21
Wat voor man	22
Mocht je dit lezen	24
Maskeren	25
Briefje	26
Huisje-boompje-punt	27
Afscheidsspeech	28
Ik loop liever door mijn hoofd(kantoor)	29
De sterkste mannen	30
Wat ik je wil vertellen	32
Beste anonieme mannen in een tunneltje in Amsterdam-Oost	33
De woestijn die je thuis noemt	34
Drievoudig kampioen	35
Het gaat goed, hoor. Punt.	36
Ik ben niet alleen, toch?	37
Welkom bij je zoveelste hospiteeravond	39
Generatie Z	40
Wakker?	41

Weersvoorspelling	42
De leukste tijd van je leven	43
Weer geen vast contract	44
Influencer	45
R.I.P. Jules Deelder	46
Haantje-de-voorste	48
Vier vuisten beschikbaar	49
Papadag	50
Al acht herfststroken	51
Misschien ging het nooit om jou	52
Verslaafd aan	53
Wat als ik niet gestopt was met mijn studie geneeskunde?	54
Doe niet zo maffie	55
Vaderdag	56
Meer dan genoeg	57
Ik vergat	58
Daank oe wa	61
Op de vraag of we nog vrienden konden blijven	62
De wereld op mijn schouders	63
Op de spoed	64
Kraamvisite	65
Traject Deventer-Almelo	66
Basisschoolspelen	67
Expert	68
Catharsis	70
Mooie dingen	71
In golven	72
Mijn hart smelt	73
Trofee	74
Ondersteboven	75
In mijn bovenkamer	76
Lieve nacht,	77

Ik hoop dat je trots bent	78
Duizend schitterende zonnen	79
Je vroeg me om hem te vertrouwen	80
Streng winters	81
'Het is wat het is'	82
We ain't making it past 21	84
Zoet genoeg	85
Dank je	86
In de plooi	87
Ze zeggen dat ik in therapie moet	88
Volle agenda, leeg hart	89
Niet gebouwd om te breken	90
Golden retriever	91
Boom met zonder bladeren	92
Dokter, niet uw emoties tonen, alstublieft	94
De wereld op onze schouders	95
Door een open raam	96
Voor jij zijn wereld werd	97
Nieuw einde	99
Aanvulling, geen opvulling	100
Laatste dans	101
Hoe ik (niet) wil leven	102
Blessuretijd	103
Ontknoping	104
Dankwoord	105

Introductie

Er was eens een studentenhuus met dertien man. Bjorn woonde er en Alex kwam vaak langs. Dit huus zat zoals elk studentenhuus vol met jonge mensen die struggelden met zichzelf, terwijl ze naar de buitenwereld toe een perfect plaatje ophiielden. Stoere jongens. Niet kwetsbaar. Wij twee waren ook zo. Wij vertelden elkaar nooit dat we gedichten schreven om onze gevoelens te uiten. Tot een gezamenlijke vriendin ons aanspoorde dat we dat écht eens moesten delen. Ook al was dat doodeng. Na drie biertjes (of vier) durfden we het aan. Dat begon met een optreden in de huiskamer. Weliswaar zonder podium, maar mét een strijkplank.

‘Want mannen die niet kunnen strijken, kunnen meestal ook niet goed over hun gevoelens praten,’ merkte een huisgenoot droogjes op. Strijkplankpoëzie was geboren.

Een jaar later tourden we theaters af met onze boodschap. We deelden ons eigen gevoel, om andere mannen te laten zien dat woorden soms beter werken dan zwijgen. En nog steeds vinden wij het lastig. Dat is geen verrassing volgens onze vrienden; wij waren ooit die mannen die niet over hun gevoel konden (en wilden) praten. We zijn dan ook meer ervaringsdeskundigen dan experts. Maar juist vanuit die overtuiging willen we mannen helpen. Vaders. Partners. Zonen. Vrienden.

En dat doen we met woorden. Met poëzie. Want gedichten zijn niet links of rechts. Niet van een man of van een vrouw. Poëzie is eeuwenoud en iedereen kan zich erin herkennen. Sterker nog: in poëzie kun je schuilen. Het is een veilige haven om je gevoel voorzichtig te erkennen. Je hoeft

niet meteen hardop te zeggen dat je je vreselijk voelt. Maar misschien kun je via een gedicht een beetje afstand nemen. En stukje bij beetje iets van dat gevoel naar buiten laten komen met de juiste woorden – die je wellicht in deze bundel tegenkomt.

Blader door *Helemaal prima* en reis mee naar ons verleden. Langs onze mislukte relaties, onze fouten en pijnlijke momenten. Maar ook naar de momenten waar wij trots op zijn. Hopelijk vind je een stuk herkenning. Of het nou gaat over jou, of je vader, partner of vriend. Zodat we elkaar helpen om meer te delen, zodat we meer met elkaar in verbinding staan. Het delen heeft ons veel gebracht. We gunnen het jou ook.

Voorwoord Tim Hofman

De eerste keer dat ik kennis maakte met Strijkplankpoëzie stond ik breed glimlachend in de coulissen van Tivoli. We waren daar samen onderdeel van een lezing over wat mannelijkheid zou zijn – of zou moeten zijn. Bjorn Blom en Alex Panhuizen prikten de zaal knipogend met een spelletje: omdat mannen nou eenmaal moeilijk zouden praten over hun gevoel hadden zij iets bedacht om de zaal te helpen zich te uiten. In plaats van het standaardgesperk, dat toch vaak uitmondde in ‘Hoe gaat het?’ ‘Ja, best’, zorgden zij dat praten over gevoel een thuiswedstrijd zou zijn. Dat deden ze met een Excelsheet. In plaats van helemaal zelf uit moeten kienen wat je dan voelde, kon je het aanwijzen op de Excelsheet van Strijkplank. En zo konden de mannen in de zaal ‘B2’ of ‘D5’ roepen, en dat betekende dan iets als ‘Gaat goed, ik heb energie!’ of ‘Voel me niet zo lekker’. Hele zaal lachen natuurlijk. En ik ook.

Maar het had toch eigenlijk ook iets verontrustends, dat tafereel met die zaal vol emotioneel stagnerende mannen. Want het lukte de mannen die avond daadwèrkelijk niet om hun gevoel onder woorden te brengen als Bjorn en Alex er naar vroegen, en het lukte wél als er aan het werk gegaan werd met iets infantiels als een Excelsheetje. Wat zegt dat over mannen? En wat zegt dat over onze maatschappij?

Nou, volgens mij is het een botte indicator van een groter probleem: mannen kunnen zich niet uiten. Mannen kunnen niet goed voelen. Mannen hebben het idee dat ze er niet mogen zijn. In mijn eigen boek, *Goede moed*, vatte ik een van de gevolgen daarvan al samen. Waar het onder andere op neer-

komt is dat suïcide bij mannen ruim twee keer zoveel voorkomt als bij vrouwen (CBS, 2022). Psychiater Jan Mokkenstorm, oprichter van 113 Zelfmoordpreventie, legde eerder al eens aan *RTL Nieuws* uit dat mannen gemiddeld minder goed kunnen omgaan met nieuwe levensfasen dan vrouwen: ‘Van scholier naar werknemer, van jongen naar adolescent, van vriendje naar vader. Als zij die nieuwe rol niet kunnen volhouden, leidt het in hun beleving tot gezichtsverlies.’ Mannen zoeken ook minder snel hulp als het fout gaat, terwijl dat juist erg belangrijk is, benadrukt de psychiater: ‘Ze hebben het gevoel alles zelf te moeten oplossen. Zeker als het gaat over praten over hun gevoelens van hopeloosheid.’

Kortom: we hebben dus een probleem. Zolang mannen niet leren voelen, en zich niet leren uiten, zijn zij een groter gevaar voor zichzelf. En als je het alle niet-heteromannen, vrouwen en transmensen om je heen vraagt, zullen zij waarschijnlijk zeggen: ze zijn ook een groter gevaar voor ons. Want al die opgekropte emotie – of dat nou woede, verdriet, frustratie of angst is – moet érgens naartoe. En dat uit zich meer dan eens in schadelijk gedrag naar de mensen om een man heen. Auteur bell hooks verwoordde het mooi: ‘De eerste gewelddaad die het patriarchaat van mannen eist, is niet geweld tegen vrouwen. In plaats daarvan eist het patriarchaat van alle mannen dat zij zich bezighouden met daden van psychische zelfverminking, dat zij hun eigen emotionele kant doden.’

Er is dus werk te doen. Door mannen en voor mannen. We moeten elkaar vaker vertellen wat een man *mág* zijn, in plaats van wat een man *móét* zijn. Want wat een man moet zijn wordt, zeker in deze tijd, toch vaak ingevuld met schadelijke denkpatronen: wees hard, wees gevoelloos! Voor een ander, maar ook voor jezelf. En daar moeten we vanaf. Lie-

ver gister dan vandaag. Wij mannen kunnen dat incapabele Andrew Tateiaanse geneuzel beter vervangen voor een zorgende blik voor onszelf. Dat verdienen we. En daar is heus niks niet-mannelijks aan, als je daar al om geeft.

De dichtbundel van Strijkplank kan een goede gespreksopener voor dit onderwerp zijn. Met jezelf, of een ander. De vorm, poëzie, heb ik zelf altijd een fijne manier gevonden om mijn geest en gevoel aan te slijpen; het is kort, bondig en duidelijk. Niet zo kort en bondig als 'C3' op een Excelsheetje, maar wel kort en bondig genoeg. En de gedichten van Bjorn en Alex zitten esthetisch ook nog eens lekker in elkaar. Kortom: lees en deel deze bundel. Op naar een wereld waarin mannen zichzelf minder pijnigen. We komen er wel.

Goede groet!

Tim

Verstoppertje

Hoe kom ik dichter
bij mijn gevoel
als niemand 'warm' of 'koud' zegt?

Tussen jouw regels door

Wanneer ik zeg dat ik je begrijp,
bedoel ik niet
dat ik alle antwoorden heb.
Ik bedoel dat ik je vragen hoorde,
zelfs als je ze nooit hardop durfde te stellen.
Ik begrijp je,
omdat ik weet hoe de strepen
op je huid lopen en waar
ze ooit begonnen zijn.
Ik ken de plekken die je
niet je thuis noemde,
maar waar je wel hebt gewoond.
Ik heb niet alle antwoorden,
maar wat ik wel weet is dat achter je zucht
geen vermoeidheid zit
en dat je ogen al te vaak
de hoop hebben opgegeven
om ooit te ontdekken
wat liefde is.
Ik begrijp je,
omdat ik de boodschap ken van
de tas die al weken
in de hoek van je kamer ligt.
Ik begrijp je,
omdat ik niet alleen luister naar je woorden,
maar ook naar de stiltes ertussen.
Het zijn die stiltes waar ik
jouw antwoorden vind.

Geel

Ik herinner me nog de kleur van je shirt
toen ik je ontmoette.

Niet dat dat mijn lievelingskleur werd.

Maar ineens kon ik niet stoppen
met glimlachen naar zonnebloemen.

Dit is niet het einde

Als ik ergens slecht in ben,
dan is het wel in iemand uitzwaaien.

Ook al zie ik je later weer,
bij zonsopkomst of bij
de nieuwe vollemaan –

als ik je uitzwaai,
draai ik me altijd nog een keer om,
omdat sommige momenten te mooi
zijn om zomaar te laten gaan.

Ik zwaai je uit met
wild zwaaiende armen en een net te brede lach.

Maar zodra de horizon je
silhouet vervaagt, komt mijn
angst naar boven, die verborgen lag.

De angst dat je nieuwe mensen
ontdekt op je reis;
en ik een tussenstation blijf.

Ik hoop dat onze toekomstige herinneringen
niet worden ingekort

en dat de persoon met wie ik ze maakte
niet zelf ook een herinnering wordt.

Het hoofd boven water houden

Er raast een zware storm, hier in mijn hoofd.
Ik trek het niet meer, hou het niet meer droog.
'Mijn dagen zijn geteld,' zei ik tijdens het
zoveelste consult bij de psycholoog.

Ik wil daar – zonder schaamte – open over zijn.
En ik wil u daar, beste lezer, graag bij betrekken.
Want nu zijn de consulten onderdeel van dit boek
en kan ik de btw aftrekken.

Held op sokken

Wat is de kans
dat de generaal,
gevierd door
kind en soldaat,
met knikkende knieën
óók
met zichzelf
ten strijde gaat?

Bijna trots

Hij was opgelucht, bijna trots.
Zijn kindje van een jaar had 'papa' gezegd
nog voordat 'mama' weerklonk in de ronde.

Pas later werd duidelijk waarom:
het kleintje had de woorden
'waar' en 'is' nog niet gevonden.

Wat voor man

Wat voor man knikt en
geeft toe dat hij de oorlog
in zijn hoofd heeft verloren?

Wat voor man isoleert huizen
ook als hij zonder jas en blaam
uit thuis wordt gezet?

Wat voor man wil schreeuwen
als de lichten zijn uitgedoofd, maar
fluistert wanneer de kinderen slapen?

Wat voor man loopt met een
enkelband die schokt, elke keer
wanneer hij zijn kin laat zakken?

Wat voor man is wakker voor zonsopkomst?
In stille wanhoop of er muziek zal klinken
als hij naar zijn graf wordt gedragen?

Wat voor man neemt de telefoon aan,
schrijft brieven aan zijn moeder en
houdt een kind tegen zijn borst?

Wat voor man draait de volumeknop
in de auto zachter om zijn gedachten
te laten rijden zonder routeplanner?

Wat voor man kijkt met lege ogen
naar een halfvol glas
om zich te vullen met beter?

Wat voor man rockt eenzaamheid
als een schoon shirt
om een trend te zetten?

Wat voor man duwt een paraplu
open als de tranen het zicht
uit zijn ogen wissen?

Wat voor man maakt het kleine groot
zodat de ander geen voetje nodig heeft
om gezien te worden?

Wat voor man neemt honing en melk
in de ochtend, staat zijn plek af
en staat op?

Wat voor man verenigt spijt
met sorry
tot een nieuw begin?

Mocht je dit lezen

Ik heb verlatingsangst,
mijn stem breekt elke keer
als ik het wil zeggen.
Dus laat ik hier wat achter,
verstopt tussen willekeurige bladzijdes,
zodat je weet:
als ik eenmaal van je hou,
laat ik je nooit meer los.