

Zeik niet zo

Het echte leven van de millennial

Suzette Hermsen

Lianne Marije Sanders

Anouk Kemper

Uitgeverij Brandt
Amsterdam 2017

Niet zeiken, 't is een (inhouds)opgave

Voorwoord 7

I. Dealen met jezelf 9

II. Love (actually) 53

III. Verblijven, verkeren, vertoeven 83

IV. Let's get digital 109

V. Bondgenoten en bloedverwanten 125

VI. Geld 147

VII. Aan de arbeid 159

VIII. Ach, wat maakt het uit(erlijk) 181

IX. De geneugten des levens 197



Copyright © Suzette Hermsen, Lianne Marije Sanders en

Anouk Kemper

Omslagontwerp en illustratie: Loes Faber, www.loesfaber.com

Typografie: Zeno

NUR 450

ISBN 978 94 92037 64 0

X. Stom	225
XI. Kwaaltjes	247
XII. Als we later groter zijn	261
Niet-dankwoord	269

Voorwoord

.....

Babyboomers en generatiegenoten, zeik niet zo. Laat dat maar aan ons over.

Laat je niet misleiden door de titel van dit boek. Wij zeiken wat af. Onze appgroep heet niet voor niets 'Zeikerds'. Zo klaagt Lianne regelmatig over dat 'gehorige kuthuis' waar ze woont, heeft Suzette een grove hekel aan haar te kleine supermarkt en vindt Anouk het elke keer weer schandálig als ze €2,75 voor een cappuccino moet afrekenen. Zonder koekje! Dat haten we alle drie.

Maar dit zijn slechts de kleine ongemakken des levens. *ZEIK NIET ZO* gaat over iets groters. Namelijk over het geklaag over onze generatie. Millennials, geboren tussen

1982 en 2000, schijnen nogal te janken. We zouden onder luid applaus zijn opgevoed en regelrecht op een burn-out afstevenen wanneer de Uber een halve minuut te laat is.

Vooraf de babyboomer mag ons graag persifleren. 'Meh, mijn werk is niet mijn passie!' en: 'Ik ben al dertig, waar is mijn villa?'

Eh, herkennen wij niet. Niet bij onszelf, niet in onze omgeving. Vooruit, we weten dat er millennials zijn die miemelen over hun miskend talent en imperfecte vriendjes. Tegen hen willen we zeggen: relativeer en lees dit boek.

Want wij drieën mogen wellicht succesvol lijken (met een boek en alles), in wezen rommelen wij ook maar wat aan. Aan de hand van gênante, grappige en gewone verhalen bieden we graag een kijkje in ons doodnormale leven. Dat doet je hopelijk beseffen: aha, ik ben niet de enige die soms hele zaterdagen in horizontale houding doorbrengt, al chips etend. Ook dat is het leven, het is oké.

Dus, dit boek is niet alleen een beleefde middelvinger naar de babyboomer, het is met name een ode aan het leven van de millennial. Een leven zonder existentiële crisis, grootheidswaanzin of juichende, geldtoestrooiende ouders. Maar ook een leven met duivenpoep (op jou), een suffe baan en lekkende vuilniszakken.

Daar krijgen wij geen nervous breakdown van. (Ondergescheten) schouders eronder en gaan. Met die kutbaan.

Dealen met jezelf

.....

Bijna dertig: wat ik dacht dat ik zou hebben (en absoluut niet heb)

SUZETTE

Als je (nog heel) jong bent, dan heb je een bepaald beeld in je hoofd van hoe je leven eruit zal zien als je rond de dertig bent. NOU, dat was me even een potje van de koude kermis thuiskomen toen ik vorig jaar november die negentwintig *imaginary* kaarsjes van mijn taart uitblies.

Wat ik dacht dat ik rond mijn dertigste zou hebben en absoluut in de verste verte nog niet heb:

Wat ik dacht dat ik zou hebben: Drie kinderen.

Wat ik heb: Een ENORME angst voor het hebben van kinderen.

Wat ik dacht dat ik zou hebben: Een huis met een tuin en heel veel balkonnetjes.

Wat ik heb: Een huurhuis, zonder tuin, zonder daglicht, met fókking veel muizen en een discotheek eronder.

Wat ik dacht dat ik zou hebben: Vet veel geld op de bank.

Wat ik heb: Een studieschuld en een oude vieze studentenbank.

Wat ik dacht dat ik zou hebben: Een auto.

Wat ik heb: Een fiets (die om het halfjaar gejat wordt waarna ik weer uitroep dat ik uit Amsterdam weg wil).

Wat ik dacht dat ik zou hebben: Een baan als presentatrice van het *Jeugdjournaal*.

Wat ik heb: Een afwijsbrief waarin meedogenloos werd medegedeeld dat ik niet eens op gesprek mocht komen.

Wat ik dacht dat ik zou hebben: Een eigen tijdschrift.

Wat ik heb: Een freelance functie waarin ik dolblij ben als de hoofdredacteur alleen al 'Goedemorgen' tegen me zegt.

Wat ik dacht dat ik zou hebben: Een knappe lange man.

Wat ik heb: Een knappe (niet heel lange) vriend die me meewarig aankijkt als ik vraag wanneer hij me nou eens ten huwelijk gaat vragen (voor de gein hè, voor de gein) en die al last heeft van haaruitval.

Wat ik dacht dat ik zou hebben: Een super stijlvolle en vrouwelijke kledingstijl à la Audrey Hepburn.

Wat ik heb: Een stijl die je een kruising zou kunnen noemen tussen mannelijk en euhm, ja mannelijk.

Wat ik dacht dat ik zou hebben: Heel veel kleren.

Wat ik heb: Twintig kledingstukken waarvan ik er eigenlijk maar vijf draag.

Wat ik dacht dat ik zou hebben: Heel veel mooie hakken.

Wat ik heb: Twee paar All Stars (wit voor de zomer, zwart voor de winter) en één paar Nikes.

Wat ik dacht dat ik zou hebben: Altijd gelakte teennagels.

Wat ik heb: Ik durf er momenteel niet eens een blik op te werpen.

Wat ik dacht dat ik zou hebben: Een killerbody.

Wat ik heb: Ik durf er momenteel niet eens een blik op te werpen.

Wat ik dacht dat ik zou hebben: Een super enerverend leven.

Wat ik heb: Een leven waarin ik mezelf op de schouder klop als ik in het weekend maar liefst twee (!) avonden achtereen om drie uur in bed lag. Dronken.

Wat ik dacht dat ik zou hebben: Superveel vrienden en heel veel vriendengroepjes.

Wat ik heb: Een paar losse vriendinnen die ik te weinig spreek.

Wat ik dacht dat ik zou hebben: Energie.

Wat ik heb: Vooral héél veel zin om doordeweeks (inclusief vrijdagavond) vroeg naar bed te gaan.

Wat ik dacht dat ik zou hebben: Altijd een volle ijskast.

Wat ik heb: Verontwaardigde ouders omdat ik nooit iets in huis heb als ze ineens voor de deur staan.

Wat ik dacht dat ik zou hebben: Een supercoole baan.

Wat ik heb: Iedere dag een drie uur durende dip waarbij ik vrees het einde van de dag niet te halen.

Wat ik dacht dat ik zou hebben: Een politieke mening.

Wat ik heb: Alleen al bij het woord verkiezingen begin ik te zweven.

Wat ik dacht dat ik zou hebben: Kennis van alles.

Wat ik heb: Wikipedia en een geluismomentje als ik antwoord kan geven op de vraag wie op dit moment de minister van onderwijs is.

Wat ik dacht dat ik zou hebben: Een goeie muzieksmaak.

Wat ik heb: Heel veel Spotify-lijsten met après-ski- en carnavalsmuziek.

Wat ik dacht dat ik zou hebben: Roem, aanzien.

Wat ik heb: 490 volgers op Instagram.

.....

Eigenwaar... precies?

LIANNE

Mijn eigenwaarde is als het Hollandse zonnetje: soms schittert-ie aan de lucht en voel ik me fantastisch en soms is-ie in geen velden of wegen te bekennen en zit ik met

een fleecedeken in de klotekou te doen alsof ik het gezellig heb. Ook zie ik m'n eigenwaarde weleens voor me als grafiek uit m'n wiskundelessen. Complimentje? Groei. Aandacht van een jongen? Exponentiële groei. Kritiek op m'n werk? Down down down down down. Ik heb 'stabiel' nooit een passend woord gevonden voor mijn emotionele status.

Je eigenwaarde ontlenen aan externe factoren is natuurlijk helemaal fout. Daar hoeft je echt geen talloze zelfhulpboeken voor te lezen. (Al deed ik dat uiteraard wel, want ik ben ook maar gewoon zo'n kutmillennial die zichzelf wil leren kennen, maar geen zin heeft in een rondreis door Zuidoost-Azië en daarom voor €19,95 *Verslaafd aan liefde* aanschafte.) Wanneer je houdt van jezelf en beseft dat je goed genoeg bent zoals je bent, nou, dan gaat er een wereld aan zelfvertrouwen en liefde voor je open. Liefde voor jezelf dan, hè. Want je moet stoppen met dat uit een ander te halen. (Ik zeg het je: het waren twee tientjes welbested.)

Lief zijn voor jezelf is makkelijker gezegd dan gedaan. Lange tijd vond ik mijn gevoelens bijvoorbeeld pas gegrond als een ander bevestigde dat ik me zo mocht voelen. Uitgeteld na een lange werkdag? Sommige mensen werken door tot twee uur 's nachts. Ontdaan door een jongen die me afwees na de derde date? Er zijn mensen die na een relatie van zes jaar doorgaan alsof er niks is gebeurd. Aanstelleritis, daar hou ik niet van en ik teerde op erkenning van anderen dat ik mocht voelen wat ik voelde.

Toen mijn relatie van vierenhalf jaar uitging, kreeg m'n ex binnen twee maanden een nieuwe vriendin. Dat vond ik tamelijk rap. Hij zei dat-ie over mij heen was en ik concludeerde: nou, dan mag ik ook niet meer verdrietig zijn. Dat vond ik namelijk nogal treurig – rouwen om iemand die zelf al gelukkig was met een ander. Voor mij miskende zijn geluk mijn verdriet, dat mocht ik niet meer voelen. Ik was geen aansteller, ik moest sterk blijven.

Idioot natuurlijk, want er is niemand die mag bepalen hoe jij je voelt, behalve jijzelf. Maar dat zag ik toen dus even niet. Mijn eigenwaarde was... tsja, waar eigenlijk?

Denk jij nou: wat klets jij onzeker, ik vind mezelf een hartstikke leuk mens hoor, ik heb geen anderen nodig om dat bevestigd te krijgen. Dan zou ik vooral zeggen: top-piejoppie, geniet daarvan, dat is voor sommigen namelijk nog een hele reis (naar zichzelf, ja. Ik zie nu ook zo'n meditatie-cd van De Tuinen voor me). Ik heb namelijk veel vriendinnen die zich pas waardevol voelen als ze de baan hebben bemachtigd die ze dolgraag willen of wanneer de jongen die ze leuk vinden, ook gek op hen is. En dat schreeuwen ze echt niet van de daken. Meestal komt dat pas naar voren na een break-up of halve burn-out. Sommigen gaan dan mediteren, anderen in gesprek met een psycholoog en weer anderen doen helemaal niets. Maar dat ze zichzelf een stuk minder leuk vinden dan ik ze vind, valt dan ineens enorm op.

Toch denk ik dat je echt kunt leren om je minder aan te trekken van wat een ander van je vindt en waardering in jezelf te vinden. Ontdekken dat je mag voelen wat je voelt

en dat jouw keuzes, ook gewoon juist zijn. En dat je goed genoeg bent, zoals je bent.

Hoe je dat precies doet? Geen idee. Volgens mij gewoon door ouder worden. Shit meemaken. Iets meer schijt krijgen. Anouk Kemper leren kennen (of haar stukken in dit boek lezen). Voor twintig euro een zelfhulpboek aanschaffen. Of praten met een psycholoog. Maar vooral stoppen met waardering uit een ander halen.

.....

Ik ga nooit meer op dieet

ANOUK

Knockknock...

Who's there?

Anouk met een verhaal dat ze eigenlijk niet bij zichzelf vindt passen. Ik heb namelijk een eetstoornis gehad. Of nou ja, ik had in ieder geval een zeer verstoorde relatie met eten. Altijd als ik hierover vertel, heb ik het gevoel dat het over iemand anders gaat. Wanneer ik denk aan meisjes met een eetstoornis denk ik aan onzekere types die zijn opgegroeid in een onveilige thuissituatie.

Maar ik was helemaal niet onzeker. Niet onzekerder dan de gemiddelde puber. Mijn thuissituatie was verre van onveilig: mijn ouders zijn leuke mensen en gelukkig getrouwd. Met mijn drie zusjes heb ik een goede band. Achteraf gezien voelde ik me destijds misschien niet zo gezien in ons drukke gezin, maar achteraf is het altijd makkelijk lullen.

Het begon in 4 vwo. Ik was vijftien en veel bezig met zwemmen. Op een gegeven moment ging ik telkens na het zwemmen op de weegschaal van mijn ouders staan. Met mijn 1,58 meter woog ik 45 kilo. Daar dacht ik verder niet over na. Het wegen was meer een automatisme dan dat ik daadwerkelijk geïnteresseerd was in mijn gewicht. Na een aantal maanden gaf de weegschaal 47 kilo aan. Huh. Ineens bekeek ik mijn naakte lichaam met andere ogen. Zat er nou vet op mijn heupen? Ja, volgens mij was dat vet.

‘Dat hoort, Anouk,’ zei mijn moeder. ‘Je krijgt een vrouwenlichaam.’

Mijn moeder had het bij het verkeerde eind, dacht ik. Het vet kwam niet door mijn leeftijd, het kwam doordat ik te veel snoepte. Daar stopte ik abrupt mee. Ik stelde een streng eetschema op. ‘s Ochtends twee boterhammen, tussendoor een liga, ‘s middags weer twee boterhammen, tussendoor een appel, ‘s avonds avondeten en geen toetje. In een schriftje hield ik mijn vorderingen bij: gewicht, omtrek van bovenbenen en taille.

Naarmate de tijd vorderde schrapte ik de tussendoortjes en het broodbeleg. Ik hoopte dat niemand zag dat ik droge boterhammen at. Qua drinken mocht ik alleen water en thee. Van kauwgom mocht ik er in het begin vijf per dag, later drie, daarna nul. Ik heb me zelfs druk gemaakt om tandpasta. Zaten daar calorieën in? Het antwoord vond ik niet en dus zorgde ik ervoor dat ik ab-so-luut geen tandpasta doorslikte.

Maanden leefde ik zo. Ik was trots op mezelf. Mijn moeder vond me wel wat dunnetjes, maar ik was altijd een tanig kind geweest. Niemand die het doorhad. Bovendien, het ging toch supergoed met me?

Dit strenge regime was natuurlijk niet vol te houden. Steeds vaker kreeg ik vreetbuien, waarin ik alles at wat er in huis was. Hele pakken liga’s, chips, koekjes, hagelslag, pizza’s uit de vriezer, allesalles. Kotsen lukte me ‘helaas’ niet, dus ging ik ontzettend veel sporten en speciale thee drinken waar ik diarree van kreeg. Ook nam ik regelmatig een ijskoud bad. Ik had gelezen dat je lichaam dan heel hard moet werken om warm te worden. ‘s Nachts probeerde ik wakker te blijven, omdat ik dacht dat ik dan extra calorieën verbrandde. Wakker blijven kostte veel moeite en veel moeite stond voor mij gelijk aan calorieën verbranden.

Ik ging van 45 kilo naar 63 kilo naar 57 kilo. Koste wat het kost wilde ik weer onder de 50 wegen, maar dat lukte niet. Ik was een trieste vetzak.

‘Ik weet niet hoe ik je moet helpen,’ zei mijn moeder op een dag. ‘Maar ik denk dat het goed is als je hier eens heen gaat.’ Ze liet een krantenknipseltje zien: ‘Wekelijkse praatgroep voor jongeren met een eetstoornis’.

‘Nee, dat slaat nergens op,’ zei ik geschrokken. ‘Dan zit ik tussen allemaal sneue meisjes, daar heb ik echt niks aan.’ Ik moet een jaar of achttien zijn geweest. Een praatgroep of therapie, het leek me allemaal even treurig en dus ‘niets voor mij’. Bovendien, het ging toch supergoed met me?

Rond mijn negentiende was de hevigste periode zo’n beetje voorbij. Ik had geen vreetbuien meer, mijn gewicht bleef stabiel.

Wat restte, was het schuldgevoel als ik ‘te veel’ at. Dat moest gecompenseerd worden door sport en gekke thee. Ook kon ik niet ophouden met tellen. Ik telde alles wat ik