



Petra etcetera

Leven met een bipolaire stoornis

Petra d'Huy

Voor cliënt,
betrokkene en
behandelaar

Uitgeverij Tobi Vroegh

Petra etcetera

Leven met een bipolaire stoornis

Copyright ©2021 Petra d'Huy

ISBN: 9789078761853

NUR: 875

Eerste druk: november 2021

Tweede druk: juni 2022

Derde druk: november 2022

Redactie: Frans Teunisse, Anouk de Jong

Eindredactie: Madelon van Berkel, Lea van Geesink

Omslag en binnenwerk: Egbert de Beer, Giorgia Djurasovic i.s.m. Jorinde van Dongen

Illustraties: Jeroen Zwaal, Saskia Beeke, Peter de Wit

Drukwerk: Ipskamp, Enschede

Foto's Petra: Coen d'Huy

Foto omslag: Adobe Stock

Zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever mag niets uit deze uitgave op enigerlei wijze worden vermenigvuldigd en/of openbaar gemaakt, door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze ook.

Uitgeverij Tobi Vroegh wil met haar uitgaven bijdragen aan de emancipatie en participatie van mensen met een psychiatrische achtergrond.

www.tobivroegh.nl

Petra etcetera

Leven met een bipolaire stoornis

Petra d'Huy

Inhoudsopgave

Voorwoord	8
Waarom dit boek	10
Petra etcetera	14
(Klein)dochter	16
Vriendin	18
Student	21
Echtgenote	23
Werknemer	24
Baasje	25
Cliënt en soms patiënt	26
Moeder	28
Ervaringsgenoot	32
Vrijwilliger	33
Ambassadeur/Supporter	40
Ervaringsdeskundige	41
Webmaster/Beheerder	45
Ziek zijn	50
De diagnose	65
Betrekkingsideeën en synchroniciteit	71
Stabiël worden	76
Medicijnen	76
<i>Antidepressiva</i>	78
<i>Antipsychotica</i>	79
<i>Stemmingsstabilisatoren</i>	80
<i>Slaappillen</i>	83
<i>Antidiabeticum</i>	84
Psychotherapie	87
Psycho-educatie	93
Lifechart	95
Crisisplan	97
Contact met ervaringsgenoten	101
Boeken lezen	106
Stoppen met werken	113

Werken aan herstel	117
Voeding	121
Rust	125
<i>Slaap</i>	126
<i>Ademhaling</i>	126
<i>Mindfulness</i>	127
<i>Muziek</i>	128
Beweging	129
Zonlicht	131
Geld en een thuis	132
Sociale contacten	135
Zingeving	141
Zelfkennis	144
Uitlaatklep	147
Geloof en spiritualiteit	151
Herstellen doe je samen	157
Mijn man	158
Mijn kinderen	163
Mijn ouders	164
Mijn schoonouders	166
Openheid	169
Trots op jezelf zijn	173
Gelukkig zijn	175
Nawoord	178
Voorbeeld crisisplan	179
Websites	184

Een gedicht van een bijzondere ervaringsgenoot.
Voor jou. Voor als je nog steeds op weg bent. Op zoek naar jezelf.

Kijk en zie
Wees maar stil
Jij bent alles wat je wilt
Er is geen worden
Naar iets van morgen
Open jouw ogen
Kijk naar het heelal
Voel je oneindig
Je bent er al

John Knappers

Voorwoord

“Ik werd op latere leeftijd inderdaad gek”, schrijft Petra d’Huy. Te gek voor woorden? Kennelijk niet, merkt iedereen die zich in dit boek onderdompelt. Het getuigt niet alleen van moed om met je kwetsbare kanten naar buiten te treden. Het getuigt vooral ook van moed om naar binnen te kijken. Het hebben van een manisch-depressieve stoornis (dit wat ouderwetse woord vind ik in al zijn rauwheid nog steeds aangrijpender dan de thans gangbare term “bipolaire stemmingsstoornis”) is op de hoogste pieken en in de diepste dalen een ontwrichtende ervaring. Het daar achteraf op terugkijken, als de orkaan is gaan liggen, kan verwarrend zijn en veel vragen oproepen. Wat een depressie is, of een manie, is moeilijk uit te leggen aan iemand die dat niet (van nabij) heeft meegemaakt. Een patiënt (ik ben dokter, dus mijn cliënten zijn patiënten, althans op het moment dat ze in de spreekkamer zitten) stuit vaak op onbegrip en verkeerde adviezen. Met een bipolaire stemmingsstoornis ligt bij tijd en wijle je hele leven en beleven overhoop, je denken, voelen en handelen. Het is een aandoening die je algehele vitaliteit verstoort. Van alles te weinig, of van alles veel te veel. Het komt in vlagen, “episoden”, en het laat nadien vaak een flinke puinhoop achter, ook als het zo goed mogelijk behandeld wordt. De meeste mensen hebben de veerkracht, het talent en de moed om die schade te overzien en weg te werken, en de draad van hun leven weer op te pakken. Maar ook als je daarbij hulp krijgt, kan het een eenzaam avontuur zijn. Je zelfbeeld wankelt: wie ben ik, en wat is mijn ziekte? Herken ik mezelf nog? Het is daarom van groot belang dat van binnenuit, maar niet zonder reflectie en het vermogen afstand te nemen, hierover in ruimere kring wordt gesproken en geschreven. Elk persoonlijk verhaal is uniek, en toch is veel daarvan ook herkenbaar. Dat maak ik dagelijks in de spreekkamer mee. In de behandeling bij een psychiater ligt vaak de nadruk op wat er (nog) niet goed gaat. In dit boek scheidt Petra een completer beeld van zichzelf en de mensen om haar heen, haar leven, haar aandoening en haar kracht. Maar ze treedt ook buiten zichzelf. Niet in psychotische zin, maar door verder te kijken dan de eigen ervaring, en een groter belang te dienen dan haar eigen welzijn. Met haar verhalen, haar lezingen, haar ambassa-

deurschap, haar website, en nu ook met dit boek, raakt zij anderen, en dat is een groot goed. Gedeelde kennis en ervaring bieden een krachtig tegenwicht aan de eenzaamheid en het stigma van een psychische aandoening. En het verrijkt ook de professionaliteit van behandelaars, als je weer andere dingen hoort of leest dan waar in de spreekkamer aanleiding en gelegenheid voor is. Dit boek beoogt te verbinden en ik denk dat dat gaat lukken. Ik hoop dan ook van harte dat het zijn weg vindt naar patiënten, hun naastbetrokkenen en hun behandelaars. En aan hen, die minder te maken hebben gehad met psychische kwetsbaarheden, opdat ook zij beter begrijpen wat het is om af en toe niet jezelf te zijn – of toch juist wel?

Ralph Kupka

Hoogleraar Bipolaire Stoornissen aan Amsterdam UMC/VU Medisch Centrum

Waarom dit boek

Toen ik klein was, werd er op het schoolplein wel eens tegen mij geschreeuwd dat ik gek was. Kinderen pesten elkaar. Het hoort denk ik bij het volwassen worden. Op zoek naar je identiteit. 'Wie ben ik?' Niet de gelijkenis zien bij de ander maar juist kijken naar de verschillen. Ik schreeuwde dan terug dat ik inderdaad G.E.K. was. Geleerd, Eerlijk en Knap.

Eenmaal volwassen zijn we nog steeds bezig met de ander te veroordelen; de ander te zien als anders terwijl we eigenlijk meer hetzelfde zijn. Ons DNA is zelfs voor 99,9% gelijk. Toch oordelen we, misschien soms onbewust, over de ander zijn uiterlijk of gedrag zonder dat we die persoon echt kennen of gesproken hebben. Dat is menselijk en we doen het allemaal. Ik ook. We stigmatiseren en stoppen onze waarnemingen in hokjes om ons leven overzichtelijk te houden. De kunst is om er je bewust van te zijn zodat je anders kunt reageren. Ga met elkaar in gesprek want contact leidt tot meer vertrouwen en saamhorigheid.

Ik werd op latere leeftijd inderdaad gek. Ik was een tijdlang een verwarde vrouw; zwaar depressief, manisch en psychotisch. Zo gek als een deur. Er bestaan veel vooroordelen over mensen zoals ik, die een bipolaire (stemmings)stoornis hebben en/of gevoelig zijn voor psychoses. Ze zijn voornamelijk erg gevaarlijk. Onbetrouwbaar. Mensen in een psychose kunnen onverwachte dingen doen maar meestal ben je als je zo ziek bent vooral heel erg bang en voel je je kwetsbaar. Ik wilde begrepen worden en voelde me alleen want ik kon niet overbrengen in woorden wat er in me omging. En ik durfde het ook niet. Ik was bang dat mensen me niet zouden geloven. Dat ze mij een idioot vonden en toch niet naar me zouden luisteren. Ik voelde heel veel schaamte. Zelfstigma.

Maar een psychose is zo gek nog niet. We kunnen allemaal vroeg of laat in een psychose terecht komen, daar hoef je geen diagnose voor te hebben of te krijgen. Stemmingwisselingen horen ook gewoon bij het leven, het leven zou saai zijn zonder. Als je nooit ongelukkig bent geweest dan besef je ook niet wat gelukkig zijn is. Alleen zijn mijn pieken wat hoger dan die van een ander en zijn mijn dalen wat dieper. Soms geef ik te veel gas en

doet de rem het niet, dan zit ik in een manie. Of ik kan helemaal geen gas meer geven, dan is de tank leeg en ben ik te moe om een tankstation op te zoeken, dan komt de depressie om de hoek kijken. Gelukkig bestaan er pilletjes die mij helpen om in balans te blijven. Een antipsychoticum, bij mij het medicijn Haldol, onderdrukt prikkels en voorkomt psychoses. Een stemmingsstabilisator gaat mijn extreme schommelingen tegen. Maar ik had nog zoveel meer nodig dan alleen medicatie en voldoende rust om de kwaliteit van mijn leven te verbeteren. Je kunt niet alles oplossen met een pil van de psychiater. Je kunt ook heel veel zelf doen. Dat wil ik in dit boek duidelijk maken.

Ik had en heb het geluk dat ik een hele fijne en behulpzame omgeving heb. Een gezin waar ik voor zorg, en dat voor mij zorgt. Coen, mijn man, is mijn steun en toeverlaat. We kennen elkaar ruim dertig jaar. Hij is mijn maatje en samen hebben we twee kinderen. Een dochter, Fabiënne, nu twintig, die haar vleugels heeft uitgeslagen en aan de universiteit Psychologie studeert. Ze wil neuropsycholoog worden. En we hebben een zoon van vijftien, Julian, die in de eindexamenklas van de mavo zit. Sinds zijn zus uit huis is, heeft hij de hele zolderverdieping tot zijn beschikking waar hij lekker kan gamen met vrienden. Ik ben gelukkig en dankbaar met mensen om mij heen die van mij houden. Dat ik, overdag als ik alleen thuis ben, weet dat eind van de middag de garagedeur weer opengaat en mijn geliefden naar binnen fietsen. Als ik geen gezin zou hebben en alle dagen alleen zou zijn, dan zou ik er veel slechter aan toe zijn. Door de eenzaamheid zou ik mezelf verliezen en me willen verdoven met alcohol en zoe-tigheid. Mijn (direct)betrokken zijn er voor mij in moeilijke tijden. Onze ouders vingen de kinderen op als het nodig was. Vaak konden Fabiënne en Julian komen logeren of werden ze door opa naar zwemles gebracht als het mij te veel werd. We hebben een hechte familie en het voelt fijn dat wij als gezin weten er niet alleen voor te staan. Ik heb wel moeten leren om om hulp te vragen en altijd heel open en eerlijk te zijn over mijn gevoel. Dat was niet altijd makkelijk. 'Goh, eh... nou...eh... komt het misschien uit als jullie Julian morgenochtend naar school toe brengen? Als het niet kan is

het ook goed hoor?’ Je wilt niet dat mensen overbezorgd raken. Gelukkig is die bezorgdheid om mij in de loop der jaren een stuk minder geworden, doordat ik al zo lang stabiel ben. Dat helpt mij weer om duidelijker over mijn stemming te zijn. ‘Coen ... ik voel dat ik heel erg geïrriteerd raak en dat het te druk is om me heen. Kun je die muziek even door je koptelefoon luisteren?’ Het is belangrijk om goed naar je lichaam te luisteren, open te zijn naar de ander en op tijd je grenzen aan te geven. Je moet overprikkeling de kop in drukken want het kan op lange termijn voor ontregeling zorgen. Het kunnen de beginsignalen zijn van een manie of depressie. En door open te zijn over je gevoel, leert de ander jou ook beter kennen en kan iemand in het vervolg rekening met je houden. Iedereen kan zich misschien wel voorstellen dat je na een lange vergadering oververmoeid bent in je hoofd en sneller geïrriteerd raakt. Wees er open over. Voor mij is het extra belangrijk dat ik mijn stemming in de gaten houd om te voorkomen dat ik uit balans raak met alle gevolgen van dien. Maar de meeste stemmingswisselingen die ik heb, heeft iedereen wel en hebben in veel gevallen niets te maken met een bipolaire stoornis maar gewoon met mens-zijn.

Ik hoop dat ik met dit boek een beetje de vooroordelen over het hebben van een psychische gevoeligheid maar ook eventueel zelfstigma, kan wegnemen. Ik hoop dat mijn ervaringen inzicht geven in hoe om te gaan met bipolariteit en welke thema's in het leven belangrijk zijn om stabiel en gelukkig te blijven. Ook komen er in dit boek een aantal mensen voorbij die ik de afgelopen jaren heb leren kennen. Ervaringsgenoten maar ook behandelaars.

Dit boek is niet alleen voor “de bipolair” en/of “de psychoot” maar ook voor (direct)betrokkenen en de behandelaars. Op social media worden vaak twee verschillende werelden gecreëerd: de ggz tegenover de mensen die psychische problemen ervaren. Zo zwart wit is de kwestie niet. Er heerst boosheid en er is negatieve kritiek op de behandelingen. Dat het vaak ontbreekt aan opbouwende kritiek vind ik jammer. Behandelaars binnen de ggz willen hun steentje bijdragen aan een betere zorg, daar ben

ik van overtuigd. Ze hebben niets voor niets voor dit vak gekozen. Vaak willen ze wel maar belemmert het systeem hun werk en ideeën. Het heeft geen zin om er tegenaan te schoppen. We moeten het samen doen. Samen voor een betere zorg.

Ik ben absoluut geen voorbeeld van hoe het moet en ik voel mij zeker geen rolmodel. Vaak weet ik wat goed voor mij is maar doe ik het tegenovergestelde. Maar ik heb de afgelopen jaren ook veel geleerd en ik wil proberen om in dit boek zoveel mogelijk praktische tips en tricks te geven. Leer van mijn “fouten” maar ook van de dingen die mij geholpen hebben want van alleen pillen en het nemen van voldoende rust werd ik niet beter.

Daarom dit boek.

Petra etcetera

In dit hoofdstuk vertel ik wie ik ben aan de hand van de rollen die ik als mens in het leven vervul of heb vervuld. Ik ben meer dan alleen iemand met een bipolaire gevoeligheid. In het volgende hoofdstuk schrijf ik over de periode dat ik erg ziek was en de drie psychoses die ik heb gekregen in korte tijd. Na mijn tweede psychose kreeg ik de diagnose. In hoofdstuk vier vertel ik meer over de betekenis van het label bipolaire stoornis en wat voor mij het verschil is tussen een hypomanie en een manie. En in hoofdstuk vijf vertel ik over mijn betrekkingsideeën en komt de term synchroniciteit aan bod, een fenomeen dat veel mensen met psychosegevoeligheid ervaren. Maar hoe word je nu stabiel? Hoe dat mij uiteindelijk is gelukt, lees je in het zesde hoofdstuk. Nadat ik alle stappen gevolgd had, was ik stabiel... en toen? Ik was tevreden met mijn leven maar niet echt gelukkig. Constant zocht ik naar wie ik was en vroeg ik me af of ik, naast het moederschap, eigenlijk nog wel iets kon betekenen voor de maatschappij. Mijn oude psychiater daarentegen was blij dat ik stabiel was. Hij had zijn taak volbracht. De medicatie deed zijn werk en de patiënt was in balans. Maar ik was veel rollen kwijtgeraakt. Sociale contacten kostten me te veel energie. Feestjes en zelfs begrafenissen liet ik aan me voorbijgaan, ook al voelde ik me verplicht om te gaan en wilde ik er graag zijn voor de ander. Gezellige praatjes rond het koffieapparaat met collega's had ik ook niet meer: buitenshuis werken binnen een organisatie geeft mij te veel spanningen. In hoofdstuk zeven lees je over mijn herstelproces, dat naar mijn mening een levenslang proces is van jezelf continu ontwikkelen en "beter maken". Langzaam ben ik steeds meer rollen gaan terugvinden.

'Ik heet Petra,
ik heb een psychische gevoeligheid,
maar ik ben zoveel meer.'

(Klein)dochter

Doordat ik geen broers en zussen heb, mijn moeder ook enig kind is en mijn vader door een conflict kort voor zijn huwelijk geen contact meer had met zijn ouders, ben ik opgegroeid binnen een kleine familie. Ik heb de moeder en stiefvader van mijn vader nooit gekend. Mijn vader is een rustige man met veel verantwoordelijkheidsgevoel. Goudeerlijk en een echte technaut, een man van de cijfers. Hij was, vanwege de manische psychose die ik tijdens mijn eerste zwangerschap had gehad, ernstig bezorgd toen ik hem vertelde dat ik een tweede kindje wilde. Bang dat ik weer zou ontsporen. Om mij te steunen en informatie in te winnen ging hij mee naar mijn psychiater. Vier oren horen toch meer dan twee, en Coen moest die middag werken. We wilden graag weten wat ongeveer de kans op het krijgen van een psychose tijdens mijn tweede zwangerschap was.

‘Dat werkt helaas zo niet in de psychiatrie’, had de psychiater gezegd.

Mijn moeder is creatief, muzikaal en een echt gevoelsmens. Ze zegt wat ze denkt. Soms lag ze als ik uit school kwam in bed om tot rust te komen in haar hoofd. Ze had veel last van hoofdpijn en nu ze ouder wordt ook van duizelingen. Waarschijnlijk heeft ze, net als ik, snel last van overprikkeling, maar blijft het bij haar binnen de perken.

Mijn opa (van mijn moederskant) overleed aan de gevolgen van longkanker. Ik weet nog dat mijn vader, moeder, oma en ik aan zijn sterfbed stonden. Mijn opa en oma hadden door de uitzichtloosheid en om mijn opa verder lijden te besparen een soort van uitgekeken naar dit moment. Mijn opa zag er heel naar uit. Hij was veel afgevallen, zag bleek en je zag dat hij hevige pijn had. Ik was zeventien jaar, maar kan mij alle handelingen van de huisarts nog heel goed voor de geest halen.

‘Belofje dat je goed je best doet op de havo? Is belangrijk hoor.’

‘Tuurlijk opa, dat beloof ik.’ Van die stevig gebouwde man met die sterke handdrukken was niet veel meer over. Mijn opa die ik aan de eettafel altijd shag zag rollen met zijn dikke vingers.

‘Opa, tjekkie daaie’, zei ik dan als klein meisje. De man die, als ik kwam

logeren, in de ochtend stilzwijgend en liefdevol toekeek hoe ik smakelijk veel te veel beschuitjes met hagelslag naar binnen zat te werken.

Ik herinner mij nog goed hoe de eerste injectie in zijn linkerarm ging.

‘Gaat het, meneer? Het zal geen pijn doen’, zei de huisarts.

‘Het brandteen beetje’, mompelde mijn opa. Dat waren zijn laatste woorden. Langzaam viel hij in een diepe slaap. Na, ik geloof, een kwartier volgde de tweede injectie die zijn hart liet stoppen met kloppen. Op dat moment vond ik het allemaal reuze interessant. Toen de huisarts, mijn oma en ouders naar de woonkamer gingen, ben ik nog een poosje bij mijn opa gebleven. Ik legde mijn hand op zijn borst. Hij voelde nog warm. Het was raar om zijn dode lichaam aan te raken. Ik had nog nooit iemand gezien die dood was en op dat moment realiseerde ik niet wat voor impact deze gebeurtenis later op mijn leven zou hebben.

Er zijn mensen die bipolair worden naar aanleiding van een bepaald trauma dat ze hebben opgelopen. Zelf zie ik de dood van mijn opa niet als een trauma dat misschien aanleiding is geweest voor mijn bipolariteit. Het was een man op leeftijd; ik ben geen kind verloren. Maar toch kwam deze gebeurtenis tijdens mijn eerste manische psychose in alle hevigheid naar boven toen ik zelf bij mijn ouders thuis in bed lag en voor het eerst een Haldol-injectie in mijn lichaam gespoten kreeg. Ik herinner mij hoe de arts aan het bed stond met de naald in zijn hand.

‘Het komt goed. Je moet tot rust komen.’

Ik was zo bang en ervan overtuigd dat mij hetzelfde lot te wachten stond als mijn terminale opa. Ook ik nam met kloppend hart afscheid van het leven en viel in een diepe slaap. Hierdoor heb ik geleerd hoe ingrijpend bepaalde gebeurtenissen in je leven kunnen zijn zonder dat je het op dat moment zelf beseft. Op een dag kan je er plotseling mee geconfronteerd worden. Het is belangrijk voor de zorg om hier ook met aandacht naar te kijken en te helpen om deze heftige momenten in je leven te verwerken.

Voor zover ik weet ben ik niet erfelijk belast. Maar waarom heb ik dan deze gevoeligheid? Er zijn zoveel mensen die te maken hebben met groot verlies,

maar die blijven wel stabiel. Jarenlang heb ik gezocht naar de oorzaak van mijn psychisch lijden maar hét antwoord heb ik nooit gevonden.

Vriendin

Misschien doordat ik enig kind ben, maakte ik altijd makkelijk contact met andere kinderen. Ik moest wel sociaal zijn en vrienden maken om samen te kunnen spelen. Ik ben een sociaal dier en onderneem niet graag dingen alleen. In mijn kindertijd had ik naast periodes van neerslachtigheid ook periodes waarin ik mij heel goed voelde. Door mijn extraverte houding en overenthousiaste instelling op zo'n moment, ging contact maken mij altijd heel makkelijk af. Ik herinner mij de zomervakanties in de tent met mijn ouders op de camping in Zuid-Frankrijk nog goed. Met een hele groep meiden en jongens lag ik dan op het strand of aan het zwembad te chillen. Jaren achter elkaar zijn we naar dezelfde camping gegaan. Juist ook omdat mijn ouders wisten dat ik daar zo van genoot. Ik hield er, naast mijn eerste echte kus, heel wat penvrienden en -vriendinnen aan over.

Op de havo kreeg ik al snel een, zoals je dat tegenwoordig noemt, BFF (Best Friend Forever). We kwamen elkaar tegen in de brugklas en schreven elkaar dagelijks brieven, ook al zagen we elkaar iedere dag op school. 's Avonds hingen we vaak aan de telefoon. Met mijn vriendin kon ik openlijk over mijn gevoelens praten. Terwijl we hele potten thee leegdranken deelden we na schooltijd op haar zolderkamertje onze geheimen. We bespraken bijvoorbeeld onze eerste kriebels van verliefdheid en onze gevoelens van irritatie die je op die leeftijd kunt hebben over het opvoedingsgedrag van je ouders. Voor mij als puber met al die hormonen in mijn lijf waren dit soort diepe gesprekken belangrijk. Het heeft mij denk ik veel geholpen om door mijn puberteit heen te komen.

Als kind kon ik, mede door de bijlessen van mijn vader, redelijk goed meekomen met de rest van de klas, maar ik voelde me vaak minder goed dan de anderen. Ik vergeleek mezelf altijd met vriendinnen die bijvoorbeeld beter konden leren. Ik vond mijn handschrift lelijker, de anderen sportiever of consequenter in huiswerk, ze waren mooi slank of ze hadden mooier

haar en mooiere nagels. Misschien had ik op die leeftijd als onzeker meisje ook al last van depressieve klachten en heb ik daar met mijn vriendin wel over gepraat, maar wat wisten we op die leeftijd? Soms was ik heel erg druk en volgens de ouders van mijn vriendin “altijd duidelijk aanwezig”. Dan voelde ik een enorm zelfvertrouwen, maar ik had ook periodes dat ik mijn dagboek volschreef met dingen die ik aan mijzelf wilde veranderen. Ik was nooit tevreden met mijn lichaam en vooral het afvallen was altijd een belangrijk punt voor mij. Het is een soort rode draad in mijn leven geworden. Ik zat mezelf tijdens mijn puberteit soms behoorlijk in de weg. Mijn emoties schoten dan alle kanten op.

Toen ik zeventien jaar was kreeg ik vaste verkering waardoor het contact met mijn BFF een stuk minder werd, want ik wilde constant bij mijn vriend zijn. Ik werd dé vriendin van Coen, met wie ik inmiddels bijna vijfentwintig jaar ben getrouwd.