

Wat als we gewoon zijn  
*Over afhankelijk leven*  
Anne Marije Baars

Ĵ/sestra





WAT ALS WE  
GEWOON ZIJN

*Over afhankelijk leven*

---

ANNE MARIJE BAARS

Wat als we gewoon zijn  
*Over afhankelijk leven*

Anne Marije Baars

ISBN 978-94-64250-52-7

ISBN e-book 978-94-64250-96-1

NUR 770

c-NUR 000

Boekverzorging: Flashworks ontwerpers, Kampen

Illustratie omslag: Naomi Noëlle Genève

Auteursfoto en foto's binnenwerk (Pagina's 12, 28, 39, 44, 56 en 104):

Joukje Vissenberg Fotografie

De bijbelteksten in deze uitgave zijn, tenzij anders vermeld, ontleend aan de NBV21

© Nederlands-Vlaams Bijbelgenootschap 2021

© 2024 UITGEVERIJ SESTRA - LEEUWARDEN

Alle rechten voorbehouden.

Sestra is onderdeel van Jongbloed Christelijke Media te Leeuwarden.

[www.jongbloedmedia.nl](http://www.jongbloedmedia.nl)

[www.sestra.nl](http://www.sestra.nl)

*In herinnering aan Kees*



*Voor Kate*

Jij bent een en al vreugde. Zoals de eerste krokus in het vroege voorjaar een belofte is voor alles wat er nog te wachten staat, zo ben jij voor ons: we kijken reikhalzend uit naar de rest van ons leven met jou.

*Voor Dees*

So take the time you need, if it hurts,  
just let it be. You're doing fine.<sup>1</sup>

1 The Bowery, (2021), You're Doing Fine, op: *Mountains & Valleys*.





# INHOUDSOPGAVE

Toewijding .....	10
Deel 1 - Voorjaar .....	13
<i>Ex-influencer</i> .....	16
<i>Eindeloos veel hulp</i> .....	25
<i>Ga naar jezelf</i> .....	35
Deel 2 - Nieuw leven .....	45
<i>Twee werkelijkheden</i> .....	48
<i>Met volle teugen</i> .....	57
<i>Als plezier ontbreekt</i> .....	65
Deel 3 - Lenteren .....	75
<i>Een gebroken halleluja</i> .....	78
<i>Vrij als een vogel</i> .....	87
<i>Stralen van vreugde</i> .....	96
Dankwoord .....	105
Bijlage: Fijne koffietentjes .....	109
Bronvermelding .....	114

## TOEWIJDING

Schrijven is echt mijn ‘ding’. Hoe vreselijk sommigen dit woord ook vinden, voor mij vat het samen wat ik ermee bedoel. Ik houd ervan om woorden uit mijn hoofd op papier, nou eigenlijk op het beeldscherm van mijn telefoon, te zien verschijnen. Ja, dit is het derde boek dat ik met het piepkleine toetsenbord van een mobiele telefoon typ. Ik weet niet waarom, misschien omdat achter mijn bureau thuis op de computer al snel voelt als ‘serieus’ en ik nu gewoon altijd en overal mijn schrijfdocument kan openen. Soms is dat op een bankje in de speeltuin terwijl er elke minuut een kind roept: ‘Mam, kijk eens!’ en dan kijk ik even op, roep bemoedigend: ‘Knap hoor’, en ga weer verder met de zin waar ik ben gebleven. Meestal is het aan een tafeltje in een van mijn favoriete koffietentjes (zie bijlage voor mijn tips) waar ik geniet van een cappuccino. Als pauze blader ik dan door fijne woontijdschriften of klets met m’n zusje (in het restaurant waar zij werkt, kom ik het meest). Het zijn zomaar ‘gestolen’ uurtjes waarin ik schrijf, omdat het tussen de bedrijven door van een jong gezin en het geven van thuisonderwijs aan de oudste moet gebeuren. Maar altijd geniet ik ervan en kom ik in mijn gezin ‘terug’ met nieuwe energie.

Het is een door God geschonken gave dat ik kan schrijven. Ik heb altijd wel een verhaal in mijn hoofd dat eruit moet. Dit deel vormt samen met *Wat ik houden wil* en *Wat als het langzamer kan* een trilogie, die overigens allemaal ook prima apart kunnen worden gelezen. Na een boek over minimalisme en langzamer leven, voelde ik intuïtief aan dat het tijd was voor een boek over de tweestrijd die sociale media met zich meebrengen. Als influencer is het succes mij deels overkomen. En al genoot ik van de voordelen van dit leven, er was ook altijd dat besef dat je ergens je ziel verkoopt in ruil voor bekendheid, spullen

of geld. En langzamerhand begon het idee in mijn hoofd te groeien over hoe het zou zijn als ik niet langer mezelf zou promoten, maar ‘gewoon’ in de stilte zou gaan leven.

Alleen: waarom stootte dat woord ‘gewoon’ mij dan zo tegen de borst? Het ‘maandaggevoel’, waar voorspelbaarheid en dagelijkse beslommeringen deel uitmaken van de routine? Ik weet het wel. Eerlijk gezegd dacht ik dat schoonheid – en vooral geluk – niks te maken heeft met het alledaagse. Die horen toch bij de toppen van het leven, bij de weekenden en vakanties waardoor je er thuis weer tegenaan kunt?

Tot die ene dinsdag wanneer verdriet als een bom in ons leven inslaat. Het is een schokgolf die tot op de dag van vandaag nog rondgaat door onze familiekring. Het effect ervan gaat nooit meer weg. Je zou kunnen zeggen dat we er levenslang door hebben gekregen. En dan raakt de straling ervan mij nog minder dan de mensen *front row*: mijn lieve schoonzus, schoonouders en man met zijn broers, zussen en ooms en tantes. Die lieve Kees is niet meer hier.

En toch, de dood heeft niet het laatste woord. Op een dag zullen de doden weer opstaan. En tot aan die dag is daar ons ‘gewone’ dagelijkse bestaan dat we elke dag weer mogen leven. Want daar middenin zijn de glimpen te vinden. Noem het blijdschap, verwondering of licht. Het is in ieder geval nooit groots of geweldig, maar stemt wel altijd tot verwondering. Ga je mee op ontdekkingstocht?

*Een gebroken, maar schitterende wereld staat om je heen, nodigt je uit om dagelijks de sprong te wagen, te leven voorbij de grenzen van wie je was.*<sup>2</sup>

2 M. Harper Nichols, (2021), *Bloei als de bloemen: Onbegrensd leven met hart en ziel*. Utrecht: Kok-Boekencentrum, 13.



*Deel 1*

# VOORJAAR

.....

.....

Mijn man en ik zijn onderweg naar een online debat over duurzaamheid. Het is bijna winter en al vroeg op de avond donker. Nadat ik de afgelopen week telefonisch wat vragen heb gekregen, als voorbereiding op vanavond, is het nu echt zover. Mijn make-up is professioneel gedaan, en ik draag een zwarte broek en een witte blouse; kleuren die je tijdens tv-opnames eigenlijk niet mag dragen. Maar met een vierentwintig weken zwangere buik én als minimalist heb ik niet heel veel keus. Ik heb nog een beige top bij mij voor het geval dat de assistent op de set het straks anders wil. Het is mijn vuurdoop om als influencer live mijn mening te geven over hoe we als kerk duurzamer kunnen leven. Er zijn vanavond een paar grote namen aanwezig: een wetenschapper op het gebied van het heelal, de scriba van de Protestantse Kerk en een econoom. Ik voel me ‘gewoon’ in dit rijtje, maar ik weet ook dat juist de doelgroep behoefte heeft aan concrete tips van een ‘gewone’ moeder van bijna drie.

Het debat gaat goed die avond. Ik geniet er onwijs van om te ‘vliegen’, want zo voelt het om te delen vanuit je eigen zoektocht. En dan begint de band te zingen. Het is een hedendaagse vertaling van psalm 104. En ik besef het voor het eerst in mijn leven. Het is een weten van mijn hoofd, ziel en hart: God is inderdaad in zijn schepping aanwezig. Hij is in de vogels, de wind en de eerste lentebloemen. En in dit baby’tje dat wij verwachten. Ons lentekind. Dit verhaal begint vlak voordat ze, Kate, wordt geboren.

*U bent de vogels en de zuiderwind,  
de eerste krokus en het lentekind,  
de weg die voor ons ligt, die ons leven  
bedoeling en betekenis zal geven.<sup>3</sup>*

---

3 *Psalm 104b: De zee, het land, de hemel in uw hand*, gezongen op het Petrus Festival 2021. Laatste bezocht op 16 oktober 2023. <https://petrus.protestantsekerk.nl/artikel/de-zee-het-land-de-hemel-in-uw-hand-lied-104/>.

## Ex-influencer

‘Godzijdank,’ zegt mijn man, ‘eindelijk zijn we ervan verlost’, als er door een familielid wordt gevraagd hoe het met mij gaat, nu ik niet langer meer op Instagram actief ben. Waar ik voorheen jarenlang werkte als *influencer*<sup>4</sup> is mijn account met zesentwintigduizend volgers in de afgelopen week plotsklaps stilgelegd door iemand die mijn wachtwoord heeft gehackt. Het zijn nog wel mijn foto’s, maar in plaats van mijn teksten eronder, staan er nu verhalen in een vreemde taal. Via WhatsApp (Instagram en WhatsApp zijn gekoppeld) krijg ik berichtjes van deze vreemde hacker, of ik een bedrag van honderden euro’s wil betalen in ruil voor het opnieuw verkrijgen van toegang tot mijn account. Even ben ik in de verleiding om erop in te gaan, maar omdat ik weet dat ik door te betalen deze crimineel geef wat hij wil, weiger ik. Ook als hij de prijs na een aantal dagen verlaagt, houd ik de boot af.

Het is goed zo, besluit ik. Als ik de politie bel om aangifte van diefstal te doen, krijg ik te horen dat ze helaas niet veel voor mij kunnen betekenen, omdat de expertise en mankracht ontbreken op het gebied van dit soort cybercrime.

Nu ik definitief afscheid heb genomen van mijn bestaan als *influencer*, mail ik de bedrijven met wie ik nog samenwerkingen heb lopen een voor een af. Ik noem het bewust ‘bestaan’, omdat werk en privé bij dit beroep verweven zijn. De spullen die ik krijg en aanprijs zijn vaak ook precies de items die ik anders zelf zou aanschaffen, omdat ik ze nodig

4 Influencer: Sociale media zijn vol met Engelse woorden, die ik hier ook overneem, omdat dit jargon is.



heb of mooi vind. Omdat ik nu geen tegenprestatie kan leveren in de vorm van een *review*<sup>5</sup> van een product of *tag*,<sup>6</sup> is de relatie niet langer lonend voor bedrijven. Met nog een maand op de teller voordat ons derde kindje wordt verwacht, ben ik hoogzwanger te noemen. Het teddy rugzakje met de naam van ons babymeisje erop hangt al klaar aan de kapstok. En ik slik braaf elke dag mijn *vegan* multivitamines voor moeders, verpakt in prachtige bruine potten om zo gezond mogelijk deze laatste spurt te maken. Overigens loopt de samenwerking met dit merk nog even door, omdat ik daar al *content*<sup>7</sup> voor had gemaakt. Maar de bestelling voor de duurzame kinderwagen wordt door het bedrijf geannuleerd. Net zoals de order voor de donkerbruine eikenhouten kinderstoel van een bekend Scandinavisch merk. Ook het luierabonnement met elke maand gratis luiers wordt stopgezet.

Tot slot wil de vormgeefster van het geboortekaartje nog wel een korting geven op de ontwerpkosten, maar de rest van de rekening is voor eigen portemonnee. Het is even slikken als ik die gepresenteerd krijg, gewend als ik ben aan het gratis krijgen van mooie spullen. Doordat het kaartje met de hand wordt gedrukt, zijn er veel uren handenarbeid nodig. Ik was benaderd via Instagram, omdat deze studio juist het ambachtelijke drukwerk van een *letterpress* kaartje wil promoten, als alternatief in deze snelle wereld waar je doorgaans de volgende dag al de geboortekaartjes in huis hebt.

5 Een recensie waarbij je eerlijk de plus- en minpunten aangeeft van het ontvangen product.

6 Een link naar een ander account.

7 De boodschap die je overbrengt aan je volgers zodat zij geprikkeld worden om dit merk te leren kennen en/of producten te kopen.

## *Onrust*

Als micro-influencer (10.000 tot 25.000 volgers) zou ik een prima boterham kunnen verdienen met mijn account, maar ik merk al langer dat het aan mij knaagt. De eisen die bedrijven én volgers stellen worden hoger en mijn streven om online authentiek te zijn is daardoor moeilijker. En het gekke is dat ik mij, nu ik gehackt ben, pas realiseer dat ik al die tijd min of meer een pionnetje ben geweest om anderen te verleiden tot aankopen. Ook al was mijn bedoeling goed, namelijk delen over het leven voorbij het perfecte plaatje en taboes doorbreken, dan nog heb je om de zoveel *posts*<sup>8</sup> een foto met een gekregen product of een bepaald merk.

Dat er bij een baan als influencer altijd onderhuidse onrust of stress komt kijken, is ook bij dit aantrekkelijke prijskaartje inbegrepen. Met een groter account ben je min of meer afhankelijk van het swipe-gedrag van je volgers. Je kunt alleen ‘groeien’ in aantal bij de gratie van hoe vaak je online aanwezig bent en hoe boeiend het is wat je op internet zet. Daarnaast is er nog de component van willekeur, omdat het algoritme van Instagram steeds wisselt en de juiste formule voor groei ook wijzigt.

Maar ook het vergrootglas waaronder ik als influencer lig, begint mij steeds meer te benauwen. Zo is het mijn ervaring dat je als influencer voorvechter moet zijn voor achtergestelde groepen, je mening moet geven over politieke kwesties en vooral alles wat ook maar neigt naar een taboe, open en het liefst ook letterlijk bloot aan de orde zou moeten stellen. En dan zijn er ook nog de berichtjes die wachten op een uitgebreid antwoord. Ik heb gekozen om open te zijn over mijn postnatale depressie en de diagnose van autisme op latere leef-

8 Berichten geplaatst op internet.

tijd, in de hoop dat anderen zich kunnen herkennen in mijn verhaal. Om ‘in de arena te staan’, zoals Brené Brown het zo mooi noemt. Want wanneer je moed toont en je verhaal eerlijk deelt, krijg je zeker weten kritiek.<sup>9</sup> En ik merk dat de energie die ik aan het begin kreeg van het schrijven, omdat het fijn is om een uitlaatklep te hebben, steeds minder wordt. Sterker nog, dat ik een messiascomplex aan het kweken ben, omdat de grens tussen delen om anderen te helpen of delen om zelf applaus te krijgen, flinterdun blijkt te zijn.

### *Op twee gedachten hinken*

Elke keer als ik de app op mijn telefoon open, ervaar ik de tweestrijd. Op de zondag voor ik gehackt word, heb ik daarom met mijn broertje (tevens mijn manager, want zo ‘groot’ ben ik inmiddels) een gesprek of ik moet doorgaan met mijn account en er een serieuze baan van ga maken, of dat ik ermee stop. ‘An, bid er maar voor’, is het advies van mijn broertje, omdat hij weet dat ik al bijna een jaar op twee gedachten hink. Tijdens de laatste zomervakantie heb ik mijn Instagram-app van mijn mobiel verwijderd, om zo echt tot rust te komen. Ik was daarvoor gewend om meerdere keren per dag even te scrollen, vooral tijdens loze ogenblikken. Maar na een paar dagen merkte ik al het grote verschil: de ruis was weg. Ik hoefde niet meer constant ‘aan’ te staan. Thuisgekomen zeg ik echter niet, zoals ik wel van plan was, mijn account op. De verleiding van gratis spullen is te groot. Ik houd mezelf voor dat het een besparing op de babyuitzet is en een fijne aanvulling op de kledingkast van de andere twee kinderen. Hoewel ik als minimalist gewend ben om vaak ‘nee’ te zeggen tegen spullen,

9 B. Brown, *The Man in The Arena Speech (edited)*, laatst bezocht op 28 april 2023 <https://www.youtube.com/watch?v=-s6DQrqVHxM>.

of de gekregen items na promotie uitdeel in mijn omgeving, blijft het een continu gevecht: het is de confrontatie met spullen die hip zijn, duurzaam gemaakt en dan ook nog eens zonder te betalen mijn kant op kunnen komen.

Ergens zit er wel dat stemmetje in mijn hoofd dat zeurt dat het niet helemaal ‘voor niets’ is, al deze spullen en aandacht. Want hoe vaak smijt ik niet, teleurgesteld in mezelf, de telefoon aan de kant als ik weer uren zinloos heb gescrold? Of roep ik geërgerd naar mijn kleuter dat ze zelf maar moet afvegen, als ze op de wc zit. Zeg ik: ‘Nee, nu niet’, als mijn peuter vraagt of ik een boekje wil voorlezen. Want die *likes* en opmerkingen voelen als belangrijker. Als het echte leven, of zelfs als de ideale wereld. Dat ik daardoor mijn kinderen laat wachten, neem ik maar voor lief. En dat er altijd meer kostbare minuten van een dag verloren gaan door telefoongebruik dan je vooraf zou willen, is eveneens *part of the deal*. Met maar één conclusie: dat ‘zelf de regie houden’ over mijn telefoon, moeilijker is dan ik zou willen toegeven.

### *Aandacht*

Eline Kuyper noemt het in een opiniestuk in de krant terecht ‘een strijd om aandacht’, omdat de algoritmes van Instagram, Twitter en Facebook zo zijn afgesteld dat we die apps voortdurend willen openen. En dat allemaal voor een shotje dopamine.<sup>10</sup> Courtney Ellis beaamt deze gedachte in haar boek *Ruimte! In je huis, in je agenda, in je ziel*, namelijk dat sociale media ontworpen zijn om onze aandacht voortdurend te vangen. Ellis gaat alleen nog een stap verder en noemt het zonde, omdat het invloed heeft op hoe we ons gedragen. We worden

10 E. Kuyper, (20 nov. 2022), Waarom het Nederlandse kerken zoveel moeite kost gastvrij te zijn, in: *Nederlands Dagblad*.

met z'n allen meer en meer afgestompt door de hoeveelheid informatie en prikkels die we dagelijks tot ons nemen. En ook zijn we geneigd bijna dierlijk te reageren, vanuit onze emoties en instincten, wanneer we online actief zijn. En ik herken dat euforische gevoel wanneer je *likes* krijgt. Het voelt als een bevestiging dat jij er mag zijn als mens. Maar er is ook altijd die keerzijde van de medaille: gevoelens van teleurstelling of frustratie wanneer mensen je ontvolgen of een kritische noot plaatsen onder je post. Natuurlijk kun je dan onverschilligheid voorwenden, maar dat het een invloed heeft op je mentale staat, is wel vaak de realiteit.<sup>11</sup>

De maandagmorgen na het gesprek met mijn broertje krijg ik een melding in mijn inbox om in te loggen op mijn account, om aan te tonen dat mijn foto's echt zijn en ik geen plagiaat pleeg. In de haast van het boterhammen smeren voor de kleintjes en ondertussen even mijn mail checken, log ik in, zonder op te merken dat het een vreemde afzender betreft. Zodra ik mijn wachtwoord heb ingevoerd, kan ik nergens meer bij. Wanneer ik een maand later word geïnterviewd, verwoord ik de gedachte die vanaf het moment van hacken in mijn hoofd zit. Een stemmetje dat zegt, misschien wel namens God, dat ik er ook mag zijn zonder een groot publiek te hebben. Mijn waarde als mens hangt daar niet van af.<sup>12</sup>

### *Afkicken*

Voor het restaurant van familie beheer ik nog het account op sociale media, en zo heb ik toch nog af en toe de kans om mijn hart op te

11 C. Ellis, (2020), *Ruimte! In je huis, in je agenda, in je ziel*. Heerenveen: Sestra, 55-56.

12 *Eva*, (juni 2022), themanummer *Love my lijf*.

halen. Want zo voelt het, om weer ‘bij’ te zijn qua tips en trends op het gebied van wonen, opvoeden en mode. Zo scroll ik nieuwsgierig door de posts die ik de afgelopen weken heb gemist. Ik zoek mijn favoriete instagrammers op en kijk naar hun jaloersmakende plaatjes. De adrenaline golft voor even door mijn lichaam en geeft mij een blij gevoel.

Maar als ik uiteindelijk een uur later de app van mijn mobiel verwijder, voel ik mij leeg. Want is dit nou het geluk? Een maakbaar ideaal dat je, als je er maar hard genoeg je best voor doet, ook kunt bereiken? Een sociale omgeving waarin je je omringd weet door allemaal gelijkgestemden zoals jij, met dank aan de *cookies*?<sup>13</sup> Want Instagram filtert de andersdenkenden er alvast voor jou uit en anders kun je ze zelf ontvolgen. Of als dat sociale schaamte geeft omdat je die mensen voor de bühne hoort te volgen, kun je ze blokkeren of beperken, stilzetten zodat je niets van hen ziet *oppoppen*. Andersom kun je zelf ook je volgers verwijderen, als je het tenminste niet erg vindt om te dalen in je volgersaantal, zodat er een echte ‘zuivere’ groep toegewijden overblijft.

*Als kantttekening wil ik zeggen dat ik weet dat Instagram ook positief kan werken. Een van mijn beste vriendinnen heb ik leren kennen via een gedeelde liefde voor boeken en mensen die het leven richting kunnen geven (#sallyclarkson). En ik weet ook hoe inspirerend het kan zijn als je meer wilt weten over een bepaald onderwerp, zoals mijn favoriete tags #duurzaamlevenmetkinderen #minimalismwithkids.*

*Maar ik wil je ook meegeven dat sociale media in de kern ontworpen*

13 Een klein tekstbestand met informatie die gegevens van je opslaat en daarmee beïnvloedt wat je online te zien krijgt.

*zijn als een strijd om je aandacht en dat ze je op een bepaalde manier afhankelijk maken van de reacties en likes die je krijgt. Bedenk voor jezelf welke vrijheid het zal opleveren, wanneer je de apps verwijdert. Dat er meer ruimte in je leven ontstaat, omdat er simpelweg tijd en aandacht overblijft. Kostbare tijd die je met je dierbaren kunt doorbrengen, zonder afleiding. Het oefent je ook om meer tevreden te zijn met hoe het leven nu is. Want ten diepste hebben jij en ik niet nog meer spullen of... (vul maar in) nodig om gelukkig te zijn. Je mag gewoon – zijn.*

Ik hoefde  
niet meer  
constant  
'aan' te  
staan.