

Dit boek is er voor elke vrouw die ooit dacht dat ze niet genoeg doet of niet goed genoeg is. Ik zie jou – meer nog, ik b n jou. Samen kunnen we aan een heilzamer pad timmeren, voor onszelf en voor de generaties vrouwen die in onze voetsporen stappen.

Als je ooit geflirt hebt met het idee om in je auto te springen en weg te rijden van #allthethings: dit boek is voor jou.

## INHOUD

Voorwoord door Milou Deelen en Daan Borrel	4
Ik ben jouw goeroe niet	10
Diagnose	16
It's the system, stupid	44
Ontwerp een leven om in te bijten	92
Van dromen naar doen	132
Saboteurs en obstakels de baas	168
Bondgenoten, boosheid en beleid	204
Het einde	246
Nawoord door Heleen Debruyne	250
Dankwoord	254

# VOORWOORD

DOOR MILOU DEELEN EN DAAN BORREL

Lieve Milou,

Heb ik je dat verhaal weleens verteld over mijn moeder die soms huilend aan het stofzuigen sloeg? Ze vertelde het mij toen ik zo'n vijf maanden zwanger was. Het was een dag voor kerst en ik logeerde bij haar. 's Ochtends kwam ze bij mij in bed liggen met koffie. We hadden het erover dat je als moeder (en als vrouw) anderen gemakkelijk in het middelpunt zet. Toen mijn broertjes en ik nog klein waren, wist ze op zaterdagmiddag, als ze na alle voetbal- en balletlessen eindelijk even tijd voor zichzelf had, eigenlijk niet meer wát ze dan voor zichzelf moest gaan doen. En dus sloeg ze dan aan het stofzuigen. Huilend.

Nu gebeurde dit natuurlijk niet elke week, maar ik beloofde mijzelf natuurlijk plechtig dat het mij nóóit zou gebeuren. Je raadt het al. Het is ruim drie jaar later en na een harde week werken weet ik vaak ook niet zo goed wat ik met mezelf aan moet op zaterdagmiddag. Een kind heeft mijn leven op allerlei manieren leuker gemaakt, maar toen ik laatst voor een essay uitrekende hoeveel tijd ik wekelijks kwijt ben aan onbetaald werk (huishouden en zorg voor kind of anderen) schrok ik toch wel een beetje. 34 uur; omgerekend naar een minimumloon is dat 1.648,32 euro per maand. En dan heb ik nog niet eens hulpbehoevende ouders.

Ik vond *Op een dag ben je dood* een confronterend boek, Milou. En ik ben heel benieuwd hoe jij het lezen hebt ervaren. Want ik herinner me dat wij allebei nogal zijn opgevoed met het idee dat lui zijn iets negatiefs is. Wij willen altijd méér. Het zit in ons DNA, dacht ik. Maar na het lezen van *Op een dag ben je dood* denk ik: het zit niet in ons DNA, het zit in onze samenleving. Of nee: in het kapitalistische patriarchaat waarin we leven.

Hoe komen we daaruit? Wij hadden ook moeite met die vraag tijdens het schrijven van *Krabben*, waarin we onderzoeken of en waarom vrouwen elkaar (vaker) veroordelen. Hoe verander je in vredesnaam een heel systeem? Wij wilden net als Anouck Meier niet in de valkuil trappen om

vrouwen de individuele verantwoordelijkheid te geven. In het boek wijdt Anouck zelfs een heel hoofdstuk aan wat beleidsmakers en werkgevers zouden moeten doen. *Fix the system, not the woman!* Maar ook wij ontkwamen er niet aan om enige verantwoordelijkheid bij vrouwen zelf neer te leggen. Als we uit het patriarchaat willen, kan dat alleen door samen te werken. Dus moeten vrouwen elkaar niet meer omlaag ‘krabben’. In die spagaat bevindt Anouck zich ook. Ze wéét dat het (kapitalistische, racistische, klassistische, seksistische) systeem anders moet, en toch staat (ook) dit boek vol met tips en adviezen hoe vrouwen zélf kunnen veranderen. Want zoals Anouck zegt: als iedereen verandert, verandert het systeem óók. De stromingen wereldwijd tegen de productiviteitscultuur stemmen me hoopvol. Het verzet is begonnen.

Het hoofdstuk over plezier raakte mij persoonlijk het meeste. Ik vind namelijk (vrijwel) alles wat ik moet doen leuk, maar met hoeveel plezier doe ik die dingen eigenlijk? Misschien moet ik toch de adviezen uit *Op een dag ben je dood* gaan opvolgen...

Ik ben benieuwd naar jouw leeservaring.

Alle liefs,

Daan

Lieve Daan,

Dankjewel voor je mooie brief.

Ik vond het ook een confronterend boek. Vorige maand was ik twee weken ziek. Ik voelde me belabberd: koorts, misselijk, moe. En tóch vond ik het ergens ook fijn dat ik ziek was. Het voelde alsof ik een legitieme reden had om mijn agenda leeg te maken. Mijn agenda zit altijd bommetje vol en nu kon ik al mijn vrienden appen: ik ben ziek, dus ik blijf thuis. Het voelde als een bevrijding. Tegelijkertijd schrok ik van deze gedachte. Moest het zover komen, twee weken ziek zijn, om mijn afspraken af te zeggen?

Grenzen aangeven – ik ben daar slecht in. Toen ik ziek was, heb ik iedere dag doorgewerkt. Misschien duurde het daarom ook zolang voordat ik me beter voelde. Mijn partner kon dat bijna niet áánzien (‘Je bent ziek, je moet uitrusten!’) maar ik ben freelancer. Als ik twee weken mijn klussen zou verplaatsen of ‘nee’ zou zeggen tegen nieuw werk, dan ben ik bang dat ik de volgende keer niet meer word gevraagd. Dat is natuurlijk onzin, maar het is dat stemmetje in mijn hoofd. Ik kon me niet overgeven aan even niet-werken, ik wilde dóór. Zoals altijd.

Ik weet nog dat we *Krabben* schreven. Ik dacht: als ik een boek heb geschreven, dán kan ik tevreden zijn. De dag nadat ons boek uitkwam, voelde ik me alweer onrustig. Wat wordt het volgende grote project? Er is niets mis met ambitie, maar wel met niet tevreden kunnen zijn met wat er is. Zoals Anouck schrijft in *Op een dag ben je dood*: een keer je het doel behaald hebt, is het niet meer van nut. Doelen zijn helemaal geen goede manier om te ontdekken wat je wil. Voortaan wil ik minder focussen op het eindresultaat. Meer in het nu leven.

Je schrijft dat je vaak niet weet wat je met jezelf aan moet op een zaterdagmiddag. Komt dat omdat je niet goed kunt ontspannen? Herkenbaar. Ik voel me vaak opgejaagd, sta altijd ‘aan’. Door het lezen van

dit boek voelde ik me opgelucht. Ik weet nu: er is niets mis met mij, niet met ons, maar met de maatschappij. De tip die me het meest is bijgebleven uit het boek is jezelf de ‘*Says who?*’-vraag stellen. Wie zegt dat ik altijd door moet gaan? Ten koste van mijn eigen plezier en gezondheid? (Het kapitalistische patriarchaat ja, maar dat kán anders. Als je jezelf die vraag stelt, word je je ervan bewust en kun je het hopelijk veranderen.) Als ik voortaan denk: ik moet deze zondag productief zijn, stel ik mezelf de vraag: *Says who?*

Weet je waar ik ook écht klaar mee ben? Dat ik me dagelijks schuldig voel tegenover vrienden dat ik weinig tijd voor ze heb. Dat past bij de ‘*Good Girl*’ zijn: het willen voldoen aan de verwachtingen van anderen. Daan, op een dag zijn we dood – en dan hoop ik dat ik niet sterf als de Good Girl.

Loveyou,  
Milou

# IK BEN JOUW GOEROE NIET

*‘Der zit een steentje in m’n schoen, maar kzien der al gewend aan.  
’t Is daardoor da’k ’t gevoel heb da’k besta.’*

– Brihang, *Steentje*

‘Ik heb niet eens de tijd om dit boek fatsoenlijk te lezen,’ denk je mogelijk bij jezelf. Misschien geloof je niet eens dat het kan, om eens níét overweldigd te zijn door #allthethings. Misschien ben je pisnijdig. Of berust je al lang in je lot en maak je vuisten in je zakken, zoals je moeder en grootmoeder dat voor je deden.

Ondertussen leef je aan de lopende band of op autopiloot. Met een ontplofte inbox, wasmand en dito hoofd. De Stef Bos-hit ‘Is dit nu later?’ flitst met de regelmaat van de klok door je hoofd. Je klampt je met de moed der wanhoop vast aan elke productiviteitsstrohalm die je tegenkomt. Het zou zomaar kunnen dat je dit boek uit de rekken griste om dat ene succesrecept voor The Good Life aan te treffen. Op zoek naar een laatste reddingsboei voor jouw uitzichtloze en chronische tijdtekort.

Dan heb ik goed en slecht nieuws voor je. Dit boek is geen zelfhulpboek, al zul je er wel heel wat in aantreffen waarmee je jezelf kunt helpen. Het is niet doorspekt met tips & tricks of *life hacks* waarmee je instant een 25e uur aan je dag breit. Ik serveer geen Ene Ware Leer, predik geen absolute waarheden, dogma’s of religie. Ik zal jou niet vertellen wat dat ene ding is dat je móét doen om je leven op orde te krijgen.

Meer nog: ik ben hier om je te vertellen dat er helemaal geen *one-size-fits-all*-methode of voorgekauwd stappenplan is waarmee je droomleven binnen handbereik ligt. Dat heeft te maken met twee dingen. Eén: jij leeft niet in een vacuüm. Je hebt een gezin of andere mensen met wie je samenleeft of -werkt. Je maakt deel uit van een gemeenschap, een maatschappij, draait mee in een systeem dat je niet zomaar weg kunt denken of wensen. Jezelf en je eigen *shit* fiksen is dus hooguit een halfslachtige oplossing. Twee: het stuk dat je wél zelf in handen hebt, hoe jij je leven organiseert