

# GLITTER

MAAKT ALLES BETER

HOE  
**LADY  
GALORE**

MIJN LEVEN  
REDDE

SANDER DEN BAAS



# Well, hello there.

**JE HEBT MIJ OP JE SCHOOT LIGGEN** en wat ik eigenlijk wil vragen: is dat je portemonnee die ik voel of ben je gewoon blij om me te zien? Ik dacht het eerder bij de introductie nog een beetje netjes te houden, maar helaas. Ik wil je natuurlijk wel aan dit boek binden en hoewel dat vast gaat lukken met wat *juice*, moet je weten dat *Glitter maakt alles beter* veel meer is dan dat. Het is een boek geworden met een lach en een traan. Zo zou ik het in elk geval omschrijven. Ik ben heel eerlijk geweest in dit boek. Eerlijk over mezelf, over mijn jeugd, over mijn alter ego/steun en toeverlaat, over de engel op mijn ene en de duivel op mijn andere schouder.

Maar er valt ook echt wat te leren. Of je nou bekend bent met de dragscene, tot je nek in de gayscene vertoeft, ooit eens op een blauwe maandag op een roze kermis vol dragqueens bent geweest of nog helemaal nooit een dragqueen hebt gezien: voor jullie allemaal zit er iets in dit boek. Zo kun je lezen hoe ik mijn eerste stappen in de gayscene zette toen Grindr nog niet bestond. Toen je nog gewoon een heel weekend kon verdwijnen met een getrouwd homostel zonder dat iemand wist waar of met wie je was. Maar ook waar mijn liefde voor drag is geboren, wie mijn dragmoeder is en hoeveel kinderen ik als Galore al verworven heb. Ik leg in gezellige (ietwat dronkenmans)taal uit waarom een man in een jurk niet meteen een dragqueen is en travestie niet per se een *way of art*. Ik laat mijn heldere licht schijnen op drag op tv en probeer je her en der nog wat lessen bij te brengen. Wat kan drag bijvoorbeeld betekenen voor jou zonder dat je daar een podium voor hoeft te bestijgen? Maar ook neem ik je mee in mijn afvalproces. En nee, dit is geen hint naar een eventuele deelname aan welke dragrace op tv dan ook. Ik bedoel een échte afvalrace. Een waarvoor ik al mijn jurken heb moeten laten vermaken. Uiteraard gooi ik mezelf nu met pruik en al in de spreekwoordelijke spotlight, maar ik ben hier niet gekomen door enkel mijn eigen inspanningen. Niemand wordt succesvol in zijn eentje en daarom deel ik ook in dit boek graag het podium met andere liefvallige queens. Iedereen heeft eigen ervaringen en eigen levenslessen. Dankzij hun bijdragen krijg je een nog beter kijkje in de wereld van drag.

Ik hoop dat je dikke vriendinnen wordt met dit boek. Het is een mooi naslagwerk voor later, een waardevol en mooi boek dat ik bij mensen thuis in de kast hoop tegen te komen of zelfs op de koffietafel. Iets waar mensen trots op zullen zijn. Ik hoop dat dat gelukt is en dat jij het met plezier leest. Mocht dat laatste nou niet het geval zijn, dan wil ik vast even vermelden dat er geen 'niet goed, geld terug'-garantie aan dit boek vasthangt. We moeten allemaal eten, schat. Leg hem dan maar in de kattenbak. Lees het boek ten slotte met een bakje glitter in je handen en strooi af en toe wat rond, want **glitter maakt écht alles beter.**







‘When in  
doubt,  
add more  
glitter.’







# ‘Ik wil geen flikkers in huis.’

**IK WAS EEN JAAR OF VEERTIEN** en ging met hapjes rond op de verjaardag van een familielid. ‘Daar is het mietje van de familie,’ klonk er door de kamer. Mijn stiefvader had zo zijn manieren om mij te introduceren bij anderen... Het geeft een beeld over mijn jeugd, over mij als zorgzaam kind dat steeds het beste voor iedereen wilde en het altijd goed wilde doen voor mijn ouders en de mensen in mijn nabije omgeving. Maar het is ook een kenmerkend beeld voor de onveilige situatie waarin ik me altijd heb bevonden. ‘Onveilig’ is het woord dat als een rode draad door mijn jeugd loopt.

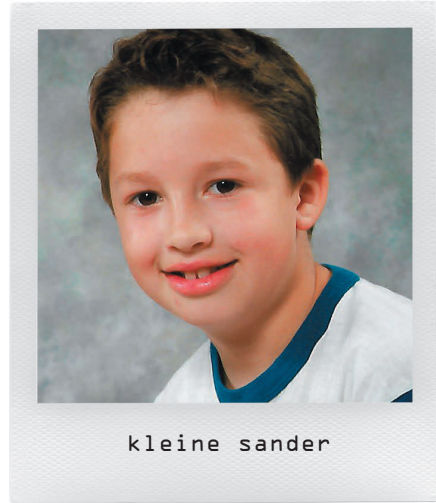


Toen ik klein was en mijn ouders nog bij elkaar waren, bleek al snel dat zij beslist geen goede match waren voor een gelukkig samenzijn. Mijn moeder, een Franse, streng-gelovige vrouw, en mijn vader, een norse man, konden het allesbehalve goed vinden met elkaar en dat zorgde niet voor een liefdevolle omgeving om in op te groeien. De frustraties uit hun huwelijk reageerde mijn vader fysiek op mij af. Het resulteerde bij mij in een altijd aanwezige angst voor hem. Ik ben de middelste van drie kinderen, de enige jongen en mijn vader moet gedacht hebben dat ik als knul zijn boosheid wel aankon. Ik hoefde echt niet te proberen om tegen mijn ouders in te gaan, dan wist ik dat ik klappen zou krijgen. Dat mijn vader een heel strenge man was, ondervonden wij als kind al toen we nog heel klein waren. Zo mochten we 's nachts bijvoorbeeld nooit naar de wc. Als klein jongetje kan dat knap lastig zijn, als groot jongetje trouwens ook, dus uit pure noodzaak piste ik dan soms in de hoek van mijn kamer. Toen mijn vader daarachter kwam, was het huis natuurlijk te klein en moest ik het ontgelden. Ik denk dat mijn vader in die tijd echt niet doorhad dat ik door dit soort acties bang voor hem was en me daarom soms vreemd gedroeg.

Toen mijn ouders besloten uit elkaar te gaan was ik een jaar of twaalf. Er werd een regeling getroffen die je vaak ziet bij gescheiden ouders met kinderen, waardoor we de ene week bij mijn moeder en de andere week bij mijn vader waren. Na een tijdje op en neer te reizen tussen pa en ma, werd ons gedwongen een keuze te maken bij wie we wilden gaan wonen. Misschien uit praktisch oogpunt, want dat op en neer gereis brengt toch altijd gedoe met zich mee. Mijn zusje en ik kozen er toen voor om bij mijn moeder en haar nieuwe man te gaan wonen. De knoop doorhakken om bij mijn moeder in te trekken was niet zo ingewikkeld: mijn vader had ook een nieuwe vrouw en zij bracht kinderen met zich mee. Met die kinderen kon ik toendertijd niet goed opschieten en de angst voor mijn vader was nog altijd aanwezig. Mijn oudste zus bleef wel bij mijn vader.

Je hoopt als kind toch bewust of onbewust dat veranderingen op zo'n moment ook iets positiefs met zich meebrengen. Dat heb ik in elk geval een tijdje gehoopt, maar dat bleek tevergeefs. Tijdens mijn eindexamenjaar op de middelbare school, ik was

toen veertien, had ik veel ruzie thuis, vooral met mijn stiefvader. Vechtpartijen waren geen uitzondering en met grote regelmaat werd ik op straat geschopt. Na een paar dagen werd ik dan weer gebeld of ik terug naar huis wilde komen en dat deed ik dan. Wat moet je anders? Je bent een kind, je voelt je alleen en je hebt nog niet de kennis en kunde om een eigen leven op te bouwen. Ik hoor je nu denken: maar Sander, was jij niet gewoon een heel lastig kind dat



kleine sander

opstandig was en een echte vechtersbaas? Ja en nee. Voordat ik volledig bij mijn moeder ging wonen en mijn vader me dus regelmatig een pak rammel verkocht, was ik geen vechtersbaas. Ik was vooral bang. Maar zodra ik fulltime voet in mijn moeders huis zette, besloot ik: vanaf nu gaat niemand mij fysiek meer pijn doen. Niemand! Genoeg was genoeg en blijkbaar moest ik voor mezelf opkomen, zelf knokken voor een veilige situatie. Een ander ging dat niet voor me doen, alhoewel je bescherming van je ouders eigenlijk wel mag verwachten. Ik werd opstandig en beet van me af, maar daarnaast had ik nog steeds een lief, zorgzaam en zachtvaardig karakter. Als het aan mij lag, kwam niemand iets tekort. Ik wilde zo graag dat mensen zich fijn voelden, dat er geen ruzie was, dat iedereen vrolijk, gevoed en gezond was. Dat zorgzame en een veilige basis willen creëren voor mezelf en voor anderen is iets wat diepgeworteld zit in mij. Vraag maar aan mijn vrienden, zij zullen dit direct beamen. Mijn jeugd en het missen van dat alles heeft er denk ik juist voor gezorgd dat ik dit nu zo sterk voel. Het zou van jongs af aan uitgroeien tot een andere rode draad die door mijn leven is gaan lopen. Die rode draden kwamen allemaal op een bepaald punt weer samen en zorgden ervoor dat ik de persoon ben geworden die ik vandaag de dag ben. En ondanks alles ben ik daar eigenlijk best heel trots op.

## NEPNAGELS EN KIP KERRIE

Ik werd eigenlijk altijd gepest. Vanaf de lagere school al. Mijn vriendjes waren altijd in meisjesvorm en dit bleek een prima reden voor schoolgenoten om mij er altijd flink van langs te geven. Dan liep ik naar huis van school en werd ik opgewacht en achternagezeten door een groep jongens die mij even in elkaar kwamen trappen met zijn allen. Naar en onveilig. Je ziet weleens van die televisieprogramma's waarin mensen dan jaren later hun pesters onder ogen komen en er op nationale televisie nog heel hard om gaan zitten huilen. Dat zou ik nooit doen, maar het heeft absoluut heel veel met mij gedaan. Het zorgde op en rond school ook weer voor een onveilige situatie.

Er waren een aantal plekken waar ik me wel veilig voelde, bijvoorbeeld bij mijn opa en oma thuis. Daar ging ik in de brugklas dus ook regelmatig heen. Op een gegeven moment had ik ook een schoolvriendinnetje. Dat was natuurlijk geen echt vriendinnetje, want ik was toen al zo nicht als de pleuris, maar naast dat we het erg goed konden vinden samen, was het voor mij ook een mooie bijkomstigheid dat ik op school kon zeggen dat ik een vriendinnetje had. Dan konden ze er in elk geval van uitgaan dat je geen homo was. Bij haar was ik heel graag thuis. Het voelde fijn, ik voelde me daar fijn. Haar moeder nam mij echt een beetje op in de familie. Er was geen agressie, geen geweld, de huiselijke situatie in een liefdevolle omgeving deed me goed. Het zorgde ervoor dat ik steeds vaker van school wegbleef om maar in die fijne omgeving te zijn. Aan het einde van de dag moest ik natuurlijk wel weer naar huis, waar het niet heel erg gezellig was.

In het examenjaar van de middelbare school begon ik plots wel ergens bij te horen, namelijk bij de alto's. Ik weet niet of er meteen een belletje gaat rinkelen, maar alto's waren (of zijn) mensen, in mijn geval jongeren, die tot een bepaalde subcultuur behoren. Een alternatieve cultuur, zeg maar. We droegen donkere, wijde kleding en mijn haar was geverfd in alle kleuren van de regenboog en stond met veel gel omhoog in een soort spikes. Zij waren een van de weinigen die de Sander van toen wel accepteerden en daar begon ik ook met het dragen van make-up, vooral heel don-



kere eyeliner. Onder mijn broeken met wijde pijpen droeg ik regelmatig schoenen met enorme hakken en ik had ergens nepnagels opgeduikeld. Ze waren goud met heel lange krullen. Die nagels droeg ik niet naar school, maar wel thuis. Mijn stiefvader vond dat verschrikkelijk, echt totale horror. Maar zo vond ik het op mijn beurt vreselijk om hem te zien en horen eten, hij gooide overal knoflooksaus of kerriesaus overheen. In die zin was de band tussen mij en mijn stiefvader nauwelijks beter dan de band met mijn eigen vader. ‘Smerige Simon’ is de beste beschrijving die ik kon bedenken voor hem. Hij had een vieze, vergeelde snor en dito vingers door het veelvuldig roken van shag. De ergernissen naar elkaar waren dus behoorlijk aanwezig en ik vond het als puber ook gewoon heerlijk om hem uit zijn tent te lokken. In die tijd was ik druk doende met het ontdekken van mijn seksualiteit en experimenteerde ik er lustig op los met make-up en allerlei andere accessoires. Als hij dan op een avond zijn *signature dish* stond klaar te maken voor het hele gezin, namelijk kip kerrie, schoof ik triomfantelijk aan tafel aan met mijn gouden nepnagels. Tijdens het eten zat ik dan enorm te priegelen met die nagels en de maaltijd en zag ik hem vanuit mijn ooghoeken steeds bozer en bozer worden. Daar genoot ik intens van. Uiteindelijk ontplofte hij en liep hij van tafel weg. Mijn missie was geslaagd. Hij had toch altijd kritiek op wat ik deed, dan kon ik het net zo goed een beetje aandikken, vond ik. Je bent tenslotte een puber of je bent het niet.

Als ik terugkijk op mijn jonge jeugd, naar mijn vader en moeder en de relatie die ze hadden met elkaar maar ook met hun kinderen, denk ik dat ze vooral veel verkeerde keuzes hebben gemaakt en gewoon geen goede ouders waren. Ik heb inmiddels alweer een paar jaar goed contact met mijn vader en ik merk aan hem dat hij die keuzes en het slechte ouderschap op zijn manier goed probeert te maken. Ook richting mijn zussen. Dat waardeer ik, maar er zal altijd een bepaalde afstand tussen ons blijven. De intense angst die ik vroeger voor hem had is geheel verdwenen, maar de herinneringen zijn dat zeer zeker niet. Toch vind ik het wel belangrijk om aan te stippen dat we er samen uit zijn gekomen. Mijn vader ziet in dat de dingen die hij gedaan heeft niet goed zijn en heeft daar ook echt wel spijt van betuigd. De laatste keer dat

hij tegen mij tekeer is gegaan is hij enorm geschrokken, tot tranen aan toe, en daarna is het ook nooit meer voorgekomen. Het praat de gebeurtenis niet goed, maar ik heb het hem wel vergeven. Hij is uiteindelijk ook de enige van mijn bloedband met wie ik nog af en toe contact heb. Hij was zelfs met zijn vrouw, niet mijn moeder dus, bij de première van mijn film. Hij is geïnteresseerd in wat ik doe met mijn leven. Dat is voor mij heel waardevol en zorgt ervoor dat ik ons verleden achter me kan laten. Het blijft natuurlijk ook een feit, en dat zullen veel mensen wel herkennen, dat positieve herinneringen worden overschaduwd door de negatieve. Want er zijn heus mooie momenten geweest, ik kan ze alleen niet zo goed naar boven halen. Er is wel een mooie herinnering uit die tijd waar ik met een warm gevoel aan terugdenk en dat is het bouwen met lego, samen met mijn vader. Mijn vader was een groot legofan, dat is hij nog steeds, en eens in de zoveel tijd legden mijn ouders allemaal lakens op de vloer van de woonkamer. Op die lakens werden dan alle legobouwpakketten leeggestort, alle blokjes op een hoop, en dan hielden we met het hele gezin een soort marathon totdat alle bouwwerken in elkaar waren gezet. Verder waren de momenten dat we op vakantie waren ook altijd wel fijn. Je kon dan goed merken aan mijn ouders dat ze niets anders hoefden te doen en dus ook veel relaxter waren. Dat had vervolgens ook zijn weerspiegeling op het gezin. Het was dus veel kommer en kwel, maar echt niet alleen maar.

## SEKS EN AVONTUUR

Tijdens mijn tienerjaren was ik al heel zeker over mijn seksualiteit. Die wilde ik dan ook volledig benutten en ontdekken, maar dat moest allemaal stiekem. In het geheim sprak ik af met jongens en mannen die ik via homo.nl had opgeduikeld. Internet was net een ding aan het worden en een makkelijke manier om nieuwe mensen te leren kennen. Echter, mobieltjes met vlot internet en WhatsApp waren er in die tijd nog helemaal niet. Wat ik deed was allemaal vrij anoniem. Ik bedoel, ik kon niet zomaar aan vrienden mijn locatie sturen met het idee: ik ben hier, als je me over twee dagen nog niet gesproken hebt, bel de politie. Best linke soep dus eigenlijk als je er

achteraf over nadenkt, maar mijn puberbrein stond daar helemaal niet bij stil. Ik wilde seks en avontuur en dat ging op deze manier heel makkelijk.

Zo had ik ooit seks met een man die een kamer had geboekt in een Van der Valk-hotel. Ik kreeg de opdracht om het hotel binnen te lopen en naar de kamer te komen, terwijl hij me kort ervoor gewoon van het station had gehaald met de auto. Maar niemand mocht zien dat wij samen in dat hotel waren. Dat vond ik doodeng en hij wilde uiteindelijk ook allemaal dingen van mij die ik absoluut niet wilde. Daar werd hij vervolgens pissig over. Hij had die kamer geboekt en daar verwachtte hij wel iets voor terug. We probeerden even kort wat hij dan graag wilde, maar ik gaf aan dat het voor mij niet ging werken. Hij bleef pissig, ik hield voet bij stuk. Kortom, niet al die ervaringen waren fijn, maar toch lonkte het gevoel van avontuur en seks. Zo sprak ik op een dag af met een wat ouder homostel van in de veertig, misschien zelfs wel tegen de vijftig. Ze woonden in Almere en de bedoeling was dat ik een nachtje bij hen zou gaan 'logeren'. Tegen mijn ouders zei ik dat ik bij een vriendinnetje sliep. Het stel haalde mij in Heerhugowaard van het station met de auto en daar ging ik, met twee wildvreemden op avontuur. Zo zag ik dat ook echt: als een avontuur, een seks-avontuur. Ze namen mij voor het eerst mee uit in Amsterdam. Er was die avond bingo in The Queenshead, een gaycafé op de wallen. Dragqueen Dusty bestierde deze bingo en toen ik binnenstapte en de grote, getatoeëerde Dusty zag, wilde ik het liefst rechtsomkeert maken. Wat een enge verschijning, dacht ik. Het was sowieso de eerste keer dat ik een dragqueen in het echt zag en ik ben altijd al wat angstig geweest voor mensen die schuilgaan achter een 'masker'. Clowns bijvoorbeeld, en Zwarte Piet als kind. Doodeng vond ik die. Het onverwachte, niet weten wat iemand gaat doen. Dusty was ook nog eens een beroemde en beruchte, goedgebekte dragqueen. Het was algemeen bekend dat als je bingo had, je het podium op getrokken werd en Dusty verbaal geen spaan van je heel liet. We namen plaats aan de bar en tijdens de verkoop van de bingokaarten kwam Dusty dat piepjonge homootje wel eens even vertellen dat ze lief voor hem zou zijn. Toen iemand van onze tafel uiteindelijk in de prijzen viel, werd ik natuurlijk naar het podium getrapt. Dusty hield zich



aan haar woord en bleef ook op het podium heel lief voor me. Al met al was het dus helemaal niet zo eng en werd het een fijne ervaring. Het was niet zo dat dit mij inspireerde om ook meteen aan drag te gaan doen, maar ik vond het wel al direct een heel leuke en interessante vorm van entertainment. Dat weekend sloot ik heel fijn af bij het stel thuis. Seks, gaymuziek, gayfilms; het was heerlijk om in de nabijheid te zijn van twee mannen die samen een fijn leven hadden en mij hier even deel van maakten. Daarna werd ik weer op het station van mijn woonplaats afgezet en ging ik op huis aan. Het stiekeme gebeuren heb ik best lang kunnen volhouden en het gaf me steeds opnieuw vertrouwen om weer met nieuwe mensen af te spreken. Niet alle ervaringen waren dus positief, maar zelfs de negatieve weerhielden me er niet van om dit toch te blijven doen.

## GEEN FLIKKERS IN HUIS

Ik was dus al geruime tijd in het geheim heel oké met mijn seksualiteit en vond het tijd om ook thuis mijn geaardheid op tafel te gooien. Op een dag stond ik pasta te maken in de keuken en had ik eindelijk moed verzameld om met mijn moeder over mijn geaardheid te praten. Ik zei: 'Mam, ik geloof dat ik op jongens val. Ik weet het eigenlijk wel zeker,' waarop mijn moeder meteen zei dat het wel over zou gaan, volgens haar was het een fase. Het gesprek was toen ook meteen klaar. Twee weken later zei ik: 'Ik heb het nog, het gaat niet weg.' Mijn moeder reageerde hier niet echt op, maar toen ik die dag thuiskwam van school stond er een koffer in de gang voor me klaar met mijn kleding erin en een briefje erop. Op het briefje prijkten de pijnlijke woorden: IK WIL GEEN FLIKKERS IN HUIS. Daar ging ik met mijn spullen. Ik was vijftien.

Hoewel dit natuurlijk een heel pijnlijke en verdrietige situatie was, voelde ik ook wel een soort berusting. Ik was opgelucht dat ik had uitgesproken wie ik ben en blij dat ik me niet meer hoefde te verstoppen. Een tijdje sliep ik her en der bij vriendinnetjes van wie de ouders me tijdelijk opnamen in hun huis. Totdat ik op mijn werk, ik had een bijbaan bij een callcenter, een mailtje rondstuurde naar collega's over mijn woonsitu-

atie met de mededeling dat ik op zoek was naar een kamer. Daarop kreeg ik meteen reactie van iemand die een kamer voor me had in Amstelveen. Die kans heb ik met beide handen aangegrepen en zo woonde ik op mijn vijftiende ineens op mezelf. Vanaf daar kon ik gaan bouwen aan de fundering van mijn eigen veilige basis.

## PRACHTIGE PILLEN

Omdat ik zowel thuis als op school die veilige basis miste, kwamen depressies al heel jong op mijn pad. Het was zwaar geweest en dan heb ik het nog niet eens gehad over het seksueel misbruik waar ik rond mijn dertiende mee te maken kreeg. Een lastig onderwerp en erover praten valt me zwaar. Wellicht voer voor een tweede boek, maar nu nog even niet. De depressies dienden zich al vroeg aan en daarom kreeg ik via school en misschien in samenspraak met mijn ouders – deze herinnering is niet meer zo helder – in de tweede klas van de middelbare school therapie bij een welzijnsorganisatie. Het pesten op school ging stug door, thuis met mijn moeder en stiefvader ging het van kwaad tot erger. Ik wilde dood. Als laatste schreeuw om hulp zat ik tijdens een les van meneer De Wit, ik weet dit nog zo goed, een soort afscheidsbrief te schrijven en vooral niet op te letten. Meneer De Wit lette wel op en ontnam mij de afscheidsbrief. Hij las de brief en riep me na de les bij zich. Dit zorgde ervoor dat ik weer onder een vergrootglas kwam te liggen. De gesprekken met de leraren en decaan van school werden aangescherpt. Ik kreeg medicatie en uiteindelijk ging ik zelfs naar een andere school. De teleurstelling die ik voelde dat het pesten, ook op een nieuwe school, gewoon doorging deed zoveel met mij. Altijd maar die pispaal zijn, altijd in elkaar geslagen worden, altijd op je hoede zijn, je nooit ergens veilig voelen. Mijn zelfvertrouwen en het vertrouwen dat het echt ooit nog wel goed zou komen, brokkelden steeds verder af. Ik kon zo niet verder. Ik spaarde mijn medicatie op en besloot op een dag, op school, alles in één keer in te nemen. Met al het gevoel voor drama dat in mijn lijf vezelde, en geloof me, dat is nogal wat, stortte ik in de klas ter aarde. Ik werd afgevoerd naar het ziekenhuis en \*tromgeroffel\* ik werd opgelapt. Anders was dit boek een prachtig memoir geworden, maar daar wachten

## Mijn moeder en Simon deden op dat moment alsof ze heel erg bezorgd waren, maar hoe bezorgd ben je als je niet lang daarna je zoon op straat zet?

we nog even mee. Vanaf dat moment was het einde pestverhaal. Ik was wel voor altijd het jongetje dat op school 'zelfmoord had gepleegd', maar het liet ook wel zo'n grote indruk bij mensen achter dat ze me voortaan met rust lieten. Ernstig natuurlijk, dat er een zelfmoordpoging nodig is om pesters een halt toe te roepen. Dit was zeer zeker niet het doel van mijn 'actie', alhoewel het een fijne bijkomstigheid was. Ik was er oprecht klaar mee. Het leven was te zwaar, ik wilde niet meer. Mijn moeder en Simon deden op dat moment alsof ze heel erg bezorgd waren, maar hoe bezorgd ben je als je niet lang daarna je zoon op straat zet?

De depressies zijn in mijn leven altijd terug blijven komen, en eigenlijk kan ik nu pas zeggen dat er al een paar jaar geen op de stoep heeft gestaan. Zo'n depressie diende zich aan als ik veel stress had, overwerkt was en in een moeilijke situatie verkeerde. Ze keerden zo'n beetje jaarlijks terug. Pas toen het leven makkelijker en leuker voor mij werd, bleven ze weg. En het leven werd makkelijker en leuker voor mij toen ik mijn eigen plekje begon te vinden en echt goed voor mezelf leerde zorgen. Uit huis gezet worden op je vijftiende brengt niet alleen verdriet met zich mee, maar ook allerlei praktische problemen. Ik wist bijvoorbeeld niet eens hoe ik een rekening moest betalen, dat had niemand mij geleerd, want van welke vijftienjarige wordt dat in vredesnaam verwacht? Ik raakte in de financiële problemen en het heeft best een tijdje geduurd voordat ik daar een beetje lekker uit geklommen was. Na die periode ging het bergopwaarts en dat merkte ik ook direct aan mijn mentale gezondheid. Dankzij woon-



begeleiding leerde ik de kneepjes van het zelfstandig-wonen-vak. Ik vond een zelfstandige woning en hoefde me geen zorgen meer te maken over onderhuur en het risico dat ik op elk moment uit huis kon worden gezet. De depressies bleven langer weg en kwamen op een gegeven moment helemaal niet meer terug. Ik zal wel altijd op mijn hoede moeten blijven, maar die signalen probeer ik tijdig op te vangen. Wat lastig is, hoor. Zo dacht ik jaren geleden dat ik de depressies te boven was en niets mij meer klein zou krijgen. Ik was ambassadeur van Pride Amsterdam en won het Roze Lieverdje. Dat is een prijs die tweejaarlijks wordt uitgereikt aan een Amsterdammer of organisatie die zich bijzonder heeft ingezet voor de emancipatie van lhbtq's in de stad. Allemaal fantastische dingen, maar hierdoor kwam er plots veel op mij af. Het bracht een grote druk met zich mee. En ineens, voor het eerst in zeven jaar, werd ik weer door depressie in mijn gezicht geslagen. Tegen de vlakke. Hoe hoog gepaald ik ook op mijn prachtige hakken door de stad paradeerde, in één klap lag ik daar, terug bij af. Ze had me toch weer te pakken, de trut. Sinds dat moment vind ik een depressieloos leven niet meer vanzelfsprekend. Ze zal altijd op de loer blijven liggen, me bij mijn strot willen grijpen als ik even niet oplet. Als ik vol in de steigers met een microfoon in mijn hand 'All By Myself' sta te performen, zit ze op mijn schouder en denkt: wacht maar Galore, als jij jezelf even vergeet, dan ben ik er om je met huid en pruik te verslinden.

Nu ik dat weet, let ik beter op mezelf. Ik herken de symptomen en heb moeten leren om mezelf terug te fluiten bij stress en extreme drukte. Natuurlijk zijn er nog steeds drukke en stressvolle periodes in mijn leven, maar die probeer ik tegenwoordig zo in te delen dat het gedoseerde stress oplevert. Een dosis die ik aankan. En dat werkt vooralsnog heel fijn. Zonder medicatie overigens, want daar wil ik het liefst zo ver mogelijk bij wegblijven. Het vlakt mijn emoties af en ik ben juist zo blij dat ik een gevoelig mens ben. Hoe intens mijn emoties ook kunnen zijn, het definieert wie ik ben en dat wil ik graag zo houden. Maar medicatie heeft me wel geholpen, en therapie heeft mij, zeker de laatste keer, weer goed op de been en op de hak gekregen. Het is dan ook absoluut fijn dat er medicijnen bestaan, maar als het niet nodig is, dan liever geen prachtige pillen meer.

## FROM ME TO YOU

Ik heb met dit boek ook de hoop mensen te kunnen helpen die in vergelijkbare situaties zitten of hebben gezeten. Bijvoorbeeld mensen met een pestverleden zoals ik of misschien mensen die ermiddenin zitten. Wat zeg je dan? Ik heb altijd heel erg geworsteld met erbij willen horen terwijl ik ook mezelf wilde blijven. Daardoor mislukten de pogingen om erbij te horen eigenlijk altijd. Omdat ik altijd anders was. Al die jaren van frustratie over het feit dat het me niet lukte om ergens bij te horen had ik mezelf dolgraag willen besparen door die effort te steken in lekker mezelf zijn en schijt hebben aan wat anderen van me vonden. Dat zou dan ook precies mijn tip zijn voor mensen in die situatie. Probeer niet te veranderen voor een ander, want het gaat uiteindelijk altijd ten koste van jezelf. Als je eerder voor jezelf kiest, hoef je niet te balen van alle verloren tijd die je aan anderen hebt besteed en ben je ook eerder bij je doel en dat is gelukkig zijn met jezelf. Want dat moet eigenlijk iedereen's doel zijn. Tegen mijn achtjarige ik zou ik willen zeggen: probeer van jezelf te houden, ook al doen andere mensen dat niet. Je bent niet alleen, er zijn veel mensen die zich net zo voelen, maar daar ga je later pas achter komen.

Lekker jezelf zijn is één ding, maar misschien nog belangrijker is: maak pestgedrag bespreekbaar. Op school en zelfs op het werk zijn er altijd mensen die je kunnen helpen met deze kwesties. En hoewel je waarschijnlijk denkt dat het allemaal nog veel erger wordt als je dit aankaat, kan ik alleen maar zeggen dat dat echt niet het geval is. Uiteindelijk is het veel erger om de pester van de klas te zijn dan de gepeste. Als dit soort zaken in de klas besproken worden en de ouders zijn ervan op de hoogte dat een bepaald kind een pestkop is, dan is het meestal heel snel afgelopen. De pestkoppen schamen zich later vaak kapot, en terecht.

Hetzelfde geldt voor het onderwerp 'depressie'. Als gouden regel boven alles moet staan: vraag hulp! Mijn depressies komen uiteindelijk voort uit onder andere het pestgedrag van vroeger en ik heb veel te lang rondgelopen met een depressie zonder hulp te vragen. De eerste keer vroeg ik hulp door een vage brief die misschien wel

niet eens gelezen zou worden. Mijn suïcidepoging was eigenlijk de echte hulpvraag. Tja, je kunt zelf ook wel begrijpen dat dat veel te laat is. 'Hulp vragen' zou eigenlijk getatoeëerd moeten worden op een plek op je arm die je dagelijks onder ogen hebt. Het is zo belangrijk en kan niet vaak genoeg worden bevestigd.

Tegenwoordig ben ik wel iets makkelijker geworden in het vragen van hulp, maar nog steeds denk ik weleens: is de situatie wel erg genoeg om hulp te vragen? Maar als je jezelf die vraag stelt, is het antwoord eigenlijk altijd 'ja'. Een depressie kan zo allesomvattend voelen, alsof je verdrinkt. Ze kan je opslokken en ervoor zorgen dat het voelt alsof geen enkele hulp meer uitkomst gaat bieden, maar dat is echt niet zo. Het is nooit te laat. Zorg ervoor dat je vrienden om je heen verzamelt die bij je blijven door dik en dun. Dat hoeven er niet veel te zijn, maar laat in elk geval een paar mensen toe die je genoeg vertrouwt om helemaal honderd procent jezelf bij te zijn, ook als het dus niet zo goed met je gaat. 💎



