

**HAPPYMAKERS & GOEIE GEVERS • 1X LACHEN =  
80 CALORIEËN VERBRAND EN MEER EMOTIONELE  
WEETJES • DE BETERE TRANENTREKKERS VAN  
BAMBI TOT OPRAH • HUILEN IS GEZOND GA GAUW  
OP ANTI-BINNENVETDIEET**

**24**  
*pagina's over  
de belangrijkste  
momenten in  
het leven*

*'Zonder na  
te denken,  
pakte ik  
zijn koffer'*

**Wat  
is  
jouw  
verhaal?**

*'Nu durf  
ik te  
zeggen:  
ik leef!'*

# Inhoud

## *Wat is jouw verhaal?*

- 04 Straatvraag: wanneer huilde jij voor het laatst?
- 06 'Het was tijd voor een nieuw start'
- 07 'De liefde had me al zo teleurgesteld'
- 12 Josianne geloofde haar vriend
- 13 Christine viert haar eerste overwinning
- 14 Aafkes zoon werd veel te vroeg geboren
- 15 Monique wil niet meer alleen zijn
- 18 Robin vond haar lach terug
- 19 Mildreds moeder vecht voor haar leven
- 22 'Voor het eerst zag ik dat hij van me hield'

## *Blijmakers*

- 11 Cadeaus met een verhaal
- 20 Tranentrekkers: film, tv en boek
- 23 Moment voor jezelf

## *Emotie*

- 08 Je uiten is gezond
- 16 Alles over huilen, lachen en boos zijn

## COLOFON

**ALGEMENE COÖRDINATIE** JESSICA VAN ZANTEN  
**PROJECTCOÖRDINATIE** FLOOR CARTIGNY **EINDREDACTIE**  
FEMKE ZIJLEMA **VORMGEVING & ILLUSTRATIES** MICHELLE  
VAN DER VALK **BEELDBEWERKING** PAUL WOLZAK

**DIT BOEKJE IS GEMAAKT IN OPDRACHT VAN TEMPO**

**Tempo**

# It's The circle of life

*And it moves us all  
Through despair and hope  
Through faith and love  
Till we find our place  
On the path unwinding  
In the circle  
the circle of life*

CIRCLE OF LIFE UIT 'THE LION KING'

# Straatpraat

De bruiloft van je vader, klassieke muziek of een relatiebreuk. Wanneer had jij voor het laatst een brok in je keel?

“Laatst heb ik nog gehuild van blijdschap. Ik was mijn laptop vergeten in het winkelcentrum en ik wist zeker dat ie gestolen was. Een dag later ben ik teruggegaan en een jongen die daar werkt, herkende me van mijn foto op mijn desktop. Hij had mijn laptop achter de toonbank gelegd. Ik was zo blij!”

MIRJAM (19)



“Als mijn zootje van twee een nieuw woordje zegt of laatst toen hij voor de eerste keer op het potje had geplast. Ik voel me dan zo trots.”

ZORAN (31)



“Ik heb het gisteren uitgemaakt met mijn vriend. Weer een illusie en een relatie armer. Maar ik blijf geloven in de liefde.”

GEMMA (60)



“Ik liep laatst een mooie platenzaak binnen. De klassieke muziek die ze er draaiden, was overweldigend: het raakte me echt.”

SARAH (23)



“Gisteravond. Ik keek naar een programma, waarin een meisje overleed aan een ziekte.”

MARIEKE (32)



RENÉ (47) EN COBY (47)

Coby: “Op de Noordermarkt in Amsterdam. Ik was samen met vriendinnen en René belde me huilend op. Ik dacht: o nee, hij is ernstig ziek. Maar zijn vader was overleden. Ik ben direct naar hem toegegaan.”



MARISKA (35)

“Vorige week tijdens de bruiloft van mijn vader heb ik een traantje gelaten van ontroering.”



EVERT (34)

“Toen mijn relatie uitging, heb ik hard moeten huilen. Het was een langeafstandsrelatie, die niet heel lang duurde, maar het was toch erg pijnlijk.”



FLOORTJE (24)

“Ik huil altijd tijdens films. De laatste keer was bij ‘Love actually.’”



WILLEM (27)

“Ik heb onlangs een traan gelaten toen ik in de auto zat. Waarom ik juist daar huil? De auto is een ruimte om na te denken, vaak is dat een moment dat je alleen bent. Ik denk dan na over dingetjes uit het verleden.”

Wanneer was  
jij toe aan  
Tempo?

Uit het leven gegrepen,  
ontroerend, grappig:  
verhalen zijn er om te  
delen. En uiteraard  
ontbreekt een zakdoek  
op deze momenten niet.  
Tempo riep op om je  
verhaal te delen via  
watisjouwverhaal.nu.  
In dit boekje vind  
je een selectie.

ANONIEM (47):

"Ik had net zijn graf bezocht. En toen ik in de eerste lentezonnestralen terugliep naar de uitgang van de begraafplaats, zag ik op het grindpad een eitje liggen. Ik raapte het voorzichtig op, stak het in mijn jaszak en liep verzonken in gedachten door. Zouden de mensen aan me kunnen zien hoe verkeerd en opgewonden ik was met het kwetsbare ei in mijn jaszak? Hoe ongelooflijk blij ik was met dit teken van mijn vader? Ik was het die hem dood had gevonden. Toen al heb ik hem gezegd dat ik hem niets kwalijk nam, dat hij in vrede kon gaan en mijn zegen had.

'Zouden ze kunnen  
zien hoe blij ik was  
met dit teken van  
mijn vader?'

Dit leven was kennelijk te zwaar voor hem. Nu gaf hij antwoord. Via het eitje liet mijn vader me weten dat ik door kon gaan.

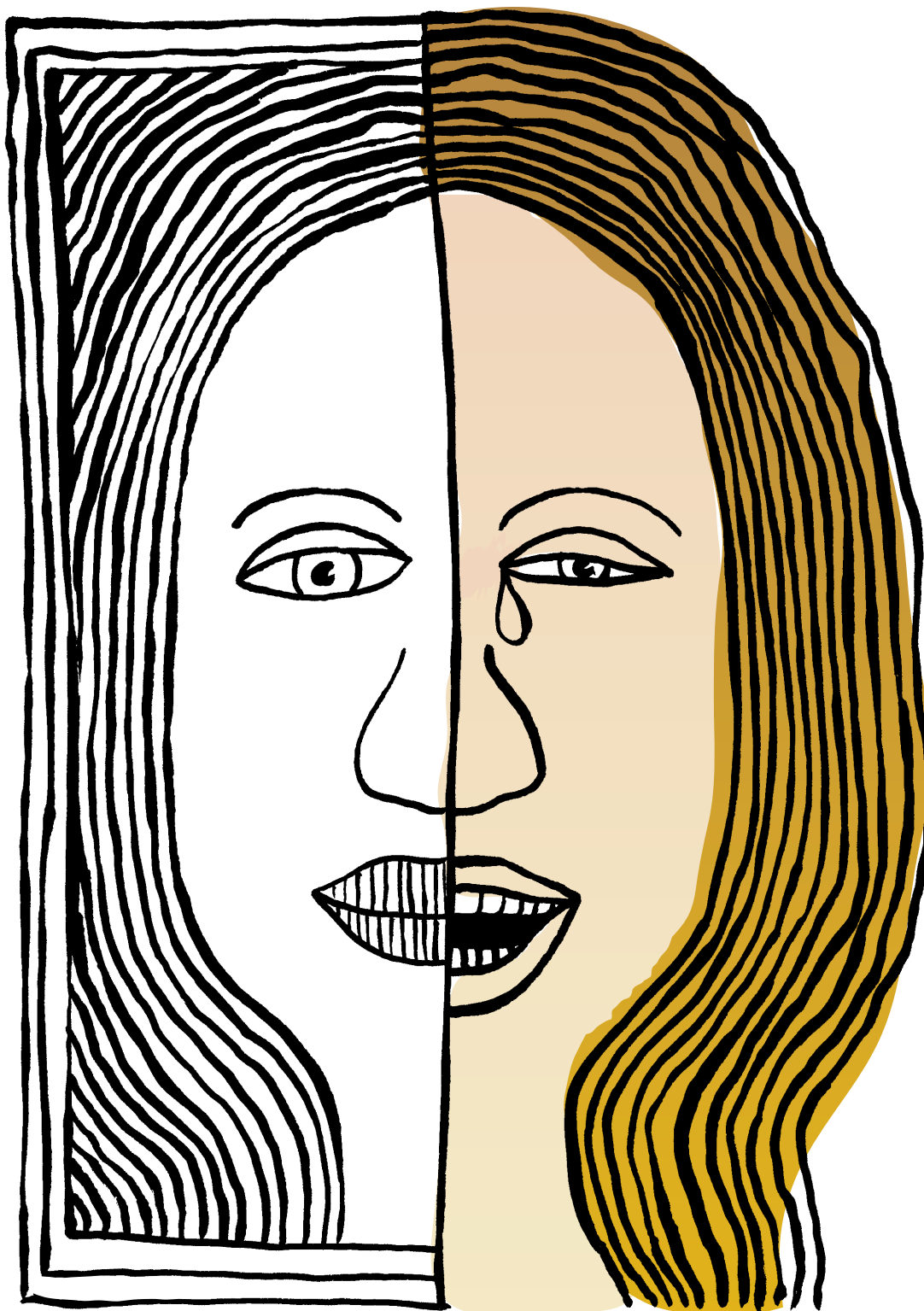
Door moest gaan. Zijn einde was niet het mijne. Het was tijd voor een nieuw start naar een mooier leven. In mijn jaszak pakte ik het eitje iets te stevig vast waardoor de schaal brak. Ik liet mijn tranen de vrije loop: ik geloofde hem."



JESS (58) VOND EINDELIJK DE MAN VAN HAAR LEVEN  
"Het was 21 juni 1992. Ik zat met mijn vriend in de auto en ik keek naar de zon die weerkaatste op de witte motorkap. Mijn vriend stapte uit, liep naar mijn portier, trok de deur open en knielde neer op de stoep. Terwijl hij twee vliegtickets naar Curaçao uit zijn borstzak toverde, vroeg hij me ten huwelijk. 'Nou, krijg ik het nog te horen?' zei hij omdat mijn antwoord schuldig moest blijken. Want eerlijk: ik moest er niet aan denken. Ik was angstig. Bang dat door een huwelijk ons sprookje zou eindigen, zoals dat bij mijn vorige relaties gebeurde. Precies acht jaar ervoor strandde mijn eerste huwelijk omdat mijn man niet van de drank en niet van mij af kon blijven. En pas een jaar geleden verliet mijn tweede man me voor een grietje van twintig. Ik was 38 en bleef achter met drie jonge dochters. Mijn liefdes hadden mij teleurgesteld. Dat mocht niet nog een keer gebeuren. Toch nam ik de tickets aan. Gelukkig maar, want het waren heerlijke weken: we genoten van elkaar en van het eiland. Dus riep ik op de terugweg in het vliegtuig keihard: 'Ja! Ja, ik wil met je trouwen!' In mei 1993 was het zo ver. Een melting pot van 267 gasten - Indonesiërs, Nederlanders, Surinamers en Antillianen - vierden ons geluk op onze bruiloft. En nog steeds vieren we het, elke dag, al twintig jaar lang. Ons huwelijk is gebaseerd op eerlijkheid, respect en vertrouwen. Mijn man is de ware papa voor 'onze' drie meiden, een lieve opa voor onze kleinkinderen en bovenal mijn soulmate. Drie maal was scheepsrecht om mijn prins te vinden. En te houden."

'EERLIJK: IK MOEST ER  
NIET AAN DENKEN OM  
MET HEM TE TROUWEN'

LEES OP BLZ. 12 HET VERHAAL VAN JOSIANNE  
EN HAAR VRIEND DIE NIET EERLIJK WAS



tekst Michèle Bevoort

*Gooi het er maar lekker*

# *uitten!*

*Zeggen hoe je je voelt, is helemaal zo gek nog niet*

Emoties, wie heeft ze niet. Maar je kunt twee dingen doen: binnenvetten of je uiten. Tip: kies voor het tweede. Wel zo gezond voor je lijf. En ook je werk, je relatie én de geluksfactor vaart er wel bij.

Wij Nederlanders staan niet bekend als emotionele types. In vergelijking met Zuid-Europeanen zijn we misschien zelfs een tikkeltje koel. Gek genoeg zorgt de huidige financiële crisis voor een 'shift' in ons gevoelsleven, zo blijkt uit de Ecomotion-index van de Universiteit van

Tilburg. Zij onderzoeken al jaren de emoties van consumenten en afgelopen jaar zagen zij een sterke stijging in bezorgdheid over de crisis in Nederland. Wat er weer voor zorgde dat we vaker onze emoties uitten en deelden met anderen. En dat is helemaal niet verkeerd. Sterker nog, het is juist enorm slim. Negatieve én positieve gevoelens zijn er namelijk niet voor niets om gevoeld te worden: dan hebben ze hun 'werk' gedaan en kunnen ze weg uit je systeem. Opkroppen of wegstoppen heeft invloed op het lichaam en zorgt daardoor voor allerlei blokkades.

**Het uiten en delen van je emoties heeft dus juist een gunstige invloed op je gezondheid.** Het verlicht fysieke en mentale spanning. En helpt stressgerelateerde problemen zoals spanningshoofdpijn en spierspanning uit je lijf te

## MANNEN DIE HUN EMOTIES WEGSTOPPEN, HEBBEN EEN GROTERE KANS OP *depressieve gevoelens*

terlijk als een opluchting. Bovendien is emoties delen niet alleen goed voor jou en je lijf, maar het kan ook je relaties en je werk een boost geven.

### Doe je relatie een lol

Uit recent onderzoek blijkt dat het onderdrukken van emoties en gevoelens een belangrijke oorzaak is van een depressie bij mannen. Mannen die hun emoties wegstoppen, hebben een grotere kans op depressieve gevoelens dan mannen die hun gevoelens wel regelmatig uiten. Kortom: delen dus. Hierdoor kom je dichterbij elkaar en blijf je verbondenheid voelen op alle vlakken (ook lichamelijk). Mannen en praten een lastige combi? Goed voorbeeld doet volgen.

### Zakelijk én privé, deel ze alle twee

Het delen van je doelen – tijdens je functioneringsgesprek bijvoorbeeld – is een bekend fenomeen. Maar open zijn over hoe je je voelt, dat wat minder. Maar dat laatste is misschien wel veel belangrijker. Mensen reageren namelijk onbewust veel sterker op non-verbale communicatie. Daarbij: wat er zich ‘onder de oppervlakte’ afspeelt, bepaalt voor een groot deel ons functioneren. Als we vertellen wat ons dwarszit op de werkvloer, zonder een ander aan te vallen, geeft dat veel ruimte. Ook je privéproblemen bespreken met collega’s is een aanrader. Werknemers in een groep presteren zelfs beter als ze naast de positieve ook hun negatieve emoties laten zien, zo bleek uit een

promotieonderzoek van Annefloor Klep (2010, Vrije Universiteit Amsterdam).

### Ik voel me zo verdornd alleen

Volgens veel psychologen is het voelen van verbondenheid met andere mensen de allerbelangrijkste factor voor meer levensgeluk. En juist het delen van je emotie zorgt voor een gevoel van verbondenheid. Sterker nog, uit verschillende onderzoeken blijkt dat het uiten en delen zorgt voor hechte relaties. Steun van de mensen om je heen kan bovendien troostend zijn waardoor je vervelende gebeurtenissen sneller een plek kunt geven.

### HUIL ALSJEBLIEFT!

De biochemicus Dr. Frey heeft de tranen van vrouwen die huilden door emotie vergeleken met de tranen die opwellen als je een ui snijdt. Tranen van emotie bevatten een hoge dosis stresshormonen en dankzij dit vocht verdwijnen deze stressstoffen uit je lichaam. Hou je je tranen binnen, dan heb je een verhoogde kans op spanning, een onregelde spijsvertering, een verzwakt immuunsysteem (waardoor je vatbaarder bent voor bijvoorbeeld infecties) en ook je ge-

## Goeie gevers

Een cadeau geven of krijgen is al leuk. Maar nog leuker zijn deze weggevers met een goed verhaal.



- 1. RING ROYAAL** Een sieraad met een persoonlijke tekst, de letters worden erin geslagen met een stempel. BESTELLEN KAN VIA [BANGLE.NL](http://BANGLE.NL), DE PRIJZEN VARIËREN.
- 2. IK HEB HIER EEN BRIEF** Voor één keer geen miltjes, sms'jes of tweets. Maar schrijf een persoonlijke boodschap, kies een fles uit en laat 'm posten. VANAF € 8,50 VIA [FLESSENPOST.NL](http://FLESSENPOST.NL)
- 3. EEN BOODSCHAPJE UITDRAGEN** Alle exemplaren worden in Kenia met de hand gemaakt van oude zeildoeken, die ook nog eens de hele wereld over hebben gereisd. Vanaf € 179,95 ben je eigenaar van deze weekendshopper en steun je ook een groep vissers in Kenia. [ALILAMU.NL](http://ALILAMU.NL)
- 4. WAAR KOMT MIJN THEE VANDAAN?** Iedere smaak is verpakt in een boekje waardoor je achter de geschiedenis van de thee komt. [LEGENDS-OF-TEA.COM](http://LEGENDS-OF-TEA.COM)
- 5. I'M IN CHOC** Chocola, wie houdt er niet van? Bijna 100% goed geproduceerd en je kunt een persoonlijke hartenkreet achter op de verpakking zetten. € 3,25 VIA [TONYSCHOCOLONELY.COM](http://TONYSCHOCOLONELY.COM)

Wanneer was  
jij toe aan  
Tempo?

JOSIANNE (28) DACHT DAT HAAR VRIEND VERANDERD WAS

"Die morgen kuste hij me wakker. Ik hoopte op een onvergetelijke Valentijnsdag. Het begon in ieder geval goed. Ons dochtertje lag nog te slapen, dus sprongen mijn vriend en ik onder de douche. We vreeën als vanouds vol passie en ik geloofde hem toen hij mijn hand pakte en beloofde dat we er weer voor zouden gaan. Mijn vriend leek veranderd. Hij was niet meer die sombere man die de afgelopen zeven jaar zijn baan en huurwoning verloor en in een depressie raakte. Hij was niet meer die huisvader die zich vastklampte aan de bank, maar ondertussen stiekem wel de energie had om van mijn geld te daten met een lange blonde. Ik had moeten lachen van de spanning toen ik hem een jaar eerder per toeval betrapte in een restaurant. Toen ik hem 's avonds confronteerde, riep hij dat hij zich bij die andere vrouw een man kon voelen. Zijn matresse had geen idee dat hij werkloos was. Maar hij had spijt, zei hij. En omdat ik niet wilde dat onze dochter -

'VASTBERADEN LIEP IK NAAR ONZE KAMER EN PAKTE ZIJN KOFFER'

net als ik - zonder vaderfiguur zou opgroeien, kreeg hij een kans. Die ochtend onder de douche voelde weer als vanouds. We maakten plannen voor de dag, toen ik ons prinsesje hoorde huilen. Snel kleedde ik me aan en hoorde een smsje binnenkomen op zijn telefoon. 'Bedankt voor je Valentijnsgedicht. Ik zie je straks, het wordt een heerlijke dag,' las ik. Vastberaden liep ik naar onze kamer en pakte zijn koffer. Hier begon mijn nieuw leven. Zonder



CHRISTINE (47) MAAKTE DE REIS VAN HAAR LEVEN

"We zijn in Italië, op een prachtige boerderij in Fauglia in Toscane. Met mijn drie kinderen ben ik er helemaal alleen heengereiden: mijn eerste overwinning na mijn scheiding van vorig jaar. Ik zag er tegenop om alleen naar een verre bestemming te rijden, maar het viel gelukkig mee. Elke vakantiedag is er een vol gezelligheid. We brengen dagen aan het zwembad door en eten 's avonds de heerlijkste Italiaanse gerechten, samen met vrienden die toevallig allemaal in dezelfde week op nog geen veertig kilometer van ons vandaan ook vakantie vieren. Op een zwoele zomeravond halen we een ijsje in het dorp. De verkoper probeert ons weer wat Italiaanse woordjes te leren. Lachend rijden we terug naar onze boerderij, terwijl ik de vakantie-cd heel hard aanzet. Als we de laatste bocht bereiken, kijken we uit op een prachtige volle maan. Door de speakers horen we Bruno Mars. Ik wil de kinderen laten zien dat je soms onverwachte dingen moet doen om plezier te hebben, dus ik zet de muziek harder en we springen uit de auto. We zingen zo hard als we kunnen, in the middle of nowhere, en dansen onder de volle maan."

'WE ZINGEN ZO HARD ALS WE KUNNEN EN DANSEN ONDER DE VOLLE MAAN'



SLA OM VOOR AAFKES VERHAAL OVER HAAR VEEL TE VROEG GEBOREN ZOON

Wanneer was  
jij toe aan  
Tempo?

Meer levensverhalen  
lezen? Ga gauw naar  
watisjouwverhaal.nu



#### AAFKES (34) ZONN WERD VEEL TE VROEG GEBOREN

"Daar was Jasper dan, ruim acht weken te vroeg. Terwijl ik nog verduwaasd was van de narcose, legde de arts hem op m'n borst. Ik keek naar zijn magere armpjes en beentjes en streek mijn vingers door zijn dunne blonde haar. Hij huilde. Ik ook. Ik was zo blij dat hij er was, maar tegelijkertijd doodsbang dat ik hem zou verliezen. Stel je voor dat er complicaties zouden ontstaan? Bij premature baby's is de kans op infecties of hersenbloedingen groot, zeiden de artsen. Zowel voor mij als voor zijn vader had zijn komst een grote impact: ons kindje was patiënt. Hij lag in een couveuse aan tientallen slangetjes. Net Sneeuwuitje. Die ligt ook in een glazen kastje, zei mijn oudste zoon elke keer als hij hem zag.

#### 'NET SNEEUWUITJE. DIE LIGT OOK IN EEN GLAZEN KASTJE,' ZEI ZIJN GROTE BROER ELKE KEER'

Allemaal hadden we er vertrouwen in dat het goed zou komen. Want wat was hij een vechter. Maar na vier dagen zaten we weer in de spanning, omdat hij werd overgeplaatst naar een ander ziekenhuis. Gelukkig mocht Jasper na drie weken naar huis. En nu, anderhalf jaar later, biggelen de tranen over mijn wangen als hij ons met een brede grijns en knuffel geeft. Als hij als een ondeugende clown, door het huis rent. Of als ie zo trots als een paauw, met losse handen, bovenop de loopauto staat. Hij is me er één, een bijzonder wonder.

#### MONIQUE (46) WIL NIET MEER ALLEEN ZIJN

Je ligt naast me in bed. Zo dichtbij en toch zo onbereikbaar. Ik zou je willen struelen, om je weerstand te breken, je hardheid te verzachten, je als het ware te ontdooien. Maar ik durf niet meer. Omdat ik weet dat

#### 'WAT IS VREEMDGAAN? VROEGER DACHT IK DAT HET ALLEEN OM SEX DRAAIDE'

ben je al bijna een vreemde voor me. We liggen niet meer alleen in dit bed. Een onzichtbare derde ligt tussen ons in. Wat is vreemdgaan? Vroeger dacht ik dat het alleen om sex draaide. Nu weet ik het niet meer. Maakt het werkelijk uit of je met haar vrijt? Dat je er geestelijk niet meer voor me bent, doet veel meer pijn.

Als ik durf toe te geven wat ik diep van binnen voel, dan is mijn toekomst met jou voorbij. En terwijl jij je verstopt achter halve waarheden en hele leugens, ben ik eerlijk. Het respect dat jij me niet kan geven, geef ik aan mezelf. Ik leef liever alleen, dan samen met jou in een web van leugens en uterlijke schijn. Eenzaamheid is dragelijk wanneer je alleen bent, maar eenzaamheid in een relatie is het meest schrijnende gevoel dat ik ken. En daar bedank ik voor, mijn lief."

jij me zult  
afwijzen.  
Terwijl ik ieder  
plekje van je  
lichaam ken,

LEES OP BLZ. 18 OVER ROBIN DIE EINDELIJK WEER KAN LACHEN



# 1 KEER LACHEN, 80 CALORIEËN VERBRAND

En nog meer emo-nieuws waar je wat aan hebt

*Wist je dat een goede 'van oor tot oor' echt gezond is?  
En dat we gemiddeld 16 maanden in ons leven huilen?*

**Twee ons lachen en twee stuks fruit**  
Lachen is gezond, zegt men. Maar waarom eigenlijk? Lachpsycholoog Alida van Leeuwen:

"Als we lachen, produceren de hersenen endorfine, een stof die zorgt voor een gevoel van gelukzaligheid en vitaliteit. Daarnaast halen we dan diep adem en dat is goed voor je longen en de doorstroming van de zuurstof in je bloed. Ook gaat je middenrif op en neer tijdens het lachen, waardoor je inwendige organen worden gemasseerd. En het is natuurlijk goed voor sociale binding. Lachende mensen komen namelijk positiever en aantrekkelijker over." De lachpsychologe geeft ook lachyoga. "Dan lach je zonder reden, lachen om het lachen dus. Het is in 1995 ontwikkeld door de arts Madan Kataria in India. Ik gebruik verschillende technieken en speelse oefeningen om het lachen te bevorderen."

## #goedemorgendezemorgen

Wetenschappers van de Cornell Universiteit verzamelden tweets van 2,4 miljoen gebruikers in 84 landen en ontdekten dat we de dag graag vrolijk beginnen. Gedurende de dag zakt die goede staat in en wordt men chagrijnig, om vervolgens 's avonds alles weer wat opgewekter af te sluiten. Maandagochtend is een uitzondering: dan zijn we minder vrolijk.

**Krokodillentranen:** als roofdieren hun prooi doorslikken, laten ze een traan, omdat het doorslikken van hun prooi veel moeite kost. De krokodil bijvoorbeeld doet zijn bek ver open en perst de prooi samen, daardoor wordt er veel druk uitgeoefend op zijn traanklieren en er loopt traanvocht uit. Nepranen dus. Vandaar de naam krokodillentranen.

## Vrouwen zijn echt jankerds

Volgens Ad Vingerhoets, gezondheidspsycholoog en auteur van 'Tranen' huilen vrouwen twee tot vier keer vaker dan mannen.

### Hoe komt dat?

"Vrouwen hebben vaak 'gevoeligere' beroepen dan mannen, kijken meer emo-tv en lezen meer emotionelere boeken. Daarnaast hebben vrouwen sterker de neiging om hulpeloos of machteloos te reageren, bijvoorbeeld bij woede."

**En de hormonen?** "Het mannelijke hormoon testosteron remt het huilen, terwijl het vrouwelijke hormoon prolactine huilen bevordert. Ook heeft het te maken met sociaal aangeleerd gedag. Jongens moeten toch nog steeds iets stoerder zijn."

*3 à 8 weken oud is een baby als ie voor het eerst bewust glimlacht*

## Ik lach me letterlijk dood

In 1975 lachte een Engelse metselaar vijftientig minuten non-stop tijdens een aflevering van 'The Goodies' waarna hij overleed. Zijn weduwe, die getuige was van het overlijden van haar man, stuurde later een brief naar de makers van het programma. Ze wilde hen bedanken omdat ze de laatste minuten van haar man zo plezierig hadden gemaakt.

*80 calorieën verbrand je tijdens een paar minuten lachen. Net zoveel als 10 minuten fietsen of roeien*

## Heb je het al gehoord?

- Bijna één op de vijf Nederlanders heeft in zijn leven last van een vorm van overmatige angst.
- Kinderen lachen zo'n driehonderd tot vierhonderd keer per dag, volwassen slechts vijftien tot twintig keer.
- Boos kijkende gezichten vallen eerder op en worden beter onthouden. Vanuit evolutionair oogpunt is dat niet raar, menen de neurologen van de Universiteit van Melbourne die onderzoek deden naar gezichtsuitdrukkingen. Want dreigend gevaar kun je maar beter snel in de gaten hebben, zodat je op tijd kunt vluchten of jezelf kunt verdedigen.
- Traanbuizen van mannen zijn kleiner dan die van vrouwen.
- Vrouwen huilen gemiddeld 12.000 uur in hun leven. Dat is 16 maanden lang en heel wat tissues verder.

## Wanneer was jij toe aan Tempo?



### ROBIN (20) KAN WEER GRAPJES MAKEN

"Ik kon nergens van genieten. Niet van mijn twee kleine broertjes, niet van mooie muziek, zelfs niet van mijn opleiding. Lachen lukte niet meer; ik vond gewoonweg niets grappig. Continu had ik het gevoel dat ik moest presteren, maar tegelijkertijd had ik het gevoel dat ik nooit aan het verwachtingspatroon voldeed. Altijd maar voelde ik die maatschappelijke druk om te slagen in het leven. Ik was teleurgesteld, vooral in mezelf. Mijn hoofd zat vol met gedachten waardoor ik me niet meer kon focussen op school, stage, mijn familie en vrienden. Ik werd steeds verdrietiger. Ik was

### 'IK WILDE VERANDEREN.

niets waard, dacht ik. Als ik mezelf een naar mens vond, dan zouden anderen me helemaal wel vervelend vinden, dacht ik. Ik wilde niet meer leven. Depressief en uitgeput lag ik de hele dag in bed, waardoor ik mezelf nog ongelukkiger voelde. Ik wilde veranderen. Ik moest veranderen. Daarom besloot ik om naar een herstellingsoord te verhuizen. Alleen. Toen ik afscheid nam van mijn familie had ik het moeilijk. Waarom had ik het zo ver laten komen? Dat weet ik nog steeds niet. Maar de maanden in de kliniek hebben me goed gedaan. Het voelde als een thuis, heel vertrouwd. Als ik me rot voelde, was er altijd iemand in de buurt met wie ik kon kletsen, badmintonnen of wandelen. Met medeciënten draaide ik corveediensten, we aten samen en dronken wijntjes. Het was een fijne tijd. Langzamerhand kwam mijn lach terug. Ik kleedde mezelf batsoenlijker, werd drukker en maakte zelfs weer grapjes. Nu durf ik te zeggen: ik leef!"

### HET LEVEN VAN DE MOEDER VAN MILDRED (46) NAM EEN BIZARRE WENDING

"Ik moet je iets vertellen.' Ik zat met mijn moeder in de auto. 'Gister had ik mijn jaarlijkse mammografie en het ziet er niet goed uit,' vervolgde ze en ze vroeg of ik met haar mee wilde naar de oncoloog. Het zal wel meevallen hoor, ging ze verder. Ik verstijfde, wist niet wat ik moest zeggen. Mijn moeder, 66

### 'WAT ALS ZE NIET MEER WAKKER ZOU WORDEN?'

jaar, keungezond, kon toch geen borstkanker hebben? De volgende ochtend zaten we in het ziekenhuis. Ik las elk tijdschrift dat in de wachtkamer lag. Wat duurde het lang voordat de arts vertelde dat ik naar mijn moeder mocht. Het was menens. Mijn moeder huilde. Mam, haal 'n er af, dan ben je hem maar kwijt', fluisterde ik. Maar dat hoefde niet. Ze kreeg een borstbesparende operatie. Het viel mee, ze hoefde geen zware chemo, maar moest ze nog onder de scan om de precieze bestralingssplek te markeren. Al gauw zagen de artsen dat er iets niet klopte. De kanker was niet uitgezaaid, maar ze ontdekten een gezwel - zo groot als een pingpongbal - in haar rechterhartkamer. Binnen drie weken lag ze op de operatiekamer voor een openhartoperatie. Ach, alles komt goed, zei mijn moeder telkens. Maar haar geruststellende woorden hielpen niks. Wat als ze niet meer wakker zou worden? De operatie slaagde en mijn moeder krabbelde weer op. Nu, twee jaar later, denk ik: wat ben ik blij dat ze borstkanker kreeg. Anders was dat gezwel nooit ontdekt en was ik haar wel opeens kwijtgeraakt."

LEES OP BLZ. 22 HOE KLAAS NA JAREN EINDELIJK DE LIEFDE VAN ZIJN VADER ZAG



# TRANENTREKKERS

*Zin om keihard te lachen of er even eentje weg te pinken? Van Titanic tot Oprah: deze tv-programma's, boeken, voorstellingen en films hebben een hoog tisseugehalte.*

## Film

### BAMBI

**Susan (36):** "Toen mijn dochtertje vroeg: 'Mama, willen jagers jou ook doodschieten?' hield ik het niet meer droog."

### E.T.

**Fleur (30):** "Al jarenlang ween ik als E.T. weer naar huis moet."

### THE LION KING

**Lisanne (23):** "Tissuemoment: als Simba's papa net is doodgetrapt door gnoes en Simba zegt: 'Pap, we moeten gaan, kom nou.'..."



### TITANIC

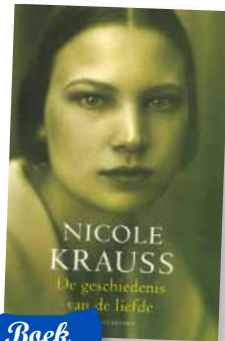
**Sophie (24):** "Als Jack zijn laatste adem uitblaast, kun je mij wegdragen."

### FRIENDS WITH BENEFITS

**Simone (35):** "Ik zat met 500 gielende vrouwen in de bioscoop."

### THE HANGOVER

**Malou (24):** "Vooral de foto's tij-



## Boek

### GESCHIEDENIS VAN DE LIEFDE

van Nicole Krauss

**Maya (32):** "Het plot is verrassend mooi en aangrijpend."

### KOMT EEN VROUW BIJ DE DOKTER

van Kluun

**Linda (28):** "Mijn hemel, er zat geen rem op mijn traanbuis toen ik het boek las."

### BRIDGET JONES'S DIARY

van Helen Fielding

**Anja (39):** "Op het strand keken mensen me heel raar aan toen ik alleen, schaterlachend, lag te trappelen op het strandbedje."

### EXTREEM LUID EN ONGELOOFLIJK DICHTBIJ

van Jonathan Safran Foer

**Roeselien (35):** "Toen ik het uit

## TV

### JISKEFET

**Jolanda (46):** "Als de lullo's gaan brallen, heb ik mezelf echt niet meer onder controle."

**ONE LIFE** documentaire van de BBC

**Wendy (40):** "Niets haalt het hilarische niveau van het paringsritueel van de koningspinguïn. Zij ligt op haar buik, hij stampt op haar onderrug om haar te verleiden."



### HELLO GOODBYE

**Bianca (46):** "Als ik al die reallife drama zie, kan ik mijn gênante snik niet inhouden."

### GREY'S ANATOMY

**Marjolein (31):**

"Bij iedere aflevering is het raak. Ze doen het er om."

### OPRAH

**Iris (49):** "Van de kilo's die Oprah achter zich aansleepte toen ze was afgevallen tot het uitdelen van auto's aan het publiek 'You've got a car!'... ik hou het niet droog."

### SPOORLOOS

**Marlous (33):** "Huilen. Vaste prik, op maandagavond."



BRUNOPRESS



BRUNOPRESS

## Theater

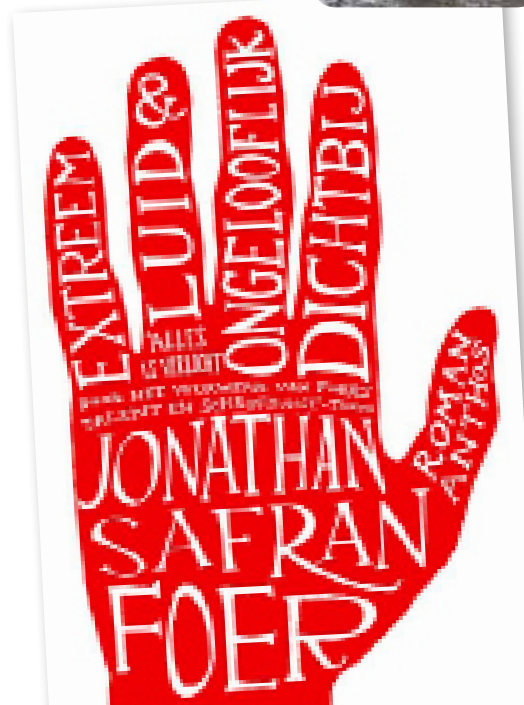
### HET ZWANENMEER

**Patricia (33):** "De eerste akte (en die duurt een uur) heb ik de tranen uit mijn kop gejanke."

**MAKKELIJK PRATEN** van Carolien Borgers

**Chantal (27):** "Met spierpijn in mijn buik, rooddoorlopen ogen en een schorre stem verliet ik het theater. Hilarisch!"

tekst Marlous Teerenstra



Wanneer was jij toe aan Tempo?

KLAAS (48) ZAG INEENS DAT ZIJN VADER WEL VAN HEM HIELD

"Mijn vader was een strenge man die nooit zijn liefde liet blijken aan mij en mijn broertjes en zusjes. Hij probeerde ons te ontwijken door maar veel te werken en ons naar buiten te sturen. Maar op een zomerse dag, ik was acht, riep hij me bij zich en zei op een strenge toon: 'Stap achterop mijn fiets.' Hem tegenspreken, kwam geen moment in me op, dus deed ik wat hij me opdroeg. Na een kwartier kwamen we aan bij een oude boomgaard. Mijn vader klom met me over het hek en droeg me op in de boom te klimmen.

'VOOR HET EERST LIET HIJ BLIJKEN DAT HIJ OM ME GAF. DAT HIJ VAN ME HIELD'

Hij hielp me een handje in de grote boom vol met, in mijn kinderoogen, megagrote appels. Ik plukte ze en gooidde de appels naar mijn vader die ze opving. Het ging geweldig en als een aapje klom ik van tak tot tak. Totdat mijn oog op een mooie rode appel viel die aan het uiterste einde hoog in de boom hing. Ik moest en zou hem krijgen en gleeed langs de dunne tak. Mijn vader kreeg het benauwd en piepte: 'Doe voorzichtig.' Zijn strengheid verdween en hij liet voor het eerst blijken dat ie om me gaf. Dat hij van me hield. Een warm gevoel dat ik nooit meer zal vergeten."



Het zijn de kleine dingen...

Soms heb je niet veel nodig om je blijmeter lekker flink te doen stijgen.



1. **EVEN MET DE OGEN ROLLEN** Door de massage-applicatie en de cafeïneformule verdrift deze oogroller het vocht onder je oog, waardoor je een frissere oogopslag krijgt. GARNIER CAFFEÏNE OOGROLLER, € 14,95 GARNIERZORGVOORJEZELF.NL 2. **NATJE OF EEN DROOGJE** Ideaal voor een flinke huil- lach- of regenbui. CHANEL WATERPROOF MASCARA, € 26 VIA PARFUMANIA.NL 3. **TACHTIG-DINGEN-BOX** Bij een flinke niesbui, om een mondje mee af te vegen, bij uitgelopen mascara of bij tranen van vreugde of verdriet: Tempo-tissues zijn ieder moment handig. Nu in vier verschillende designs, voor elke kamer één. TEMPO TISSUES BOX EXTRA STERK EN ZACHT, € 1,89 TEMPO-TISSUE.NL 4. **TYPISCH GEVAL VAN VERWENNERIJ** Fijne bijkomstigheid: het potje bodyscrub zit vol chocolade. BODYSHOP BODY SCRUB 200 ML, € 15, THEBODYSHOP.NL 5. **JULIA'S ÉN VICTORIA'S SECRET** Elke minuut worden er drie ter wereld van verkocht en ook Julia Roberts, Demi Moore en Victoria Beckham zijn fan. Breng een beetje concealer aan onder je oog en je ziet er weer fris uit. YVES SAINT LAURENT TOUCHE ÉCLAT, € 35,40 DOUGLAS.NL

tekst Anne van Arkel