INTERVIEW SUZANNE GROTENHUIS

Pleidooi voor minder zelfzorg: 'Voor mezelf zorgen? Ik voelde me net godvergeten alleen'

Suzanne Grotenhuis. — © Sebastian Steveniers

Toen actrice Suzanne Grotenhuis even het noorden kwijt was, liep ze van de ene 'laat-het-los-specialist' naar de andere. Een eenzame ervaring, die nu uitmondt in een pleidooi voor minder zelfzorg. 'Ik wilde godverdomme dat anderen voor me zorgden.'

Nathalie Carpentier

Zaterdag 30 september 2023 om 03:00

Het boekje *Waar zijn de wolken* leest snel, maar snijdt diep. Het gaat over soms helemaal niet meer weten hoe het verder moet. Over als jonge moeder zelf kopje-onder gaan terwijl je man onbereikbaar in een depressie zit. Over vastlopen in een mistig hoofd, maar geen uitweg vinden. Over verlangen naar armen die je even dragen. Over hoe alleen je je kunt voelen bij alle goedbedoelde adviezen die zeggen dat je moet leren loslaten.

Suzanne Grotenhuis, theatermaakster en actrice bij De Nwe Tijd, beschrijft in haar boek haar ontreddering na de geboorte van haar tweede kind terwijl ze er middenin zit. Zonder leestekens, getikt op haar smartphone. Een intense, maatschappijkritische en soms ook grappige gedachtestroom met rake observaties. Op zoek naar hulp belandt ze van de masseuse bij de ademtherapeut, de traumapsycholoog en de lactatiedeskundige. Om telkens iets te horen wat ze niet begrijpt: dat ze voor zichzelf moet zorgen. Wandelend met haar baby in het park ontmoet ze onbekenden en ontdekt ze waarnaar ze echt verlangt: zich verbonden voelen met anderen.

Vandaag kan ze het weer goed. Ontmoeten. Je warm welkom heten. In haar kleurrijk vrolijke en warme huis wijst ze me naar de bank tegen de muur met schapenwollen kussentjes. 'Zet je hier, het is de meest gegeerde plek aan tafel. Hier kun je je laten bedienen.' Hier wordt voor je gezorgd, merk ik op. Ze glimlacht. Dat ook, ja.

Je pleit voor minder zelfzorg. Wat bedoel je daarmee?
Grotenhuis: 'Als je het moeilijk hebt en hulp vraagt, krijg je vooral het antwoord dat je het zelf kan oplossen door hard te werken en bepaalde specialisten in te schakelen. Zelfs bij rouw. Een vriendin die plots haar man verloor, prees zich gelukkig omdat ze van haar werkgever enkele maanden tijd kreeg. Wettelijk krijg je tien dagen. Hoe absurd is dat? Na een tijd kon ze wel werken, maar pas na anderhalf jaar voelde het of de werkelijkheid weer een beetje overeenkwam met hoe zij die ervoerzich. Wat gek dat we dat allemaal zo snel en alleen moeten oplossen. Blijkbaar vinden we het erg ongemakkelijk om verdriet te laten bestaan.'

Je ontdekte dat we alle grote, moeilijke dingen blijkbaar alleen moeten aankunnen.
'Ja. Ik ben een zondagskind, maar het krijgen van een kind was heftig. Na enkele mislukte zwangerschappen verwachtte ik iets fantastisch, maar uiteindelijk voelde het niet zo. Ik raakte mezelf helemaal kwijt. Toen ik na 2,5 maand weer ging werken, probeerde ik de hele tijd bij te benen. Bij mijn tweede kind dacht ik dat ik het beter zou gaan, maar dat was ook niet geval. Iedereen zei me dat het wel goed zou komen. Dat ik moest loslaten. Hoe vreemd was dat? Waarom doen wij dat allemaal alleen? Een netwerk waar ik terecht kon, vond ik niet.'

Je kon wel professionele hulp zoeken.
'Natuurlijk. Ik ging naar de huisarts en voor ik het wist, zat ik bij allerlei 'loslaat'-specialisten. Vandaag is het heel erg 'in' om een coach te hebben. Het idee is dat je aan jezelf kan werken. Maar ik was *fucking* moe en voelde me godvergeten alleen, moest ik nu ook nog eens aan mezelf werken? Ik wilde gewoon iemand die zei: het is oké wat je nu voelt. Het gaat waarschijnlijk even duren. Ik help je dragen. Maar ik hoorde vooral hoe ik het snel zélf moest oplossen.'

'Nu, ik heb geen research verricht naar zelfzorg, ik heb mijn persoonlijke ervaring beschreven. Maar de zelfzorgindustrie is wel een heel dwingende stroming geworden. Professionele hulp is goed en nodig, maar je krijgt de boodschap dat je je niet slecht mag voelen. Alsof we bang zijn dat het anders eeuwig zal duren of zo. Als jij dan in de mist zit en geen uitweg ziet, is dat behoorlijk eenzaam.'

Meest recent | Meest gelezen

1 Werknemer met bedrijfswagen blijft in het ongewisse
2 Huts schrapt oorspronkelijk voorstel voor Boerentoren
3 Auto rijdt zich vast op strand van Blankenberge
4 Verborgen ruimte in voertuig verboden: maakt de strijd tegen drugs zelfs een camper crimineel?
5 Herman De Croo: "Alexander hoeft zich niet te prostitueren. Hij kan om het even waar naartoe"

Niet te missen
Ontdek al uw digitale voordelen als abonnee ›

ECONOMIE
Amerikaanse klimaatplannen jagen Europa stuipen op het lijf

BINNENLAND
Verborgen ruimte in voertuig verboden: maakt de strijd tegen drugs zelfs een camper crimineel?

BUITENLAND
Maakt Nikki Haley nog een kans? De vele partijloze kiezers in New Hampshire houden de spanning erin

Gebruik jij de nieuwsapp van De Standaard al?
Download de app ›

Lees ook

Werknemer met bedrijfswagen blijft in het ongewisse

Auto rijdt zich vast op strand van Blankenberge

Oekraïne exporteert oorlog steeds meer naar Rusland

De podcasts van De Standaard

DS VANDAAG
Digitale elektriciteitsmeter enkel rendabel als je er moeite voor doet

DS VANDAAG
Waarom Microsoft Apple voorbijsteekt op de beurs

Alsof je hulp vroeg, maar terug op jezelf werd geworpen?
'Ik had zelf veel behoefte aan handen die me de weg naar buiten hielpen te vinden. Door te luisteren of door te vertellen hoe ze zelf iets moeilijks hadden doorworsteld. Als je door allerlei stofjes in je hoofd in een angsttrip zit, of je voelt je wegzinken in een moeras, dan is het best eng als ze zeggen dat je naar binnen moet gaan, dat je daar zelf de weg moet zoeken. Als een kind in een woedebui zit, heeft het ook weinig zin om te vragen: waarom ben je boos? Nee, dan help je dat kind even door die driftbui heen.'

Door het een stevige knuffel te geven.
'Ja, bij kinderen werkt dat tenminste. Misschien ook wel voor ons. Eerst moet je een soort veiligheid bieden: het is oké, je bent omringd. Als iemand herkent wat je voelt, lijkt het of die persoon de helft van je probleem overneemt.'

Wie omvalt, hoort zo snel mogelijk weer op de been te zijn. Denk maar aan een burn-out.
'Het is logisch dat een werkgever wil weten wanneer je terugkeert. Bij een burn-out gaat het misschien vaak fout omdat je er meteen een termijn op moet plakken. Waardoor je stress krijgt, als je merkt dat je toch meer tijd nodig hebt. In landen waar vrouwen na een zwangerschap veel tijd krijgen, willen vrouwen soms zelf vroeger aan de slag. Dan begin je zo anders aan die herstart. Daar ligt de economie dan toch ook niet plat? Ook in gesprekken onder vrienden hoor je zo vaak: ik hoop dat het snel weer beter met je gaat. Verdriet vinden we moeilijk, we staan er liever niet te lang bij stil.'

Lees ook
'We hebben het er moeilijk mee dat we ook voelende wezens zijn' ›

Voelde je je bij de specialisten ook niet begrepen?
'Ik voelde me er steeds eenzamer. Terwijl toevallige ontmoetingen tijdens mijn wandelingen in het park me wél hielpen. Een jogster die me elke dag groette, vertelde me hoe ze zich die moeilijke tijd van kleine kinderen nog goed kon herinneren en gaf me spontaan een knuffel toen ik van vermoeidheid begon te huilen. In het park kreeg ik de tijd om door een heftig proces te stappen. Bij de experts moest ik mezelf de hele tijd fiksen, terwijl ik niet eens wist wat er stuk was. Bij hen werd ik geproblematiseerd, bij de anderen mocht ik gewoon aanwezig zijn met mijn verdriet. Ik had niet per se nood aan oplossingen, ik wilde mij vooral niet alleen voelen.'

'Zelfzorg is vooral een lief woord voor een dwingende industrie die zegt dat je aan de slag moet. Terwijl we net moeten leren hoe je je weer kan verbinden met mensen.'

Volgens Nina Mouton gaat echte zelfzorg over jezelf beter leren kennen, waardoor je je ook beter kan verbinden met anderen.
'Is dat niet dé vraag der vragen waarop je nooit een antwoord kan krijgen: wie ben ik? Ik ben daar een beetje allergisch voor. Ik weet vaak niet wie ik ben of wat ik wil. Soms wil ik gewoon kunnen meestappen in een wereld die groter is dan ikzelf. Waarin ik me verbonden voel. Het maakt me ook gek als mensen hun grenzen voortdurend willen aangeven. Het gaat er toch net over dat we een beetje moeten leren samenleven? Het gaat niet over jou of mij, maar over waar we samen kunnen zijn. Als iedereen zijn gebruiksaanwijzing gaat geven en alleen daarnaar luistert, zie je de andere niet meer. Ik voel me net vaak geraakt door mensen die twijfelen, niet helemaal weten wie ze zijn.'

Lees ook
'Weet je wat er zo tof is als je je pantser aflegt? Dat je er echt op kunt vertrouwen dat mensen je graag zien om wie je bent' ›

Als je meer inzicht krijgt in je eigen emotionele blauwe plekken, zal je ook anderen minder onnodig kwetsen, stelt Mouton. Daar valt toch iets voor te zeggen?
'Het lijkt me zeker waardevol te weten waar je gevoeligheden liggen. Maar betekent dat dan dat niemand nog op je blauwe plekken mag duwen? Misschien moeten we het gewoon normaler vinden dat we af en toe eens heel ongepast reageren en compleet flippen? Ik ben gewoon een beetje bang voor die constante blik naar binnen. Omdat heel veel mensen gewoon niet weten wie ze zijn. En soms gebeurt er ook iets dat gewoon shit is – een ziekte, een breuk. Moet je dan ook nog eens aan zelfzorg doen? Soms denk ik: kunnen we gewoon even samen voor elkaar zorgen?'

Hoe zie jij dat?
'Als iemand me nu vertelt dat die het moeilijk heeft, probeer ik niet meer meteen in oplossingen te denken, maar vragen te stellen. Aan te geven dat ik het begrijp. Of zelfs dat ik niet weet hoe ik ermee zou moeten omgaan. Géén oplossing proberen aan te reiken en gewoon openstaan is best moeilijk, maar het verbindt meteen. Mensen reageren echt erg emotioneel. Ze voelen zich even niet meer alleen.'

Haar man komt binnen. Woordeloos maar met een veelzeggende blik geeft hij aan dat hij hun dochtertje van school zal halen. 'Ik ging elke dag wandelen om mijn zoontje in slaap te krijgen. Die concrete taak – voor mijn baby zorgen – was mijn redding. Heb je dat niet, dan riskeer je in een zwart gat getrokken te worden.'

Je beschrijft hoe je je door toevallige ontmoetingen weer verbonden voelde met anderen. Helpen zo'n ontmoetingen?

Opinie & analyse

POST!
Niet DeWereldMorgen, maar intimidatie door Jambon is gevaar voor democratie

OPINIE
David Van Reybrouck: mensen kunnen klimaatactie ongelooflijk opzwepen

Niet te missen

REPORTAGE
De WorldTour-fiets van Decathlon wil iedereen zien, maar er zelf op rijden? "Het is ook een kwestie van prestige"

Rebellie tegen 'te soft' Rwanda-plan ondermijnt premier Sunak

"Iedereen voelt zich tegenwoordig beledigd door alles": met antiwoke-comedy is het altijd prijs

ANALYSE
Zelfs hogeropgeleiden hebben geen afkeer meer van Trump

DS Shop & Acties

Krijg jij meer loon in 2024?

Hoe is het om te wonen in Waregem?

4 redenen om na je 65ste NIET op pensioen te gaan

NIEUWSBRIEF
MACHTWACHT
In de wekelijkse nieuwsbrief haalt onze chef politiek Jan-Frederik Abbeloos voor jou de essentie uit de politieke week.
Schrijf me in ›

Cultuurtips

EXPO
De poëzie van water. De beste expo's in eigen land

jobat

Hoeveel verdien je als ergotherapeut?

Bijna helft van de werknemers aanvaardt hogere titel zonder loonsverhoging
Vooral jongere werknemers reageren enthousiast, zo blijkt...

Ruim 1 op de 3 Vlamingen verveelt zich op het werk
Bij werknemers tussen de 18 tot 34 jaar is dat zelfs bijna de helft!

‘Ze zijn een goed beginpunt, al vrees ik dat mentale problemen zoals een depressie of angststoornissen meer vergen. Anderen willen zich dan wel met je verbinden, maar dat lukt heel vaak niet. En zélf vind je de deur naar buiten niet, want je zit vast in je hoofd. Dus zo simpel is het niet.’

‘Mijn man legt een heel pittige tocht af. Ik zal nooit meer tegen iemand met een depressie zeggen: je moet meer wandelen en de zon op je huid laten schijnen. Als het zo eenvoudig was, zouden ze dat allemaal wel doen. Het gaat net over een mistig web waarin je vastzit. Hier zweren we bij medicatie. Dat is goed, maar het kan de mist tegelijk ook dikker maken. Ik besef vooral steeds meer wat een voorrecht het is om vrij lichtvoetig in het leven te staan. Pas als je lang met iemand samenleeft bij wie dat niet zo vanzelfsprekend is, besef je hoe complex het is. Hoe moedig ze ...’

Haar stem stokt, ze probeert haar tranen te onderdrukken. ‘Ik heb vooral veel respect gekregen voor iedereen die zich ergens doorheen probeert te worstelen. Jezelf kwijt zijn is gewoon heel erg moeilijk.’

Wat is er dan nodig?
‘Ken je trauma-expert Bessel van der Kolk? Vorig jaar vertelde hij in *Zomergasten* hoe we in dit deel van de wereld moeilijke dingen alleen oplossen, met veel medicatie en alcohol. Terwijl het in IJsland bijvoorbeeld heel normaal is om donkere dagen door te komen door samen te zingen. De fysieke ervaring van samen zingen geeft je een gevoel van verbondenheid. Ik vind dat een heel mooi idee. Maar in dit stukje van de wereld kan je dus 44 zijn en je nog nooit verbonden hebben gevoeld met iemand.’

En zeggen we: zoek jij jezelf maar even, wat dat ook moge betekenen.
‘Ja. Ik merk dat mijn man moet weten wie hij is, zichzelf moet heruitvinden, terwijl dat nu misschien net even niet zoveel zou mogen uitmaken. Toen ik moeder werd, verlangde ik naar een traditie, een verhaal waar ik gewoon in kon stappen. Als ik met twee andere jonge moeders in een huis had gewoond, had ik geen postnatale depressie gehad. Dan zou ik me nooit zo weird hebben gevoeld.’

‘Vandaag moet je vooral de allerbeste versie van jezelf worden. Vreselijk. Neem een kind dat door een erg moeilijke fase gaat. Daarvan verwacht je toch ook niet dat het begrijpt wat er in zijn hoofd gebeurt, dat netjes kan uitleggen én er ook nog eens zelf een oplossing voor kan verzinnen?’

Lees ook

‘Nu pas besef ik hoe groot de impact van stress is op het lichaam’ ›

Nog geen abonnee? Je kan elke maand 3 plusartikels gratis lezen om kennis te maken met onze journalistiek.

Proef nu ›

Lees meer over

Depressie | Zeitgeist | Burn-out | Psychisch welzijn

Mail een correctie ›

Aangeboden door onze partners

Binnenland

Vandaag om 16:31 Groeicurves Kind en Gezin na twintig jaar aangepast - Storm Isha ...
Vandaag om 15:46 Antwerps sluiswachtershuis blijft als enige overeind in enorme b...
Vandaag om 15:45 Groeicurves Kind en Gezin na twintig jaar aangepast: baby’s hoev...
Vandaag om 15:42 De T. rex van Fernand Huts gaat op wereldtournee voor ze naar Be...
Vandaag om 12:20 Gasexplosie in woning in Neder-over-Heembeek: 672 personen ge...
Vandaag om 09:45 Auto rijdt zich vast op strand van Blankenberge
Vandaag om 07:36 Eddy Snelders, een exhibitionist die ook voyeur is: “Ongebruike...
Vandaag om 07:07 Nieuwe aanslag in Borgerhout: explosief vernielt voordeur
Vandaag om 06:52 Code geel voor stormwind tot 100 kilometer per uur
Vandaag om 03:00 Groeiplek voor jongeren die zijn vastgelopen: ‘Ik ben nu opnieu...
Vandaag om 03:00 Verborgen ruimte in voertuig verboden: maakt de strijd tegen d...
Vandaag om 03:00 Bouwsector kijkt aan tegen weken vertraging door winters weer
Vandaag om 03:00 Nog nooit wandelden zoveel Belgen naar Santiago de Composte...
Vandaag om 03:00 Kristof Calvo duwt Ecolo-lijst in Henegouwen: “Beter met dan ove...
Vandaag om 03:00 Werknemer met bedrijfswagen blijft in het ongewisse
Vandaag om 03:00 Crevits wil taboe rond eenzaamheid doorbreken
Gisteren om 20:45 Zeldzaam fenomeen gespot in Hoge Venen: breking van zonlicht ...
Gisteren om 19:14 Twee kinderen zwaargewond bij ongeval in Malle: bestuurder was...
Gisteren om 18:59 Huts schrapt oorspronkelijk voorstel voor Boerentoren
Gisteren om 17:48 Vermiste kat 100 kilometer verder teruggevonden

zimmo

5 grote fouten die je maakt tijdens de huizenjacht

Wanneer je de stap hebt gezet om een huis of appartement te kopen, is het niet de bedoeling om in he...

Januari: wat moet er deze maand gebeuren in de tuin?

Het nieuwe jaar is nu al even bezig. Koning winter zit nog steevast op zijn troon met veel sneeuw to...

Welke kosten mag een verhuurder doorrekenen aan de huurder?

Huren of kopen, de discussie is al vaak gevoerd. Wanneer je ervoor kiest om te huren, dan staat de h...

Buitenland

Vandaag om 15:15 Klacht tegen Depardieu geseponeerd vanwege verjaard
Vandaag om 15:04 Isha is nog niet uitgeraasd of daar is de volgende storm al
Vandaag om 14:16 Live Gaza | Familieleden gijzelaars verstoren vergadering Israëlisc...
Vandaag om 13:02 Opnieuw kanker vastgesteld bij Sarah Ferguson
Vandaag om 12:01 Waarom stuurt Duitsland geen Taurus-raketten naar Oekraïne?...
Vandaag om 11:50 Live Oekraïne | Poolse premier Tusk bezoekt Kiev
Vandaag om 05:34 Live Verkiezingen VS | Trump "vereerd" met steun DeSantis
Vandaag om 03:00 Wie zijn de Houthi's? "Deze oorlog heeft hen gered"
Vandaag om 03:00 VN: "Israël doodt elk uur twee Palestijnse moeders in Gaza"
Vandaag om 03:00 Maakt Nikki Haley nog een kans? De vele partijloze kiezers in N...
Vandaag om 03:00 Netanyahu maakt kloof in Israël én met buitenwereld elke dag ...
Vandaag om 03:00 Bloeit er iets tussen Milei en "duivelse" paus Franciscus?
Gisteren om 21:40 Oekraïne exporteert oorlog steeds meer naar Rusland
Gisteren om 21:12 Ron DeSantis trekt zich terug uit Republikeinse voorverkiezing
Gisteren om 20:39 Duitse betoging in München stilgelegd wegens te veel betogers

Cultuur en media

Vandaag om 15:42 De T. rex van Fernand Huts gaat op wereldtournee voor ze naar Be...
Vandaag om 15:15 Klacht tegen Depardieu geseponeerd vanwege verjaard
Vandaag om 14:29 Uit het hart | Nee, Mark Ruffalo, ik kus geen mannen op hun mond
Vandaag om 14:03 Nee, Mark Ruffalo, ik kus geen mannen op hun mond
Vandaag om 03:00 Van Drake tot Mogwai: geen hit zo obscuur of er zit een Belg aa...
Vandaag om 03:00 Met The Shangri-Las zong Mary Weiss over ongelukken en slecht...
Vandaag om 03:00 De weersvoorspellers in een brief aan Wouter Deprez: "Woensd...
Vandaag om 03:00 'Landscapers' met Olivia Colman is misdadig komische true cri...
Vandaag om 03:00 Sinds corona is er knaldrang naar cultuur, maar we kopen ticke...
Vandaag om 03:00 Wat als je geen idee hebt voor je nieuwe roman? Vraag het aan j...
Vandaag om 03:00 De poëzie en muziek van 'Oerhert' doen het lijf meetrillen
Vandaag om 03:00 Rapper Joost Klein wint Nederlandse Popprijs
Vandaag om 03:00 Het Zesde Metaal live
Vandaag om 03:00 Jana (40) verloor haar vader jong en leeft sindsdien keihard: "B...
Gisteren om 20:57 Jazzmuzikant Rony Verbiest, man van Antje De Boeck, overleden
Gisteren om 18:59 Huts schrapt oorspronkelijk voorstel voor Boerentoren
Gisteren om 18:06 Verdwijnt 'Sports Illustrated' na 70 jaar uit de rekken?
Gisteren om 17:08 Camembert en roquefort zijn bijna 'dode kazen'

Biz

Vandaag om 15:15 Uitverkoop bij Fun: "Tegen Bol.com kunnen deze winkels niet ...
Vandaag om 15:11 Moet de diepvries op -18 staan, of mag het minder koud?
Vandaag om 15:05 Russische eigenaar zet AS Monaco en Cercle Brugge in uitstalra...
Vandaag om 14:16 Brussels Airlines en TUI fly werven meer dan 700 nieuwe medewe...
Vandaag om 12:49 Stormweer drukt Europese gasprijzen
Vandaag om 09:41 Problemen Boeing nog niet van de baan: "Inspectie nodig of vlieg...
Vandaag om 03:00 Amerikaanse klimaatplannen jagen Europa stuipen op het lijf
Vandaag om 03:00 Vlaams Belang-militant minder snel aangeworven

Opinies

Vandaag om 06:36 Lectrr, cartoon van de dag
Vandaag om 03:00 David Van Reybrouck: mensen kunnen klimaatactie ongelooflij...
Vandaag om 03:00 Wat zijinstromers ons leren
Vandaag om 03:00 Niet DeWereldMorgen, maar intimidatie door Jambon is gevaar...
Vandaag om 03:00 In India neemt de politiek de hindoetempel over
Vandaag om 03:00 Onder Netanyahu komt er geen einde aan de oorlog in Gaza

Sport

Vandaag om 15:05 Russische eigenaar zet AS Monaco en Cercle Brugge in uitstalra...
Vandaag om 03:00 Geen Russen en (voorlopig) geen Derwael in Parijs
Vandaag om 03:00 Premier League verliest de perceptiestrijd rond financiële regul...
Vandaag om 03:00 Winterplan van Wout van Aert eindigt met een knal
Vandaag om 03:00 De welp is een leeuw geworden
Gisteren om 22:43 Molenbeekse fans hebben er genoeg van
Gisteren om 22:35 Union bepaalt of Anderlecht dit jaar kans maakt op een prijs
Gisteren om 20:58 Union verstevigt leiderspositie na dol slot, Anderlecht laat dure p...
Gisteren om 18:30 Infantino wil strengere regels bij racistisch gedrag fans
Gisteren om 16:49 Van Aert triomfeert in laatste duel tussen de grote drie. Van Empe...

Life & Style

Vandaag om 14:30 Pokémon-plagiaat? Door AI gegenereerd? Gamers smullen ervan
Vandaag om 03:00 Ajo blanco met bloemkool en amandelen

Meest gelezen dS+

DS

COLUMN
Wat zijinstromers ons leren

POST!

Niet DeWereldMorgen, maar intimidatie door Jambon is gevaar voor democratie

PORTRET

Caspar David Friedrich maakte 200 jaar geleden schilderijen voor onze tijd

SPOILER

“Pijn is fijn met een p”, dat zullen ze in Oekraïne graag horen

© 2024 MEDIAHUIS N.V.