

## Aflevering 3: *Wat je nog niet wist over ...* Fatma Taspinar

**Fatma:** Ik kom heel zelfzeker over, maar er zit een grote kwetsbaarheid in mij die mensen niet zien. Omdat mensen er dan van uitgaan, niks kan die raken dus dan gaan ze ook een pak harder zijn tegen mij. Als ge dan weet dat ik eigenlijk extreem kan piekeren dan moet ge dat bij mij net niet doen.

**Stephanie:** Dit is *Wat je nog niet wist over*, een podcast van *Leef*, het gezondheidsmagazine van CM. Over onze gezondheid in de breedste zin van het woord. Gezondheid houdt ons allemaal bezig. Maar soms lijkt het alsof je er helemaal alleen voor staat. Voor de zorg voor iemand anders, maar ook die voor jezelf. En dat willen we bespreekbaar maken. Ik ben Stephanie. Ik werk bij CM en ik praat met vijf bekende Vlamingen over de uitdagingen op hun pad en hoe zij proberen om gezond te blijven. In deze aflevering *Wat je nog niet wist over ...* Fatma Taspinar. Om haar beter te leren kennen, stelden we haar enkele snelle vragen.

**Stephanie:** Waar ben je het gelukkigst?

**Fatma:** Ik ben het gelukkigst thuis in de rust.

**Stephanie:** Wat is je favoriete bezigheid?

**Fatma:** Alles wat mij rustig kan maken.

**Stephanie:** Wat waardeert ge het meest aan uw vrienden en familie?

**Fatma:** Hun zorgzaamheid en het feit dat ze altijd voor mij klaar staan.

**Stephanie:** Waar zou je het liefst onverwachts wakker worden?

**Fatma:** Liefst nergens onverwacht.

**Stephanie:** Wat is je huidige gemoedstoestand?

**Fatma:** Moe, heel moe, maar tevreden.

**Stephanie:** Waar komt ge echt tot rust?

**Fatma:** Rust is altijd in mijn eentje.

**Stephanie:** En als er iemand bij is, wie dan het liefst?

**Fatma:** Als ik ziek ben of ik ben moe, dan mijn mama. Die heeft zo heel fysieke troost. Kom, ik steek je gauw in bad en ik zal je rug schrobben.

**Stephanie:** Wat is je favoriete karaktereigenschap van jezelf?

**Fatma:** Mijn doorzettingsvermogen, mijn lef en ook mijn onbevreesdheid.

**Stephanie:** Waarover zou je het liefst minder piekeren?

**Fatma:** Over mijn gedrag.

**Stephanie:** Van welke kleine dingen klaart je dag echt op?

**Fatma:** Zo in een auto zitten, de zon, en dan het juiste muziekske.

**Stephanie:** Dag Fatma. Hoe gaat het vandaag?

**Fatma:** Vandaag gaat het goed, maar ik besef weer maar eens, want ik heb sinds lang nog eens een vrije dag. Dat ik mijn agenda veel te vol prop.

**Stephanie:** We zitten hier bij jou thuis in Mechelen. Kom je hier tot rust?

**Fatma:** In mijn appartement wel ja. Als ik in mijn eentje zo wat van alles en niks kan doen, fysieke dingen. Vorige week bij het onkruid uittrekken. Als ge altijd zo met andere dingen bezig bent, dan voelt ge wel van daar wordt ge zo instant ontspannen van.

**Stephanie:** Fatma, de titel van onze podcast is *Wat je nog niet wist over...* Wat weten de meeste mensen misschien niet over Fatma Taspinar?

**Fatma:** Wat de meeste mensen niet weten is dat ik in mijn leven nog nooit een zwembrevet heb gehaald. Geen enkel, dus ook niet 20 meter of 25 meter. Ik kan alleen maar bewegen in het water. Het ziet er blijkbaar uit als een kikker, maar ik kan me wel beredderen. En dat weten veel mensen niet van me.

**Stephanie:** Wat we wel van jou te weten zijn gekomen, of dat hebben we van horen zeggen of lezen, dat je een piekeraar bent. Wanneer heb je dat voor het eerst beseft dat je piekergedachten hebt?

**Fatma:** In het vierde leerjaar was er een klasgenoot verongelukt. Ik weet dat nog heel goed, dan ben ik gewoon naar het toilet moeten lopen om over te geven. Toen besepte ik van ja, dat was dan zo'n angst voor de dood. En had ik zo geen depressie, maar wel zo ... elke keer als ik een ziekenwagen hoorde en ... Dat was wel zo ja een bepalend moment, zo die eerste aanraking met de dood. De overgang van het zesde leerjaar naar het eerste middelbaar is bij mij niet zo vlot verlopen, omdat mijn vader wilde dat ik naar een katholieke school ging. Eigenlijk de eerste maand van de start van het middelbaar, elke dag ben ik opgestaan om te wenen. Vanaf 6 uur, omdat ik dan zagezegd niet naar die school wou. Maar eigenlijk besepte ik dan na een maand van ik wil eigenlijk gewoon terug. Ik heb heimwee. Dat zijn wel zo de eerste momenten geweest. Ik ben iemand die gewoon heel, heel, heel veel extreme nood heeft aan veiligheid. En dat gaat bij mij heel ver. Dat is precies dat ik een of ander trauma heb meegemaakt als kind of zo da's als heel raar, dat is zo ... Dus ik hou niet van verandering. Dat hebben veel mensen natuurlijk. Maar ja, dat is echt extreem.

**Stephanie:** Zijn dat dan zo de grote thema's waarover je piekert?

**Fatma:** Ik was een heel onaangename puber in de klas. Ik kreeg altijd opmerkingen over te veel babbelen en dus dat heeft mij wel heel onzeker gemaakt. Dus ik heb heel lang en eigenlijk nu nog worstel ik met oei ik ben te aanwezig, ik babbel te veel, die persoon komt niet genoeg aan het woord. Dus daar ben ik eigenlijk altijd over aan het piekeren. Al is dat de laatste tijd beter. Ik probeer mij al sinds zeker mijn unief jaren mezelf altijd te veranderen, zo van ge moet wat minder dit zijn en wat minder dat zijn. Terwijl, ge kunt dat natuurlijk niet naar 38 jaar proberen ... moet ge vaststellen dat dat, allé gelukkig maar, dat daar dan een soort van berusting in komt. Dus ik kan vanavond

ergens naartoe gaan en dus met een redelijk nieuwe situatie. En dan kan ik achteraf zo denken van ja uhm, ik ben daar niet op ingegaan, dat is niet aan bod gekomen. En dus eigenlijk zo in de gedachten van anderen kruipen en da's extreem extreem vermoeiend. Mijn vrienden moeten soms echt zeggen van ge moet niks bijdragen om hier gewoon te mogen zijn. Dus da's precies dat ik altijd zo wil een schuld vereffenen ofzo. Dus daar pieker ik extreem veel over. Wat mensen over mij denken. En dan gaat ge vragen oei ja ge komt op tv. Dat is toch niet evident want mensen denken heel tijd van alles van u. Dus ja, dat is ook nog altijd een groeiproces. Ik denk vaak van da's totaal niks voor mij omdat ... ik kom heel zelfzeker over. Dus voor die job te kunnen moet ge ook wel voor een stuk ijdel zijn of toch sterk in uw schoenen staan. En dat is ook wel zo. Maar er zit een grote kwetsbaarheid in mij die mensen niet zien, wat niet erg is, maar wat vaak voor een heel andere perceptie zorgt en dus ook een heel ander soort van bejegening naar mij toe. Omdat mensen er dan van uitgaan ja ... niks kan die raken. Dus dan gaan ze ook een pak harder zijn tegen mij. Als ge dan weet dat ik eigenlijk extreem kan piekeren, dan moet ge dat bij mij net niet doen. Mensen die mij goed kennen weten dat ook. Er is een heel grote discrepantie tussen hoe ik overkom en wat ik eigenlijk echt voel. Dat is ook niet dat ik dat bewust doe, oh ik ga mij hier stoerder voordoen dan ik ben. Dat is gewoon een manier geworden dat ik mezelf heb aangeleerd in mijn kinderen jeugd jaren om vooruit te gaan. En dat heeft mij heel veel opgeleverd natuurlijk omdat ge altijd blijft rechtstaan en veerkracht hebt en moedig bent in het leven. Maar dat begint dan natuurlijk op een bepaalde leeftijd begint dat zich tegen u te keren. Omdat ge dan natuurlijk bijvoorbeeld voor een relatie aan te gaan, moet die kwetsbaarheid wel ... Het heeft mij wel gebracht tot waar ik sta, omdat ik op cruciale momenten niet ben gecrasht. Omdat ik altijd heb kunnen zeggen oké en nu gaan we voort. Maar daardoor is die connectie tussen buik en hoofd wat zoek.

**Stephanie:** En ben je dan iemand die ook bevestiging nodig heeft af en toe? Iedereen heeft dat wel nodig, maar zou dat goed doen voor jou om dat meer te krijgen misschien?

**Fatma:** Ik weet het niet, want zelfs als ik die krijg dan blijf ik er ook nog altijd mijn eigen ding van vinden.

**Stephanie:** Of dat het wel oprecht is?

**Fatma:** Ja. En dan denk ik ja gij zegt dat nu zo maar ... Ik moet vooral zelf iets vinden. Als er dan 100 goeie reacties zijn en één slechte onthoud ik ook die slechte dus. Maar dat zal wel heel herkenbaar zijn voor mensen. Dus het is dubbel hé, ge moogt niet te veel complimenten krijgen, want dat is dan ... allé ik doorprijkt dat ook heel snel als mensen dat gewoon zomaar zeggen. Daar kan ik ook echt niet tegen dus het moet altijd wel eerlijk zijn.

**Stephanie:** Je zei het zit vooral binnen in mezelf, ik moet dat binnen in mezelf gaan veranderen. Lukt dat?

**Fatma:** Mijn innerlijke criticus, zoals het dan heet, is gewoon enorm luid. Maar die is wel wat stiller geworden dus. Ik hoor dat ook vaak als ik ... want ik heb al van z'n leven veel in therapie ... van alle soorten dingen al geprobeerd, maar meestal op momenten dat het goed met mij gaat omdat ik dan ontvankelijker ben. Ik hoor wel heel vaak dat ik veel milder moet zijn voor mezelf. Ik ben heel, heel streng voor mezelf en dus dan ook voor anderen.

**Stephanie:** En hoe probeer je dat concreet te doen, milder zijn voor jezelf?

**Fatma:** Ik ben een van mijn beste vrienden verloren, Ward Verrijcken, eind vorig jaar. En euh ja, dat zet zo ... en ik probeer dat gevoel vast te houden ... dat zet de dingen wel in perspectief. Zo van allé, dat klinkt cliché, maar wat ik nu probeer elke keer te denken ... en ik geloof daar ook echt in, het is maar televisie. Het is maar radio. Ik zat echt op een trein. Die trein rijdt iets trager of toch dat ik er bewuster mee bezig ben. Ik zat op mijn trein van altijd maar in dat werk investeren, in dat werk investeren en euh, ik probeer nu veel meer betekenis te halen uit andere dingen in het leven. Ik moet zien dat mijn werk niet het enige is. Daar heb ik wel schrik voor, zo van dat ge wakker wordt en beseft ... ja, was dit het maar, het leven? En dat is het niet. De VRT, dat is zo ... ge zijt niet alleen journalist, maar dat is ook een levensstijl. Ik ben ook nogal gepassioneerd door mijn werk, maar dus die justitieverslaggeving dat stopt nooit. En ge wilt alles doen en ge wilt bij alles op de eerste rij staan en dat moet zo wel wat vertragen. Ik heb buiten het werk ... ben ik al bij een psychiater geweest, ben ik bij psychoanalytische therapeuten ... Eigenlijk heb ik zo den hele bataclan. Maar dan ben ik eigenlijk teruggekeerd naar mijn coach op de VRT. Met die man, die coach, spreek ik wel ... Dat

is iemand die heel ... Op een heel fijne manier mij kan confronteren. Dus daar ben ik wel gelukkig. Maar zelfs om gewoon bij hem langs te gaan heb ik geen tijd dus.

**Stephanie:** Je zei ik heb heel de bataclan gehad al. Heeft dat te maken met het feit dat je voelt dat het toch niet dat is, dat je de weg daar niet in vindt?

**Fatma:** Het probleem is dat ikzelf nogal analytisch ben daarin. Dus ik denk heel veel na en doe vaak aan zelfreflectie en praat er met mensen over. Dus ik weet het allemaal wel. Dus ik wil dan eigenlijk zo van ... Hoe kan ik dit veranderen? Ze zeggen ook altijd iets is pas problematisch als het uw leven begint te beïnvloeden of vertraagt. Er was wel een moment voor mij, dus dat was ... pakt ... wacht hé ... Hoe lang was dat geleden? Pakt 6, 7 jaar geleden ben ik echt naar den dokter gegaan. Dat was ook een heel ongelukkige periode in mijn professionele carrière. Ik heb een huisdokter, maar die kent mij al achtendertig jaar, dus ook alle broers en zussen, dat is heel fijn en dat is een vertrouwenspersoon. En ik merkte ... dus ja, als ge dan spreekt ... Wanneer was uw pieker moment het ergst ... Bij mij was dat op dat moment ... euh ... ik kon gewoon niet opstaan omdat ik zo lang moest piekeren eerst. In mijn hoofd, in mijn hoofd en in mijn hoofd en proberen alles op te lossen en ... Dat maakte dat ik pas tegen de middag uit mijn bed geraakte. Dus ik kon niks anders meer doen. En dan ben ik wel naar den huisdokter gegaan, heb ik gezegd ... Kijk, ik kan niet meer. Ik ben zwaar aan het piekeren. Dus ja, ik moet ... Ik moet iets ... Ik kreeg mezelf echt niet rechtgetrokken. En dan ben ik wel een soort van angstremmers beginnen nemen. Want ik ben ook sensitief, in de zin van dat ik ... elke prikkel komt bij mij binnen. Dus vroeger nam ik dat gewoon mee van ah die keek raar en ik heb daar zeker iets raars gezegd, ik moet die dat sturen en die dat en die dat, en ik moet daar iets rechtzetten. Dus nu probeer ik daar wel veel meer uiting aan te geven. Hé dus open communicatie helpt echt wel enorm. Maar alles rond mij slorp ik op. Als ge zeven dagen hebt op een week, daarvan moet ik er zeker drie of vier 's avonds ... Ja, ik moet ... Dat is alsof ik deconstrueer dan al mijn gedachten. Want wat gebeurt er dan, als ik al die prikkels laat binnenkomen en ik doe daar niets mee dagenlang, dan wordt dat één brei en dan is alles met alles verbonden. Dat klinkt zo bijna als complotdenken dan in mijn hoofd. Dan is dat precies alsof er daar ergens ... de wereld daar is en ik sta ernaar te kijken en ... Dus ik moet allemaal zo ... van uit elkaar trekken en oké dat had niks met dat te maken, we gaan dat in dat schuifje en oké ... En dan moet ik dat zo handmatig reconstrueren.

**Stephanie:** We geven in de podcast ook altijd het woord aan een lezer van ons magazine. Dit keer is dat Line en zij vertelt ook hoe zij omgaat met piekeren.

**Line:** Ik ben Eline. Ik ben 41 jaar oud en ik woon in Roeselare. Ik ben een piekeraar. Over de toekomst vaak, over het verleden, dingen die ik anders had willen doen. Bezorgdheid om naasten, vrienden, familie. Dus zaken die je toch niet kan voorspellen of waar dat je toch weinig aan kan doen. Ik heb het altijd al gehad. Voornamelijk is dat in mijn puberteit gekomen, dat besef dat niet iedereen dat had, dat zaken mij langer bijbleven of dat ik daar meer over doordacht of nadacht. Het was een beetje een gevoel van aanvaard willen worden. Het besef dat je ook wel iets anders bent dan anderen en niet zo makkelijk door het leven stapt zoals sommigen wel lijken te doen. En daar komt natuurlijk wel een klein beetje jaloezie uit, dat je ook wat onbezorgder door het leven zou willen gaan. Door de jaren heen is dat, laat ik maar zeggen weinig veranderd. Maar ik heb wel een manier gevonden om daar beter en beter mee om te gaan. Ik probeer zo wel vaak om een beetje figuurlijk uit mijn hoofd te komen. Om echt fysiek iets te doen. Wandelen in de natuur doet mij enorm deugd. Ik heb ook heel wat sessies gevolgd, therapie sessies, maar ook mindfulness, yoga, allerlei zaken geprobeerd, handleidingen om daarmee te leren omgaan. Focussen op de ademhaling, visualiseren, zaken die je zou willen bereiken, dat je positiever voor u ziet dan echt stil te staan bij die piekergedachten die eigenlijk toch maar zinloos zijn. Ik denk dat piekeren mijn dagelijks leven wel beïnvloedt in die zin dat het vaak energie wegneemt. Maar door bij zaken stil te staan, krijg je ook wel een zeker inzicht in bepaalde dingen. Dus ik vind dat het soms ook wel een kracht kan zijn.

**Fatma:** Dat kan inderdaad een kracht zijn, omdat ge daardoor ook stilstaat bij de dingen hé en ook dingen ziet die anderen misschien niet zien. Ja, dat kan een kracht zijn als ge daar niet in blijft zitten inderdaad.

**Stephanie:** Als het u niet verlamt.

**Fatma:** Nee

**Stephanie:** Zo die jaloezie die zij beschrijft, dat je zo graag ook eens onbezorgder door het leven zou willen gaan. Denk je dat vaak?

**Fatma:** Jajaja. Zo van die mensen die fluitend wakker worden. Ik ben daar heel jaloers op.

**Stephanie:** Probeer je het gezelschap van die mensen ook op te zoeken?

**Fatma:** Ja, maar bijvoorbeeld Lieven Van Gils is een van mijn beste vrienden en die heeft dat. Die houdt van het leven. Die vindt dat er niet genoeg uren zijn in een dag. Ik vind dat er niet genoeg uren zijn om te slapen. Dat is dan wel een van de gevolgen van het piekeren, van dat hoog sensitieve, dat is dat ik extreem veel slaap nodig heb. Allé, extreem veel, sorry, allé ik moet altijd minimum 7 uur slapen. Maar dat is echt het minimum, daaronder functioneer ik niet. Omdat ik gewoon zo uitgeput ben van alle indrukken heb ik gewoon meer dan gemiddeld nodig.

**Stephanie:** Wat is voor jou echt aan zelfzorg doen? Stel nu, de VRT belt, al uw opdrachten voor vandaag vallen weg, zelfs voor morgen en de rest van de week.

**Fatma:** Oei. Gaan ze mij ontslaan? Weet jij iets?

**Stephanie:** Ah dat is de eerste gedachte dus. Ik wou vragen, wat zou je dan doen?

**Fatma:** Euh. Dan zal ik toch proberen die opdrachten terug te krijgen eerst. Euh, ja, da's ziekelijk hé. Uhm ja, da's erg eigenlijk dat ik dat gewoon niet meer weet. Maar morgen, morgen ga ik met drie vriendinnen slash collega's gaan gewoon buiten picknicken. Ik heb eigenlijk niet zo veel nodig. Lezen doe ik super graag. Dat geeft mij, lezen kan mijn piekeren uhm wegnemen, omdat ik dan echt ... dan stap ik er echt uit. Als ik wil uitchecken, dan moet ik een goed boek ... dat helpt mij altijd en dat is al van kinds af aan zo. De veiligheid opzoeken, ergens in een coconneke en dan met een goed boek. Dat is heel plezierig.

**Stephanie:** Ben je liever alleen net omdat je zoveel werk hebt en omdat je in die ratrace zit? Stel dat dat zou wegvallen, zou je dan wel meer een mensen-mens zijn?

**Fatma:** Mensen vinden dat heel raar. Je hebt zo de begrippen introvert, extravert en wij gebruiken dat verkeerd. Dat gaat eigenlijk over waar je energie uithaalt en niet of gij verlegen bent of luid. Dus da's dan altijd: maar gij zijt toch extravert? Gij bent luid en



aanwezig? Ja, maar ik moet eerst energie halen uit alleen zijn om die dan te kunnen steken in vrienden en niet omgekeerd. Ja er mag ook wel iemand bij mij zijn, maar dat hoeft dan ook niet altijd met babbelen te zijn. Als ik kon kiezen zou ik natuurlijk Ward nog eens graag een keer terugzien. Maar ja, dat gaat dan niet.

**Stephanie:** Hoe zou je jezelf omschrijven, eerder als een optimist of een pessimist?

**Fatma:** Een pessimist. Ja ja, dat denk ik wel. Heb ik van mijn papa, denk ik. Ja, ik probeer me altijd op het slechtste voor te bereiden, zodat niks mij kan verrassen. Maar nu de laatste tijd probeer ik iets anders. Ik test zoiets uit van als ge een negatieve gedachte hebt, ik denk dat mijn zus dat zei, dan komen die ook altijd uit. Dus nu probeer ik zo van, nee ma, dat gaat kei goed komen. Terwijl vroeger was ik daar als de dood voor, want hoe meer dat ge dat zegt hoe, slechter het gaat gaan. Ja, nu denk ik heel de tijd, hé, oké, ja, het gaat goed komen. En dat werkt. Daar zijn al goeie dingen uit voortgekomen.

**Stephanie:** Weet jou familie dat je veel piekert? Zijn zij ook piekeraars?

**Fatma:** Die zien dat gewoon ook dat ik ... aan mijn blik. En mijn zus, die psycholoog is, die zij onlangs ook van echt ik zie u dan zo de situatie analyseren en dan gaat gij daar iets doen, daar een ingreep, gaat gij tegen die dat zeggen ... Gij probeert zo alles op te lossen. Dus die ziet dat fysiek aan mij.

**Stephanie:** Wat kunnen jouw vrienden en familie doen als zij merken dat je piekert?

**Fatma:** Ik zeg dan vaak ook ge moet mij efkes in mijn hoofd laten. Ik moet ... Ja, da's echt gewoon isolatie. Ik heb toch nog altijd zo dat heel zelfbewust moment en het duurt dan toch nog een paar uur voordat ik daar kan uitstappen. Maar daar ben ik me nu ook al bewust van dat ik soms aankom ergens en dat ik in mijn hoofd zit. Maar ik kan dus ook in aanwezigheid van iemand daar wel uitstappen. Dat heeft toch altijd een paar uur nodig. Mijn petekind, dus allé het zoontje van mijn broer, die is nu zeven en dat is echt ... die zegt soms van my brain hurts, dus dat zijn hersenen pijn doen. Dus ik denk oh nee ... die heeft er heel veel last van. Ik heb er echt mee te doen. Dus die heb ik wel al eens een paar keer meegepakt naar hier. Gewoon alle visuele en auditieve prikkels weg en gewoon samen in den donker. En ik heb gezegd, kijk, als uw hersenen pijn

doen moogt ge altijd naar meter komen en dan gaan we gewoon in stilte doen wat jij wilt. We moeten niet babbelen. Ge moogt hier gewoon zijn.

**Stephanie:** Wat voor moeder zou je zijn?

**Fatma:** Ja, ik hoor dat ook van mijn beste vriendin, die is ook een zware piekeraar, en die heeft twee kinderen intussen en die ... pas op die heeft er nog altijd last van maar ge wordt gewoon door de praktische beslommeringen van het leven meegezogen en ... Ge kunt wel piekeren, maar uw kinderen moeten wel aangekleed zijn.

**Stephanie:** Daarnet zei je ook dat je niet gemakkelijk kan loslaten. Hoe komt dat denk je?

**Fatma:** Door niet los te laten, denk ik dat ik controle heb. Ik ben ook een controlefreak en een perfectionist. Dus voila, een combinatie van dat alles.

**Stephanie:** Perfectionisme, we hebben dat nu al een aantal keren laten vallen als in, ja, ik heb dat en daarom pieker ik veel. In welke gevallen is dat voor jou, dat je merkt dat het een voordeel is?

**Fatma:** Ja, dat zal altijd wel een voordeel zijn natuurlijk. Omdat je nooit tevreden bent en altijd de grenzen zult ... in uw werk zal dat altijd wel een euh een voordeel zijn denk ik. Alleen, moet ge dan ook wel durven ... Als ik iets zie, iets klein, een aarzeling of hapering, dan vind ik, ja oké da's niet perfect dus da's slecht per definitie. Dus het is vooral heel nadelig. Maar als ge dat kunt keren dat ge ... en dat kan ik iets beter zo van ... Wij als journalisten zeggen ook tegen elkaar, wij overschatten soms dat wij gewoon ne keer euh zeggen. Da's dan oh nee, ik heb gehaperd, maar mensen thuis zien dat niet want ge zijt geen robot hé.

**Stephanie:** Wanneer heb je voor het laatst nog gepiekerd? En waarover?

**Fatma:** Euh. Een paar dagen geleden nog, over mijn werk. Zoals altijd. Wat was dat specifiek? Of ik wel goed bezig ben. Dat soort dingen.

**Stephanie:** En zal je altijd een piekeraar blijven?

**Fatma:** Ja, zeker. Dat denk ik wel ja.

**Stephanie:** Zal het beteren?

**Fatma:** Zal het beteren ... Zal het beteren? Ik weet het niet. Ik hoop dat, want ik zeg al tien jaar wat is de leeftijd waarop dat ge berusting vindt? Ik denk wel dat het zal beteren.

**Stephanie:** Wat ga je nog doen vandaag?

**Fatma:** Awel, ik was aan het nadenken. Wat ga ik doen? Ofwel naar mijn familie, want die heb ik al lang niet meer gezien doordat ik te veel aan het werken was. Spelen met de kindjes van mijn broers en zussen, langs mijn ouders of langs vrienden. Maar ik weet het nog niet.

**Stephanie:** Heel veel plezier. Bedankt om je verhaal met ons te delen.

**Fatma:** Graag gedaan.

**Stephanie:** Dit was *Wat je nog niet wist over*, een podcast van Leef, het gezondheidsmagazine van CM. Ken je iemand voor wie dit verhaal een duw in de rug of een klap op de schouder kan zijn? Stuur deze aflevering gerust door. Het hele interview met Line kan je lezen op [leefmagazine.be](http://leefmagazine.be). De verhalen die je hier hoort zijn persoonlijke getuigenissen. Heb je zelf vragen over je gezondheid? Neem dan contact op met je huisarts. In de volgende aflevering vertelt Ann Ceurvvels over hoe zij zorgt voor haar zoon met een autismespectrumstoornis. Ik ben Stephanie. Bedankt om te luisteren en tot de volgende! Een productie van CM met de ondersteuning van Chase Creative Agency.