

EDITIE 3 - 2019 - JAARGANG 9

# Therapeut, Coach & Counselor

MAGAZINE VOOR PROFESSIONALS  
DIE WERKEN AAN WELZIJN

**INTERVIEW MET**  
Rikkert van Huisstede

**INTEGRAL EYE**  
**MOVEMENT THERAPY**

**IS BASISUPPLETIE**  
naast 'gezonde' voeding  
onontkoombaar?



‘HET GAAT OVER MENS-ZIJN, OVER LEVEN EN DOOD, OVER GEWELD OF GEEN GEWELD.’

# Theatermaker Rikkert van Huisstede benadrukt belang van gendervrijheid

Stereotype denkbeelden over mannen en vrouwen zijn nog springlevend, ondanks grote maatschappelijke ontwikkelingen als feminisme en (homo)emancipatie. Mannen moeten stoer, sterk en succesvol zijn en vrouwen lief, zacht en zorgzaam. Komt bij dat ‘mannelijke’ eigenschappen hoger gewaardeerd worden dan ‘vrouwelijke’. Gendernormen gaan over sociaal-culturele aspecten. Het is een fenomeen dat we allemaal kennen, maar dat zich tegelijkertijd op onbewust niveau afspeelt. Acteur en zanger Rikkert van Huisstede (25) zet zich actief in om de maatschappij in dit opzicht wakker te schudden. ‘Het zijn vooroordelen die heel schadelijk zijn en niets te maken hebben met de werkelijkheid.’

Voor dit interview heb ik met hem afgesproken in de villa van het Herman van Veen Arts Center op Landgoed de Paltz. Een bosrijke omgeving in het midden van het land. Het is een vertrouwde locatie voor Van Huisstede, want zo nu en dan treedt hij op in het naastgelegen landgoedtheater. Herman van Veen heeft hem opgeleid. Zijn stralende blik onderstreept het enthousiasme waarmee hij vertelt hoe hij maandenlang met deze beroemde podiumkunstenaar op internationaal tournee is geweest. Af en toe haalt hij een hand door zijn uitbundige hoeveelheid krullen, die meteen weer terugspringen naar de plek waar ze vandaan kwamen.

## Steun

Nog altijd is hij dankbaar dat Herman van Veen direct oog had voor zijn talenten zodra hij hem leerde kennen. Er is nog iets anders dat veel voor hem betekent. In de jaren ervoor volgde Van Huisstede een theateropleiding, waar hij steeds te horen kreeg dat hij zich ‘mannelijker’ moest gedragen. ‘Ik vond dat een onaardige manier om mij een richting op te sturen naar iemand die ik niet was’, vertelt hij daarover. Herman van Veen gaf hem een totaal andere boodschap: ‘Je kunt alleen maar jezelf zijn en je bent

fantastisch. Kom alsjeblieft met mij mee.’ Dat gaf hem enorm veel steun. Inmiddels is hij veelzijdig artiest: theatermaker, zanger, acteur en dichter. En een goede, want hij heeft de halve finale bereikt van het Amsterdams Kleinkunstfestival voor de AKF Wim Sonneveldprijs, die in april dit jaar werd uitgereikt.

## Genderdynamiek

‘Ik ben uitvoerend kunstenaar’, vat hij samen, om eraan toe te voegen dat hij ‘levenskunstenaar’ eigenlijk een nog mooier woord vindt om zichzelf te duiden. Naast zijn werk op de bühne is hij trainer op het gebied van gender en seksualiteit. ‘Dat houdt in dat ik op middelbare scholen gastlessen geef over genderdynamiek en gendervrijheid’, vertelt hij. ‘Het is best lastig om een school zover te krijgen daar ruimte voor te maken in het lesprogramma, omdat ze niet verplicht zijn wat met dat onderwerp te doen. Soms zijn ze toch een beetje bang wat ouders ervan zullen vinden.’ Op de vraag hoe hij zo’n les aanpakt, antwoordt hij: ‘Ik vraag vaak aan leerlingen wat er bij hen opkomt als ze denken aan ‘mannen’ en ‘vrouwen’? Daar komen altijd dezelfde verdrietigmakende lijstjes uit. Wat ze met mannen associëren is vooral wat met succes te

maken heeft en waar je geld mee kan verdienen. Bij vrouwen gaat het meer om huiselijke zaken en waar je geen geld mee verdient. Het is heel hiërarchisch en ongelijkwaardig. Soms staat op het bord zelfs bij vrouw 'dom' en bij man 'slim'. Of bij man 'sterk' en bij vrouw 'zwak'. Dit gaat over kinderen van 15 die zoiets opschrijven alsof het de normaalste zaak van de wereld is.'

### Sociaal wenselijk

Opmerkelijk is dat het op alle scholen gebeurt, richting of niveau maakt niet veel uit. Het enige verschil is volgens hem dat het op theoretische opleidingen lastiger is het gesprek erover aan te gaan omdat die leerlingen vaker doorhebben wat sociaal wenselijk is. Ze zeggen daardoor veel minder, waardoor het alleen maar lijkt alsof ze geen vooroordelen hebben. 'Dat is veel moeilijker om mee te werken, want dan valt er niks te veranderen. Als een leerling zegt: "Ik vind homo's vies", dan kun je er met de klas over praten. Aan het einde van de les zeggen ze vaak: "Oké, als je het zo zegt, dan..." Dat kan soms heel snel gaan.'

### Versieren

Op de vraag wat hij die kinderen graag zou willen meegeven, antwoordt hij: 'Dat ze beseffen dat al die stereotypen een soort mythische vormen zijn van wat je denkt dat mannen beter kunnen en waar vrouwen beter in zijn. Ik hoop dat ze gaan voelen dat ieder mens keuzevrijheid heeft en daar bewust mee om kan gaan. En er gebeurt zeker wat, want ik heb meiden meegemaakt die na afloop van zo'n les zeggen: "Shit! Ik heb steeds gedacht dat ik een taal moest gaan studeren, maar eigenlijk ben ik beter in wiskunde. Ik ging ervan uit dat mijn hersenen daar niet geschikt voor waren omdat ik een vrouw ben." Heus, dit gebeurt. Dat komt omdat niemand het ze vertelt, want feminisme of gender is geen vak op school. Ook in seks zijn veel genderrollen aanwezig. Vaak wordt gedacht dat een man een vrouw moet versieren. Die vrouw moet dan ja of nee zeggen. Maar als ze nee zegt,

bedoelt ze eigenlijk ja. Veel leerlingen zeggen dat soort dingen. En dan probeer ik heel simpel uit te leggen dat als iemand nee zegt, diegene ook nee bedoelt. Dat je met respect met elkaar om moet gaan. Dan vragen ze me: "Maar hoe moet je iemand dan versieren?" Wat wel leuk is, is dat ze er zo actief mee bezig zijn en er alles over willen weten.'

### Hype

Een voordeel is dat kinderen zijn boodschap snel begrijpen. Moeilijker is het gesprek dat hij voert in de docentenkamer. Als hij daar zegt dat hij komt lesgeven over feminisme, gender en seksualiteit, vragen leerkrachten soms of dat nou echt wel nodig is. "Dat is een beetje een hype toch?" zeggen ze wel eens. 'Ik zeg dan: "Ja! Het is écht nodig." Hij schiet in de lach, zoals hij wel vaker doet tijdens het gesprek. Ook al bespreken we een behoorlijk serieus onderwerp, zijn positieve, open persoonlijkheid en gevoel voor humor zorgen ervoor dat het gesprek plezierig en licht verloopt. Ik voel me dan ook helemaal op mijn gemak en ga verder met de vragen die ik nog meer heb.'

### Gekleineerd

Zo wil ik graag weten wat zijn project 'BOYS WON'T BE BOYS' inhoudt. Het blijkt een maatschappelijke beweging te zijn van inmiddels 600 jongens die niet aan het stereotype plaatje van 'man' voldoen. Ze hebben een Facebookgroep, maar geven ook voorstellingen. De een zingt, de ander danst en weer een ander rapt. 'Tot nog toe is elke voorstelling uitverkocht. De titel is het tegenovergestelde van het Engelse gezegde 'boys will be boys', wat zoiets betekent als 'ach, dat is wat jongens nou eenmaal doen', bijvoorbeeld als eentje een ruit heeft ingegooid. Wij weigeren slecht gedrag goed te praten omdat we toevallig jongens zijn. Wij zijn aardig en respectvol. Misschien zijn er mensen die dat geen uitgesproken mannelijk gedrag vinden. Maar we accepteren het niet om daarom gekleineerd te worden.'

**"IK ZOU WILLEN DAT KINDEREN BESEFFEN DAT STEREOTYPEN EEN SOORT MYTHISCHE VORMEN ZIJN VAN WAT JE DENKT DAT MANNEN BETER KUNNEN EN WAAR VROUWEN BETER IN ZIJN. IK HOOP DAT ZE GAAN VOELEN DAT IEDER MENS KEUZE-VRIJHEID HEEFT EN DAAR BEWUST MEE OM KAN GAAN."**

**Oud vuil**

Ook zijn soloprogramma draait om liefde en menselijkheid en 'die gaat over in jezelf geloven en vanuit daar te verbinden met de wereld, met elkaar en met wat je onderweg tegenkomt. Soms trek ik daarbij een jurk aan omdat die me leuk staat. Het uitgangspunt is altijd wat ik zelf interessant vind en graag wil doen. Dan zien anderen dat ook zij vrij kunnen zijn. Feminisme bestaat al ongeveer honderd jaar en vrouwen dragen nu ook lange broeken, verdienen geld, komen het huis uit en mogen op zichzelf wonen. Dat was een eeuw geleden allemaal nog niet vanzelfsprekend. Voor mannen is er vrij weinig veranderd. Die zijn nog steeds bezig met de kost verdienen, sterk en leidinggevend zijn en hun emoties en zachte kanten te verbergen. Ik zie het zo: als kind word je geboren met honderd procent potentie. Als je een roze of blauw pakje aan moet omdat dat overeenkomt met je sekse, gooi je in principe de helft van die potentie bij het oud vuil. Tegen jongens zeg je: 'Ga maar op voetbal' en tegen meisjes: 'Ga maar op ballet.' Als een jongen aan ballet doet, vinden mensen hem net een meisje. Maar ballet is gewoon ballet en heeft niets met sekse te maken. Als een meisje voetbalt, zou ze net een jongen lijken. Maar die sport draait alleen om schoppen tegen een bal. Meisjes kunnen ook agressief zijn. En er zijn zat lieve en zorgzame mannen. 'Gay' wordt tegen hen als scheldwoord gebruikt. Niet omdat ze op jongens vallen, maar omdat ze lief zijn en ook wel eens moeten huilen. Zo worden zogenaamde vrouwelijke waarden afgekeurd.'

**Cool**

Vooraf dat ongelijkwaardige treft hem, daarom vindt hij het belangrijk om met het onderwerp 'gender' bezig te zijn. 'Veel vrouwen maken seksueel geweld mee. En negen van de tien daders is een man. Niet dat elke man een dader is, maar het heeft wel te maken met hoe mannen zich in het algemeen gedragen. Die blijken ook nog eens vaker dan vrouwen om te komen door verkeersongevallen, zelfmoord of



Villa Herman van Veen Arts Center  
Foto gemaakt door: Letja Verstijnen

overmatig alcoholgebruik. Dat heeft toch echt niets met biologie te maken. Maar wel met hoe cool het is om gevaarlijk gedrag te vertonen of niet goed voor jezelf te zorgen. Je kunt als man net zo goed succesvol zijn als je wel goed voor jezelf zorgt, voorzichtig bent en over je emoties praat. Ik doe dat en ben daardoor geen vrouw geworden. Het gaat over mens-zijn, over leven en dood, over geweld of geen geweld.'

**T-shirt**

Dat ik te maken heb met een zeer hooggevoelig mens, staat voor mij buiten kijf. Hij is 25 en straalt al zoveel

wijsheid uit. Als ik daar iets over zeg, antwoordt hij: 'Op de lagere school was ik al zó sensitief, dat ik regelmatig mijn T-shirt over mijn hoofd trok omdat er te veel prikkels op me af kwamen. Ik merkte altijd op wie ruzie had met wie, of dat er iets met iemand aan de hand was. Ik nam het op voor klasgenootjes die gepest werden. Maar dat was natuurlijk veel te intensief voor mij. Op mijn achtste kwam ik om die reden bij een craniosacraal-therapeut die me hielp een veilige plek in mezelf te vinden, waardoor ik me beter in de wereld staande kon houden. Ik denk dat toen al is begonnen waar ik nu mee bezig ben.'



### Luchtig

Op de vraag of zijn optredens altijd een diepere laag hebben of dat ze ook gewoon voor 'fun' zijn, antwoordt hij: 'Vanavond treed ik hier op met 'De Radiodagen', dat is alleen een leuk liedjesprogramma. In mijn voorstelling 'Zou jij het zijn?' vind ik het weer mooi om op een poëtische manier informatie mee te geven. Die gaat niet alleen over mij, maar ook over jou. Wat als ik jou was of jij mij? Het is ook de voorstelling waarmee ik meedeed aan het Kleinkunstfestival. De titel is een soort mini-gedichtje. Want je zou kunnen denken bij 'Zou jij het zijn?' aan de ware liefde. Bijvoorbeeld als je op een date bent. Op een andere manier, zoals in de homoscene, kan je die titel lezen als 'zou jij ook op mannen vallen?' Ik vind het mooi als het mensen lukt zich open te stellen om iets over zichzelf te leren of te voelen. En geïnspireerd te raken. Maar je kunt net zo goed naar die

voorstelling komen om te genieten van mooie liedjes, gedichten en een verhaal. Want het is ook grappig en luchtig.'

### Toepasselijk

Verschillende organisaties die iets te maken hebben met het onderwerp 'gender', vragen hem regelmatig bij evenementen op te treden, zoals laatst het COC. 'Ze weten me inmiddels te vinden omdat ik liedjes breng die ook toepasselijk zijn op de lhbt-gemeenschap,' vertelt hij. 'Het kan mensen zoveel steun geven om eens een liedje te horen waarvan ze denken: dat gaat over mij. Ze hebben vaak een hart onder de riem nodig en dat geef ik ze dan mee. Daarom speel ik daar graag.'

### Mentale hygiëne

Ik aarzel even of ik de laatste vraag op mijn lijstje wel zal stellen. Die kan pijnlijk zijn. Ik besluit het toch te

doen en vraag enigszins voorzichtig wat zo'n Nashvilleverklaring met hem doet en als BN'ers als Johan Derksen in het nieuws komen met denigrerende opmerkingen over sporters die aarzelen om uit de kast te komen. En zelfs Youp van 't Hek, van wie ik het niet had verwacht, gebruikte het woord 'pissnicht' in één van zijn NRC-columns. Zijn gezicht staat nu heel ernstig, waaruit blijkt dat ik inderdaad iets heb aangeraakt. Dan zegt hij: 'Pissnicht of gay, het zijn de meest gebruikte scheldwoorden op de middelbare school. Van voor tot achter en van 's ochtends tot 's middags hoor je daar 'gay, gay, gay'. Dat volwassenen dat ook doen, vind ik absurd. Maar het gebeurt en ook vaak. Dat is geen verrassing voor mij. Wel vind ik het fijn dat er zoveel reacties op komen en dat anderen zich verantwoordelijk voelen er tegenin te gaan. Mijn eigen tactiek is anders, ik doe echt aan mentale hygiëne. Ik ga me er niet in verdiepen en ik zal ook Johan Derksen niet aanklikken op internet. Het is zó pijnlijk als iemand dergelijke dingen zegt, ik kan dat niet aan, ik wil dat niet in mijn hoofd en niet in mijn hart en ziel. Want het is ongevoelig en respectloos.'

### Zacht blijven

Ik stel meteen voor om mijn vraag dan maar verder te laten voor wat die is, maar hij vervolgt: 'Wat ik zou kunnen doen, is verharden. Dus die man wel aanklikken en denken: het doet me niks en ik hou me sterk. Maar dat wil ik niet, ik wil zacht blijven en me open kunnen stellen in de wereld. Ik zou iedereen die het aangaat, willen adviseren vooral het gesprek aan te gaan met mensen in je omgeving, met je ouders of familie en vrienden. Voor jezelf een wereld creëren waarin je je kunt openstellen en je met anderen kunt verbinden. Want tja, wie is Johan Derksen nou uiteindelijk? Die hoef je niet te zien als je niet wilt. Het is belangrijk je te omringen met mensen met wie je het fijn hebt.'

*Interview en fotografie door Ria Teeuw*