



ONDER DRUK: S01E07

Angelique Houtveen

RADIO-DJ

De succesvolle radio-dj over de zware tol van prestatiedruk, chronische ziekte en hoe muziek steeds weer haar redding bleek te zijn.

OD Onder Druk

Dit transcript is afkomstig van de podcast **Onder Druk**, waarin Amber Brantsen praat met mensen voor wie werken onder hoogspanning dagelijkse kost is.

BEZOEK [ONDERDRUKPODCAST.NL](https://onderdrukpodcast.nl)

INTERVIEWER

Amber Brantsen

DATUM

1 oktober 2025

LENGTE

3516 woorden

“Als ik nu faal, faal ik ook voor de hele groep die ik representeer: vrouwen en mensen van kleur. Dat had ik mezelf echt aangepraat.”

Hier is de gegenereerde metadata voor de podcast-aflevering, opgesteld volgens de gevraagde structuur:

Job title Radio-dj en mediamaker

Pull Quotes "Presteren om het presteren is leeg. Het gaat erom dat je dicht bij je gevoel blijft."

"Als ik nu faal, faal ik niet alleen voor mezelf, maar ook voor de hele groep die ik representeer: vrouwen en mensen van kleur. Dat had ik mezelf echt aangepraat."

"Muziek werd mijn ontsnapping, een manier om toch het gevoel te hebben dat ik onderdeel was van de wereld."

"Ik was te veel bezig met de functie die ik vervulde en te weinig met wat ik zelf kwam doen."

Short intro text De succesvolle radio-dj over de zware tol van prestatiedruk, chronische ziekte en hoe muziek steeds weer haar redding bleek te zijn.

Long intro text Hoe blijf je overeind als je lichaam je keer op keer in de steek laat? Wat doet het met je mentale gezondheid als je de druk voelt om niet alleen voor jezelf, maar voor een hele groep te moeten slagen? En hoe vind je de moed om de zekerheid van je droombaan op te geven en je eigen pad te kiezen?

Amber Brantsen spreekt met Angelique Houtveen over haar bewogen leven en carrière. Al op negenjarige leeftijd werd Angelique geconfronteerd met een ernstige chronische bloedziekte, waardoor haar wereld drastisch kromp en ze noodgedwongen haar toevlucht zocht in muziek. Dit bleek de opmaat naar een succesvolle loopbaan bij zenders als Radio 6, 3FM en Sublime. Toch zorgden terugkerende fysieke tegenslagen, het naderen van een burn-out en de onbedoelde rol als boegbeeld voor diversiteit in de media voor een loodzware interne strijd.

In deze aflevering leert de luisteraar hoe cruciaal het is om de waarschuwingssignalen van je eigen lichaam serieus te nemen in een prestatie maatschappij die altijd doorraast. Angelique deelt openhartig hoe ze zich losmaakte van de verwachtingen van buitenaf, regie nam over haar persoonlijke grenzen en hoe ze de helende kracht van muziek nu inzet om niet alleen zichzelf, maar ook anderen te versterken.

Angelique, muziek vormt in jouw leven de onbetwiste rode draad. Als je voor het punt waar je nu staat in je leven een soundtrack zou mogen kiezen, welk nummer zou dat dan zijn?

Dat is een mooie vraag. De laatste tijd luister ik bijna elke ochtend naar Move On Up van Curtis Mayfield. Dat nummer geeft mij de motivatie om te blijven streven naar mijn dromen. Hij zingt: "Remember your dream is your only scheme, so keep on pushing." Dat helpt mij om in mezelf te blijven geloven. Ik zit momenteel in een fase waarin ik wil ontdekken wat er nog

meer mogelijk is voor mij. Ik heb veel ideeën die ik wil uitvoeren, maar dan moet ik het ook daadwerkelijk gán doen. Dat nummer biedt mij de motivatie om die stappen te zetten. Het is geen hebberigheid naar geld, maar een diep gevoel dat ik nog dromen te verwezenlijken heb. Daar mag je vol voor gaan.

“Ik was te veel bezig met de functie die ik vervulde en te weinig met wat ik zelf kwam doen.”

Laten we teruggaan naar het begin. Een aantal jaar geleden gaf je een inspirerende TED Talk waarin je vertelde dat je op negenjarige leeftijd ziek werd. Dat heeft veel in gang gezet. Kun je vertellen wat er toen aan de hand was?

Ik kreeg de aandoening ITP, een ziekte waarbij je bloed niet goed stolt. Ik herinner me nog goed dat ik uit de gymles kwam en iemand opmerkte dat ik allemaal rode bloedpuntjes op mijn huid had. Ik wist niet wat het was en rende naar mijn ouders. De huisarts, die normaal gesproken vrij traag reageerde en vaak adviseerde om een aspirientje te nemen, kwam direct in actie. Hij belde onmiddellijk het ziekenhuis. Zelfs als negenjarige voelde ik dat het ernstig was. Na veel onderzoeken, waarbij ze eerst vreesden voor leukemie, bleek het ITP te zijn. Dat betekent dat je bloedplaatjes worden afgebroken. Als je valt of een wondje krijgt, heelt dat niet, en bij een inwendige bloeding kan dat levensgevaarlijk zijn.

Veranderde je leven daardoor ingrijpend?

Absoluut. Ik deed aan turnen en jazzballet, maar dat moest ik allemaal opgeven. Ook simpelweg buitenspelen, fietsen of stoeien met mijn broertje mocht niet meer. Mijn ouders moesten mijn broertje echt instrueren om voorzichtig met mij te zijn. Opeens was alles gevaarlijk en raakte ik behoorlijk geïsoleerd. In die tijd was er nog geen duidelijk behandelplan; ik kreeg zware medicijnen zoals Prednison, maar niets sloeg aan. Pas op mijn vierentwintigste vond men een behandeling die werkte. Ik heb dus vrijwel mijn hele jeugd met deze ziekte gedeald.

Je mocht heel veel niet, maar toen kwam de muziek.

De muziek was er altijd al, maar ineens zat ik heel veel binnen. Ik kreeg een boombox met cd-speler en cassette-deck. Mijn vader, mijn broertje en ik hadden een ritueel: elke vrijdag gingen we naar de koopavond in Vianen en mochten we één cd uitkiezen. We hadden een flinke collectie. Omdat ik verder weinig kon, zat ik voor die boombox te luisteren, teksten mee te schrijven en de boekjes te lezen. Als een echte nerd probeerde ik elk detail van de muziek te ontleden. Muziek werd mijn ontsnapping, een manier om toch het gevoel te hebben dat ik onderdeel was van de wereld, ondanks dat ik op school vaak aan de kant stond.

Waar luisterde je in die tijd naar om een goed gevoel te krijgen?

Dat was de tijd van de Spice Girls. Tijdens de weeksluiting op school trommelde ik vriendinnen op om hen na te doen, precies zoals in de videoclip. TMF was, naast de boombox, heel belangrijk voor mij. Daarnaast werd R&B steeds groter en luisterde ik veel naar artiesten als Aaliyah. Ik groeide echt met die generatie mee.

Als je nu terugkijkt, was jouw latere carrière in de muziekmedia dan een onvermijdelijk iets?

Destijds dacht ik daar niet zo over, maar achteraf gezien wel. Ik had daarvoor al een My First Sony waarmee ik liedjes van de radio opnam en zelf de aankondigingen deed. Ik heb echter nooit gedacht: dit wil ik later doen. Ik besepte niet dat het een carrièrepad was. Ik luisterde naar Radio 538, waar alleen maar mannen zaten. Mijn ouders waren geen grote dromers die zeiden dat ik bij de radio moest gaan; ze vonden het gewoon leuk dat ik ergens mee bezig was. Het was voor mij nooit een serieuze optie.

Toch begon je na je schooltijd in de PR. Dat is iets heel anders.

Klopt. Ik heb de route Mavo, MBO en daarna HBO Media, Informatie en Communicatie gevolgd. Naast muziek was gamen een grote hobby; ik kon uren The Sims spelen. Tijdens mijn studie kwam ik voor een stage terecht bij een game-uitgeverij in de PR. Dat heb ik na mijn studie een jaar gedaan, totdat ik zeker wist dat ik dat niet wilde.

Hoe verliep de stap naar de radio?

Ik zei mijn baan op en bezocht de RadioBitches Awards. Dat bestond toen nog: een prijs voor radiovrouwen. Daar zag ik ineens hoeveel vrouwen er wél in het vak zaten. Dat deed me beseffen dat er mogelijkheden waren. Ik meldde me aan voor BNN University, een opleidingstraject. Ik moest profielen maken voor de website en kwam zo in contact met veel radiovrouwen. Tijdens dat halfjaar sprak ik de redacteur van Tineke de Nooij, die net met een nieuwe

show op Radio 5 begon. Ze vroeg of ik productie wilde doen. Ik combineerde mijn stage bij BNN, waar ik om vier uur weg mocht, met productiewerk bij Tineke tot zes uur. Daarna werd ik geselecteerd voor het echte traject van BNN University. Dat leverde echter maar driehonderd euro per maand op, en ik kwam uit een fulltime baan. Om rond te komen werkte ik daarom ook achter de kassa bij de Heineken Music Hall.

Je moest dus veel radiovrouwen bellen. Realiseerde je je toen dat er meer ruimte was dan je dacht?

Zeker, hoewel ze op zender minder hoorbaar waren, waren ze er wel. Ik voelde dat ik dit ook kon en wilde. Bij BNN University word je allround opgeleid, maar ik gaf direct aan dat ik wilde presenteren. Mensen waarschuwden me dat ik dat niet te hard moest roepen en beter kon doen alsof ik redacteur wilde worden, maar ik was heel duidelijk: ik wil alles leren, maar mijn doel is de radio.

“Presteren om het presteren is leeg. Het gaat erom dat je dicht bij je gevoel blijft.”

Dat is stoer, want van jonge vrouwen wordt vaak verwacht dat ze bescheiden zijn en hun beurt afwachten.

Ik dacht: ik ga niet jaren op mijn beurt wachten. Ik wilde duidelijkheid scheppen.

Hoe lang duurde het voordat je die kans kreeg?

Dat viel mee. Ik begon het traject begin 2011 en aan het einde van dat jaar had ik mijn eerste nachtshow op Radio 6. Dat was precies mijn droom; Radio 6 was destijds de zender voor Soul & Jazz. Daar wilde ik werken.

Waarom specifiek Soul & Jazz?

Dat was de muziek waar mijn moeder veel naar luisterde en waar ik zelf enorm van houd. Zowel de oude soul als de nieuwe stromingen en crossovers met R&B. Ik vond het prachtige muziek en zag dat andere stations vooral de grote pophits draaiden. Ik wilde iets anders doen.

Dat is ook een risico, want met pop en rock scoor je makkelijker en maak je wellicht sneller carrière.

Zo zat ik niet in de wedstrijd. Ik deed dit niet om de grootste radio-dj te worden, maar omdat ik van die muziek hield en een zendingsdrang voelde om dat te delen. Het was nooit mijn missie om de nieuwe Edwin Evers te worden.

Wat wilde je met die muziek overbrengen?

Ik wilde mensen laten voelen wat ik voelde door de muziek. Zoals ik eerder vertelde, heeft muziek mij door mijn ziekteperiodes heen gesleept. Op momenten dat ik niet wist hoe ik verder moest, raakte muziek iets in mijn hart. Dat gevoel wilde ik delen: collectief naar een liedje luisteren en ervaren dat er iets in je gebeurt.

Kreeg je daar de ruimte voor?

In eerste instantie wel, omdat ik in de nacht zat. Daar zijn de formats losser en luistert er niemand van het management mee. Het was een soort vrijplaats voor luisteraars die wakker waren, schrijvers, mensen die echt luisterden. Het was hele intieme radio.

In 2019 werd je geopereerd aan endometriose. Dat was feitelijk de derde keer dat je gezondheid je in de steek liet. Dat speelde al een tijdje, maar je bent lang doorgedaan.

Ik was net begonnen bij 3FM toen de pijn steeds heviger werd. Endometriose is niet alleen menstratiepijn; het is een full-body ziekte die bij mij ook orgaanschade veroorzaakte. Ik kreeg de diagnose, maar we wisten eerst niet of opereren de juiste stap was. Uiteindelijk moest het wel.

Het was een flinke operatie met een lang herstel. Ik begreep dat je het moeilijk vond om je daaraan over te geven, dat je het gevoel had geen tijd te hebben om ziek te zijn.

Mijn hoofd dacht dat inderdaad. Ik was ervan overtuigd dat ik mijn passie bij Radio 6 kwijt was geraakt toen die zender stopte. Toen ik de kans kreeg bij het grote 3FM, met al die radiohelden, voelde ik dat ik mij moest bewijzen. Ik was op dat punt de enige vrouw van kleur en een van de weinige vrouwen überhaupt. Ik dacht: ik ben hier nu, ik moet laten zien wat ik kan. Als ik nu faal, faal ik niet alleen voor mezelf, maar ook voor de hele groep die ik representeer: vrouwen en mensen van kleur. Dat had ik mezelf echt aangepreft.

Kwam dat alleen uit jezelf, of werd dat ook door anderen opgelegd?

Het werd deels bevestigd door de omgeving. Ik geef in mijn TED Talk een voorbeeld van een moment op de werkvloer. Twee dierbare collega's bespraken een nieuwe stagiair. Een meisje van kleur had het niet goed gedaan. De manager stelde voor om toch weer te kijken naar diversiteit, aangezien we een zender waren met

roots in Soul & Jazz. Een ander reageerde daarop met: "Ja, maar dat hebben we geprobeerd met [naam], en dat werkte niet." Dus omdat één persoon van kleur niet presteerde, werd de hele groep gediskwalificeerd. Toen ik dat hoorde, viel het kwartje: zo wordt er dus gedacht. Ik heb dat geïnternaliseerd.

Wat zou je nu in zo'n situatie zeggen?

Nu zou ik diegene direct aanspreken. Je kunt niet een hele groep afrekenen op één persoon. We hebben ook stagiairs gehad die witte jongens waren en niet presteerden; daarvan zeg je ook niet dat we nooit meer iemand wit aannemen. Waarom heeft presteren te maken met kleur? Ik zou daar nu echt serieus iets van zeggen.

Heb je het idee dat de tijden veranderd zijn?

Ik denk dat ik zelf mondiger ben geworden, en dat er iets meer over gesproken kan worden. Ik ben zelf gegroeid, maar destijds dacht ik: dit is het systeem en ik moet daarin mee. Ik ben blij dat ik nu jonge radiomakers zie die dat systeem niet meer accepteren en vrijer kunnen opereren.

Was je je extra bewust van je kleur door die omgeving?

Dat werd me bewust gemaakt. Toen ik naar 3FM kwam, kopte het NRC: "Angelique komt kleur brengen". Dan word je er wel heel erg op gewezen dat jij de vertegenwoordiger bent. Dat was in 2016, dus nog helemaal niet zo lang geleden. Het legt een enorme verantwoordelijkheid op iemand. Terwijl ik dacht: ik kom gewoon fijne muziek brengen en mijn liefde voor radio delen. Maar dat is geen verhaal, dus wordt 'kleur' het verhaal.

Heb je wel kunnen genieten van die jaren waarin je zo bezig was met presteren en representeren?

Ik heb zeker genoten, maar als ik erop terugkijk was ik te veel bezig met de functie die ik vervulde en te weinig met wat ik zelf kwam doen. Ik zat daar om het waar te maken, maar ik probeerde te veel te voldoen aan de normen van de grote radio-dj's: strak draaien, tempo maken. Ik kan dat wel, maar merkte steeds vaker dat het niet mijn stijl was. Ik wilde verhalen vertellen, de tijd nemen. Ik heb mezelf die strakke stijl aangeleerd en ben trots dat ik het kan, maar het paste niet meer bij wie ik in essentie ben.

Begin 2024 kreeg je een longontsteking en een bloedvergiftiging. Dacht je toen niet: daar gaan we weer?

Zeker. Het kwam, zoals altijd, onverwacht. Ik zat op een goede plek in mijn leven en dit was wederom een wake-up call. Je weet nooit precies wat je ermee moet. Net als bij de epilepsie en de endometriose heb ik er zelf betekenis aan gegeven: ik moest nog beter naar mijn lichaam luisteren. Ik ben me er steeds bewuster van geworden dat mijn lichaam signalen geeft en niet goed gaat op constante stress en druk. Ik moet dingen op mijn eigen manier en tempo doen.

Laten we het hebben over successen. Je won de Marconi Award voor Aanstormend Talent. Wat deed dat met je?

Ik was daar heel blij mee. Ik zat toen twee jaar in de nacht op Radio 6 en wilde doorstromen naar overdag. De omroep wilde echter liever een bekende Nederlander op dat tijdslot. Toen ik die Marconi Award won, belde de omroep terug: ze wilden toch met mij in zee. Die erkenning gaf me het zetje dat ik nodig had.

Had je toen zoiets van: nu is het menens, de lat ligt hoger?

De lat lag sowieso hoger, maar Radio 6 voelde nog als een veilige club. Pas toen ik naar 3FM ging, voelde ik: nu speel ik mee in de Champions League bij de grote jongens.

Hoe verliep die overstap naar 3FM?

Er zat nog een tussenstap bij FunX. Radio 6 stopte en FunX werd mijn nieuwe plek. Ik presenteerde daar ClassX, maar de doelgroep was te jong en het format te strak voor mij. Ik kwam terecht bij het leukste bedrijf waar ik heb gewerkt qua collega's, maar qua show was het geen match. Ik zei mijn baan op zonder plan, puur op het gevoel

dat ik iets anders moest doen. Een week later belde 3FM. Ze gingen het anders doen en wilden mij erbij hebben in het weekend. Tien maanden later veranderde de programmering en kreeg ik een show op werkdagen tussen één en vier. Toen voelde ik de druk: nu moet het kloppen.

Niet veel later werd je gevraagd voor het Glazen Huis. Jij zei eerst nee. Waarom?

Ik vond dat het Glazen Huis iets was voor de reuzen van de radio. Ik dacht: waarom vragen jullie mij? Ik zit hier net. Vraag iemand die er al langer zit. Ik was ervan overtuigd dat ik daar niet op mijn plek was, deels door gebrek aan ervaring, maar ook omdat ik de eerste persoon van kleur en pas de tweede of derde vrouw zou zijn.

Vond je het niet passend dat jij die persoon zou zijn?

Ik vond het niet per se passend omdat ik inmiddels doorhad wie de doelgroep van 3FM was: mensen in de provincie die van pop/rock hielden. Ik ben helemaal niet van het denken in Randstad versus provincie – ik geloof dat muziek iedereen kan raken – maar ik had het beeld dat zij niet op mij zaten te wachten.

Kwam dat voort uit onzekerheid of was het een realistische analyse?

Het was een groot deel onzekerheid. Toen ik eenmaal in dat huis zat, heb ik er weinig van gemerkt; kinderen vonden het geweldig, een meisje met kroeshaar zei dat haar klas haar nu mooi vond omdat ze het bij mij op tv hadden gezien. Dat was prachtig. Maar er was ook kritiek. Er ontstond ophef omdat ik even niet wist wie ZZ Top was. Er werden opiniestukken geschreven dat ik daar niet hoorde. Je merkt dan dat je kritischer wordt beoordeeld omdat je afwijkt van het standaardplaatje. 3FM kreeg in die tijd sowieso veel kritiek omdat de luistercijfers daalden en de grote namen vertrokken. Ik voelde me alsof ik de status omlaag haalde.

Waarom denk je dat je toen gevraagd bent?

Ik denk dat ze erg bezig waren met diversiteit. Dat wil je voor jezelf natuurlijk niet horen, maar het was wel het jaar waarin daar veel over nagedacht werd. Roosmarijn Reijmer, een collega destijds, had ook gezegd: er móét dit jaar een vrouw in dat huis. Al die factoren speelden mee. Dat betekent niet dat ze me hadden neergezet als ik niets kon – ik vind mezelf een goede radio-dj – maar het speelde wel mee.

Je hebt de kritieken en de druk ervaren. Wat deed dat met je gevoel van erbij horen?

Je hebt constant het gevoel dat je afwijkt. Als ik er nu op terugkijk, denk ik: het is goed dat ik daar niet bij hoorde, want ik hoorde in zekere zin ook niet bij het standaardplaatje van de radio-dj. Daar ben ik nu blij om, want ik ben mezelf. Maar toen voelde ik me soms eenzaam.

Wanneer kwam het moment dat je dacht: ik sta niet in voor andere vrouwen of mensen van kleur, ik ben ik, take it or leave it?

Dat kwam toen ik de overstap maakte naar Sublime. Ik had vierenhalf jaar bij 3FM gezeten en werd gebeld door Sublime. Weer soulmuziek, dus ik zat op mijn plek. Maar privé was het een zware periode: de endometriose-diagnose, mijn vader kreeg de diagnose Alzheimer, ik had net een huis gekocht en een vriendin overleed. Alles kwam tegelijk. Ik

was net begonnen aan die nieuwe baan en stond op billboards door heel Nederland. Ik kreeg weer het gevoel: nu moet je presteren, ze hebben je niet voor niets gehaald om de cijfers op te krikken. Ondanks dat ik me bij Sublime meer op mijn plek voelde, bleef ik streng voor mezelf.

Uiteindelijk viel je uit.

Ik merkte dat ik echt niet meer verder kon. Ik had mezelf te ver gepusht. Ik was aan het verhuizen, mijn vader aan het verhuizen, en twee weken daarvoor had ik zware griep gehad waar ik niet van herstelde. Ik belde mijn werk en zei: het gaat echt even niet. Ik kreeg toen ook paniekaanvallen en fysieke klachten zoals hartkloppingen. Alles was te veel. Zelfs douchen en aankleden lukte niet meer.

Voelde het ziekmelden als een opluchting?

Ja, het voelde alsof ik het mezelf eindelijk gunde. Ik kon niet anders meer. Ik moest mezelf die rust geven.

Hoe heb je die periode van herstel beleefd?

Veel praten met een psycholoog en een coach. Veel wandelen, slapen en koken. Ik ontdekte mijn liefde voor koken. Ik wilde me nuttig voelen, maar dat kon niet maatschappelijk, dus maakte ik me nuttig voor mezelf door gezond en lekker te koken. Dat was een vorm van zelfliefde.

Recent heb je je baan bij Sublime opgezegd. Hoe voelt dat?

Het voelt heel dubbel, soms lastig, maar ik vond het daar leuk. Het is moeilijk om iets op te geven wat je leuk vindt, maar als je voelt dat er andere dingen zijn die je óók heel leuk vindt, moet je een keuze maken. Ik ben nu helemaal aan het ontdekken wat die balans is.

Vond je het eng om die zekerheid op te geven?

Anderhalf jaar geleden wist ik al: ik ga hier stoppen. Mijn pad eindigt hier. Ik gaf mezelf echter de tijd om aan dat idee te wennen en om uiteindelijk tot actie te komen. Ik heb het uitgesproken naar een paar vrienden en familie. Mensen vonden het dapper dat ik meer op mijn eigen tempo wilde leven, los van het systeem. Uiteindelijk ging er nog anderhalf jaar overheen, maar ik heb mezelf toegestaan om te verlangen en te dromen over de toekomst.

Je bent nu bezig met muziektherapie en persoonlijk leiderschap. Waarom die richting?

Ik heb een cursus Music Therapy Techniques for Wellness gedaan en daarna een cursus persoonlijk leiderschap. Ik wil muziek inzetten voor meer dan alleen vermaak. Ik wil onderzoeken wat muziek kan doen met je emoties en je lichaam. Ik heb zelfs een liedje geschreven om mezelf kracht te geven, en dat proces heb ik gedeeld met vrienden. Muziek is voor mij een directe lijn naar het hart. Dat zie ik ook bij mijn vader met Alzheimer. Als ik muziek opzet, komen de herinneringen terug en zie ik hem opleven. Die kracht van muziek wil ik volledig benutten.

Wat is de belangrijkste les die je in al je uitdagingen hebt geleerd over presteren?

Presteren onder druk is heerlijk, maar je moet een plek hebben om thuis te komen en te ontladen. Als je dat aan de lopende band blijft doen zonder die bedding in jezelf en je netwerk, ga je eraan onderdoor. Je moet blijven herinneren waaróm je het doet. Presteren om het presteren is leeg. Het gaat erom dat je dicht bij je gevoel blijft. Ik denk dat we als samenleving zo weinig op ons gevoel zijn afgestemd. Als ik daar meer mensen mee kan raken, iets kan betekenen in dat proces, dan is mijn missie geslaagd. Dat doe ik nu in het klein, en hopelijk later weer in het groot.

Een voorbereid script of improviseren?

Nu improviseren. Voorheen vond ik dat eng, maar ik heb geleerd dat als ik het loslaat, de mooiste dingen ontstaan. Ik vertrouw nu op mijn kennis en mijn verhaal. Dat geeft me rust en energie.



Vond je dit gesprek interessant? Bezoek onze website voor de volledige video-ervaring en meer afleveringen van **Onder Druk**.

[BEZOEK ONDERDRUKPODCAST.NL](https://www.underdrukpodcast.nl)