

# Samen met

*Tekst, Annemarie van Doselaar - Fotografie, Hadewych Veys*

## **Inhoud:**

Jessica & Merel.....	2
Annemarie & Henk.....	3
Annemiek & Wendy.....	4
Werner & Nicole.....	5
Maja & Mireille .....	6
Henrike & Ilona .....	7
Lenna & Theo .....	8
Jolanda & Carine .....	10
Felice & Petu.....	11

# Jessica & Merel

*Diabc, februari 2007, jaargang 61, nummer 2 – pg. 25*



**Twee jaar geleden kwamen Jessica en Merel (beiden 9 jaar) op dezelfde dag, op dezelfde tijd, in hetzelfde ziekenhuis terecht met diabetes. Sindsdien zijn ze elkaars steun en toeverlaat. Jessica: “Niemand begrijpt mij zo goed als Merel.”**

J: “Ik was heel verdrietig toen ik hoorde dat ik diabetes had. Merel was toen heel belangrijk. Omdat zij er was, vond ik het minder erg. Mijn moeder was er ook, maar die wist niet precies wat ik voelde. Niemand begrijpt mij zo goed als Merel.”

M: “Jessica is echt een voorbeeld voor mij. Ze doet alles zo goed, daarom wil ik het ook goed doen. Toen we in het ziekenhuis lagen, durfde ik eerst niet te prikken en ik wilde het zo graag, want Jessica deed het ook. Ze heeft me toen aangespoord. Ze zei: ‘je kan het, dat weet ik zeker. Dat hielp.’”

J: “Merel heeft mij weer overgehaald om een pompje te nemen. Zij was er meteen heel enthousiast over, terwijl ik in het begin nog twijfelde. We hebben ons pompje tegelijk gekregen en lagen toen weer samen in het ziekenhuis. Ik vond het gewoon jammer om weer naar huis te gaan, omdat ik Merel zo zou missen.”

M: “Als ik verdrietig ben dat ik diabetes heb, bel ik haar of ga met haar msn'-en. Vaak is het dan al genoeg als ik haar stem hoor. We praten dan maar even over diabetes en verder over leuke dingen. Soms bedenk ik ook als ik het moeilijk heb: wat zou Jessica nu zeggen?”

J: “We vragen elkaar ook advies. Of we een of twee dextro's zullen nemen als we een hypo hebben of hoeveel we moeten bolussen als we hoog zitten. Met mijn beste vriendin kan ik er over praten, maar ik moet altijd dingen uitleggen. Bij Merel hoeft dat niet. Die snapt het als ik er even niet over wil praten.” M: “Het maakt ons een beetje meer vriendin. Als ik laag zit, weet ik dat ik meteen moet prikken. Sommige

vriendinnetjes denken dan: je kan toch wel even wachten! Als ik met Jessica aan het skeeleren ben, voel ik me ook beschermd. Zij weet precies wat ze moet doen als ik een lage bloedsuiker heb.” 3: “Ik heb haar een keer meegenomen aan de hand toen ze een hypo had!”

M: “Een vriendinnetje zonder diabetes denkt dan: moet dat nou?”

J: Soms denk ik: waarom heb ik diabetes en niet iemand anders. Maar dan denk ik ook: als ik geen diabetes had, dan had ik Merel niet.”

M: “ Ja, dat ik jou ken, is een leuke kant van diabetes.”

## Annemarie & Henk

*Diabc, maart 2007, jaargang 61, nummer 3 – pg. 29*



**Annemarie Post (38) heeft al tien jaar het carpale tunnel syndroom, een aandoening in de pols waarbij de middelste zenuw bekneld is, waardoor zij op hulp is aangewezen. Anderhalf jaar geleden kreeg ze diabetes type 2. “Het is moeilijk, maar ik heb veel steun aan mijn man. Henk staat 24 uur per dag voor me klaar!”**

H: “We hadden al een hechte band, maar door de diabetes zijn we nog meer naar elkaar toegegroeid.”

A: “Het was een hele schok toen ik hoorde dat ik diabetes had. Ik wist niet wat het inhield en hoe het verder moest. Mijn man zei toen: wat er ook gebeurt, we gaan ervoor.”

H: "Ik ben gestopt met werken om het huishouden te doen, maar ook omdat ik er altijd voor haar wil zijn en wil voorkomen dat het fout gaat als ze een hypo krijgt."

A: "Ik heb meestal twee keer in de week een lage bloedsuiker en het duurt vaak wel anderhalf uur voordat het weer over is. Ik voel het vaak ook niet aankomen, Henk heeft het meestal eerder in de gaten."

H: "Ik merk altijd meteen of ze laag zit. Dan begint ze te rillen en haar ogen gaan heel wazig staan."

A: "Henk staat dan meteen voor me klaar met dextro en drinken. Hij gaat ook altijd met me mee naar de diabetesverpleegkundige, internist en podotherapeut."

H: "Ik wil graag overal van op de hoogte zijn en weten waar we op moeten letten. Binnenkort wordt ze geopereerd aan haar handen en dan moet ik bij haar spuiten."

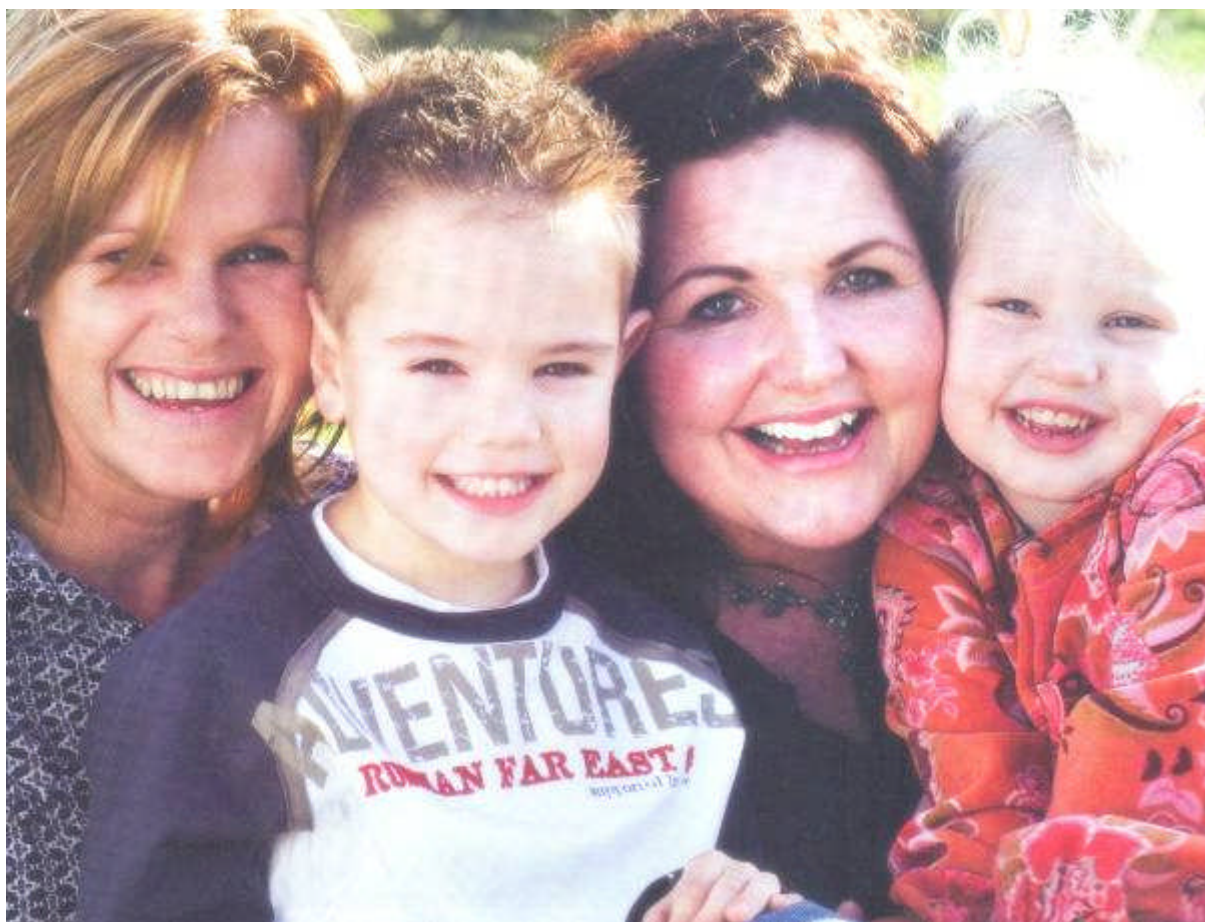
A: "Hij houdt me goed in de gaten. In augustus ben ik gaan spuiten. Als ik vergeet insuline te spuiten voor ik naar bed ga, dan herinnert hij me er aan. En ik drink soms ook te weinig. Dat merkt hij meteen en dan wijst hij mij erop. Ik denk wel eens: laat me even, ik heb mijn dag niet. Maar ik weet dat hij altijd het beste met me voor heeft."

H: "Het heeft voor mij veel consequenties. Ik heb mijn levensstijl veranderd. Dat is een bewuste keuze geweest. Ik wil er voor haar zijn omdat ik van haar houd."

A: "En omdat hij zo betrokken is, is de ziekte van ons samen geworden."

## **Annemiek & Wendy**

*Diabc, april 2007, jaargang 61, nummer 4 – pg. 10-13*



**Annemiek Foederer (35) heeft een dochtertje van vier met diabetes. Wendy van Eindhoven (34) heeft een zontje van zes met diabetes. Drie jaar geleden leerden ze elkaar kennen toen hun**

**kinderen tegelijkertijd een pompje kregen. Er ontstond een vriendschap voor het leven. Annemiek: “We lachen en we huilen samen.”**

W: “Niemand begrijpt me zo goed als Annemiek als het gaat om Axel. Ouders en vrienden snappen de hoofdlijnen, maar niet de emotionele kant van het verhaal. Dat ik me schuldig voel als Axel slechte bloedsuikers heeft, dat ik lekker in mijn vel zit als hij goed is ingesteld. Maar ook dat ik er weleens van baal om altijd mee te moeten naar kinderfeestjes...”

A: “Soms hebben we maar één woord nodig om elkaar te begrijpen. Als ik down ben, dan bel ik haar. Als ik bij haar mijn hart lucht, ben ik het ook echt kwijt. Een keer toen Julia ziek was, en ik er helemaal doorheen zat, heeft zij me erdoor heen gesleept.”

W: “We zien elkaar maar twee keer per jaar, en spreken elkaar soms twee maanden niet. Maar als we dan weer contact hebben, zitten we meteen op dezelfde golflengte.”

A: “Toen Julia naar school ging, heb ik Wendy advies gevraagd hoe zij het deed met traktaties, feestjes en zo. Zij vertelde dat ze een rondzendbrief had gemaakt voor de ouders waarin ze alles uitlegde. Dat heb ik toen ook gedaan.”

W: “We vullen elkaar goed aan. Ik denk makkelijk over dingen, terwijl Annemiek snel bezorgd is. Als Axel teveel eiwitten in zijn urine heeft, weet ik dat dit niet goed is. Maar als de arts zich daar geen zorgen om maakt, dan laat ik dat rusten. Maar Annemiek wil er dan juist alles van weten en er het liefst iets aan veranderen.”

A: “Wendy helpt me om te relativiseren en los te laten.” W: “Toen Axel een pompje kreeg, leek het wel of ik weer helemaal opnieuw moest beginnen. Het gaf veel steun dat Annemiek precies hetzelfde doormaakte. We hebben wel geen diabetes, maar zo voelt het wel. Wij moeten voor de kinderen voelen.”

A: “Soms balen we er allebei flink van en huilen we samen.” W: “Maar het draait niet alleen om diabetes in ons contact. We lachen ook veel samen.”

## **Werner & Nicole**

*Diabc, mei 2005, jaargang 59, nummer 5 – pg. 25*



**Werner Schuurmans (37) en Nicole Almering (38) zijn vijf jaar samen en hebben een zoontje van drie. Werner heeft al twaalf jaar diabetes type 1. Nicole kreeg twee maanden geleden diabetes. Maar ze zitten niet bij de pakken neer: “We proberen het positieve eruit te halen.”**

N: “Het was voor mij een groot ‘voordeel’ dat Werner al diabetes had. Ik wist precies wat het inhield en dat je er goed mee kunt leven. Hij helpt mij om uit te zoeken hoe het komt als mijn waarden niet goed zijn en hij weet precies hoeveel koolhydraten overal inzitten.”

W: “Nicole stimuleert mij om weer beter om te gaan met mijn diabetes. Ze is heel gedisciplineerd met eten en meten. Ik was daarin door de jaren heen wel wat makkelijker geworden. Ik was bijvoorbeeld altijd bezig met het corrigeren van mijn bloedglucose. Nu kijk ik veel meer naar de oorzaak van een hypo of hyper.”

N: “Ik geef hem een opfriscursus!”

W: “Het gaat allemaal nog goed, maar ik realiseer me nu weer extra dat ik er wel wat voor moet doen om het zo te houden. Ik wil graag oud worden zonder complicaties.”

N: “Doordat ik nu ook diabetes heb, zijn we dichter naar elkaar toe gegroeid. We zijn meer met elkaar bezig. Dingen zoals ziekenhuisbezoek en spuiten waren eerst alleen van Werner, nu is dat iets van ons samen.”

W: “Als mijn bloedglucose wisselt, heeft dat invloed op mijn stemming. Ik ben dan snel boos. Als Nicole dat ook heeft, dan zou het best wel eens kunnen gaan knallen. We hebben allebei een redelijk pittig karakter.”

N: “We proberen het positieve eruit te halen. Als we onze bloedglucose meten, maken we er een spelletje van. Degene met de beste waarde moet de ander betalen.”

W: “Niet echt hoor, anders zou ik vaak geld van Nicole krijgen. Zij moet nog beter ingesteld raken.”

N: “We hebben het er ook moeilijk mee gehad hoor. Vooral omdat we graag nog een tweede kindje willen en ik eerst dacht dat dat niet meer kon. Gelukkig kan het wel, maar de zwangerschap zal niet onbevangen zijn en de kans dat ons kindje diabetes krijgt is dertig procent.”

W: “Het is niet zo dat het nu allemaal om diabetes draait in onze relatie. Het belangrijkste is dat we samen met ons zoontje gelukkig zijn. De diabetes komt daar ver achteraan.”

## **Maja & Mireille**

*Diabc, juni 2007, jaargang 61, nummer 6 – pg. 25*



**Maja van den Akker (60) en Mireille Witteveen (39) hebben allebei al het grootste gedeelte van hun leven diabetes type 1. Maja heeft al 56 jaar diabetes en Mireille 31 jaar. Een jaar geleden kwam ze met elkaar in contact door Mireilles werk in de thuiszorg. Sindsdien zijn ze een hecht diabetesduo. Maja: “We hebben vaak maar een half woord nodig om elkaar te begrijpen.”**

Mireille: “Als ik het helemaal heb gehad met mijn diabetes, dan bel ik Maja. Dan spuw ik even mijn gal bij haar. Of als ik me rot voel en ze belt net, en ik heb geen zin om aan de telefoon te komen, dan zeg ik dat gewoon. Zij begrijpt me. Maja: “Dat is ook zo waardevol aan ons contact. We kunnen gewoon onszelf zijn en accepteren het van elkaar als we liever even met rust gelaten willen worden. Ik vind het heerlijk dat Mireille niet aankomt met allerlei adviezen als ik vertel dat het niet goed gaat.”

Mireille: “Ik vraag wel eens advies aan Maja. Bijvoorbeeld als mijn arts voorstelt om iets aan de insuline te veranderen en ik ben het daar niet mee eens. Dan overleg ik met Maja wat zij er van denkt.”

Maja: “We zijn het eigenlijk altijd met elkaar eens. Maar als we ergens een andere mening over zouden hebben, dan zouden we dat wel zeggen. We houden elkaar niet de hand boven het hoofd.”

Mireille: “Als Maja voor controle naar het ziekenhuis moet, bel ik altijd even. Andersom is dat ook zo.”

Maja: “Humor is heel belangrijk in ons contact. Mijn bloedglucose is al van jongs af aan onregelbaar. Daardoor heb ik nu veel last van complicaties. Ik heb een beenprothese, mijn handen functioneren slecht en ik heb veertig procent zicht. Mireille heeft vorig jaar een hartinfarct gehad. Wij gebruiken humor om te relativeren.”

Mireille: “We zijn allebei cynisch. Pas was Maja’s bloedglucose in een hele korte tijd heel erg gestegen. Zonder oorzaak. Toen ze dat vertelde, zei ik: ‘Zo, jij boft! Je hebt al zoveel: een kunstbeen, slechte handen en nu ook dit nog.’

Maja: “Voor mensen die ons niet goed kennen kan dit hard overkomen, maar we weten dat we dit soort dingen tegen elkaar kunnen zeggen zonder elkaar pijn te doen.”

Mireille: “Het is niet zo dat ik door Maja bang ben voor complicaties. Het is iets wat bij haar hoort. Ik sta er verder niet bij stil. Ik heb gewoon niet de angst om in een rolstoel te belanden of blind te worden.”

## **Henrike & Ilona**

*Diabc, juli-augustus 2007, jaargang 61, nummer 7-8 – pg. 21*

**Henrike Van Eede (15) en Ilona Schreuder (15) leerden elkaar vorig jaar kennen op een skikamp van de DVN. Samen stuntelen op de ski’s gaf een goede band. De meiden zijn nu hartsvriendinnen. Henrike heeft elf jaar diabetes, Ilona dertien jaar. Maar de ziekte heeft geen grote plaats in hun vriendschap. Henrike: “We praten veel liever over leuke dingen.”**

Ilona: “Als ik ergens mee zit, kan ik altijd bij Henrike terecht. Als ik bijvoorbeeld ruzie heb met iemand of als ik het niet zie zitten met mijn huiswerk, vertel ik dat tegen haar. Ze helpt altijd met het vinden van een oplossing.”

Henrike: “Ik kan met Ilona overal over praten. Ze kijkt nergens vreemd van op en ze staat altijd voor me klaar. We denken over veel dingen hetzelfde en hebben veel lol samen. Vaak om niks.”

I: “Een keer toen Henrike bij mij logeerde, hebben we een hele middag dubbel gelegen omdat zij ergens linksaf ging waar we rechts moesten.”

H: “We praten niet zoveel over onze diabetes. We zijn er allebei al elke dag mee bezig. Als we elkaar spreken, hebben we het liever over leuke dingen.”

I: “Als we op controle zijn geweest, dan hebben we het er wel altijd over. Dan willen we weten wat de dokter heeft gezegd en of de HbA1c goed was.”

H: “Als die bij één van ons te hoog is, dan proberen we elkaar te helpen.”

I: "Ik zag bijvoorbeeld dat Henrike minder boluste voor een appel dan ik, terwijl we bijna hetzelfde zijn ingesteld. Ik zei: Misschien is je bloedglucose daardoor wel steeds wat hoger. Andersom geeft zij mij ook weer tips. Zo leren we van elkaar."

H: "Pas dacht een leraar dat mijn mobiel afging toen mijn pompje piepte. Zoiets vertel ik dan tegen Ilona, omdat zij dat herkent."

I: "We zien elkaar niet zo vaak, want we wonen ver bij elkaar vandaan. Maar we bellen, sms'en en MSN'en veel."

H: "En we logeren bij elkaar."

I: "Het is natuurlijk jammer dat we elkaar niet vaak zien, maar ik denk dat daardoor onze vriendschap ook zo goed is. Als je elkaar vaak ziet, ga je je sneller aan elkaar irriteren."

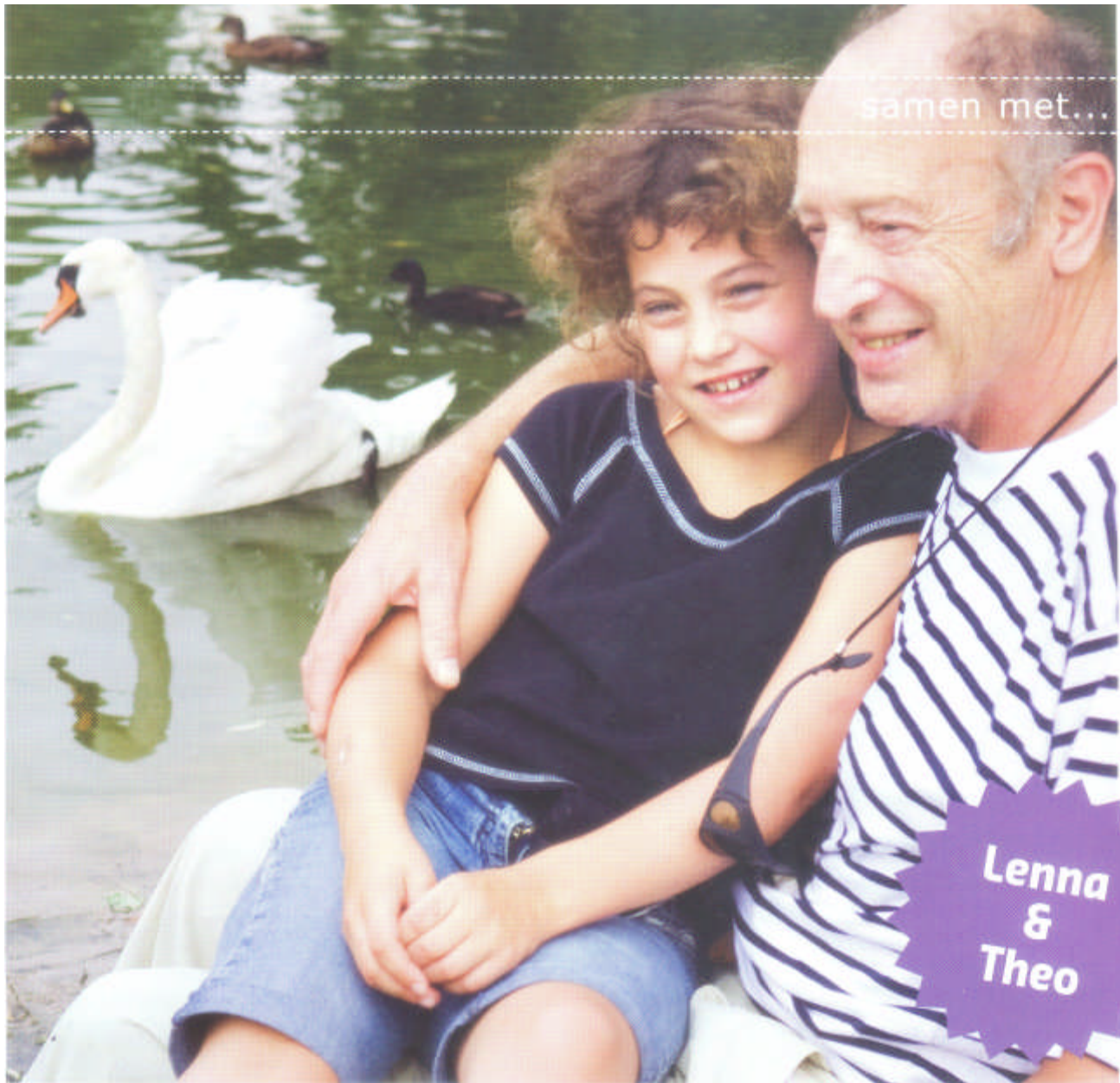
H: "We hebben eigenlijk nooit ruzie. Wel eens een meningsverschil, maar dat stelt niet zoveel voor."



## Lenna & Theo

*Diabc, september 2007, jaargang 61, nummer 9 - pg. 23*

**Lenna Teklenburg (10) en haar opa Theo Teklenburg (74) zijn dikke maatjes. Ze hebben allebei diabetes type 1. Lenna ruim negen jaar, opa 44 jaar. Ze hebben veel lol samen. Lenna: "We maken altijd grapjes over onze diabetes."**



Lenna: "Opa doet altijd gek. Als hij binnenkomt, zegt hij altijd: 'Hoi zotte kinderen. Gaat het slecht?' En als ik bij hem ga eten, zegt hij dat hij niet durft te spuiten. Dan moet ik het doen. We doen wel eens circusje. Dan ga ik bij mijn opa op de voeten zitten en zwaait hij mij in het rond."

Opa: "Lenna is altijd optimistisch, ondanks dat ze diabetes, astma en coeliakie (gluten intolerantie, red.) heeft. Ze heeft ook veel doorzettingsvermogen. Als plan a niet lukt, haalt ze plan b uit de kast. En ze kan ontzettend goed tekenen. Dat zeg ik niet omdat ik haar opa ben, ze krijgt er van iedereen complimenten over. Ik ben heel trots op haar."

Lenna: "Ik ben ook trots op opa, dat hij zo grappig is. Als opa oppast is het altijd heel leuk. Ik mag dan met mijn zusje de baas zijn. We mogen laat naar bed en veel snoepen. Ik moet dan wel extra meten en bolussen."

Opa: "We praten eigenlijk nooit over onze diabetes. We maken we er wel altijd grapjes over. Als één van ons een hypo heeft, zeggen we bijvoorbeeld: 'Lekker, een ijsje!'"

Lenna: "We maken ook altijd 'ruzie' over wat beter is; de pomp of de spuit. Dan show ik opa mijn pomp en zeg ik dat het veel makkelijker is met eten, dat je bloedsuiker beter is en dat hij er ook een moet nemen."

Opa: "Ik blijf dan volhouden dat de spuit beter is. Maar het gaat niet om het gelijk, maar om het spelletje. Als ik toegeef, is de lol eraf. We nemen onze ziekte overigens wel serieus, maar ik vind dat je er als opa moet zijn voor de leuke dingen. Serieuze gesprekken zijn voor de ouders."

Lenna: "Soms, heel soms zou ik wel eens een serieus gesprek met opa willen, maar ik weet niet precies wanneer."

Opa: "Ik denk dat ik minder bezorgd ben dan wanneer ik geen diabetes zou hebben. Ik weet dat je er heel goed mee kunt leven. Ik heb complicaties aan mijn ogen, benen en nieren, maar dat staat mijn levensgeluk niet in de weg. Natuurlijk hoop ik dat Lenna dat nooit krijgt, maar ook al zou dat wel gebeuren, dan is dat tegenwoordig heel goed te behandelen. Ik heb alle vertrouwen in haar toekomst."

Michiel 10

## Jolanda & Carine

*Diabc, november 2007, jaargang 61, nummer 11 - pg. 19*



**Carine Kiootwijk-Mostert (29) en Jolanda Bakker (40) hebben allebei diabetes type 1 en zijn daarnaast ongewenst kinderloos. Een artikel in de Diabc bracht hen een jaar geleden met**

**elkaar in contact. Ze hebben elkaar nog nooit gezien maar via de e-mail hebben ze al veel ervaringen uitgewisseld. (De foto is gemaakt na het interview, - red.)**

Jolanda: "Vorig jaar heb ik in de Diabc gereageerd op een artikel over ongewilde kinderloosheid, waarin de geïnterviewden uiteindelijk allemaal door een behandeling zwanger waren geraakt. Ik wilde laten weten dat het ook anders kan. Ik heb negen jaar zonder resultaat behandelingen gehad, ben uiteindelijk twee keer op natuurlijke wijze zwanger geraakt en heb tot twee keer toe een miskraam gehad."

Carine: "Ik was al een tijdje op zoek naar mensen met diabetes die ongewild kinderloos zijn. Ik zit al drie jaar in de medische molen en ben deze maand begonnen met mijn eerste ivf-behandeling. Mijn ervaring is dat diabetes daarbij een extra belasting is. Het is ontzettend moeilijk om je bloedglucose op peil te houden als de hormonen door je lijf gieren. Ik heb naar aanleiding van dat stukje contact met Jolanda opgenomen. Ik kreeg een leuke reactie van haar. Ze schreef uitgebreid over haar behandelperiode en ik kon met al mijn vragen bij haar terecht zei ze."

Jolanda: "We hebben elkaar nog nooit ontmoet, maar over de mail klikt het goed. We wisselen vooral ervaringen uit. Hoewel we allebei in een andere fase zitten, zijn de teleurstellingen, de soms pijnlijke opmerkingen van mensen om je heen en de moeilijkheid van vriendinnen die wel zwanger raken hetzelfde."

Carine: "Jolanda is heel trouw in ons contact. Ze reageert altijd binnen een week. Zij moet wel eens wat langer wachten op een reactie van mijn kant. Het is niet zo dat het contact met Jolanda mij ontmoedigt. Integendeel. Zij is voor mij een voorbeeld in hoe zij met haar verdriet en teleurstelling omgaat. Ondanks alles wat ze heeft meegemaakt, zit ze niet bij de pakken neer."

Jolanda: "Maar ik heb de hoop op kinderen nog niet helemaal opgegeven. Ik houd de mogelijkheid open dat ik nog een keer spontaan zwanger zal raken. Maar ik ben ook realistisch. Als het niet gebeurt, zullen we (Jolanda en echtgenoot, - red.), ook daarin onze weg vinden."

Carine: "Ik heb voor mezelf steeds de vraag: welke kant gaat het op. Ik heb hoop, maar weet dat ivf niet voor iedereen eindigt met een kind. Soms zou ik wel vijf jaar verder willen zijn. Dan had ik die onzekerheid niet..."

## **Felice & Petu**

*Diabc, december 2007, jaargang 61, nummer 12 - pg. 25*

**Felice Van Uden en Petu Verbakel (54) hebben, hoe kan het ook anders bij een eeneiige tweeling, veel overeenkomsten. Een van de belangrijkste overeenkomsten die ze van kinds af aan hebben, is diabetes. Felice: "Het is de rode draad door onze levens."**

Petu: "Felice kreeg als eerste diabetes. Dat was in 1965. De dokter zei dat ik het ook snel zou krijgen. Dat was lastig. Ik zag erg op tegen het strenge, suikervrije dieet en het spuiten: wij moesten de naalden nog uitkoken."

Felice: "Ik denk dat Petu het in dat opzicht moeilijker heeft gehad dan ik. Ik wist niet wat me te wachten stond, dus kon ook nergens bang voor zijn. En ik kreeg overal uitleg over, Petu moest alles van mij horen en overnemen."

Petu: "Maar ik zou me ook niet kunnen voostellen hoe het zou zijn als ik geen diabetes zou hebben. Het heeft ons heel close gemaakt."

Felice: "In veel dingen lopen we ook gelijk op. De acceptatie bijvoorbeeld, die kwam bij ons allebei pas een paar jaar geleden, toen we de pomp kregen."

Petu: "En we hebben allebei dezelfde spullen, dat is soms heel makkelijk. Als ik een keer iets vergeten ben of te laat heb besteld, kan ik het altijd van Felice lenen. Pas ging mijn pomp kapot onderweg met de auto. Ik heb toen haar pomp even aangekoppeld."

Felice: “Maar soms is het ook confronterend. Petu kreeg een aantal jaar geleden hartproblemen. Ik zag haar hard achteruitgaan. Ze was ontzettend snel moe en kon amper meer lopen. Op een gegeven moment was haar situatie heel cruciaal. Dan komt het even heel dichtbij.”

Petu: “Sinds ik een bypassoperatie heb gehad, gaat het een stuk beter. Ik heb nog steeds mijn beperkingen, maar ik probeer altijd te kijken naar wat ik nog wel kan, al gaat dat wel gepaard met veel strijd.”

Felice: “Petu is echt een vechter. Ik heb dat minder. Een poosje geleden heb ik bijvoorbeeld trombose gekregen in mijn rechteroog, daardoor zie ik met dat oog nu veel minder. Maar ja, dat is nu eenmaal zo. Ik leg me daar vrij snel bij neer.”

Petu: “Dat snap ik niet dat ze daar zo laconiek op reageert. Voor mij zou dat een lang proces zijn, met vallen en opstaan.”

Felice: “Iets waar we allebei tegenop zien, is dat we in de toekomst misschien afhankelijk van anderen worden in onze diabetes. Als we in een verzorgingstehuis terechtkomen bijvoorbeeld. We houden daar graag zelf de controle over.”

Petu: “We zullen pas de touwtjes uit handen geven als we echt niet anders meer kunnen.”

