

Transcript podcast Met open ogen luisteren
Aflevering 6: Linda

Voice-over: Dit is een podcast van Wintertuin.

Corinne: Beste luisteraar, welkom bij *Met open ogen luisteren*. Ik ben Corinne Heyrman. Dadelijk hoor je de laatste van de zes audioportretten van mensen die een verhaal te vertellen hebben rond psychische kwetsbaarheid. Maar eerst geef ik jullie graag een inkijkje in het proces vooraf.

Linda is iemand die altijd voor anderen zorgt, naar anderen kijkt. Daar past haar beroep als presentatrice goed bij. 'Zit iedereen goed? Ik gids jullie wel door het programma.'

[Inzet muziek]

Daarom was het voor haar even wennen dat de focus nu op zichzelf kwam te liggen. Haar eigen angsten en afgelegde weg. Ze sprak precies, zocht naar de juiste woorden voor moeilijk omlijnbare dingen als angst en paniek. Af en toe sprong er een kat op schoot. Tijdens sommige interviews zat haar dochtertje op de bank. 'Ik vertel dit voor anderen, in de hoop dat ze er iets aan hebben.'

We wensen je een luisterervaring waar je iets aan hebt, van Linda en mezelf.

[Jingle]

Linda: Welkom allemaal, mijn naam is Linda Jeekel.

[Applaus]

Linda: En eh, dan stond ik in mijn slaapkamertje en dan had ik al mijn beren op mijn bed gezet. Dat waren er dan veel, echt twintig of dertig. Ik nam daar ook de tijd voor. Dat was dan mijn publiek. En daar ging ik dan voor staan.

Linda (met galmeffect): Welkom allemaal, mijn naam is Linda Jeekel.

[Applaus]

Linda: Mijn naam is Linda, Linda Jeekel. Ik ben 43 jaar. Ik ben moeder van Noa, en Noa is zes, en ik ben de partner van Benjamin.

[Muziek verstomt]

Linda: Op dat moment, ik kan me dat nog goed herinneren, hoorde ik mijn moeder, hoorde ik, eh... hoorde ik schreeuwen beneden naar mijn stiefvader van: waar was je nou heel de nacht?!

[Muziek]

Linda: Dus eh, ja, bedankte ik mijn publiek en liep ik naar beneden.

Mijn broertje was er ook altijd bij. En die was zeven jaar jonger dan ik, dus die was dan drie ofzo, of vier. Dus ik keek even of ik er voor mijn broertje kon zijn of voor mijn stiefvader, die dan zo'n wazige blik in zijn ogen had, omdat die, die was cocaïneverslaafd. Ik keek dan naar mijn moeder of ik er voor haar kon zijn. Ja, mijn passie of mijn droom op dat moment, ja, deed er niet meer toe.

Zodra ze die trap afliep, was ze gewoon, heeft zij gewoon... Soms zeg je wel eens: je doet een jas af, hè, van een soort ballast die je afdoet. Maar ik heb het gevoel dat dat meisje iets af heeft gegooid wat eigenlijk- wat ze nog lang niet had moeten afgooien. Toen zorgde ik ervoor dat ik de harmonie deed bewaren thuis.

[Muziek verstomt]

Linda: Dat is mijn taak. Nog steeds wel, denk ik. Maar ik vind het mooier om dat te doen in een, bij een groep mensen waarbij ik... ja, het is fijner om dat gekozen te doen, dan dat je dat jezelf oplegt.

[Inzet muziek percussie]

Linda: Wat ik heb ontwikkeld is... ja, een angststoornis.

Ik weet, ik heb heel veel gesolliciteerd als presentatrice, maar ik had dat toch ook niet gekunnen op dat moment, of misschien wel, maar het was... het is toch lastig als je faalangst hebt, en een hele grote innerlijke criticus om voor een groep te gaan staan.

Maar een zwarte periode was toen ik de paniekaanvallen kreeg.

De zus van mijn moeder, die was overleden. En eh... mijn moeder was daar natuurlijk heel verdrietig van. Dat heb ik gezien. En toen ben ik naar achteren gelopen en toen ben ik flauwgevallen. En daar ben ik dan weer bang voor geworden. Angst voor de angst. Om weer flauw te vallen.

Dat vergeet ik nooit meer. Ik was boven de was aan het doen, wij hadden een wasmachine op zolder. En ik buk, en ik wil omhoog komen en ik word in een keer helemaal duizelig en ik word... ja, ik krijg klamme handen, ik begon te zweten. Ik... mijn hart begon sneller te kloppen. En ik dacht dat ik dood ging.

En dat heeft drie jaar geduurd. Dag in dag uit. Paniekaanvallen. Elke avond, op een gegeven moment durfde ik niet meer te slapen. Dan zette ik mijn wekker, omdat ik bang was dat ik niet meer wakker zou worden. Dus ik was bang om dood te gaan.

[Buitengeluiden; fluitend vogeltje]

Linda: Onder mijn huid voelde ik echt die stress zitten. Ik heb vaak... dan ging ik boodschappen doen, dan had ik mijzelf zo ver, ging ik: oké, hup Linda, dan gaan we boodschappen doen. Dan kreeg ik in de rij van de kassa, kreeg ik paniek. En dan liet ik gewoon mijn kar staan en liep ik naar huis. Bij de kapper ben ik wel eens ooit weggelopen, ik ben uit een bus gestapt. Ik was het vertrouwen in mezelf compleet kwijt. Elke arts ging ik af. Ik ben bij zoveel cardiologen geweest. Ik... (zucht) op een gegeven moment wist ik zelf niet meer, dan zat ik bij een neuroloog en toen vroeg ik hoe het met mijn hart ging. Ik was gewoon echt, (lachend) ik was echt gewoon de weg kwijt.

Maar het vervelende bij paniek is dat je een trigger kan hebben, bijvoorbeeld bij mij was toen

die trigger als je even wat duizelig wordt. En op een gegeven moment ging mijn oor maar dichtzitten en ik kreeg al een paniekaanval. Zo snel ging dat, dan was het niet meer alleen duizelig, maar als ik al druk op mijn oor voelde.

Wat voor mij heel erg een doorbraak was, is dat ik op een gegeven moment tegen mezelf zei dat die angst... want ik hield altijd die deur angstvallig dicht, als die angst kwam aankloppen – want die voel je aankomen in je lichaam, ook al begint het met een gedachte, je voelt het – om gewoon die deur open te zetten: is goed, kom maar.

[Snel tikkend geluid]

Linda: Hoe meer je bepaalde emoties wegduwt, dat is energie. Die angst heeft een reden. Die angst die eruit wou bij mij is dat meisje die destijds niet heeft mogen zijn wie ze is. Die moest er even doorheen. Ben er niet blij mee hoor, met die paniekaanvallen, maar uiteindelijk is het er doorheen.

[Inzet muziek]

Linda: Ik heb het veel weggeduwd. Maar op een gegeven moment moet je toch... moet je toch jezelf, ja, jezelf toch gaan omarmen.

De angst-, dwang- en fobiestichting daar ben ik toen vrijwillig bij gegaan omdat ik... toen ik uit mijn paniekaanvallen kwam, en wou graag nog andere mensen daarbij helpen. Toen sprak ik ook de directeur van de angst-, dwang- en fobiestichting en toen zei ik: ik wil ook gaan coachen. En toen zei hij van: nou ja, begin maar met mij te coachen. Een beetje zo van... en dat heb ik gedaan. Alleen het bijzondere met coachen is altijd als ik mensen coach, dan gaan ze een hele andere richting op dan waar ze zaten. (lachend) Hij is inmiddels ook geen directeur meer, hij is een messenslijpbedrijf begonnen, ook mede dankzij mijn coaching, zei die. Dus ik vind (lacht) dat coaching spannend wat ik doe. Anyways, toen zaten we dus in hetzelfde gebouw waar Michiel ook zit met zijn stichting, Stichting Out of the Box TV. Die werken met mensen die een eh, psychische kwetsbaarheid hebben. En zoals ik eerder vertelde, ik was zo vaak aan het solliciteren om presentatrice te worden. Honderd... als ik vijfhonderd keer gesolliciteerd heb, dan overdrijf ik niet. En toen zei ik tegen Michiel van: oh, jullie doen hier ook filmpjes maken. Ik zeg: als je ooit een keer een presentatrice nodig hebt – ik denk ik zeg het gewoon nog een keertje, ik was inmiddels al 37 – dan laat het me weten. En toen ben ik met hem gaan praten, toen heb ik openhartig mijn verhaal verteld, over mijn burn-out, over mijn paniekstoornis, over mijn verleden. En toen dacht-ie: ja, dit is gewoon een match, want jij hebt ook een missie, jij hebt een missie om het taboe op deze kwetsbaarheden te verkleinen.

[Inzet muziek]

Linda: Toen ik voor de camera... iets brandde in mij van... op een goeie, fijne manier. Een soort van te erg verliefdheidsgevoel. (lachend) Dat je denkt van: oh, gaat dit wel?

Ik zeg: nou, welkom bij deze livestream, mijn naam is Linda Jeekel. En toen was het echt. En toen (lachend) waren die beren, waren geen beren meer maar waren... ik had publiek en ik had de camera en ik had gasten op de bank zitten en... ging eigenlijk vrij natuurlijk. Ik heb ongeveer vijftig livestreams gepresenteerd, ik heb koningin Máxima mogen interviewen. Dat was in de tijd van corona. Ja, toen kwam koningin Máxima bij ons, dat was via een iPad natuurlijk. En toen zij: hallo! En ik zeg: goeiedag, Hare Majesteit. Dus we hadden het gesprekje en op een gegeven moment vroeg zij aan mij: en hoe gaat het nou eigenlijk met jou?

[Muziek verstomt abrupt]

Linda: En ik was helemaal uit (lachend) helemaal uit het veld geslagen, want ik was alleen maar bezig met eh... met haar en dat die, dat ik de juiste antwoorden gaf en in een keer stelde zij een vraag aan mij.

[Omgevingsgeluiden en belletjes]

Linda: Noa weet het wel, dat ik dat heb. Net zo goed dat ik niet kan zingen, dat weet ze ook. Ze weet heel veel dingen van mij, en dat ik lekker kan koken. En dat ze bij mij altijd terecht kan en mij alles kan vertellen, dat weet ze ook. Ik ben zoveel meer dan alleen die angst. Ik ben zoveel meer dan, dan... ja.

Ik was pas met haar aan het wandelen, en hier achter hebben we een heel mooi groot bos. Dat is een oerbos, dus daar heb je ook... zijn er afgronden van dertig meter en daar staat dan soms geen hekje, met een pad dat gewoon goed te bewandelen is. En dan zeg ik: Noa, ik zeg, ik wil dat je nu mijn hand vasthoudt, want ik vind dat spannend hier, zeg ik dan. En want dat is, in mijn hoofd, met mijn angsten, ja laat zeggen, of het nou een angststoornis is, of een overbezorgde moeder, het maakt niet uit. Ik heb dat nou eenmaal. Dus dan wil ik dat ze mijn hand vasthoudt, en het liefste wil ik dat ze terug in mijn baarmoeder kruipt. Maar dat is ook, (lachend) ja, dat gaat niet.

[Inzet muziek]

Linda: Mijn moeder was daar ook bij. We liepen met zijn drieën. Toen zei ze: 'Mama, jij bent de baas over jouw angsten. De angsten zijn niet de baas over jou en ik kan hier gewoon lopen. Daar kun je gewoon op vertrouwen,' zei ze me.

En natuurlijk, zij is ook mijn spiegel. Ik weet nog, dan was ze twee en toen ging ze net een broodje eten en dan was ik bang dat ze zich zou verslikken, of ja, nog erger. Dus dan was ik eh... deed ik dat witte bolletje zo helemaal uit elkaar, pluisde dat dat helemaal kleine pluisjes waren. En dan pakte ze het demonstratief zo een bolletje uit de zak, en dan at ze die zo voor mijn neus op, zo (smakgeluidjes)... met dat ronde hoofdje en dan ging ze zo naar mij kijken en dan dacht ik: ja, je hebt ook gelijk, weet je. Dat mag jij ook gewoon doen. En ik heb gelukkig een partner die is... ja, waarom ik dat dan ook weer uitkies, die is heel avontuurlijk. Die is net terug van een week kitesurfen. Die gaat met mijn dochter tien kilometer mountainbiken door het bos. Dus we hebben een goeie balans.

Ik ben ook wel eens afgewezen voor een baan, omdat ik open was over mijn paniekaanvallen. Dus ik hoop ook dat mensen... wat meer naar de mens kijken en wat ze-wat er mogelijk is. En die shift is nu wel gaande, en daar ben ik heel erg blij om. Ik weet toen ik zelf paniekaanvallen had, dat mijn moeder mij op een gegeven moment belde en mij zei van: 'Linda, ik snap het. Ludo van *Goede Tijden, Slechte Tijden* heeft ook paniekaanvallen. Ik begrijp nu wat het is.' (lacht)

Wat ik ook wel wil vertellen is dat het zo ontzettend belangrijk is dat ik mezelf echt begrijp. Ik heb ook een verleden en ik geloof er heel sterk in dat het geen zin heeft om de schuld te geven of... dat bij een ander neer te leggen. Ja, vergeving is daar een groot stuk in. Maar vooral ook gewoon als eerste mijzelf begrijpen en dat ik begrijp waarom dat ik bepaalde angsten heb. Door ernaar te luisteren, niet luisteren als in gehoorzamen, maar door daarnaar... gewoon stil te zijn, en er is een reden waarom dat er is. En dan nog kan het me soms pakken, maar ik kom er ook weer uit. En daar ben ik heel trots op, dat me dat lukt. Er zijn altijd dingen waardoor je weer in contact komt met jezelf. En voor mij is dat stilzitten. Gewoon stilzitten en medi- nou, het is niet echt mediteren, maar gewoon zijn. Het klinkt zo

simpel om gewoon maar stil, met mezelf, stil, in mezelf... Maar als ik- in mijn hoofd is het niet stil. De gedachtes, de innerlijke criticus, alles wat naar boven komt is heel veel. Na een half uur, ofzo, het kan soms een half uur duren, wordt het pas rustig. En dan ben ik echt, echt rustig en ik zou dat eigenlijk elke dag moeten doen. Maar goed, er is altijd (lachend) ruimte voor ontwikkeling.

[Inzet muziek]

Linda: Die beren die ik toen al voor me had staan, van: welkom allemaal, en dat ik, ja... iets voor hun wou doen. Je bestaat in relatie tot de ander. In mijn gezin ging dat niet, dus dat waren die beren. Noa, mijn dochter nu, die doet een optreden voor ons. Die zegt: papa, mama, kom. Dan gaan wij zitten en dan gaan wij kijken. Die beren die ik dus voor mij neerzette, die zijn door mijn leven een eigen leven gaan leiden. Beren, zoals in de zin van mijn innerlijke criticus. Ik ben altijd voor een ander gaan staan, ik heb altijd een beer voor me neergezet, heb dat altijd gedaan. Terwijl, dat hoef ik helemaal niet. Ik mag gewoon... ik hoef voor niemand te staan. Ik moet er voor mezelf zijn. En doordat ik er voor mezelf ben en contact weer heb met mezelf, kom ik in verbinding met iedereen.

[Borrelelend geluid]

Corinne: Na het gerammel in de lucht de deur openzetten. Op een stoel gaan zitten, het allemaal naar binnen laten waaien. Het zuchten van de bergen. Het trillen van de randen. De spanning in de omgeving. De vragen. Wat iets is en wat absoluut niet. Het uitvergroten van ideeën. De strik om het onderwerp. Het meisje. De beren. Als het kletteren begint, buiten gaan staan. De wolken aankijken. Welkom allemaal. Niet de ander, maar je handen laten zien. Merken dat een wolk een dochter kan zijn. En kijk daar: een microfoon. Een ruimte vol adem. Een vorm om te zijn. En die daar, met een beer die oplicht met elke nieuwe bliksem. Laten we maar weer naar binnen gaan.

Dit was *Met open ogen luisteren*, gemaakt door Linda Jeekel en Corinne Heyrman, dat ben ik. Dit project was niet mogelijk geweest zonder Noortje Kessels, Rosa van Ederen, Wintertuin, De Woenselse Poort, GGzE en Plusminus. Ook veel dank aan het Fonds voor Cultuurparticipatie en Kunstloc Brabant. Het gedicht dat je hoorde is geschreven door mij.

Deze luisterervaring is ook een podiumprogramma. Heb je hier interesse in, kijk op wintertuin.nl/metopenogenluisteren. En kijk op wintertuin.nl/podcast om meer van hun podcasts te beluisteren.

Voice-over: Dit was een podcast van Wintertuin, aangesloten bij De Nieuwe Oost. Volg ons via jouw favoriete podcastapp voor meer podcasts over verhalen, literatuur en schrijven. Tot de volgende keer!