



RUST

Rust is een woord dat al 24 jaar niet in mijn vocabulaire voor kwam. ADHD is nooit officieel geconstateerd, maar die term is regelmatig naar mijn hoofd geslingerd.

Toen ik voor Veronica Televisie een dagelijks jongerenprogramma presenteerde, zaten mijn ouders trouw elke avond te kijken. Als mijn moeder me belde na de show, riep mijn vader op de achtergrond: 'Je moet niet zo tetteren! Mensen volgen je niet!' 'Ja-aa pap!' Als je 19 bent praat je vader per definitie onzin natuurlijk.

Maar pa bleek gelijk te hebben (zoals altijd blijkt achteraf). Toen ik 2 oktober 2006 als full-time DJ aan de slag ging bij SLAM!FM werd ik naar Pauline gestuurd voor coaching. Grootste probleem volgens de Program Director en haar: Te druk en tettert!

Rust was volgens hen 'the magic key'...Maar probeer maar eens iemand die al 24 jaar springend door het leven gaat rustig te krijgen!!!

Pauline heeft vanalles geprobeerd, ademhalingsoefeningen (hielp een beetje), terugluisteren (hielp ook een beetje). Totdat ze opeens op het idee kwam om naast me te gaan staan, zoals een vriendin dat zou doen waarmee je aan het kletsen bent, en me vroeg mijn programma aan haar te presenteren in dezelfde versnelling en met dezelfde volume zoals ik altijd doe.

Dat was schrikken! Daar sta je dan...keihard te tetteren tegen iemand die heel dicht bij je staat. Vanaf dat moment weet ik dat ik de luisteraar rustig moet benaderen, zoals ik met een vriendin zou praten. De confrontatie heeft gewerkt.

Dankzij Pauline heb ik na 24 jaar een stukje rust in mezelf gevonden, in ieder geval tijdens mijn programma!
Dankjewel!

Kristel - SLAM!FM