

'ADHD is ideaal met kinderen'

NEERLANDS DRUKSTE CABARETIER IS VADER GEWORDEN. JE ZOU MISSCHIEN DENKEN DAT EEN BABY EN ADHD EEN LASTIGE COMBI IS. JOCHEM: 'EEN KIND GEEFT VEEL STRUCTUUR, DAT IS GOED VOOR MIJ.'

"Jochem. Oftewel: Jonge, Onhandige, Chaotische, Hyperactieve, Energieke Malloot," riep de razendpopulaire cabaretier in zijn vorige voorstelling 'Yee-haaa!'

Nu zit hij op de bank van zijn Leidse huis aan de gracht met dochter Limoni op schoot. De 'malloot met ADHD' is vader geworden. Hij maakt een reeks bizarre geluiden. Bliepjes, piepjes. De term 'tekenfilmgeluiden' komt nog het dichtst in de buurt. Zijn dochter kijkt hem volkomen relaxed aan.

Hij zegt: "Ik was vooraf bang dat ik het geduld niet zou hebben met een kind. Maar het lukt gewoon. Ik ben er volwassener in dan ik dacht. Mensen denken ook: dat wordt chaos, zo'n vader met ADHD. Daar vergissen ze zich in. Een kind geeft veel structuur, dat is goed voor mij." Natuurlijk pakt hij zijn rustmomentjes. Als zij slaapt. En als hij op tournee is en drie of vier dagen van huis is. "Dan ga ik overdag lekker golfen, even chillen." En thuis vindt hij het heerlijk om eindeloos met 'de kleine' in de Babybjörn te wandelen door de stad. Wordt ie helemaal rustig van.

Spreekt hier de man die in een eerder interview zei: 'Ik wil elke tien minuten wat anders doen'?

"Ja, dat klopt nog steeds. ADHD is in dat opzicht ideaal met kinderen. Ik heb eindeloos veel energie voor ze. Als een kind me vraagt iets twintig keer te doen, doe ik dat gewoon twintig keer." Hij kan ook alle geluidjes die Limoni leuk vindt, nadoen, voegt hij eraan toe.

Je gaat altijd maar door?

"Het is leuk om heel Carré aan het lachen te maken. Maar de lach van je eigen kind is het allermooiste wat er is. Het geluk dat ik dan voel, gaat dwars door mijn ziel."

Hij wil maar zeggen: hij is een dolgelukkig man. "Een kind is te gek."

Dat intense, roze geluk was er niet meteen. "De eerste maanden was het overleven. Zó heftig." Om te beginnen de vreselijke bevalling. Die duurde maar liefst negentien uur. "Natuurlijk, de moeder doet het, maar als vader krijg je ook een traumaatje, hoor. Het is vreselijk om je vrouw negentien uur lang te zien zwegen terwijl de ontsluiting met geen centimeter vordert. Marloes kreeg een ruggenprik, vervolgens weeënopwekkers en toen deed die ruggenprik het niet meer. Ze ging door het plafond. Zó zielig. Ik heb staan brullen op de gang. Ik wilde niet huilen waar zij bij was, dus hup, naar de gang, huilen, terug naar Marloes, weer naar de gang." En toen bleken ze een baby te hebben die niet wilde drinken. Stonden ze af en toe met hun handen in het haar te janken. Van onzekerheid en ellende. Ze gingen ziekenhuis in, ziekenhuis uit. Limoni bleek een koemelkallergie te hebben. Andere voeding hielp een beetje, maar niet alles. "Ze bleek ook reflux te hebben, maar voor we daar achter waren... Het betekent dat ze de voeding uitspuugt, mét maagzuur, waardoor de slokdarm geïrriteerd raakt. Dat doet pijn, waardoor ze niet meer wilde drinken. Ze

OVER JOCHEM

Geboren 22 april 1977 in Leiden. **En toen** Groeide op in Zutphen en later Leiden. Na het gymnasium studeerde hij twee jaar biologie. Brak zijn studie af om fulltime cabaretier te worden. **Bekend om** Snelheid, ADHD, meesterlijke imitaties. **Inspiratie** Eigen leven. In 'Adéhadé' vertelt hij hoe het is om hiermee te leven. 'Yee-haaa!' ging over zijn familie. 'De rust zelve' (komend seizoen nog te zien) over kinderen. **Relatie** Marloes Nova, zangeres van de band Soulvation. Op 2 januari 2009 kregen zij dochter Limoni. Pardon? Limoni ja, vernoemd naar Lemony uit het boek 'Captain Corelli's mandolin' (verfilmd met Penélope Cruz en Nicolas Cage). Voluit heet ze Limoni Maria Marja Myjer.

‘Als vader krijg je ook een traumaatje van zo’n bevalling’

◀ krijgt maagzuurremmers en verdikte voeding, zodat ze minder vaak spuugt. Nu gaat het hartstikke goed.”

Dacht je daarvoor: waar zijn we aan begonnen?

“Nee, nooit. Ik wist: dit is een fase waar we doorheen moeten. En ik kijk altijd naar positieve dingen. Dat kleintje is geweldig. Gezellig mee onder de douche, in bad, dat eerste lachje: waanzinnig. Er mogen er nog wel een paar komen. Mijn ideale beeld: papa en mama voor in de auto, twee kinderen op de achterbank. Totale rijkdom.”

Wat heb jij met kinderen?

“Kinderen leven in een soort fantasiewereld. En ik ben creatief, als cabaretier is fantasie mijn benzine. Met kinderen omgaan is vreselijk leuk omdat je een hele fantasiewereld kunt creëren. Ik ben er helemaal leip van. Ik kan ze wel kapot knuffelen. Een paar jaar geleden presenteerde ik ‘Kinderen voor kinderen’ op televisie. Toen dacht ik: nu is het klaar, ik moet ze zelf hebben.”

Marloes was ook meteen enthousiast?

“Ja. We kenden elkaar nog niet zo lang, een jaar of anderhalf. Maar soms weet je dat het goed zit. Ik had ook net dit huis gekocht. Een droomhuis, we hebben alle ruimte. Bovendien: ik ben nu elf jaar bezig met cabaret. Ik zit op een level dat het echt mijn beroep is, ik kan er van blijven leven. Dat geeft een rustig gevoel. Dus ja: een kind erbij, en dan heb je toch een prachtig leven?”

Als hij op straat wandelt, wordt hij altijd aangesproken.

Maar in Leiden kennen ze je onderhand toch wel?

“Ja, maar die baby, hè. Ze willen mijn kind zien, want dat is privé. Daar zijn mensen nieuwsgierig naar.” Of hij dat vervelend vindt? Lacht: “Ik ben apetrots.”

Vier dagen na de bevalling moest Jochem alweer optreden. Dat was heavy, vooral omdat het niet goed ging met Limoni. Dus gingen zij en Marloes af toe mee. “Marloes stond een keer met haar in de coulissen terwijl ik het eindapplaus deed, toen kon ik het niet laten om even die kleine te pakken en haar te showen. En die eerste keer dat ik moest optreden, zei ik meteen toen ik opkwam: ‘Ik ben papa geworden.’ Huilen natuurlijk. Geweldig. Daar schaam ik me niet voor.”

Lastig was het wel, optreden in die heftige maanden. “Een keer belde Marloes tijdens de pauze: ‘Het gaat niet goed, ik ga met haar naar het ziekenhuis.’ Toen we ophingen, klonk het: ‘Nog twee minuten!’ Daar ging ik weer, het podium op, in de wetenschap dat mijn dochter en vriendin naar het ziekenhuis gingen. Ik vond het ook vreselijk als ik op pad moest terwijl Limoni hartstochtelijk lag te huilen. Dan ging ik met lood in mijn schoenen de deur uit.”

Hoe gaat Marloes daarmee om?

“Heel nuchter. Ze zegt: ‘Het is je vak, het moet gebeuren.’ Zelf heeft ze veel gedaan. Ze is model geweest en zangeres... Ze vindt het prima om het even rustiger aan te doen. Gelukkig, want zonder haar steun zou ik dit vak niet kunnen uitoefenen. Ik heb zo’n drive, ik móet dit doen.”

‘Ik was vooraf bang dat ik het geduld niet zou hebben. Maar het lukt gewoon’



Marloes vangt Limoni op als ik een aantal dagen weg ben. Ik probeer zoveel mogelijk te compenseren als ik thuis ben. En ik kook elke dag voor Marloes, ook als ik weg ben. Dan zorg ik dat er bakjes en hapjes staan. Boodschappen doen is ook mijn taak.”

Toch lijkt het me pittig voor haar.

“Marloes heeft me de afgelopen maanden uit de wind gehouden. Daar heb ik veel respect voor. Ik sta eeuwig bij haar in het krijt. Als we allebei doodmoe zijn, zegt ze nog: ga jij maar boven slapen (de ouderlijke slaapkamer en de babykamer zijn in de kelder van het huis, red.). Zonder mopperen. Dat is liefde, ja.”

Zijn werk is zwaar, vertelt Jochem. Soms heeft hij vier, vijf optredens achter elkaar. Elke avond moet hij een prestatie leveren. “Ik kan nooit denken: vandaag doe ik het even voor tachtig procent.” Fysiek is het vergelijkbaar met een voetbalwedstrijd, stelt hij. “Dus ik moet uitgerust zijn.”

Soms heerst er even een ‘hersensstorm’ in zijn hoofd. “Dan krijg ik te veel prikkels. Dat gebeurt niet vaak, maar met een baby erbij wel meer. Gaat de telefoon, huilt Limoni, ben ik moe, dan ontstaat er een soort paniek: ik word gek. Als ik zo’n kortsluiting heb, moet ik even naar de slaapkamer. Een kwartiertje liggen. Dan zakt het weg en kan ik er weer tegen.”

Denk je er weleens over na of Limoni ook ADHD heeft?

“Er valt nog niets over te zeggen. En als ze het blijkt te hebben: geen probleem.” Monter: “Ik weet precies hoe ik ermee om moet gaan.”

Als kind was Jochem een lastig ventje. Vermoedelijk het enige jongetje dat ooit van de kleuterschool is getrap. “De juffen hadden het nummer van m’n moeder op de telefoon geplakt. Was ik vreselijk vervelend, dan zeiden ze: ‘Ga maar weer naar de telefoon.’ Was het halftien ’s morgens, belde ik zelf: haal me maar op.”

Ik verveelde me gewoon dood op de kleuterschool. Altijd binnen de lijntjes kleuren, rustig met blokken bouwen, niks voor mij. Uiteindelijk heeft een orthopedagoog de diagnose ‘mbd-kind’ gesteld, wat tegenwoordig ADHD heet. Het advies luidde: je moet hem gericht dingen laten doen die hij leuk vindt, apart van de klas. Dat werkte. Toen ik naar de basisschool ging, kon ik al lezen en schrijven. Want de deal op de kleuterschool was: als jij een kwartier lang niemand slaat, mag je apart in een kamertje leren lezen en schrijven.

Mijn moeder is pedagoog, dat was ideaal. Ze wist precies hoe ze met me moest omgaan. Structuur, structuur, structuur. Wakker worden, viool spelen, naar school, opruimen, eten.

‘Koken doe ik. Ook als ik weg ben. Dan zorg ik dat er bakjes en hapjes staan’

Elke dag hetzelfde. Dan is het prima te handelen. Op school ook: zodra een leraar geen orde kon houden, was ik de hel op aarde. Te veel prikkels. Had ik een leraar die structuur bood, dan was ik de zoete leerling die hoge cijfers haalde.”

Als Jochem vanuit zijn eigen jeugd kijkt wat hij wil meegeven aan zijn kinderen, dan zijn dat drie dingen: muzikaliteit, creativiteit en sociaal zijn. “Natuurlijk: muzikaal ben je of niet. Maar je moet gewoon veel muziek om je heen hebben, dat is een plus in het leven. Creativiteit ga ik extremer meegeven dan ik zelf heb meegekregen. Zó belangrijk. Als je creatief bent, kun je alles doen. Of je nou journalist bent of bij een bank werkt: je bent op elk vlak origineler dan de rest. Dan schop je het altijd ver.”

En dan dat sociale, hè. Jochem kan er maar niet over uit. Dat hij mensen kent die in het Gooi zijn opgegroeid en zich prima redden in die kringen, maar zich geen houding kunnen geven zodra ze op de markt zijn. En laatst hoorde hij van de schilders die bij hem thuis aan het werk waren dat ze overal wat krijgen aangeboden, een kopje koffie, stroopwafel erbij, behalve in de ‘dure huizen’. “Zo vreemd. En dat is dan beschaving? Sociaal zijn is innerlijke beschaving. Het moet normaal zijn dat je met iedereen kunt omgaan, met de vuilnisman, maar ook met de koningin.”

Voordat Jochem en Marloes aan een kind begonnen, deden ze bewust alles wat ze nog wilden doen: naar Bonaire, duiken, samen snowboarden, veel uit eten gaan. Vrienden met kinderen klagen weleens: je kunt niet meer uit eten gaan wanneer je wilt. Daar heeft Jochem geen last van. “Voor ik ging samenwonen, zat ik elke dag in de kroeg. Daarna ben ik nooit meer gegaan. Gemist heb ik het niet - er was iets anders voor in de plaats gekomen. Zo werkt het nu met vader zijn ook. Natuurlijk: ik kan niet meer uit eten wanneer ik wil. Maar volgende week heb ik een vrijgezellenavond en ga ik gênant veel zuipen. Daar kijk ik echt naar uit omdat ik het al maanden niet heb gedaan. Ik geniet nu extra van dat soort dingen.” ●

HET BESTE VOLGENS JOCHEM

Motto “Doe alles wat je wilt, werk je lijstjes af. Als je dood bent, heb je genoeg tijd om uit te rusten.” **Ultieme avond uit** “Lekker eten. Fusion, Aziatisch, allerlei hapjes en goede wijn. Het is er na de bevalling nog niet van gekomen.” **Opvoedboeken** “Het eerste jaar van je baby’, gekregen van een vriendin van mijn moeder. Ik heb werkelijk alle boeken gelezen, wilde goed voorbereid zijn. In dit boek staat álles, kort en bondig, zonder gelul eromheen.” **Favoriete moment samen** “Piano spelen met Limoni op schoot terwijl ik ter plekke allerlei liedjes voor haar verzin. Doen we elke dag.” **Het mooie van vaderschap** “Relativering. Elf jaar lang ben ik alleen met mijn vak bezig geweest, alles moest ervoor opzij. Maar als ik nu naar huis ga, ga ik naar iets nóg mooiers dan wat ik op het podium had.” **Babygadget** “De Babybjörn. Je kunt eerst met je kleintje lopen als ze tegen je aan slaapt, en later andersom zodat ze mee kan kijken. En dan: al die aandacht van vrouwen! Het mooiste dat er is. Die vrouwen denken natuurlijk: die kan zich voortplanten, die kan zich voortplanten!”