

---

# HOU ME LOS

---

Een interview met zangeres en actrice  
Nynka Delcour en pianist Rob Stoop



Dan weet ik het niet meer,  
Dan loop ik even over,  
Dan zit ik even vol.

Een bloem kan niet bloeien zonder water zonder zon,  
Een rivier kan niet stromen zonder berging zonder plan,

Een hart kan niet kloppen zonder mij zonder jou,  
Maar wat er ook gebeurt weet dat ik van je hou.

Hou me los. Hou me los.

Zorg om een ander en zorg voor uzelf in één theateervoorstelling:

## HOU ME LOS

Misschien hebben jullie het gehoord op 10 oktober: het campagnelied voor de Landelijke Dag Psychische Gezondheid. In maar liefst 95 procent van de gevallen lijden familie en vrienden onder de psychische problemen van naasten, zo blijkt uit onderzoek van Fonds Psychische Gezondheid.

Nynka Delcour weet hier alles van als zus van een broer met schizofrenie: "Het was heel pijnlijk om mijn stoere, intelligente broer zo te zien veranderen." Zij zag dat het langzaam bergafwaarts ging met haar vier jaar oudere broer. Lange tijd zorgde zij mee voor haar broer, maar op een gegeven moment werd het te veel: "Mijn eigen verhaal kon ik maar weinig kwijt. Mijn ouders werden te veel in beslag genomen door hun zorgen. Ik vond het vreselijk, maar wilde wel een eigen leven opbouwen. Uiteindelijk heb ik afstand genomen, hoe moeilijk dat ook was."

Daarom is het voor haar heel belangrijk dat er voldoende aandacht is voor familie en vrienden van mensen met een psychische stoornis, zij kunnen alle steun gebruiken. Nynka Delcour en Rob Stoop werken sinds 2011 samen en maakten het campagnelied voor de Landelijke Dag Psychische Gezondheid. Het lied Hou me los maakt deel uit van hun theateervoorstelling.

Hou me los is een muzikale theateervoorstelling voor iedereen die in zijn of haar omgeving te maken heeft met psychische problemen.

Als iemand psychisch ziek wordt geeft dat veel zorg en verdriet, ook voor de directe omgeving. Een dierbaar persoon verandert enorm en dat is moeilijk te accepteren. Wat mag ik van de toe-

komst verwachten? Kan je iemand helpen? En hoe dan? Waar vind je de beste hulp? Of is loslaten het beste? Maar hoe laat je iemand los waar je van houdt? Hoe zorg je dat je binnen deze storm van gebeurtenissen en emoties rechtop blijft staan?

Gevoed door haar ervaring als 'zus' zingt en vertelt Nynka op persoonlijke, ontroerende en grappige wijze over loslaten en vasthouden, over de grote broer, over zorgsoep en nog veel meer.

Door de kracht van beleving in deze theateervoorstellingen nemen Nynka en Rob het publiek mee in de zoektocht naar antwoorden op de vele vragen.

Nynka begon als schrijver van muziektheaterstukken voor jong en oud (2004-2011 [www.muziektheatercollectief.nl](http://www.muziektheatercollectief.nl)) Daarnaast schrijft ze theater- en liedteksten op aanvraag. Haar kracht is het vertalen van het onzegbare naar een tekst die herkenbaar is en raakt.

Als tekstschrijver zoekt Nynka naar de schoonheid en de pijn van de kwetsbaarheid. Daar waar het gekneusd is, knelt of vastzit. Zegen wat niet gezegd mag worden. Nynka probeert te verwoorden waar woorden vaak te kort schieten. Om ruimte te geven aan dat wat wel gevoeld, maar vaak niet begrepen wordt. Of wat wel begrepen, maar niet gevoeld wordt. Liedteksten en theaterteksten die soms poëtisch, soms komisch en soms heel direct zijn. Woorden die raken, ontroeren, tot een glimlach aanzetten en verbinden.

Rob speelt sinds zijn zesde jaar piano en sinds zijn zesentwintigste jaar accordeon. Hij heeft als kind al liedjes geschreven en kon in zijn muziek zijn gemoedstoestand laten zien. Hij heeft zich sindsdien ontwikkeld tot een begenadigd en veelzijdig muzikant met een unieke eigen stijl: lyrisch, smaakvol, eigenzinnig, en met veel vormgevoel.



## INTERVIEW

### WAT HEBBEN DE THEATERVOORSTELLINGEN MET JOU EN JOUW FAMILIE GEDAAN?

Nynka: "Mijn moeder is nu mijn grootste fan. De theatervoorstellingen hebben echt iets open gebroken. Voor mij was het heel belangrijk om het een plek te geven en te beseffen dat ik een ervaringsdeskundige ben."

### HOE IS HET VOOR JOU OM ER ZO DICHTBIJ BETROKKEN TE ZIJN, ROB?

Rob: "Persoonlijk heb ik niet zo veel ervaringen als Nynka, maar ik herken het gevoel van onmacht, dat je niet weet hoe je de ander kan bereiken, dat je als broertje echt alleen bent en dat de hulpverlening er weinig is voor de familie."

### HOE KON JIJ TOEN MET HET GEVOEL VAN ALLEEN ZIJN EEN EENZAAMHEID OMGAAN?

Nynka: "Dat vond ik heel zwaar, er was weinig aandacht; niet dat mijn ouders dat niet wilden. Ik voelde me erg verantwoordelijk en heb me heel lang schuldig gevoeld. Schuldig dat het goed met mij ging, dat ik mijn grote broer, waar ik tegen op keek, als het ware voorbij was gegroeid. Ik heb het lang moeilijk gevonden om te laten zien dat het goed met mij gaat, om succes te hebben, blij te zijn. Wat heb ik hard moeten vechten om gelukkig te mogen zijn."

Rob: "Het zit letterlijk in de tekst":

'Sorry dat ik leuk en gezellig  
Terwijl jij wit, steriel en alleen.

Sorry dat ik blij met mijn leven  
Terwijl jouw stemmen intens gemeen.

Sorry dat ik studie en succes  
Terwijl jij niet af en weer gestopt.

Sorry dat ik op vakantie naar de zon  
Terwijl jij donker en verstopt.

Sorry dat ik leef, dat ik adem en besta  
Sorry dat ik zonder jou, zo maar verder ga.'

### EN ALS JE NU TERUGKIJKT OP DEZE PERIODES, WAT HEEFT GEMAAKT OF WAT HEEFT JE GEHOLPEN, DAT JE NU WEL GENIET EN BLIJ EN GELUKKIG BENT?

Nynka: "Mijn moeder is ook een enorme bulldozer, positieve bulldozer, dat heb ik wel van haar. Ik ga altijd maar door. Ik hou ook van veel dingen: van mensen, van muziek en theater. Ik kom uit een heel muzikaal gezin."

### HOE ZIE JIJ NU JOUW BROER, NYNKA? ZIE JIJ HEM ALS EEN CHRONISCH ZIEK PERSOON OF ALS EEN BROER, DIE EVEN ANDERS IS IN EEN BEPAALDE TIJD. IK VIND HET WORDT ZIEK ZO 'N STEMPEL OPLEGGEN OP DE MENS, OF HELPT HET SOMS OOK? OF IS DAT AMBIVALENT?

Nynka: "Nou daar gaat Hou me los ook heel erg over. Mijn broer was 33 jaar toen een diagnose werd gesteld. Tot die tijd was er niet duidelijk wat er met hem aan de hand was en dat voelde heel onveilig. De diagnose heeft mij wel erg geholpen om te beseffen dat hij ziek is en dat het ook niemands schuld is en dat je eigenlijk weinig kan doen als familielid."

### EN JOUW DOCHTER IS GEDIAGNOSTICEERD MET ADD? HOE GA JIJ DAAR MEE OM?

Nynka: "Er wordt zo vaak gezegd, kinderen krijgen zo gauw een stempel, dat kan je wel zo vinden, maar voor mijn dochter en mij was het een opluchting. Zij besepte eindelijk, ik ben dus niet dom, ik kan er niets aan doen, het is onvermogen."

Bedankt voor jullie openheid en inspirerend gesprek. We hopen nog veel van jullie te horen en te zien. ●

Hou me los is een intieme voorstelling en is geschikt om te spelen in kleine zalen. Het verdient aanbeveling om een nabespreking voor het publiek te organiseren omdat Hou me los veel herkenning en emotie oproept. De voorstelling duurt 50 minuten. Nynka en Rob spelen met veel enthousiasme hun voorstelling voor verschillende groepen mensen, mensen met psychische problemen, mantelzorgers, GGZ instellingen. De voorstelling is te boeken via [www.krachtvanbeleving.nl](http://www.krachtvanbeleving.nl).

Michaela Pronk-Preuss is arts en relatie- en gezinstherapeut bij ADHD Praktijk M3 in Amsterdam. Kijk voor meer informatie op: [www.praktijkm3.nl](http://www.praktijkm3.nl)

TEKST & FOTO MICHAELA PRONK