

## **Transcript podcast 'De Staat van het Verhaal'** **Speciale aflevering Wintertuinfestival: Naomi Grant**

**Voice-over:** Dit is een podcast van De Nieuwe Oost | Wintertuin.

**Chris:** Welkom bij De Staat van het Verhaal, een plaats voor onvergetelijke verhalen. Ik ben Chris Lomans.

**Smita:** En ik ben Smita James.

**Chris:** En in deze podcast van De Nieuwe Oost | Wintertuin ontmoeten wij normaliter elke maand iemand die een verhaal bij zich draagt.

**Smita:** Wij zijn er van overtuigd dat iedereen wel een verhaal bij zich draagt dat een podium verdient, omdat we als mens maar ook als maatschappij niet compleet zijn zolang we het nog niet kennen. Maar niet iedereen houdt van de bijkomende spotlight of kan zich die aandacht veroorloven.

**Chris:** En daarom maken wij in de aanloop naar het Wintertuinfestival twee extra afleveringen, waarin we kunstenaars ontmoeten die anonieme verhalen opgetekend hebben die gehoord moeten worden.

**Smita:** In deze laatste extra aflevering ontmoeten we Naomi Grant, een auteur/spoken word artiest, die in gesprek is geweest met iemand die anoniem diens verhaal wilde delen.

**Chris:** Laten we luisteren naar de spoken word van Naomi die een vertaling heeft gemaakt van dat verhaal.

**Naomi:**

### **Opgeven is geen optie**

Wat zou je doen als je op een dag thuis komt  
en je vader zegt dat je niet meer mag lachen?  
Dat je plezier verboden is  
Wat als je niet weet wat je kunt verwachten  
je iedere dag in angst leeft  
omdat je vader is veranderd in een stalker?

Het begin van mijn tienerjaren was ik stil  
ik luisterde, observeerde lange tijd met een gesnoerde mond  
maar de wrok in mijn keel  
begon pijn te doen, hevig te steken  
Er zat een energie vast  
een geluid dat ik altijd al in mij had  
het wilde uit mij breken

Ik kon niet anders dan er gehoor aan geven  
Plezier zou vanaf dat moment een vaste plek krijgen in mijn leven  
Ik leerde anderen dansen, een vrijheid die door mijn lichaam stroomde  
ik speelde de DJ op schoolfeesten, liet de verzoekjes binnen komen  
ontving ze met de grootste lach die mijn gezicht kon toveren  
Ik was mezelf aan het worden  
het meisje dat ik altijd al had moeten zijn  
Vrolijk, vrijmoedig, vrij

Met een leergierige geest is kennis vergaren mijn genot  
Ik vind het leuk, het ging mij altijd makkelijk af  
Jarenlang ben ik student geweest  
ik deed een studie hier, nog een studie daar  
ging van bedrijfskunde naar communicatie  
tussendoor allerlei baantjes  
ik had genoeg energie  
bij alle functies populair en geliefd  
een manusje van alles  
voedde mijn brein bij de vleet  
tot de dag arriveerde waarop leren ineens onmogelijk leek

de autodeur vloog open  
ik was al veel te dichtbij  
voor remmen was het te laat  
ik knalde tegen de autodeur, op volle snelheid  
Pijn, kan ik mij herinneren  
De felle pijn  
Kneuzingen over mijn hele lichaam  
Een hersenschudding, zeiden ze  
Licht kon ik niet verdragen  
ieder geluid was te veel  
daar lag ik dan in mijn bed  
mijn wereld op stil  
Pijn, felle pijn  
de hele tijd

Maar mijn werk was belangrijk  
mijn sociale leven nog meer  
dus al gauw stond ik op  
probeerde iedere dag weer  
mee te komen zoals ik altijd al had gedaan  
het lukte niet  
ik was mijn oude ik kwijt  
Pijn, de felle pijn

Het herstel was niet gemakkelijk  
ging ook niet zo voorspoedig als was voorspeld  
ik had na een aantal weken mijn werk weer volledig moeten kunnen oppakken  
maar ik werd door mijn eigen lichaam gekweld

ik haperde, stamelde, struikel nog steeds weleens over mijn woorden  
ik begreep niet wat er aan de hand was  
om mij heen begonnen mensen zich aan mij te storen  
van eens zo populair en geliefd  
iedere afdeling wilde mij hebben  
naar binnen komen zonder 'goedemorgen'  
zonder 'fijne avond' weer vertrekken  
geen gesprekken meer in de wandelgangen  
samen lunchen was ook voorbij  
ik werd dom gevonden  
niet meer bruikbaar  
al past dat niet bij mij  
ik kon niet meer volledig meedraaien in de maatschappij  
dan ben je af, moet je aan de kant  
mag je niet meer mee spelen  
ik werd behandeld als een stuk vuil  
zo naast de prullenbak gesmeten

#### Verdwenen

mijn oude ik was verdwenen  
ik was vermoeid, had zoveel pijn, in een depressie beland  
vocht tegen momenten waarop ik niet meer wilde leven  
wat voor zin heeft dit nog? heb ik gedacht  
Ik kan geen uitdagingen meer aan  
dat was mijn manier om met plezier te leren  
Vergeetachtig, liet mijn bril steeds vallen  
ik kon niet meer leren  
cursussen op het werk kon ik niet aan  
ik kon niet meer leren  
de woorden kon ik in mijn hoofd niet meer vinden  
ik kon niet meer leren  
leren was ik  
ik kon niet meer leren

eenzaamheid hing als dichte mist om mij heen  
Vriendschappen veranderden  
mijn harde kern was aan diggelen  
juist in die tijd had ik hun liefde nodig  
hun stemmen die mij zouden beloven  
dat het allemaal goed zou komen  
oh, als zij eens wisten  
Pijn, de felle pijn

Een mild hersenletsel  
dat was de uiteindelijke diagnose  
als mijn advocaat er niet mee was gekomen  
had ik het nu wellicht nog steeds niet geweten  
Rouw en acceptatie liepen hand in hand het ziekenhuis uit  
De oude ik komt nooit meer terug

maar de ik van nu kan weer vooruit  
Mijn leven is niet voorbij  
ik had ook dood kunnen zijn  
maar hier sta ik, nog steeds op mijn twee benen  
ik heb warme mensen om mij heen verzameld  
die mij wel de nodige liefde geven  
ik leer zes keer langzamer  
haalde voor de laatste cursus wel een acht  
ik ben zelfs enthousiast  
dat er een volgende cursus op mij wacht  
Soms mis ik het wel  
dat ik mijn hersens niet net als vroeger kan gebruiken  
dan betreur ik het  
dat ik naar al die studiejaren kan fluiten  
Allemaal voor niks geweest  
ik kan er niks meer mee  
maar ik ben ondertussen wel tevree  
met hoe de situatie nu is

Opgeven is geen optie  
ik word iedere dag een beetje beter  
als ik alles in behapbare stapjes doe  
is niets te hoog gegrepen  
Met mijn positieve denken  
kan ik positiviteit naar mij toetrekken  
ik maak me niet meer druk  
om wat mensen over mij zeggen

Ik bewandel mijn pad met een brede lach  
wie weet wat voor moois er in het verschiet ligt  
Het leven is alleen maar leuk, toch?  
Ik hoop dat iedereen zijn lichtje vindt

**Chris:** Dank je wel, Naomi.

**Smita:** Ja, dank je wel.

**Chris:** Super vet.

**Naomi:** Graag gedaan.

**Chris:** Heel vet om zo door het leven van iemand te mogen zweven.

**Smita:** Ja, ik ben helemaal.. stil eigenlijk ervan. Je hebt het zo dichtbij gebracht, dat vind ik echt heel knap.

**Naomi:** Dank je wel.

**Chris:** Ja, en hoe was dat voor jou om zo in gesprek te gaan met iemand en iemands verhaal te horen?

**Naomi:** Ik vond het heel mooi, en ik vond ook.. wat ik heel fijn vond is dat de persoon in kwestie mij gewoon in vertrouwen nam met het verhaal en mij alles vertelde en ook wilde delen.

**Smita:** Want even voor de duidelijkheid, jij kende deze persoon niet.

**Naomi:** Nee, nee, helemaal niet zelfs, ik had geen idee. Dus ik wist ook van te voren niet wat er op me af zou komen en waar dit over zou gaan. Dus ik ging er helemaal blanco in. Maar ik vond het heel mooi dat deze persoon zich zo open durfde te stellen ook, want het verhaal is best wel heftig. En je moet dat ook maar durven vertellen aan iemand die je helemaal niet kent. En diegene gaat dan ook nog over je schrijven.

**Smita:** Precies, het wordt vastgelegd.

**Naomi:** Het wordt ook nog vastgelegd ja.

**Smita:** Hoe ga jij daar, hoe ging jij daar in? Hoe ga jij zo'n schrijfproces dan aan? Is dat anders dan wat je normaal doet?

**Naomi:** Ja, een beetje wel denk ik. Ik heb in eerste instantie gewoon naar haar geluisterd. En alles opgeschreven. Volgens mij waren mijn notities iets van drie pagina's of zo, vier A-4'tjes op mijn laptop. En dan, ja het is niet alleen filteren, ik kijk sowieso al van oké wat wil ik sowieso erin verwerken in de tekst, maar wat ik denk nog het meest meespeelt is de energie die ik van haar heb gekregen. Dus meer het gevoel wat dan naar boven komt. En in die energie...

**Chris:** En hoe zou je dat gevoel omschrijven?

**Naomi:** Heel vrij, ik heb ook meerdere malen gezegd dat die energie echt door het scherm heen komt. Dus ik zei, dat verhaal is heel heftig, maar waar jij nu staat in het leven, dat is iets wat ik sowieso wil verwerken erin, want ik denk dat dat zo belangrijk is. Je bent helemaal niet teneergeslagen of zo. Het is een heftige periode geweest, maar hoe je jezelf hebt opgepakt, ik zeg dat vind ik denk ik nog het meest bijzondere. En dat wil ik dan vormgegeven of zo, dat wil ik dan ook vertellen.

**Smita:** En waarom dan? Waarom niet, want als je kijkt naar de media bijvoorbeeld, die gaan juist voor die smeuge verhalen toch?

**Naomi:** Ja, nee, dat 'hoop' denk ik. Ik vind het sowieso heel fijn om anderen hoop te kunnen geven of te kunnen inspireren met mijn teksten, dus los van deze tekst. En als mensen zich ergens in kunnen herkennen, in een verhaal kunnen herkennen, misschien luisteren er wel mensen die denken hee ik heb ook zoiets meegemaakt en dat je dan weet ik ben dus niet alleen, maar ik kan hier dus ook gewoon bovenop komen. Dit hoeft niet zo te blijven. En accepteren waar je dan bent in het leven en vanuit daar verder gaan. Dat kan, het kan echt.

**Smita:** Denk je ook dat dit verhaal voor iemand is die zich misschien niet erin herkent?

**Naomi:** Ja, misschien dat je niet precies hetzelfde meegemaakt hebt als dit, misschien niet met een ongeluk, maar wat ze bijvoorbeeld ook zegt is dat ze een keer in een depressie is beland, ik denk dat in Nederland sowieso heel veel mensen in depressies of burn-outs belanden. En om dan te weten dat dat tijdelijk is en dat je daar dus overheen kunt komen. Als je dus kijkt naar een persoon als deze die ik heb gesproken die daaruit is gekomen door die keuze te maken van: hee, waar ik nu ben is nu eenmaal zo en ik ga kijken hoe is verder kan. Want ik wil het leven weer zo leuk vinden, zo mooi vinden als dat het vroeger was. Maar ook als hoe ze het om zich heen ziet, hoe andere mensen plezier kunnen hebben van hun leven. En denk ja ik wil dat eigenlijk ook, en dan moet je die keuze dus maken voor jezelf. Ga ik hierin blijven, of ga ik die keuze maken om ook een leuk leven te hebben.

**Smita:** Waardoor denk je dat deze persoon dat heeft kunnen doen? Je hebt natuurlijk een uitgebreider gesprek gehad.

**Naomi:** Zij heeft gewoon op een gegeven moment geaccepteerd dat het hersenletsel nou eenmaal niet meer weggaat. En dat was in het begin moeilijk, maar op een gegeven moment zei ze: ja, ik het altijd zo leuk gevonden om te leren, dat was ik echt wie ik was, ik bleef maar leren. En ze hebben niet gezegd dat dat onmogelijk is nu. Dus vanuit daar kijken, wat kan ik dan nog wel doen? Ja het gaat nu wat moeilijker, maar ze heeft gewoon andere doelen gesteld, gewoon andere doelen gesteld in haar leven. En ja, dat. Ik denk dat dat haar wel echt geholpen heeft.

**Chris:** Een stuk acceptatie zit daar ook in.

**Naomi:** Ja, een stuk acceptatie.

**Chris:** Wat ik ook wel bijzonder vind aan het verhaal, en ook wel heftig, is dat het ook, het geeft ook een soort van kwetsbaarheid weer. Het kan iedereen zomaar overkomen.

**Smita:** Ja precies.

**Naomi:** Ja dat, gewoon, ineens. En dat was inderdaad ook wat er gebeurde en ook wat ze zei, het leven - en dat heb ik dan niet in de tekst verwerkt - maar ze zei ook dat ze het leven nu zo meer waardeert en de mensen om zich heen, want het kan zomaar over zijn. Je leeft toch in een soort, met een soort gedachte dat je tachtig wordt, of nog ouder.

**Smita:** Ik wou net zeggen, ik vind tachtig toch best snel.

**Naomi:** Oké, vijfennegentig voor jou. Maar dat je dus, dat dat helemaal niet zo hoeft te zijn.

**Smita:** Precies. *Don't take it for granted.*

**Naomi:** Precies. Het kan iedere dag ineens over zijn, en dat is ook iets waar zij dus nu mee leeft, dat ze zegt iedere dag is weer een nieuwe dag en een mooie dag dat je er weer

bent, want het kan zo ineens over zijn. Ik denk dat dat ook een hele mooie positieve kijk is op het leven.

**Chris:** Ja.

**Smita:** Heb jij iets geleerd uit dit verhaal of uit dit gesprek?

**Naomi:** Euh, heb ik iets geleerd...

**Smita:** Of wat heb je meegenomen?

**Naomi:** Nou, lastig, nee ja ik ben zelf, ik denk sowieso de afgelopen twee jaar ongeveer wel, ook bezig geweest met accepteren met wie ik ben, en vanuit daar kijken wat ik kan, wat mogelijk is voor mij, wat ik wil in mijn leven, waar ik naartoe wil. Dus ook dat stukje acceptatie en wat ik gewoon heel mooi vond is dat we best wel wat raakvlakken hadden in hoe we dus naar het leven kijken. Ik ben zelf ook depressief geweest een lange tijd en door te horen van iemand die daar ook in heeft gezeten en nu dus ook op een punt is in het leven waarop ze dus die keuze heeft gemaakt van ik ga ook een leuk leven leiden, dat heb ik dus ook op een gegeven moment gedaan en toen dacht ik: yes, ja, goed. Weet je, want het kan echt. Het kan, het is niet, ik had niet het idee dat ik een wondermiddel was of zo omdat ik daaruit kon komen, en om dan te horen van iemand die dat ook zelf heeft gedaan, ja dat vond ik prachtig. Toen dacht ik: ja, zie je. En we zouden dat aan meer mensen moeten vertellen van we hebben er ook in gezeten en dat was ook echt niet makkelijk, en die keuze maken is ook echt niet makkelijk. Ga ook echt niet zeggen dat ik dat zomaar heb gedaan en toen was het ineens leuk.

**Chris:** Maar het kan.

**Naomi:** Maar het kan.

**Smita:** Even voor mijn beeld, want je zegt die keuze maken is niet makkelijk. Voor iemand die misschien luistert en die misschien nu in een depressie zit, is er een goed moment om die keuze te maken, of hoe werkt dat?

**Naomi:** Altijd is een goed moment. Het goede moment is wanneer jij die keuze maakt. Dat is het goede moment. En waarom ik ook zeg het is niet makkelijk, als je in een depressie zit dan ben je toch een soort van geprogrammeerd of zo, je gedachtes zijn somberder en negatiever en zo is dan je *mind* geprogrammeerd of zo.

**Smita:** Dat is dan het kader waarbinnen je denkt.

**Naomi:** Precies. En de keuze maken is één stap, maar wat je vervolgens moet gaan doen is je eigen gedachtes sturen. En controle daarover krijgen. Dus elke keer dat je een negatieve gedachte krijgt, dat je dat zelf gaat tegenspreken.

**Smita:** Zet er iets tegenover, bedoel je dan?

**Naomi:** Precies. Als jij gewoon in je hoofd krijgt van, je loopt op een dag en, ik weet niet, je denkt: ik ben dit leven echt niet waardig, dat je dan dus op dat moment even stil gaat

staan en met jezelf in discussie gaat over dat je dat wel bent, en dat je wel mooie dingen hebt om voor te leven. En dat je wel je doelen en je talenten hebt en dat jij hier wel een mooi leven van kunt maken. En dat is een discussie, vooral in het begin als je net die keuze hebt gemaakt, die je dagelijks en meerdere malen per dag met jezelf moet voeren, en dat kan ook heel vermoeiend zijn. Maar het belangrijkste is dat je dat blijft doen, en op een gegeven moment ga je merken dat dat dan bijna vanzelf gaat.

**Smita:** Dus je zegt het gaat om proberen, je hoeft niet direct resultaat te hebben.

**Naomi:** Nee, het resultaat is niet gelijk de volgende dag.

**Chris:** En dat hoeft ook niet misschien.

**Naomi:** Nee, dat hoeft ook helemaal niet. En voor de een gaat het wat langer duren dan voor de ander. Maar je moet inderdaad echt je *mind* trainen om positiever over jezelf na te denken en jezelf ook in een positiever daglicht te zetten. En vooral in een depressie is dat gewoon heel moeilijk. Want een depressie, ja, je denkt gewoon ook heel laag over jezelf, ja je denkt ik wil, maar ik voel eigenlijk ook helemaal niks en om dan jezelf bewust er toe te gaan zetten om anders te gaan denken over jezelf, dat is best wel moeilijk. Maar het begint echt met die keuze: ik ben er nu klaar mee en ik wil dit echt veranderen.

**Smita:** Kleine stapjes.

**Naomi:** Die kleine stapjes, ja. En het gaat ook dus om acceptatie. Vooral het accepteren dat je in een depressie zit. En dan kun je ook pas verder. Als je blijft ontkennen dat het allemaal niet is, dan gaat het ook niet gebeuren, dan ga je ook niet verder komen.

**Chris:** En wat het oplevert zie je ook in de tekst, dat is die energie die uit het scherm...

**Naomi:** Energie en, wat is het, niet alleen de drang om te leven maar ook gewoon plezier wat je in je leven gaat zien ook. De mooie dingen die je doet ga je ook bewuster zien, de dankbaarheid. Ik heb op een gegeven moment ook een app gedownload die me elke avond eraan herinnert om mijn dankbaarheid van de dag op te schrijven, bijvoorbeeld. En dat was in het begin ook super moeilijk, want dan moet ik elke dag als ik me helemaal niet per se dankbaar voelde, of dacht ik heb vandaag helemaal niets positiefs meegemaakt, om dan toch op te gaan schrijven waar je dankbaar voor bent.

**Smita:** Dus het ding is je hoeft het niet altijd te voelen, wat je opschrijft, dat is wat je zegt?

**Naomi:** Nee, nee, precies. Maar je moet jezelf er dus wel in trainen. En op een gegeven moment ga je het ook wel echt voelen. En dan ga je naar je dag kijken, en dan denk je: zo, ik heb vandaag heel veel mooie dingen meegemaakt. En dan is je lijstje dankbaarheid ineens heel lang. En als je dat dus ook terug gaat lezen denk je: oh kijk nou, er zijn eigenlijk echt heel veel mooie dingen.

**Smita:** Eigenlijk groei je naar jezelf toe.

**Naomi:** Je groeit naar jezelf toe.



**Smita:** Dat hoor je ook weer in die tekst terug. Weet je wel, waar het begon, en dan gebeurt er iets, en uiteindelijk kwam deze persoon weer...

**Chris:** Terug bij zichzelf.

**Smita:** Bij zichzelf.

**Naomi:** Precies.

**Smita:** Die dan niet dezelfde persoon was als aan het begin, maar wel nog... nouja, dezelfde persoon.

**Chris:** Superkrachtig.

**Naomi:** En wel nog verder kan groeien ook.

**Smita:** Wat ik wel interessant vind is, jij haalt iets uit het verhaal, dat schrijf je op. Denk jij dat jij deze persoon ook iets meegeeft met deze tekst? Wat is jouw boodschap daar weer in?

**Naomi:** Ja, wat ik sowieso hoopte, dat zij ook zou zien is dat ze echt een positieve energie uitstraalt waar je u tegen zegt. En ik heb dat tijdens het gesprek gezegd tegen haar, maar ik dacht ik wil dat toch ook vastleggen, zodat zij dat ook niet vergeet. Mocht ze misschien toch weer een keer ergens een sombere dag hebben of zo, dat ze toch weet van: hee, anderen zien mij dus ook zo, die energie die ik uitstraal, de positiviteit die ik uitstraal. Dat ze weet dat ze dat in zich heeft. Dat hoeft ze niet opnieuw te leren, dat zit gewoon in haar.

**Chris:** Deze podcast is dan bij deze een monumentje voor de daadkracht en het volhouden van deze persoon.

**Smita:** Ja, een hele mooie uitwisseling.

**Chris:** Supercool.

**Naomi:** Ja, ik vond het zelf ook echt prachtig, de reactie ook erop vond ik heel prachtig.

**Smita:** Ja, wat was de reactie?

**Naomi:** Tranen. Dat was in eerste instantie de reactie. Dat ik het verhaal op een mooie en integere manier heb op weten te schrijven. En als laatst zei ze nog (ga ik het nu goed zeggen), sommige mensen stoppen de as van hun dierbare in een kettinkje of zo, en ze zei: wat jij voor mij hebt gedaan is het op papier zetten, is de gebeurtenis op papier zetten zodat ik het op die manier nog bij me heb, of op die manier achter me kan laten.

**Smita:** Oh, wauw.

**Chris:** Wow.

**Naomi:** En toen zei ik ook: *I feel honored.*

**Chris:** En dat is waarom je schrijver bent.

**Naomi:** En dat is echt, echt prachtig. Ja precies, en dat is ook dat ik denk: dit is waarom ik dit schrijf, dit is waarom ik dit doe. Dit zijn de mooie dingen die ik dan, dan denk ik ja iedereen heeft z'n talenten, daar geloof ik ook echt in. Iedereen kan weer dingen die ik niet kan, en als ik dan mijn talent hiervoor kan inzetten, oh dan, ik zou dit elke dag kunnen doen.

**Chris:** Cool.

**Smita:** En uiteindelijk gaat het toch echt om uitwisselen en delen en dan samen verder komen volgens mij, toch?

**Chris:** Ja, en zo kunnen we elkaar ook versterken, door elkaar te horen en elkaar te zien.

**Smita:** Dat is waarom wij dit doen. Hee Naomi, super thanks!

**Chris:** Heel erg bedankt.

**Naomi:** *You're welcome.*

**Smita:** Dat je dit met ons wilde doen, en voor ons wilde doen. En dan bedoel ik niet Chris en ik, maar voor de samenleving. *So thanks.*

**Naomi:** Jullie bedankt, dat ik dit mocht doen. Ik vond het heel mooi om te doen, ja.

**Chris:** Yes, en wil je nou meer weten over De Staat van het Verhaal, ga dan naar onze website [www.destaatvanhetverhaal.nl](http://www.destaatvanhetverhaal.nl). Daar vind je onze andere afleveringen en verdiepende artikelen. En ook een uitgeschreven versie van deze aflevering. Mocht je het fijn vinden om het nog een keer na te kunnen lezen. Dus dat...

**Smita:** Voor nu.

**Chris:** Ja, dat was hem.

**Smita:** Bedankt voor het luisteren.

**Chris:** En tot de volgende.

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