

Jet Berkhout kan haar liefde voor muziek kwijt bij NPO Klassiek

'Ik probeer de mensen te raken'

Jet Berkhout presenteert de NPO Klassiek-programma's *De muziekfabriek* en *Een goedemorgen met...* Ook is ze een belangrijk gezicht van de Filmmuziekweek in maart op NPO Klassiek.

Tekst: Bram de Graaf, beeld: Lumen

De slingers hangen er nog op deze grijze maandagmorgen. In haar gezellige bovenwoning in Amsterdam-West komt Jet Berkhout bij van een vol weekend. Dochter Chrisje vierde haar zevende verjaardag met een kinderfeestje en een familiediner, ook werden traktaties gemaakt voor school. "Gisteren was deze etage nog een geïmproviseerde dierentuin. Hartstikke leuk allemaal, al ben ik nu redelijk kapot", zegt ze lachend. "Vanwege mijn uitzending op zaterdag begint mijn weekend pas die namiddag. De maandag is mijn vrije dag, dan stel ik orde op zaken en plan de rest van de week. Meestal ga ik 's ochtends naar yoga en speel een paar noten piano of viool,

maar vandaag moet ik dus vooral puinruimen. Vroeger had ik als kind zelf heel leuke verjaardagspartijtjes, dus gun ik dat mijn dochters ook. Ik wil op zulke feestdagen het maximale eruit halen."

Geldt dat voor alles wat je doet?

"Veel doe ik met overgave, ja. Ook mijn werk. En ik zou het liefste alles doen, ik kan moeilijk nee zeggen. Ik krijg mooie uitnodigingen voor presentaties en première's op de zondag, heel verleidelijk. Maar daar ligt inmiddels een strikte grens: de zondag is heilig, die is echt voor ons gezin. Mijn dochters zijn nu op een leeftijd waarvan ze zich later alles herinneren. Daardoor komen ook mijn eigen jeugdherinneringen weer boven."

Wat voor herinneringen?

"Aan een warm gezin waarin we werden gestimuleerd ons breed te ontwikkelen, ik wilde – en mocht – eindeloos veel hobby's beoefenen. En er was altijd klassieke muziek thuis. Mijn vader speelde professioneel fagot, mijn moeder hobo. Ik viel met die muziek in slaap. Al jong wilde ik viool en piano spelen. De piano werd echt een soort vriend, een instrument waarbij ik niemand nodig had. De piano bracht vreugde en soms ook troost als ik puberale twijfels had."

Weinig kinderen houden op die leeftijd van klassieke muziek. Was je daardoor een buitenbeentje?

"Nee, hoor. Ik had vrienden genoeg. Wel luisterden ze op school allemaal naar Bon Jovi en Nirvana, klassieke muziek

'Die periode bij de thuiszorg heeft mijn ogen geopend'

was niet cool. Alleen mijn beste vrienden wisten dat ik pianospeelde. Als ik na schooltijd direct door moest naar vioolles verstopte ik mijn vioolkist, ik schaamde me daarvoor. Toch heb ik die liefde voor klassieke muziek nooit willen opgeven, het heeft mij veel gegeven. Het lijkt erop dat mijn dochters ook iets van die liefde voelen. De oudste speelt piano, de jongste viool. Ik stimuleer dat en oefen braaf met ze, maar zou het prima vinden als ze later alleen maar een beetje kunnen jammen, of stoppen.



Mijn pad is niet hun pad. Ik hoorde Erik Scherder ooit vertellen dat muziek maken bij kinderen het empathisch en cognitief vermogen vergroot, en het versterkt hun motorische vaardigheden. Daarom zijn deze muzikjaren sowieso mooi meegenomen. Al word ik soms wel een beetje gek van hun repeteren, haha.”

Was je niet liever naar het conservatorium gegaan in plaats van Nederlands studeren?

“Ik was niet goed genoeg. Mijn vader zei: ‘Je kunt het beter als hobby houden dan een gefrustreerde professional worden.’ Dat was even slikken. Maar hij had gelijk. Ik vond toneel en literatuur ook leuk en wilde schrijven, dus Nederlands leek me fantastisch. Nadat ik was afgestudeerd wist ik alleen niet goed wat ik ermee moest. Ik ben in mijn eentje door India gaan reizen, geweldig. Het was goed om eens afstand van alles te nemen en te leren wat nu echt van waarde was. Ik heb daar heel veel geschreven, mijn andere passie. Al miste ik de muziek. Gelukkig kwam Roemer langs, met een klein keyboard. Ik had vlak voor vertrek iets met hem gekregen – niet echt handig, haha.”

En weer thuis maakte je van een passie je beroep? →

Wat weten we over het Prikkelbare Darm Syndroom?

Terugkerende darmklachten zoals diarree, buikpijn, gasvorming of obstipatie kunnen de kwaliteit van het leven van de betrokkenen beïnvloeden. Met Kijimea Prikkelbare Darm PRO is er een hulpmiddel ontwikkeld dat effectief hulp belooft.

“Ik weet soms niet eens wat ik nog eten kan, ik heb vaker diarree of buikpijn” – alleen al in Nederland hebben vele mensen deze of vergelijkbare klachten. Wat ze gemeen hebben: zij lijden aan het zogenaamde Prikkelbare Darm Syndroom. Dit leidt tot chronische darmklachten zoals buikkrampen, pijn en gasvorming, vaak gepaard gaand met diarree en/of obstipatie.

Het pleister-effect PRO

Wetenschappers gaan er tegenwoordig vanuit dat een beschadigde darmwand vaak de oorzaak is van chronische darmproblemen. Want zelfs de kleinste beschadigingen (zogenaamde micro-laesies) zijn voldoende om ziekteverwekkers en verontreinigende stoffen de darmwand te laten binnendringen. Als gevolg hiervan wordt het enterische zenuwstelsel geïrriteerd, wat resulteert in terugkerende diarree, vaak gecombineerd

met buikpijn, gasvorming en soms obstipatie.¹

Op basis van deze bevindingen is het medische hulpmiddel Kijimea Prikkelbare Darm PRO ontwikkeld. De unieke hitte geïnactiveerde bifido-bacteriën van de stam HI-MIMBb75 (enkel aanwezig in Kijimea Prikkelbare Darm PRO) vormen een laagje over de beschadigde gedeelten van de darmwand, net als een pleister over een wond. Het geheim: Onder deze pleister kan de darmbarrière regenereren en kunnen de darmklachten afnemen.

Effect klinisch bewezen

Onlangs kon de werkzaamheid van Kijimea Prikkelbare Darm PRO bij diarree, buikpijn, gasvorming en obstipatie door Duitse wetenschappers, in de wereldwijd grootste OTC-studie² over het Prikkelbare Darm Syndroom, bewezen worden.³



Kijimea Prikkelbare Darm PRO

- ✓ Met pleister-effect PRO
- ✓ Verlicht klachten als diarree, buikpijn en gasvorming
- ✓ Klinisch bewezen werkzaamheid⁴

Verkrijgbaar in uw apotheek:

Kijimea Prikkelbare Darm PRO
(Z-Index 16845420)



Of kijk op: www.kijimea.nl

¹Wood J.D. (2007). Effects of bacteria on the enteric nervous system: implications for the irritable bowel syndrome. Journal of clinical gastroenterology, May-Jun 2007; 41 Suppl 1, 7-19. • ²Bij de vergelijking zijn alleen studies met probiotische stammen in aanmerking genomen. • ³Andresen V. et al. (2020). Heat-inactivated Bifidobacterium bifidum MIMBb75 (SYN-HI-001) in the treatment of irritable bowel syndrome: a multicentre, randomised, double-blind, placebo-controlled clinical trial. Lancet Gastroenterol Hepatol. 2020 Jul; 5(7), 658-666.

Kijimea Prikkelbare Darm PRO is een medisch hulpmiddel. Het kan worden gebruikt nadat een arts Prikkelbare Darm Syndroom heeft vastgesteld. • Medisch hulpmiddel. Lees voor gebruik de gebruiksaanwijzing. KOAG/KAG toelatingsnummer: 4342-0623-918



Profiel

“Ja! Ik werd bedrijfsjournalist, heel leerzaam. En in 2007 werd ik aangenomen bij Ted, een jongerenkrant die ook tv-activiteiten deed. Ik maakte er ook filmpjes. Alles kon, leuke collega’s. Maar dat ging failliet en ik stond op straat. Ik dacht: ik heb een mooi cv, de wereld ligt aan mijn voeten. Nee, dus. Overal werd ik afgewezen. Ik kwam in de thuiszorg terecht, hard werken voor weinig geld. En een heel ander soort aanzien dan wanneer je in zo’n tv-scene zit. Ik leefde echt in twee werelden, die van de ouderen en van vrienden. In vergelijking met landen als Italië, waar oude mensen gerespecteerd worden en vaak nog volop meedraaien in de maatschappij, worden ze in Nederland nauwelijks gezien, merkte ik. Ik trok me dat erg aan en maalde daar thuis nog veel over. Het contrast met de wereld van mijn vrienden was enorm. Ze maakten carrière, hadden ver-

NAAM Jet Berkhout
GEBOREN 22 april 1981 in Amsterdam
PRIVÉSITUATIE Samenwonend met pianist Roemer van der Steeg, ze hebben twee dochters: Marie (9) en Chrisje (7)
OPLEIDING Nederlands aan de UvA en een minor Muziekwetenschap.
CARRIÈRE Werkte in 2007 een jaar bij jongerenomroep Ted (TMF). Belandde na het faillissement ervan in de thuiszorg. Schreef daar columns over in NRC Handelsblad, in 2009 bewerkt tot het boek *De thuishulp*. Werkte als freelancer voor diverse kranten en tijdschriften. Zit vanaf 2011 bij *NPO Klassiek* en presenteert daar *De muziekfabriek* en *Een goedemorgen met...*
Speelt viool in verschillende gezelschappen.

‘Muziek is altijd een anker in mijn leven geweest’

tier. Ze keken me meewarig aan als ik vertelde dat ik na anderhalf jaar nog steeds in de thuiszorg werkte.”

Hoe kijk je nu terug op die thuiszorgperiode?

“Als bijzonder en leerzaam. Het heeft mijn ogen geopend. En ik vond mijn pad, dankzij die thuiszorg. Want ik schreef er columns over. Mijn droom kwam uit. Erover vertellen was een uitlaatklep, omdat ik het me zo aantrok. Het is nog altijd de rode draad in mijn werk: verhalen vertellen. Ook nu doe ik dat met klassieke muziek op de radio. Ik koppel dat aan verhalen erover. In de thuiszorg heb ik daarnaast leren observeren en verbinden leggen. Want naast schoonmaken, was ik vooral gezelschap. Ik praatte soms meer dan dat ik schoonmaakte. Net als die ouderen, zijn de radioluisteraars vreemden voor me. In korte tijd probeer ik connectie met hen te maken. Hen te raken, troost te bieden of juist een glimlach. En ze mee te nemen in mijn bevlogenheid en liefde voor die muziek.”

Hoe belangrijk was muziek in die periode?

“Muziek is altijd een anker in mijn leven geweest, ook toen. Als ik klaar was met schoon-

maken, speelde ik viool in een strijkorkest. Dat werkte therapeutisch. Musiceren vergt veel concentratie, het is een vorm van meditatie. Muziek maakt mijn hoofd schoon.”

Je werkt nu dertien jaar bij NPO Klassiek. Je droombaan?
“Absoluut. Als kind wilde ik al bij Radio 4 werken. Ik voel me hier extreem senang en geniet met volle teugen. Ik verheug me nu al op de Filmmuziekweek straks. Ik ben sinds een aantal jaar in de ban van de in 2020 overleden Italiaanse filmcomponist Ennio Morricone, over wie ik een podcast heb gemaakt. Hij reisde tot op hoge leeftijd de wereld over om zijn muziek uit te voeren. Hij schreef meer dan vijfhonderd soundtracks, maar ook avant-gardemuziek, popliedjes en tv-tunes. Zijn composities staan zowel in de Top 2000 als in de klassieke hitlijst. Geniaal! Ik word daar zo blij van. Hoe de toekomst er ook uitziet, de liefde voor deze muziek neemt niemand me meer af. Ik ben mijn ouders zo dankbaar daarvoor.”

- **DE MUZIEKFABRIEK VRIJDAG EN ZATERDAG 12.00**
- **EEN GOEDEMORGEN MET... ZATERDAG 10.00**
NPO KLASSIEK