



Tekst: INGRID SPELT

Foto's: ANP, ARCHIEF



Welk moment veranderde het leven van presentator Jaap Jongbloed? 25 jaar geleden besloot hij meer te genieten van zijn leven.

'IK GENOOT NIET EN JAKKERDE MAAR DOOR'

OVER JAAP

Jaap Jongbloed (1955, Scheveningen) is in april weer te zien met afleveringen van 'Het Mooiste Meisje van de Klas'. Met gezondheidsjournalist Wies Verbeek maakte hij de podcast 'Jong Bloed'. Jongbloed geeft workshops en webinars over gezond en gelukkig ouder worden.



Jaap Jongbloed

'LOSLATEN BETEKENT OOK KANSEN BENUTTEN'

Ik heb het mooiste vak van de wereld, maar geniet er nauwelijks van, realiseerde ik me eind jaren 90. Ik rolde als presentator en eindredacteur van de ene naar de andere opname van 'Vermist'. Ik jakkerde maar door. En in het weekend barstte ik van de koppijn. Constant was ik bezig met de kijkcijfers en of ik het niveau van eerdere afleveringen kon handhaven. Scoorde ik een keer 700.000 kijkers en geen miljoen, dan maakte ik me al zorgen of het programma van de buis werd gehaald. Ik genoot niet genoeg van het maken van 'Vermist'. Dat



'Vermist' werd uitgezonden van 1996 tot en met 2014 en trok wekelijks één tot twee miljoen kijkers.

moést anders. Dan strandt het schip maar een keer. Die houding heeft me best veel gebracht. Loslaten betekende uiteindelijk ook meer kansen benutten. 'Het Mooiste Meisje van de Klas' kwam bijvoorbeeld op mijn pad. Je verandert niet in één keer, dat kost jaren. Ik leerde mezelf te focussen op de mooie dingen van mijn vak, en stond er vaker bij stil. Laatst werd ik bijvoorbeeld geholpen door een jonge vrouw bij een tankstation. Ze bleek de dochter te zijn van Malika Kaddour, de moeder van wie haar twee kinderen werden ontvoerd door hun vader naar Syrië in 1999. Met 'Vermist' zijn we naar Syrië afgereisd om haar kinderen terug te halen. Door onze ontmoeting

stond ik weer stil bij de impact ervan. Het programma heeft mede hun verdere leven bepaald. Hoe mooi is dat. Mijn vrije tijd stopte ik in mijn destijds nog jonge kinderen. Dat belang zag ik wel in. 'Had ik maar meer tijd met mijn kinderen doorgebracht', dat wilde ik op mijn sterfbed zeker niet zeggen. Die ene vrije dag was heilig, daar kwam niemand aan. Als perfectionist vond ik het in die periode lastig om te erkennen dat mijn huwelijk met de moeder van mijn kinderen al lange tijd niet goed was. Waarom? Als een relatie niet fijn meer is, moet je er je best voor doen, maar

uiteindelijk mag het ook afgelopen zijn. Hoe ik me ook voelde, sporten sloeg ik nooit over. Ik ben nog steeds een fanatiek sporter. Eenmaal tot mij doorgedrongen dat ik op de automatische piloot stond, nam ik ook vaker tijd voor korte pauzes in mijn kleedkamer. Dan deed ik ademhalingsoefeningen. Na een opnamedag werd er flink nagedronken, dus lette ik op mijn alcoholgebruik. Twaalf koppen koffie op een dag was toen ook geen uitzondering. Mijn gezondere levenshouding heeft er uiteindelijk toe geleid dat ik nu gezondheids- en inspiratiesessies geef. Bewustwording naar een beter leven is belangrijk. En dat gun ik iedereen."