

Mensenmens

Froukje de Both

‘Jezelf zijn is een keuze die je elke dag opnieuw maakt’

Jarenlang paste ze zichzelf aan, wilde leuk gevonden worden en perfect zijn. Radio- en tv-presentator en zelfvertrouwencoach Froukje de Both (1972) neemt inmiddels de regie over haar eigen leven. En dat kostte haar onder meer wat sessies bij de psycholoog. Als coach schreef ze haar eerste zelfhulpboek *Eindelijk jezelf*.

INTERVIEW: INGRID SPELT | BEELD: ISABELLA VERDUYN





‘Radio
is magisch’

Froukje

Froukje is iets later, appt haar management. De nazit van haar ochtendshow loopt uit. Doordeeweeks staat ze om vier uur 's ochtends op om op tijd in de studio van Radio 10 te zijn voor de uitzending van de ochtendshow *Gordon & Froukje*. “Dat is écht wel next level vroeg. Ik heb ook een paar maanden een jetlag-gevoel gehad. Sinds kort ga ik na de uitzending en het overleg erna met Gordon door naar de *gym* bij Talpa. Gordon is de uitdaging aangegaan om met een sixpack op de cover van *Men's health* te gaan staan. Samen gaan is toch gezelliger. Erna ben ik naar huis gesjeesd voor een douche,” lacht ze. Ze schuift aan bij restaurant PLeek aan het IJ in Amsterdam-Noord met een: “Neem jij ook een lunch? Ik heb alleen nog maar twee gekookte eitjes op.”

De ochtendshow van Gordon en Froukje staat voor drie uur dynamiek. Ze presenteren het samen met dj Jan-Paul Grootentraast en nieuwslezer Hannelore Zwitserlood. Vijf dagen per week een show presenteren is intensief, maar geeft haar een bak aan energie. “Met elkaar en met de luisteraars zitten we in een radiobubbel. Ook na de uitzending ben je bezig met wat er bij mensen of bij ons persoonlijk speelt. Zodat we het de volgende dag in de show kunnen aankaarten. Radio maken is magisch.”

Tv-liefhebbers kennen Froukje vooral van *Eigen huis & tuin: lekker leven* en andere woon- of feelgood-programma's. Maar de liefde voor radio gaat ver terug. Froukje maakte verschillende radioprogramma's bij Radio 538 en voelt zich als een vis in het water bij een duo-presentatie. “Ik houd van die onderlinge samenwerking. Hoe ik mijn rol zie in *Gordon & Froukje*? Af en toe moet ik Gordon even afremmen. Komt toch die coach weer naar boven. We kennen elkaar al lang en ik houd van zijn humor. Een nieuwe ochtendshow maken is altijd even zoeken en het kost tijd om een publiek aan je te laten hechten. Ik hoop dat we die tijd krijgen, want ik geniet enorm van radio maken.”

Coach

Met de keuze om opnieuw een radioprogramma te maken, geeft ze ook iets op. Haar coachingspraktijk zet ze noodgedwongen op een lager pitje. “Tegen een ochtendshow presenteren kón ik geen nee zeggen. Maar inmiddels heb ik wel een drukke praktijk als zelfvertrouwen- en communicatiecoach opgebouwd. Dat was altijd goed te combineren met de tv-opnames voor *Eigen huis & tuin: lekker leven*, maar met een vijfdaagse radioshow moet ik de boel anders gaan vormgeven. Ik wil mensen blijven coachen; misschien meer online of in groepen. Het voelt als een missie om persoonlijke groei op een herkenbare manier toegankelijk te maken voor iedereen. Natuurlijk kun je ook veel uit mijn boek *Eindelijk jezelf* halen. Je leert, ook door middel van oefeningen, wat je zélf belangrijk vindt, krijgt inzichten in je handelen, leert grenzen stellen en de regie over je leven te pakken of herpakken. Jezelf zijn is een keuze die je elke dag opnieuw maakt.”

Door middel van jouw eigen verhaal neem je lezers mee en stimuleer je ze om naar zichzelf te kijken en te handelen. Je stelt je daarin best kwetsbaar op.

“Waarom zou ik net doen alsof ik niet met thema's worstel? Ik ben coach geworden omdat ik zag wat de gesprekken met een psycholoog met mij deden. Overigens ben ik geen psycholoog, laat dat duidelijk zijn. Door mijn patronen te ontrafelen, bewustwording, kwam ik dichterbij mezelf te staan. Daarnaast vond ik het ook leuk om in gesprekken met kandidaten in mijn programma's meer de diepte in te gaan. Ik ben altijd nieuwsgierig naar de mens. Dus ben ik opleidingen gaan volgen tot coach. Zelf kreeg ik beetje bij beetje grip op mijn leven, handvatten om voor mezelf te zorgen en de regie in eigen handen te nemen. Ik was altijd maar bezig met de verwachting van anderen.” ▶

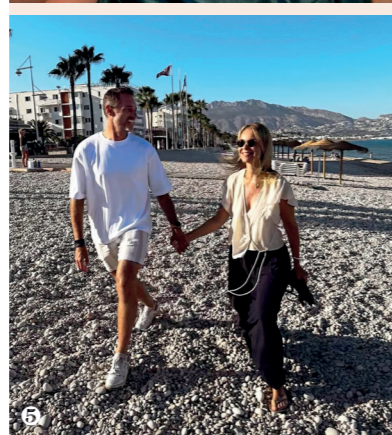
Op welke momenten had jij hulp nodig?

“Ik ben meerdere keren bij een psycholoog geweest. Mijn eerste vriend overleed toen ik 19 was. We woonden net samen. Heftig. Na zijn dood leefde ik verder op de automatische piloot; ik sloot me af voor verdriet. Tien jaar later ging ik in therapie. Het moest eruit. Maar ik kapte er na vier sessies weer mee, omdat ik er nog niet helemaal klaar voor was. Pas veel later vielen de kwartjes. Het verbreken van de relatie met de vader van mijn dochter Emma hakte er eveneens in. Ik moest opnieuw balans zoeken in mijn leven en had daar moeite mee.”

Heftig, het verlies van een geliefde zo jong.

“Ja. Wat moet je met de dood als je zo jong bent? Mijn vriend had veel last van hoofdpijn. Een zwelling in de kleine hersenen. Hij werd geopereerd en raakte in een coma. Hij is er nooit meer uitgekomen. Een week later overleed hij. Ik kon geen afscheid meer van hem nemen. Heel erg. Als ik terugkijk naar het meisje van toen, denk ik: Jezus... Ik had geen idee hoe ik ermee om moest gaan. Ik leerde hem kennen op mijn 16de, mijn dochter is een jaar ouder. Zo bizar. Ik sloot me af, deed de deur dicht en stond er niet bij stil. Het verlies was veel te groot om te bevatten. Ik moest doorleven en sterk zijn. Dat is een overlevingsstrategie geworden in de rest van mijn leven. Het heeft me ver gebracht, maar ook van mezelf verwijderd. Vandaar mijn boek *Eindelijk jezelf*. Ik weet nog dat de psycholoog die ik zag na mijn scheiding zei: ‘Het is belangrijk dat je gaat accepteren waar je nu staat in het leven.’ Zo’n eyeopener. Ik leerde accepteren dat het leven is zoals het is met al zijn rauwheid en verdriet. Het leven is nu eenmaal niet perfect.”

Scheiden. Ze had er niet echt rekening mee gehouden op het moment dat ze voor de vader van haar dochter koos. Froukjes ouders scheidden en dat voorbeeld wilde zij niet volgen. Ze was 5 jaar oud, woonde bij haar moeder en ging om de week een weekend naar haar vader. Als kind miste ze een gezin met een moeder én vader thuis. “En dan



- 1 “De toerist uithangen in Delft, met Jordy”
- 2 Juni 2025: “In Ziggo Dome bij Duran Duran, waar ik als 14-jarige van droomde en nu werkelijkheid is. Het voelt als een full circle moment.”
- 3 14 december 2025: Emma 17!
- 4 Radio 10, ochtendshow met Gordon
- 5 “Ik had op Insta gezien dat als je samen de ‘bunny hop’ doet, je een heel geinige foto krijgt die niet zo ‘statisch’ is, dus dat wilde ik met Jordy doen. Na wat tegensputteren deed hij toch mee” @froukjedebboth

‘Doorleven en sterk zijn is een overlevingsstrategie geworden in de rest van mijn leven’

gebeurt het mij dus óók. Met de vader van Emma heb ik een co-ouderschap. Ik wilde scheiden, en toch had ik er veel moeite mee. Ik voelde me verdrietig en schuldig naar Emma toe. Onze drie-eenheid was er door mijn keuze niet meer. Als kind vond ik het vroeger heel raar om alleen met mijn moeder aan tafel te eten. Ik idealiseerde gezinnen van vriendinnen van wie de ouders wel samen waren. Na mijn eigen scheiding klopte mijn leven niet meer. In die gedachte ging ik ook geloven; het werd een mantra in mijn hoofd. Ik was hard en streng voor mezelf en accepteerde het niet ondanks dat het mijn eigen keuze was.”

Hoe liet je die mantra los?

“Door mijn innerlijke reis leerde ik dat ik mezelf en Emma niet hielp door me continu zo schuldig te voelen. Ik mocht ook gaan leven. Dat proces ging met kleine stapjes en heeft zeker een paar jaar geduurd.”

Froukje groeide als enig kind op. Beide ouders waren psycholoog. Haar moeder werkte met moeilijk opvoedbare kinderen, haar vader in het bedrijfsleven en was later directeur-bestuurder van een hogeschool. Ondanks het vak van haar ouders werd er thuis niet over emoties gesproken. “Dat is ook wel een beetje iets van die generatie.” Van het samenzijn van haar ouders herinnert ze zich niet veel. “Wel heb ik een radar ontwikkeld voor spanning: hoe klein ik ook was, ik probeerde het altijd gezellig te houden thuis. Constant was ik onbewust aan het peilen hoe de sfeer was. Die antenne staat nog steeds aan, alleen ben ik me er nu van bewust. Los het zelf maar op, denk ik veel sneller.” Haar moeder voedde haar zelfstandig op. “Ze werkte en ik was de enige van de klas die overbleef op school. Ik was veel alleen, maar leerde door die zelfstandigheid ook om op mijn 12de bijvoorbeeld alleen de bus naar mijn oma te nemen. Ik keek ernaar uit om eens in de veertien dagen naar mijn vader te gaan. Hij is een belangrijk persoon in mijn leven.”

10X KORT

In de koelkast

“Eieren.”

Altijd bij je

“Mijn leesbril.”

Trots op

“Emma.”

Hekel aan

“Haast.”

Groot voorbeeld

“Zelfhulpfenomeen Mel Robbins.”

Inspirerend zelfhulpboek?

“*De kracht van kwetsbaarheid* van Brené Brown.”

Beste song

“*Die with a smile* van Bruno Mars en Lady Gaga.”

Onweerstaanbaar

“Jordy en gele M&M’s.”

Ontspannen met

“Een fijne serie zoals *Bridgerton*.”

Levensmotto

“Leef niet zoals het hoort, maar zoals het bij jou past.”

Hoe uit zich dat?

“Mijn vader is een slimme, sociale, intelligente man. Ik heb hem heel hoog zitten. Hij heeft altijd begrip voor anderen en hun situatie gehad. En vindt het belangrijk om voordat je een oordeel velt, te kijken waar mensen vandaan komen. Die waarde heb ik van hem meegekregen. Mijn vader was mijn rots in de branding en er praktisch altijd voor mij. Als Emma ziek was, paste hij op of stond met een pannetje gehaktballen voor de deur. Hij kookte voor ons. Dan kwam ik thuis van tv-opnames, schoof ik aan, en kon ik mijn verhaal over de werkdag kwijt. Als er iets was, belde ik hem. Dat is veranderd, omdat hij onlangs een herseninfarct heeft gehad.”

Hoe ga je daar mee om?

“Het is een pittige tijd. Mijn vader is aan het revalideren, zit in een rolstoel, en er is nog een lange weg te gaan. Om de dag ga ik naar hem toe. Het meeste raakt mij zijn verlies aan autonomie. Mijn vader benoemt dit ook steeds, zo pijnlijk. De mogelijkheid om zelf te kunnen beslissen en de regie te kunnen nemen is heel belangrijk. Het is lastig om hem te zien struggelen en hoe hij afhankelijk wordt van zorg. Ik vind het belangrijk dat hij zijn waardigheid behoudt. Als gezin – zijn vrouw, ik, mijn halfzus en natuurlijk mijn vader zelf – moeten we wennen aan een nieuwe situatie. Mijn vader moet zijn nieuwe plek leren vinden. Ik ben er voor hem, en dat hoeft niet in grote gebaren te zitten. Even met hem wandelen in het Vondelpark en ergens een kopje koffie drinken geeft onze diepe band al betekenis.”

Hoe is de relatie met je moeder?

“Anders dan met mijn vader. Iets minder close, maar we zien elkaar regelmatig. Mijn moeder is alleen, en volgt haar eigen weg. Die redt zich wel. Ze is superzelfstandig en doet van alles. Daarin bewonder ik haar. Lange tijd heb ik haar zelfstandigheid ook moeilijk gevonden, dat voelde ik als kind al. Maar ik kan er inmiddels wel meer waardering voor opbrengen. Nu ik ouder word, kijk ik milder naar mijn moeder.” ▶



CV

- 1972** Geboren in Amsterdam
- 1984** Gaat naar het vwo, studeert een jaar voorlichting, publiciteit en informatica, en werkt als model
- 1997** Speelt in *Goudkust*
- 2001** Speelt in *Costa!* en *Pista!*
- 2001-2016** Speelt in diverse films en is stemacteur in Disneyfilms
- 2002-2012** Presenteert diverse radio-programma's bij Radio 538 zoals *Niels & Froukje* en *Friday night live*
- 2004-2005** Speelt in *Missie Warmoesstraat*
- 2005** Presenteert tv-programma *Thuis*
- 2006** Doet mee in de finale van *Dancing on ice*
- 2007** Presenteert de voor- en nabeschouwing van *RTL GP (Formule 1)*
- 2008-2012** Presenteert het tv-programma *TV Makelaar*
- 2012** Presenteert *Ik kom bij je eten*
- 2012-2015** Co-presentator bij *RTL Boulevard*
- 2015-2019** Presenteert *TV Makelaar: mission impossible*
- 2015-2016** Presenteert het tv-programma *Eigen huis & tuin*
- 2017** Presenteert het tv-programma *Ben ik te min?*
- 2017-2018** Presenteert *RTL Woonmagazine*
- 2019** Doet mee aan het tv-programma *Het perfecte plaatje*
- 2020** Presenteert *Goede tijden, zomer tijden*
- 2020-2025** Presenteert *Eigen huis & tuin: lekker leven*
- 2021** Start haar eigen coachpraktijk
- 2023** Doet mee aan het tv-programma *Wie is de mol?*
- 2024** Doet mee aan *The masked singer*
- 2025-heden** Ochtendshow *Gordon & Froukje* bij Radio 10
- 2026** Boek *Eindelijk jezelf*

Froukje leerde zeven jaar geleden haar partner Jordy kennen via een datingsite; ze hebben een latrelatie. Dat *living apart together* heeft ze leren waarderen. "In het begin moest ik eraan wennen. Diep vanbinnen zat dat plaatje er nog van 24/7 samenzijn, dat fijne gezinnetje. Het is een kwestie van loslaten en bewust voor elkaar en het leven samen kiezen. Het is ook fijn om mijn eigen plek te hebben en tijd alleen met Emma door te brengen. Lekker samen de serie *Bridgerton* kijken of zo. Jordy fietst er af en toe in. Toch hebben we een heel *steady* relatie. Als hij niet vliegt, is Jordy meestal bij mij. Het lijkt ook wel alsof je elke dag bewuster voor elkaar kiest als je niet samenwoont."

Waren jullie meteen verliefd?

Lachend: "Na twee dates vloog ik al naar hem toe in LA, waar hij een paar maanden verbleef. Best stoer van mezelf. We hadden een enorme klik en een superleuke week samen. Zijn autonomie vind ik fijn. Tegelijkertijd kan ik hem door deze eigenschap weleens achter het behang plakken. Hij is ook zorgzaam en wil dat het met mij goed gaat. Heel lief. Ik kan op Jordy vertrouwen. Natuurlijk knettert het ook weleens tussen ons, maar dat vind ik leuk. Ik heb dat nodig."

Een nieuwe man in je leven, die zich bemoeit met de opvoeding van jouw dochter. Vond je dat niet ingewikkeld?

"Ja! We hebben ook afgesproken dat hij zich niet daadwerkelijk met de opvoeding bemoeit. Dat is iets tussen mij en de vader van Emma. Uiteraard zegt Jordy er wel iets van als hij vindt dat Emma te ver gaat, maar dat is van een andere orde."

Hoe voelt het moederschap voor jou?

"Alsof er een heel grote spiegel wordt voorgehouden. De liefde voor een kind is zo uniek en kwetsbaar. Het moederschap kan een emotionele rollercoaster zijn. Ik had

het ouderschap niet willen missen in mijn leven. Het is zo'n rijkdom. Ik ben superclose met Emma, maar kan ook zonder haar zijn. Dat heb ik wel moeten leren. In het begin vond ik het co-ouderschap, de dagen zonder haar, niet makkelijk. Maar ik zag er uiteindelijk ook de voordelen van in. Op de dagen dat ze er niet is, kan ik mijn eigen gang gaan. Ik heb de *best of both worlds*. In tegenstelling tot wat mijn ouders bij mij deden, knuffel ik Emma veel en spreek ik wel met haar over gevoel. Volgens haar tot vervelends toe. 'Nee mam, hier gaan we nu niet over praten. Je bent mijn coach niet,' zegt ze weleens als ze geen zin heeft om over haar dag te vertellen. En vervolgt dan op mijn gesputter: 'Ik mag er geen zin in hebben toch?' Dat is mijn leermoment. Net als dat ik af en toe op mijn tong moet bijten om me niet te veel met haar dingen te bemoeien. Ik ben trots op Emma; ze vindt haar weg in de wereld. En, ik ben enorm trots op hoe haar vader en ik het hebben gedaan in een situatie die niet altijd even makkelijk was. Samen hebben we Emma stevig in de wereld gezet."

Kun je nu van jezelf zeggen dat je eindelijk jezelf bent?

"Ik kan makkelijker bij mezelf komen. Bij alles probeer ik me af te vragen of ik het wil. Ik ben me bewust van mijn valkuilen en dat is een absolute winst. Een heel verschil met vroeger. Maar ik blijf wel mens dus tuin er soms nog weleens in." ■



BOEK WINNEN VAN FROUKJE?
Kijk op p. 108 (Win met Zin)!



'Natuurlijk knettert het weleens tussen ons, maar dat vind ik leuk. Ik heb dat nodig'