

HET JAAR VAN RADIO-DJ FRANK VAN DER LENDE

'Het was tijd om mijn vleugels uit te slaan'

DE VORIGE OUD EN NIEUW PROOSTTE HIJ NOG OP EEN BETER JAAR DAN 2021, HET JAAR WAARIN ZIJN VADER OVERLEED. DIT JAAR WERD WEL BETER, MAAR WAS NOG STEEDS BEWOGEN: FRANK VAN DER LENDE (34) VERHUISDE VAN RADIOZENDER, GING FREELANCEN ÉN WERD VADER. "IK BEN GELUKKIG, IN DE WAR, MOE, TROTS..."

Hoe begon jouw jaar 2022?

"Privé goed, want mijn vriendin was zwanger. Tegelijk sloot ik symbolisch een rotjaar af met het overlijden van mijn vader én mijn opa drie weken later. Qua werk begon 2022 stormachtig: begin januari had ik nog mijn contract verlengd met 3FM, maar aan het eind van de maand kreeg ik te horen dat mijn middagshow ging stoppen. Wéér, want dat was me al een keer eerder gebeurd, vijf jaar ervoor. Destijds was ik meer van de leg, nu dacht ik: ik heb in elk geval wel het programma gemaakt dat ik wilde, waar ik me voorheen nog

erg liet leiden door de bazen. Maar het was natuurlijk wel jammer."

Bleef het zo rumoerig na januari?

"Nee, we zouden het pas later bekendmaken en in de zomer stoppen. Tussen februari en mei heb ik gewoon een goede show proberen te maken. Mijn insteek was om bij 3FM te blijven, maar ik dacht ook: is het niet tijd om mijn vleugels uit te slaan? Ik ben onder meer gaan praten met Rob Stenders, mijn oude maat die nu de scepter zwaait bij Veronica. Daar kon ik het programma gaan maken dat ik wilde, met livemuziek. Met zijn

aanbod op zak heb ik de sprong gewaagd en ben ik gaan freelancen. Eerst vond ik dat wel eng – mijn vriendin was zwanger en we hadden net een huis gekocht. Maar achteraf ben ik superblij. 'Freelance Frankie' noem ik mezelf nu. Ik doe van alles, ik vind de afwisseling leuk én ben twee dagen per week met mijn zoon. Voorheen ging ik steeds vaker chagrijnig en gefrustreerd naar huis, nu zit ik vol energie en vrolijk voor je. Hooguit met wallen onder mijn ogen, want mijn zoon is verkouden en heeft gisterochtend vaccinatieprikjes gekregen, dus ik had een slechte nacht."

'Als 'Freelance Frankie' doe ik van alles én ben ik twee dagen per week met mijn zoon'

Je zontje Koos had een bijzondere timing, toch?

"Ja, door zijn geboorte heb ik uiteindelijk mijn laatste twee uitzendingen op 3FM gemist. Dinsdag 21 juni kwam ik thuis en begon de bevalling. Ergens 's nachts heb ik geappt: *Ik kom niet*, woensdag 22 juni werd hij geboren en donderdag de 23ste was de allerlaatste uitzending. Ik heb toen vanaf thuis nog wel geschakeld met mijn medepresentatrice Eva Koreman, om te vertellen dat ons kindje was geboren, maar was er dus niet bij in de studio."

En toen was je vader! Hoe was dat?

"Heel vet, mooi, intens. Je leeft er negen maanden naartoe en toen hij er was, was dat onwerkelijk en spannend. De eerste dagen en weken denk je: wat ben ik aan het doen? Ik had nog nooit een luier verschoond! Maar je moet wel, het is fijn dat die keuze gewoon voor je gemaakt wordt. Ik had officieel een week geboorteverlof en vijf weken vaderschapsverlof, >

MEER FRANK

Geboren: 13 december 1988 in Uithoorn

Relatie: verloofd met Hanna, samen hebben ze zontje Koos (6 maanden)

Carrière: werd bekend als dj bij 3FM, waar zijn laatste middagshow *Frank & Eva: welkom bij de club!* was, met Eva Koreman. In mei werd bekend dat het programma stopte, sinds 1 oktober presenteert Frank op vrijdag bij Veronica de programma's *Veronica anthems* en *Soundz live*. Daarnaast presenteert hij de *Hard gras podcast* en is regelmatig tafelgast bij *Khalid & Sophie*. Ook is Frank ambassadeur voor Oog voor Dementie (Oogvoordementie.nl), een initiatief dat pleit voor een humanere kijk op de dementiezorg.



'Toen mijn vader alzheimer kreeg, voelden we ons aan ons lot overgelaten'

maar door de overstap viel dat deels in mijn opzegtermijn. Voor die paar weken daarna zetten ze me niet meer op 3FM. Dus had ik tien weken vrij en was ik overal bij. Een kind krijgen is heftig: je bent intens gelukkig, in de war, moe, trots... Ook op Hanna, mijn vriendin. Diepe buiging voor haar en alle vrouwen die bevallen, want het is nogal wat."

Jullie kennen elkaar ruim zeven jaar en zijn verloofd. Wat trok je in Hanna aan?

"Ik had eerder wel relaties gehad, maar dan een jaar, maximaal anderhalf. En ik kwam overal mee weg. Bij Hanna niet en dat vond ik eigenlijk juist leuk. Ze heeft temperament, kan ook boos op me zijn. We maken dus weleens ruzie, dat had ik nog nooit gedaan in relaties. Daarnaast is ze knap en slim – ze is advocaat, dat vind ik stiekem heel cool. Als zij over haar werk praat met veel bevoegenheid en passie, is dat aantrekkelijk. En nu blijkt ze nog een goede moeder ook!"

Koos is nu een half jaar. Hoe bevalt het vaderschap?

"Het is zó leuk. Van de zomer toen het zo warm was, lag hij in zijn rompertje boven op me te slapen terwijl ik de Tour de France keek. Naar de start van de Giro d'Italia in Utrecht nam ik hem mee: luiers en een fles mee, kindergagen in de auto, en met vrienden afspreken voor een biertje. Dat was in het begin zo makkelijk, ik kon hem overal mee naartoe nemen, hij sliep wel. Nu is er veel meer interactie. Ik zeg graag dat hij mijn beste vriend is, we hebben veel lol samen en ik ga er graag met hem op uit. Je hoort vaak dat het voor mannen steeds leuker wordt, maar ik vind het nu al geweldig. Behalve soms 's nachts, als ik wil slapen en denk: hou je kop een keer, haha. Maar negentig procent van de tijd is het super."

Jouw eigen vader kreeg alzheimer. Wanneer begon dat?

"Toen hij eind vijftig was, erg jong. Daarom kreeg hij eerst de diagnose overspannen, toen burn-out, vervolgens depressie en uiteindelijk alzheimer. Dat heeft wel een jaar of drie geduurd. Mijn vader had een kledingzaak, die is in de crisis van 2008-2009 failliet gegaan. Toen probeerde hij taxichauffeur te worden, maar hij kon steeds de weg niet vinden. Daarna heeft hij nog even bij een tankstation gewerkt, maar daar werd wisselgeld een probleem. Terwijl hij in zijn eigen zaak altijd zo goed was met geld! We snapten er niks van en zaten soms een beetje op hem te vitten: 'Kom op nou.' Hij ook op zichzelf, hij raakte flink gefrustreerd. Toen eindelijk de diagnose kwam, was er veel verdriet, want het is een doodvonnis en het wordt nooit meer beter. Aan de andere kant gaf het een soort opluchting. Een verklaring: o, dáárom ging het niet."

Waar liep je tegenaan?

"Er was zo weinig bekend over de ziekte, het enige wat ik kon vinden

waren van die platte teksten op internet. Op foldertjes stonden alleen oude, grijze mensen die ik niet herkende als mijn vader. Het leek of mijn broer en ik de enige jongere mensen waren die dit meemaakten. Maar ook praktische tips miste ik, zoals dat je via de huisarts een casemanager kunt krijgen. Wij werden na de diagnose naar huis gestuurd met: 'Nou, we zien u over drie maanden.' Ja, en nu? We werden een beetje aan ons lot overgelaten. Samen met Alzheimer Nederland ben ik toen een YouTube-serie gaan maken. Het had mij destijds geholpen als er iemand was zoals ik, waardoor je weet: ik ben niet alleen. Nu krijg ik van volgers veel vragen, maar ook heel persoonlijke verhalen. Óók net nadat mijn vader was overleden. Toen negeerde ik ze – ik was zelf bezig met verwerken. Nog steeds wel, maar ik heb weer ruimte om me voor dit goede doel in te zetten en er ook een positieve draai aan te geven."

Waarom koos je voor het samenwerkingsverband Oog voor Dementie?

"Waar Alzheimer Nederland zich bezighoudt met alle stadia van de ziekte, focust Oog voor Dementie zich op de laatste fase en wil het benadrukken dat achter elke patiënt een mens zit. Het is belangrijk, ook voor (mantel)zorg, om de mens te blijven zien achter een lege blik. Ik wilde met mijn vader op dezelfde voet verdergaan: gesprekken voeren over voetbal of politiek, fietsen, dingen doen die we altijd deden. Pas toen ik mijn verwachtingen kon bijstellen, jaren na de diagnose, werd het voor ons allebei beter. Het is ook belangrijk dat je met mensen met dementie de dingen doet waar ze van houden. Mijn vader hield van auto's en livemuziek. Dus ging ik gewoon een stukje rijden terwijl hij naast me zat, muziek op, en dan allebei meetrommelen op onze benen. Zette ik een cd of dvd op van een favoriete artiest, dan zag ik iets gebeuren bij hem. Maar dit had ik graag eerder

geweten. Het gaat om de kwaliteit van leven: zorgen dat de dagen die er nog zijn, zo leuk mogelijk zijn.”

Ging je vader naar een verzorgingshuis?

“Nee, daar zou hij naartoe gaan, maar hij kreeg corona en is daaraan overleden. We hadden nog van alles kunnen laten uithalen: intuberen, intensive care, noem maar op. Maar de kans dat hij het zou halen was al klein, en hij zag er zo tegenop om uit huis geplaatst te worden, dat we dachten: dan is het goed zo. Het is fijn dat het hem bespaard is gebleven, maar voor mij was zijn dood wel vrij abrupt. En ik heb zijn uitvaart niet kunnen bijwonen omdat ik zelf corona had. Hanna en ik zaten achter een laptop mee te kijken. Dat was pittig.”

Hoe heeft je vader verliezen en vader worden je veranderd?

“Ik merk dat mijn pieken en dalen groter zijn. Ik kan extreem gelukkig zijn, maar ook verdrietiger. Daarvoor was ik altijd vrolijke Frank, bijnaam ‘Hoitjes’, met een flierefluiterimago. Dat is wat mij betreft nu wel weg. Door het ouder worden, natuurlijk, maar dat is bij mij erg snel gegaan. Door het overlijden en de geboorte is alles in een stroomversnelling gekomen en ben ik versneld volwassen geworden. Daar zitten zowel verdrietige als positieve kanten aan. Maar als ik nu terugkijk op het afgelopen jaar, is dat met een gevoel van geluk. Er is veel veranderd op werk- én privégebied, maar allebei heeft het goed uitpakkt. Ik weet nog dat mijn broer en ik met Oud en Nieuw proostten met de woorden: ‘Blij dat dit jaar voorbij is’. En 2022 is inderdaad veel beter geworden!” ♡

DECEMBERDILEMMA'S

Oliebollen of appelflappen? “Voorheen altijd appelflappen, ook omdat ik anders wilde zijn dan de rest, maar nu vind ik oliebolletjes gewoon lekkerder. Met krenten!”

Vuurwerk afsteken of alleen bekijken? “Vroeger was ik een rotjochie: vanaf 's ochtends vroeg ging ik met een rugtas vol vuurwerk op pad, bommetjes maken

en prullenbakken in de fik steken. Nu haat ik vuurwerk, het is herrie en milieuvervuiling. Je kunt beter een goede fles wijn kopen.”

Thuis vieren of naar een feest? “Thuis. Eigenlijk altijd al, maar met een kindje helemaal. Ik vind dat ook gezelliger: lekker met vrienden goed eten en spelletjes doen. Deze keer komen vrienden naar ons toe.”

Goede voornemens of altijd je best

doen? “Daarvan word ik een beetje recalcitrant. Dan roep ik dat ik weer begin met roken of zo, om tegendraads te doen. Het enige is misschien: behouden wat ik al heb, en nog meer omkijken naar de mensen om me heen.”

‘Dat flierefluiterimago is wat mij betreft nu wel weg’