

Applaus in het *theater* is het mooiste dat er is

In heel wat banen komt hoogsensitiviteit goed van pas. In de reeks HSP op het werk laten we mensen aan het woord die dankzij hun fijn afgestelde voelsprietten de beste versie van zichzelf kunnen zijn op de werkvloer. In dit nummer: Liam Noordzij, theatermaker, regisseur en schrijver. 'Ik wil vooral persoonlijke verhalen vertellen, van mezelf en van anderen. In welke vorm dat is, maakt niet zoveel uit.'



“

Om als jongere te ontdekken
wie je echt bent, kan
het creatieve proces heel
waardevol zijn

“Wat ik het belangrijkste vind in mijn werk is verhalen vertellen en andere mensen hun verhaal laten vertellen

‘Ik ben nu twee jaar aan het werk als cultuurregisseur in de wijk Hillegerberg-Schiebroek in Rotterdam. Dat betekent dat ik mensen help om hun culturele ideeën uit te voeren of een cultureel programma tot stand te brengen. Het varieert van een theatervoorstelling met dementerende ouderen tot knutselen met kinderen, van een schrijfworkshop tot wekelijkse zangles.’

Liam (27) geeft als cultuurregisseur advies, brengt bewoners van de wijk in contact met de juiste mensen en helpt soms ook met het regelen van financiële middelen. ‘Mijn werk is domein overstijgend; samen met lokale ondernemers, artiesten, welzijnsorganisaties en scholen ben ik bezig om de stad een stukje leuker te maken. Ik zit vaak in het wijkcafé of het wijktheater te werken en ontmoet daar veel bewoners. Zo word ik ook echt een beetje onderdeel van de wijk.’

De kabouter en de barmhartige Samaritaan

‘Op de basisschool werd mijn passie voor theater geboren’, vertelt Liam. ‘Om het jaar speelden we met de hele school een musical. Toen ik in groep 4 zat, kreeg ik de hoofdrol van het deel dat door mijn klas werd gespeeld: ik was de kabouter. Ik was ervan overtuigd dat ik die rol kreeg omdat ik gewoon heel goed speelde. Supertrots was ik en ik genoot van het oefenen, van de aandacht als je op het podium staat en vooral van het applaus. Jaren later kwam ik erachter dat ik die rol had gekregen omdat ik gewoon het kleinste jongetje van de klas was...’

Liam groeide op in een groot sociaal gezin. Hij heeft tien broers en zussen, waarvan zes pleegbroertjes en -zusjes. ‘Ik had als kind vaak het gevoel dat ik het niet zo nodig over mezelf hoefde te hebben. Mijn problemen stelden namelijk niet zoveel voor in vergelijking met de heftige dingen die mijn pleegbroers en -zussen hadden meegemaakt. Als ik bijvoorbeeld een onvoldoende had of er gebeurden vervelende dingen op school, dan vertelde ik dat niet altijd aan mijn ouders. Die hadden voor mijn gevoel al genoeg aan hun hoofd.’

Ook op school cijferde Liam zichzelf regelmatig weg. ‘Mijn moeder vertelde dat leerkrachten van de basisschool mij de barmhartige Samaritaan noemden. Dat snap ik wel; ik probeerde altijd rekening te houden met anderen. Ik maakte wel eens keuzes ten koste van mezelf omdat ik wilde dat al mijn klasgenoten zich fijn voelden. Het liefst wilde ik bijvoorbeeld in de schoolbus bij mijn vriendjes op de achterbank zitten, maar dan ging ik toch voorin naast dat ene zielige jongetje zitten.’

Zwak voor jongeren

Na de middelbare school startte Liam met de studie geschiedenis. Na drie jaar stopte hij daarmee. ‘Ik heb ook nog een blauwe maandag de deeltijd lerarenopleiding Nederlands gedaan, maar ik heb uiteindelijk geen enkele studie afgemaakt.’

Dat Liam met mensen wilde werken, was al heel vroeg duidelijk. Hij was in zijn tienerjaren jeugdtrainer bij de



voetbalclub en deed vrijwilligerswerk bij een dagbesteding voor mensen met een beperking.

‘Ik vraag me altijd af hoe ik iets voor een ander kan betekenen. Vooral het werken met kinderen en jongeren ligt mij heel erg. Ik ben zelfs twee jaar lang dramadocent geweest op mijn oude middelbare school. Het is het zwaarste werk dat ik tot nu toe gedaan heb. In de pauzes ging ik niet naar de docentenkamer maar bleef in het lokaal omdat ik echt even bij moest komen.’

Liam werkt als cultuurregisseur met mensen van alle leeftijden, maar als regisseur van theater en film werkt hij meestal met jongeren tussen de 12 en 20 jaar. ‘Ik heb een zwak voor deze kwetsbare doelgroep. Op die leeftijd ben je op zoek naar jezelf en kun je daarin behoorlijk verdwalen. Het is een impactvolle en bijzondere periode in je leven. Om als jongere te ontdekken wie je echt bent, kan het creatieve proces heel waardevol zijn. Jongeren stellen

zich vrij makkelijk open bij mij, we hebben snel diepe gesprekken. Het maken, werken en spelen met jongeren kan soms ook confronterend zijn omdat hun kwetsbaarheid me zo enorm raakt.’

Verhalen vertellen

‘Vooral in het maken van theater en het overbrengen van een verhaal merk ik dat ik me goed kan inleven in een ander en heel erg de verbinding zoek. Kunst en cultuur hebben een bepaalde gelaagdheid, je moet dieper kijken om erachter te komen waar het om draait. Mijn hoogsensitiviteit helpt me voornamelijk om te bepalen wat kan raken en wat kan werken voor een ander. Het is voor mij als HSP soms heftig om kunst en cultuur te ervaren. Die heftige emoties ervaar ik ook tijdens het maken. Vaak gaan mijn films of theaterstukken over maatschappelijke onderwerpen zoals dementie bij jongvolwassenen, pesten, verslaving, depressie bij jongeren. Me verdiepen in dit soort onderwerpen is soms best intensief.

Wat ik het belangrijkste vind in mijn werk is verhalen vertellen en andere mensen hun verhaal laten vertellen. Dat kan via film, theater of columns, dat maakt voor mij niet zoveel uit. De combinatie van theatermaker, regisseur en schrijver past eigenlijk heel goed bij mij.’

Therapie

Toen Liam 20 jaar oud was, ging hij voor het eerst in therapie. ‘Ik had in die tijd depressieve gedachten en wist daar niet zo goed mee om te gaan. In de wekelijkse gesprekken met mijn therapeut kwam naar voren dat ik dingen heel intens ervaar, maar we hebben het toen niet expliciet over hoogsensitiviteit gehad.

Tijdens de coronaperiode, toen al mijn werkzaamheden wegvielen, kreeg ik voor het eerst paniekaanvallen. Het maakte me angstig omdat ik niet wist wat er precies met me aan de hand was. Door te luisteren naar De Podcast Psycholoog probeerde ik meer over mezelf te weten te komen. Op een dag luisterde ik ook naar een podcast over HSP's en daarin herkende ik veel dingen. Ik ben me er verder in gaan verdiepen en deed verschillende online tests waaruit bleek dat ik duidelijk hoogsensitief ben. Hoogsensitiviteit verklaarde voor mij veel dingen, ook uit mijn jeugd. Als kind vond ik dingen spannend en intens. Ook heb ik het altijd moeilijk gevonden om in een nieuwe sociale groep te komen. Nog steeds zie ik enorm tegen bijvoorbeeld netwerkborrels op. Dan vraag ik me af hoe ik me het beste kan manifesteren en hoe ik contact ga maken met al die nieuwe mensen.

“

Wat ik vooral geleerd heb, is dat het niet gek is wie ik ben en wat ik voel



Afgelopen jaar heb ik Acceptatie en Commitment Therapie (ACT) gedaan. Dat heeft me veel handvatten gegeven in de omgang met wie ik ben. Wat ik vooral geleerd heb, is dat het niet gek is wie ik ben en wat ik voel. Door dat expliciet te benoemen, vind ik daar nu steeds meer rust in.'

In balans?

Voor Liam is het gevoel van applaus in het theater nog steeds het mooiste dat er is, net als toen hij als kind als kabouter op de planken stond. 'Ik krijg energie van applaus, het is heel verbindend en met niks anders te vergelijken. Applaus geeft mij veel voldoening. Ik krijg ook vaak terug van mensen dat ze dankbaar zijn hoe ik met ze omga. Dat geeft natuurlijk ook voldoening en energie. Ik kan blijkbaar goed luisteren, begrip tonen en zorgen dat iedereen zich gehoord voelt.'

Hoewel zijn werk goed bij hem past, is in balans blijven nog wel een uitdaging voor Liam. 'Ik heb eigenlijk minimaal 9 uur slaap nodig per nacht, anders heb ik echt last van vermoeidheid. Ook

voel ik een continue onrust of ik het allemaal wel goed doe; ik ben behoorlijk perfectionistisch in mijn werk. Het is moeilijk om mijn ideeën te laten zien aan anderen en te zeggen wat ik vind. Ik moet mezelf soms terugtrekken om ruimte te maken voor mijn eigen verhaal. Met anderen om me heen vind ik het moeilijk om die ruimte in te nemen.'

Tijdens zijn laatste therapie kwam Liam in aanraking met mindfulness. 'Het helpt me om meer balans te vinden. Ook probeer ik een of twee keer per week thuis te mediteren. Hardlopen werkt trouwens ook als een soort mediteren voor mij: door me af te sluiten en volledig te focussen op het lopen vind ik mijn rust terug. Ik woon nu bijna tien jaar in Rotterdam, midden in de stad. Misschien wil ik wel weer buiten de stad gaan wonen met iets meer natuur om me heen. Ik ben opgegroeid in Oude-Tonge op Goeree-Overflakkee, een klein dorpje met veel polders en weilanden eromheen. Ik denk dat ik in zo'n omgeving misschien iets meer de balans kan bewaren.'