

‘Alles wordt makkelijker’

Ruim 25 jaar presenteerde Karin de Groot succesvolle programma's. Maar pas sinds haar vertrek bij de KRO durft ze hardop te zeggen dat ze ergens écht goed in is: het trainen en coachen van presentatoren. Een gesprek over mensen laten stralen, haar burn-out en geestelijke rust.

TEKST: BEA KASTROP FOTO'S: ROGIER VELDMAN

Precies twee jaar geleden vertrok Karin de Groot uit omroepeland. Na 25 jaar. De presentator van tientallen televisie- en radioprogramma's ging zich fulltime wijden aan coaching en het geven van presentatietrainingen. Maar sinds januari van dit jaar presenteert Karin toch weer elke werkdag het radioprogramma *Aan de tafel van 5*. Had ze heimwee? Zomaar een vraag die bij me opkomt op weg naar het interview. Nog een: op Karins website staat dat ze mensen wil laten stralen. Hoe doe je dat, mensen laten stralen? En blijft er voor jezelf nog iets te stralen over met een eigen bedrijf én een bijna-dagelijks radioprogramma? Ik laveer mijn fiets door het hek van een heerlijk romantisch huis in een van de schilderachtigste straten van Hilversum. De laatste vraag lijkt al beantwoord te worden als Karin naar buiten komt. Lachend, energiek en ja, stralend: zo kun je haar het best omschrijven.

“Ik stopte niet bij de televisie omdat ik het niet leuk meer vond”, legt Karin uit terwijl ze twee hoge theeglazen vol-schenkt. “Ik was in de loop van de tijd steeds vaker mensen gaan trainen en coachen en daar genoot ik zo van dat ik daarvan mijn hoofdvak maakte. Televisie of radio wilde ik alleen nog doen als het ernaast kon. In dit geval lukt dat omdat ik voor *Aan de tafel van 5* pas 's middags om vier uur op de redactie hoef te zijn en ik vlak bij de studio woon.”

Heb je geen heimwee gehad naar de televisie?

“Twee keer heb ik het gemist. Een maand na mijn afscheid kwam ik het gebouw binnen, rook de geur en dacht: wat heb ik gedáán! De andere keer had ik een afspraak met een klant in Gronin-

gen, waar net de opnamen van *The passion* bezig waren. Ik dacht: 'leuk, ik ga even kijken'. Ik zag de kabels, de camera's, de hekken eromheen... en ik stond buiten het hek. Weer dat gevoel van: wat heb ik gedáán! Het was te sneu voor woorden om daar zo te staan en ik ben de stad uit gevlucht. Gelukkig was het gevoel in beide gevallen snel weer verdwenen.”

Ik citeer even van je website: 'Mensen laten stralen, dat is wat Karin de Groot doet. Of dat nou is doordat ze hun een training geeft, ze interviewt of aankondigt tijdens een congres, evenement of discussie. Altijd zal ze proberen ervoor te zorgen dat mensen zich op hun gemak voelen, mooie verhalen vertellen en dicht bij zichzelf kunnen blijven.' Wat >

‘Ik moest heel erg huilen. Een weekje rust werd een half jaar. Burn-out.’



is jouw manier om mensen te laten stralen?

"De meeste presentatietrainingen gaan over wat je allemaal niet mag en wel moet. Je moet rechtop staan, knieën niet op slot, niet snel praten, niet je armen over elkaar want dan lijkt je gesloten. Alsof iemand dan nog lekker kan praten! Als je mensen zo kortwiek, blijft er niets over van wie ze zijn. Ik laat mensen stralen door te kijken wie ze zijn. Hoe praat en beweegt iemand van zichzelf? Daar moet je als presentator namelijk heel dichtbij blijven. Neem iemand als Matthijs van Nieuwkerk. Die staat heel vaak met zijn armen over elkaar, maar niemand vindt hem gesloten."

Ben je tevreden als je jezelf op de radio hoort?

"Nee, er zijn allerlei dingen waarvan ik vind dat het anders moet. En net als bij mijn cursisten pak ik die niet tegelijk aan, maar één voor één."

Zoals?

"Dat zeg ik niet, want dan gaat iedereen het horen, hahaha! Maar ik zie zeker verbeterpunten, ja!"

Op je site staat ook een 'succesmarathon', een serie waarvoor je succesvolle mensen interviewt. Vind jij jezelf succesvol?

"Sinds ik mensen train en coach durf ik voor het eerst te zeggen dat ik ergens echt succesvol in ben. Het is een combinatie van dingen die ik geleerd heb en dingen die ik op gevoel doe. En het werkt! Als presentator zijn er mensen die het slechter doen dan ik, maar ook die het beter doen. Terwijl je voor trainen en coachen gewoon bij mij moet zijn. Wat erg dat ik dit hardop zeg! Maar ik vind het écht."

En heb je succes in de zin dat je je leven lekker op de rit hebt?

"Als ik naar het geheel kijk, is het ant-



'Een maand na mijn afscheid kwam ik het gebouw binnen, rook de geur en dacht: wat heb ik gedaan!'
.....

woord daarop ja. Het gaat goed in het gezin. De kinderen ontwikkelen zich heel goed en zijn vaardig in hoe ze het leven aanpakken. En wat noem je succesvol? Als je goed overeind blijft en momenten van geluk hebt... een beetje evenwicht. Ik ben niet zo van groots en meeslepend leven."

In 2007 vertelde je in de NCRV-gids dat je altijd zoveel moest van jezelf...

"Dat ontdekte ik tijdens het laatste sei-

zoen van het programma *Heb ik genoeg?* Daarin moest ik telkens een paar weken leven volgens de voorschriften en rituelen van een bepaalde spirituele stroming, zoals de hare krisjna-beweging, het boeddhisme of sjamanisme. Geen mens doet dat natuurlijk allemaal achter elkaar, maar voor het programma moest het wel. Het was ontzettend zwaar en ik zei altijd: 'Ze boffen dat ik het doe, want iemand anders zou instorten.' Daar heb ik later,

PASPOORT

Geboren: 27 maart 1963 in Rijswijk

Woont: in Hilversum met echtgenoot Ronald. Ze hebben drie kinderen: Stijn (29), Daan (21) en Emma (19)

Opleiding: Academie voor Journalistiek in Tilburg

Carrière: Karin begon bij de NCRV, waar ze onder andere *Ja natuurlijk* en de radioprogramma's *Willem Wever* en *Cappuccino* presenteerde.

Van 1995 tot 2013 werkte ze bij de KRO, waar ze met *Spoorloos* de Gouden Televizier-Ring won en programma's als *Ongelooflijke verhalen*, *De rode kamer*, *Heb ik genoeg?* en *Goudmijn* presenteerde. Ze schreef twee romans: *Geheime visite* (2008) en *Schaduwwaarheid* (2011). Karin heeft een eigen bedrijf in training en coaching en presenteert sinds januari 2015 *Aan de tafel van 5* (RKK-NCRV).

stond op het punt om hem te helpen, toen ik dacht: het moet toch niet gekker worden. Denk ik serieus dat de wereld niet meer draait als ik niet een handje help? Wat later zag ik een trolley heel hard lopen en tussendoor telkens even rusten. Ondanks die stops kwam hij best ver. Op het eind van dag drie was ik behoorlijk verzwakt. Het regende en ik had het helemaal gehad. Opeens dacht ik: als ik niet meer van alles moet van mezelf, kan ik toch zeggen dat ik het niet meer doe. Ik ben gestopt en dat was zo'n overwinning! Terwijl ik dat daarvoor als een zwaktebod had gezien."

"Ik kwam thuis en vijf dagen later zou ik tien dagen een boeddhistisch klooster ingaan. Maar ik had eerst nog opnamen voor het programma *Goudmijn*. Ik was zo verzwakt dat ik nauwelijks kon staan en ik vroeg aan de regisseur of ik het interview alsjeblieft zittend mocht doen. Idioot natuurlijk! Toen ik terugkwam uit dat boeddhistische klooster leek het of er een knop omging in mijn hoofd. Ik moest heel erg huilen en kwam de volgende dag niet uit mijn stoel. Ik dacht: een weekje rust. Dat werd een half jaar. Burn-out. Dat zat er al veel langer aan te komen, dus het was alleen maar goed. Elke seconde van de dag was altijd ingedeeld met iets nuttigs. Dat heb ik wel afgeleerd."

Heeft dat ook met ouder worden te maken?

"Ik vind het fijne van ouder worden dat je je minder snel gek laat maken en vooral dat alles makkelijker wordt. Je hebt heel veel dingen al een keer gezien of meegemaakt. Fysiek zijn er soms lastige dingetjes, een stijve nek of een zere rug. Maar de geestelijke rust weegt voor mij zwaarder."

[AAN DE TAFEL VAN 5 | MA-VR | NPO RADIO 5 | RKK-NCRV | 18.00]