

‘Leef in het moment’

Martine van Os (66) is presentatrice van *Tijd voor MAX* en *We zijn er bijna!*. Daarnaast is ze echtgenote en moeder. In deze zorgelijke tijden probeert ze in het nu te leven en te genieten van de kleine dingen.

TEKST: BRAM DE GRAAF

“Ik verlang steeds vaker naar dat veilige gevoel van toen ik nog kind was”, zegt Martine. “De geur van het beschuitje van mijn vaders ontbijt, de soep van mijn moeder als ik ziek was. Ons huisje op het Groningse platteland waar we veel waren. Ik herinner me een donkere kerstperiode: ik loop hand in hand met mijn moeder door een weids besneeuwd landschap, in de verte zijn overal lichtjes. Ik voelde me zo veilig. We leven nu in zo’n nare tijd. Eerst hadden we corona, nu al die oorlogen en rampen. Het is alsof alles om ons heen instort.”

Het is een rustige doordeweekse ochtend. Thuis bereidt Martine zich voor op de uitzending van *Tijd voor MAX* die middag, de talkshow die ze nu al ruim vijftien jaar presenteert. Nog even en het is weer lente, haar favoriete seizoen. Misschien komt dat omdat ze in het voorjaar is geboren, denkt ze. “In de lente is het alsof ik, net als de natuur, weer tot bloei kom. Alles gaat en staat weer open. Als ik straks bij het ontwaken de lentevogels weer hoor fluiten, doet dat iets met mijn gemoedstoestand. Een geruststellend gevoel, het gevoel dat ik thuis ben. En veilig. Het lijkt wel

of corona iets heeft gedaan met ons mentale welzijn. Het een na het ander zaagt aan onze stoelpoten, alles is onrustig en onzeker. Overal is intolerantie en polarisatie. De wereld wordt er niet leuker op.”

Merk je dat gevoel ook bij de gasten aan tafel bij *Tijd voor Max*?

“Ja. Hoewel we proberen hier en daar een vrolijke noot te brengen, maakt iedereen zich zorgen, valt me op. We hebben tegenwoordig regelmatig oorlogsdeskundigen aan tafel en ook andere gasten weten dan veel over zo’n onderwerp, merk ik. De angst voor een wereldoorlog komt dichterbij. Ik kan daar zelf ook behoorlijk van wakker liggen.”

‘In de lente is het net alsof ook ik weer tot bloei kom’

‘Wat een ander vindt kan ook goed zijn’

Martines wieg stond in Den Haag, waar ze tot haar veertiende woonde. Het was een links nest, haar ouders waren actief in de PvdA. In haar opvoeding waren ‘oog hebben voor de ander’ en ‘eerlijk alles delen’ dan ook belangrijke levenslessen. “Ze hielden me voor om open te staan voor anderen en niet te snel te oordelen: ‘Probeer te luisteren en te begrijpen. Accepteer dat niet

iedereen hetzelfde is en denkt, want wat een ander vindt kan ook goed zijn.’ Ik heb daar in mijn werk veel aan gehad, want het brengt nieuwsgierigheid met zich mee. Als feministe hield mijn moeder me voor dat ik als vrouw zelfstandig moest zijn. Sluit mannen niet uit, maar wees niet te afhankelijk van ze en verdien je eigen boterham. Dat is een goede basis, het meest zuiver. Als ik terugdenk aan mijn opvoeding is ook het woord ‘zuiver’ daarin heel belangrijk.”

Je vader werkte ook bij de televisie. Hij had daar een zware baan waardoor hij thuis soms onberekenbaar was, vertelde je ooit. De tv-wereld is best hard. Past die wereld wel bij jou?

“Ik heb het gevoel dat ik hier wel op mijn plaats zit. Ik ben begonnen met acteren en dat was ook geen eenvoudige wereld, ook daarin kom je mensen tegen met een straatvechtersmentaliteit die je het leven niet altijd makkelijk maken. Maar de drang om dit werk te doen was groter en ik heb er geen spijt van. Mijn vaders gedrag hield me klein. Zo van: ‘Denk niet dat je al iets voorstelt’. Van het gevoel dat ik er niet toe deed heb ik lang last gehad – soms nog zelfs. Als kind wordt je harde schijf geprogrammeerd, dat wis je niet makkelijk uit. Het duurde even voor ik mijn eigen pad had gevonden.”

Hoe is dat uiteindelijk gelukt?

“Door zowel het acteren als het presenteren heel veel te doen en me te omringen met de juiste mensen; mensen die me versterkten en energie gaven in plaats van kosten. En ik heb Wouter, een fantastische echtgenoot die blijft zeggen: ‘Het is onzin, je bent wel wat waard.’” ▶

FOTO: RUUD TAAL (4)



Martine met haar vader en broertje tijdens een vakantie in Zeeland, 1958



Middelbareschooltijd

Uit het leven van Martine van Os



Vakantie in Griekenland, ca. 1979



Op reis in *We zijn er bijna!*

Levensloop Martine van os

- 1957 3 april in Den Haag geboren
- 1976 - 1980 Academie voor Expressie door Woord en Gebaar
- 1980 - 1986 speelt en maakt verschillende theatervoorstellingen
- 1987 - 1994 is juffrouw Dücker in *Familie Oudenrijn*
- 1987 - 1994 presenteert en acteert in het tv- en radioprogramma *Binnenlandse zaken* (TROS)
- 1988 dochter Bo geboren
- 1989 trouwt met kunstenaar Wouter Stips
- 1990 zoon Julian geboren
- 1994 - 2001 presenteert TV-programma *Lieve Martine* (KRO)
- 2004 - 2011 rol van Pieta in Sinterklaasfilms
- 2005 haar eerste MAX-programma *Appeltje voor de dorst*
- 2006 - 2007 MAX en Martine
- 2007 - 2008 presenteert dagelijkse radioprogramma *Wekker wakker*
- 2008 *Tijd voor Max* start
- 2011 begin *We zijn er bijna!*
- 2014 ambassadrice van Edukans

‘De liefde kan heel wispelturig zijn’

Dat je wat waard bent, bewijst het succes van We zijn er bijna!. Welke levenslessen steek je op van deze ouderen?

“Nou, inmiddels ben ik er zelf één, haha. Ik ben al een tijdje niet meer de jongste in het gezelschap. Wat me opvalt – en dat is een bevestiging van wat mijn ouders me voorhielden – dat je eerste indruk vaak niet klopt. En ik heb veel geleerd van de ‘pluk-de-dag-mentaliteit’ en het ‘neem geen voorschot op je sores’.”

Ga je door met het programma?

“Ik twijfel daarover al lang. Maar dit seizoen zeker, en het volgende waarschijnlijk ook. Het is meer de vraag: wil ik nog zo lang van huis zijn? Wouter is ook de jongste niet meer, we schelen twaalf jaar. Hij zal zich heus wel redden tijdens mijn afwezigheid, maar ik vind het soms een beetje zonde van de tijd die we dan niet samen kunnen doorbrengen. Op onze leeftijd wordt tijd steeds kostbaarder. Want ik ben wel realistisch: zo lang hebben we niet meer samen. We worden niet allemaal honderd en de tijd gaat steeds sneller als je ouder wordt.”

Wouter was jouw docent op je toneelacademie. Zocht je bewust naar iemand die je levenslessen kon geven?

“Niet direct. We zijn sinds 1979 samen en konden het meteen ontzettend goed met elkaar vinden. We hadden dezelfde interesses en konden goed

praten over van alles en nog wat. We werden verliefd, dus ja: hoe werkt dat? Ik vond het enerzijds moeilijk dat hij al een stuk verder was in zijn leven, anderzijds vond ik het ook fijn. Het gaf iets stevigs.”

Wat heb je geleerd over de liefde?

“De liefde kan heel wispelturig zijn. Verliefd zijn is iets anders dan een relatie hebben die al 45 jaar duurt. Hoewel onze liefde heel sterk en stabiel is, zijn er altijd hobbels te nemen. De belangrijkste liefdeslevensles is wel dat je elkaar moet versterken en aanvullend moet zijn. Zuig elkaars energie niet op, anders wordt een relatie giftig en kun je beter stoppen. Maar kom ook voor jezelf op en zeg wat je voelt en denkt. Als je dag en nacht bij elkaar bent, is het wel zo fijn dat je elkaar positief beïnvloed, waardoor je sterker wordt. Dat heb ik onze kinderen Bo en Julian ook gezegd.”

Heb je ze nog meer wijze lessen meegegeven?

“Dezelfde als mijn ouders mij meegaven. Dop je eigen boontjes, verzamel mensen om je heen die iets voor je kunnen betekenen en voor wie jij iets kan betekenen. En volg je hart, maar blijf ook realistisch.”

En als ze je vragen: ‘Mama, waar gaat het om in het leven?’

“Poeh, als ik dat ooit weet... Het gaat om het leven zelf. Je ogen opendoen, opstaan en er durven zijn. Het is niet meer dan dat, denk ik. En niet bezig zijn met gisteren of met de dag van morgen, maar in het nu zijn. Letterlijk om je heen kijken. Ruiken, zien en voelen wat er op dit moment is. Dat is de kunst.” ●

