

# ‘Huilend stond ik op het podium’

Alles leek June Noa (35) mee te zitten. Als zangeres werkte ze met grote namen, bracht ze een eigen cd uit en trad ze door het hele land op. Totdat angstaanvallen de overhand kregen en ze niet anders kón dan stoppen met zingen.

Interview: Merel Brons.

‘Ik zie mezelf daar nog staan, op het podium van de Rotterdamse concertzaal De Doelen. Net daarvoor had ik besloten dat het tijd was om te stoppen met de antidepressiva die ik al tien jaar slikte. Ik wist niet meer wie ik was zonder die pillen. Dat kon zo niet langer. Het nummer *Take off my coat* ging hierover. Op het moment dat ik het nummer inzette, stroomden de tranen over mijn wangen. Mooi, al die emotie, dacht het publiek. Maar zelf voelde ik me als een leeuw, opgesloten

in een kooi. Ik wilde maar één ding: zo snel mogelijk weg daar.’

## **EENZAAM EN ONZEKER**

‘Mijn vader overleed toen ik achttien was aan de gevolgen van psychische problemen. Daarna ging het bergafwaarts met me. Ik was altijd al onzeker en gevoelig. Op de basisschool werd ik gepest met mijn lengte. Toen mijn vader opeens uit mijn leven verdween, werd die kwetsbaarheid en onzekerheid





groter en groter. Ik kreeg steeds vaker te maken met paniekaanvallen. Momenten waarop mijn ademhaling zo hoog kwam te zitten dat ik bijna hyperventileerde, soms ook onbewust. Ik duizelde en had echt het gevoel dat ik gek werd of doodging. En ik had geen idee wat ik moest doen om rustig te worden.

Er waren dagen dat ik me zo slecht voelde dat ik niet eens naar buiten durfde. Ik zonderde me af en hoopte dat het snel weer voorbij zou gaan. Met de medicatie die ik van mijn huisarts kreeg, voelde ik me na twee maanden iets beter. De pillen haalden de scherpe kantjes ervan af, mijn emoties werden vlakker. Maar na jarenlang gebruik had ik eigenlijk geen idee meer wat er van mezelf over was. Wie was ik? Wat wilde ik met mijn leven? En voor wie wilde ik mezelf eigenlijk bewijzen?’

## **MEEZINGEN MET WHITNEY**

‘Muziek heeft altijd al als een rode draad door mijn leven gelopen. Ik herinner me hoe mijn vader bij ons thuis achter de piano dook en me liet kennismaken met soul en Motown. Prachtig vond ik het. Later zong

---

‘Ik ging over al mijn grenzen om niemand teleur te hoeven stellen’

---

ik hard mee met Mariah Carey en Whitney Houston. Op school werd bij muziekles vaak gezegd dat ik goed kon zingen. Ik had een warme stem en kon goed toon houden, zei de lerares. Door haar complimenten bloeide ik zo op dat ik steeds meer met muziek ging doen. Toen mijn vader plotseling overleed,

→



besloot ik mijn verdriet en gevoelens op te schrijven. Zo legde ik de basis voor het schrijven van mijn eigen songs.

Via een vriend kwam ik in contact met een goede producer, Joachim Vermeulen Windsant, die met de Nederlandse boyband Mainstreet had gewerkt. Hij kende veel mensen in de muziekwereld en vroeg me of ik hem wilde helpen met het inzingen van demo's voor verschillende zangeressen. Dat betekent dat ik het voorbeeld voor een andere zangeres zong, zodat zij weet wat van haar wordt verwacht. Ik deed dat bijvoorbeeld voor een nummer dat was geschreven voor Do.

Ondertussen had ik allerlei baantjes om enigszins rond te kunnen komen. Door mijn angststoornis heb ik nooit goed kunnen aarden in een normale werksetting, zoals op een kantoor met collega's. Op de momenten dat ik geen last van had van mijn angsten en depressie, was ik *outgoing*, een gangmaker, maar vaker voelde ik me onzeker en was ik

## 'Na het optreden bij DWDD was ik zo doodop'

verlegen en in mezelf gekeerd. Daarom koos ik voor veilige banen als schoonmaker of postbezorger. Hoe meer ik daarnaast met muziek bezig was, hoe meer ik wilde uitvinden of ik daarmee mijn brood kon verdienen. Want muziek was toch echt waar mijn hart sneller van klopte.

Door toeval kwam er een enorme kans op mijn pad. Een van de Airbnb-gasten die ik ontving in het huis van mijn moeder, bleek bij een reclamebureau in Engeland verantwoordelijk te zijn voor de muziek die onder commercials werd gezet. Ik liet hem mijn EP horen, een plaat met vijf nummers die ik samen met Joachim had gemaakt. De Brit bleek heel enthousiast over mijn muziek en

vraagde of ik interesse had om mee te werken aan een commercial van Kentucky Fried Chicken. Natuurlijk wilde ik dat! Niet veel later was een lied van mij maandenlang te horen in die reclame.'

### OP TV EN RADIO

'Ook in Nederland bleef dat niet onopgemerkt. Ik werd uitgenodigd bij *De Wereld Draait Door*, waar ik een nummer mocht laten horen. Een fantastische kans natuurlijk, maar ik hoorde meteen weer dat negatieve stemmetje in mijn hoofd dat me probeerde bang te maken. Wat als het optreden helemaal de mist in zou gaan? Of als ik het niet voor elkaar zou krijgen? Of een totale paniekaanval kreeg? Voordat Matthijs van Nieuwkerk even een inleidend praatje met me kwam houden, zat ik te wachten in het publiek. Verschrikkelijk: ik voelde hoe ik beetje bij beetje van mezelf vervreemd raakte. Het leek alsof ik alles in een roes beleefde. De zenuwen gierden door mijn lijf,

ik zat te wiebelen op mijn stoel en kon mijn ademhaling maar nauwelijks in bedwang houden. Laat dit alsjeblieft snel voorbij zijn, dacht ik steeds.

Aan de andere kant had ik sterk het gevoel dat ik dit moest doen. Er waren zo veel mensen die in me geloofden: mijn moeder, mijn producer, mijn band. Ik kon deze kans gewoon niet laten schieten. Ik moest mezelf vermennen en húp, dat podium op. En bovendien had ik nu toch mijn pillen, dus ik moest niet zeuren, zei ik tegen mezelf. Gek genoeg ging het me wel goed af. Het interviewtje waarin ik rustig antwoord gaf, maar ook het optreden met mijn band erna. Ik keek zelfs nog op de goede momenten in de camera. Het leek wel alsof mijn lichaam en geest ineens op de automatische piloot stonden. Maar na het optreden was ik op van vermoeidheid. Ik ging al mijn grenzen over om niemand teleur te hoeven stellen. Ik had tenslotte een talent gekregen, daar kon ik toch niet níets mee doen?

De periode daarna voelde als een droom. Er kwamen steeds meer mooie kansen op mijn pad. Na het maken van mijn EP wilde ik ook graag een eigen album uitbrengen. Op dat album stond een lied waarvoor ik nog een rapper nodig had. Ik dacht even aan Lange Frans of Baas B – daar heb ik mee op school gezeten – maar mijn producer stelde voor om Pras Michel te benaderen. Toen ik dat hoorde, stond ik met mijn oren te klapperen. Pras, die van de Fugees?! En toen die even later zo enthousiast bleek dat hij écht wilde meerappen op mijn eerste album, kon ik dat nauwelijks geloven.

Door het succes voelde ik echter ook steeds meer druk en onzekerheid. Mijn agenda stond volgeboekt met optredens en ik werd benaderd voor interviews op radio en tv. Ik realiseerde me heel sterk dat ik in mijn handjes mocht knijpen dat dit me overkwam. Zo veel mensen willen dit en mij gebeurde het gewoon! En dat al na één EP'tje in plaats van een heel album of een zenuwslopend

seizoen van *The Voice of Holland*.

Zo mocht ik ook aanschuiven bij de radioshow van Giel Beelen. Geweldig natuurlijk, maar ik zat er eigenlijk volledig een toneelstukje op te voeren. Giel vroeg geïnteresseerd naar mijn album en de nummers die erop stonden. En toen hij specifiek vroeg naar de nummers *GTFO* (*Get The Fuck Out*) en *Suspicious*, kon ik niet anders dan keihard liegen. Het gaat namelijk over mijn relatie met mijn vriend, maar ik deed alsof het over mijn ex ging. Ik kon toch moeilijk aan de ene kant de sterke vrouw uithangen en aan de andere kant bij een overspelige vriend blijven?'

### KEIHARD HUILEN

'Ondertussen ging het met mijn gemoedstoestand alle kanten op. Het ene moment voelde ik me *on top of the world* en kon en wilde ik alles aangaan. Het volgende moment was ik al te bang om naar buiten te gaan en een boodschap te doen. Ik kon er mijn vinger niet op leggen wat er nou met me aan de hand was. Ik kon totaal niet op mezelf bouwen. Maar ook anderen konden me niet vertrouwen. Als ik een afspraak maakte, gebeurde het vaak dat ik op het

'Het publiek zag een powervrouw, maar ik was doodongelukkig'

laatste moment moest afbellen. Ik had geen idee hoe ik er de volgende dag aan toe zou zijn. Aan de andere kant vermande ik mezelf steeds om toch maar weer op te treden. Waar mijn bandleden het in de auto naar de optredens en in de kleedkamer naar hun zin hadden en lol traptten, was ik chagrijnig, angstig en down en keerde ik steeds meer in mezelf. Vóór een optreden zat ik keihard te huilen in mijn kleedkamer, met mijn moeder naast me. Na een goed potje janken voelde ik me dan ontladen en kon ik er weer tegenaan. En smeerde ik mijn gezicht zo vol met make-up dat niemand de rode vlekken kon zien. Steeds zette ik mezelf op het podium weer 'aan' en zag het publiek niets anders dan een charmante dame die de sterren van de hemel zong. Ondertussen voelde ik me doodongelukkig. Ik schrok elke keer van mezelf, omdat ik zo het gevoel had dat ik het helemaal niet aankon. Ik bleef maar over mijn grenzen gaan. Het dubbele eraan is dat ik het niet kon peilen, want ik had ook 'magische momenten' waarbij ik me juist krachtig voelde op het podium en er ook wel van kon genieten.

Ik vertelde vrijwel niemand hoe ik me echt voelde. Mijn moeder en mijn vriend wisten het wel en ook mijn producer kreeg er natuurlijk genoeg van mee. Maar laten blijken wat er echt speelde, deed ik niet. Het leek me ook verstandiger om het maar voor me te houden: psychische problemen zijn nog echt wel een taboe. Ik bedoel: wie zit er nou te wachten op een vrouw die zo onberekenbaar is en elk moment van te veel spanning of angst in huilen kan uitbarsten? Iemand die op het podium zogenaamd een powervrouw is, maar zich in het echt klein en onzeker voelt. In de muziekwereld geldt natuurlijk al helemáál dat er voor mij tien anderen zijn. Aan de andere kant maakte het me ook boos dat ik me zo anders moest voordoen dan hoe ik me echt voelde. Waarom kon ik niet gewoon tegen de wereld zeggen: dit is er aan de hand?





Ruim drie jaar doorstond ik op deze manier mijn optredens, die steeds meer aanvoelden alsof ik een kunstje deed. Daarna was de rek eruit. Ik werd er zo moe van om me telkens maar anders voor te doen. Ik kon het soms echt niet meer opbrengen om leuk te doen, het kostte me steeds meer energie om mezelf op te laden. En ik besloot dat ik van die pillen af wilde die ik al vanaf mijn twintigste slikte. Ik wilde mezelf afpellen en zien wat er over was zonder die troep in mijn lijf. Zien hoe ver ik op eigen kracht zou kunnen komen.

Toen ik daar in De Doelen stond, wist ik dat dit misschien wel mijn laatste optreden was en ik al die verwachtingsvolle ogen teleur zou stellen. 'Take off my coat', zong ik.

Ik trek mijn veilige jas uit. Laat die gure, koude wind maar komen. Als ik er nog aan terugdenk, word ik weer emotioneel. Want

'In de muziekwereld geldt natuurlijk helemaal dat er voor mij tien anderen zijn'

wat komt ervoor in de plaats als ik niet meer verder kan met de muziek? Waar leidt mijn leven toe als ik niet kan omgaan met het enige waarvoor ik talent heb? En helemaal nu ik zelf de handdoek in de ring heb gegooid, terwijl ik juist zo in de lift zat? Inmiddels is het moment in De Doelen bijna drie jaar geleden en ik vind het nog steeds

moeilijk om mijn draai te vinden. Ik word nog steeds benaderd door producers die met me willen werken. En het liefst zou ik ook gewoon de muziek weer lekker oppakken. Maar als ik denk dat daar ook optredens bij horen, raak ik meteen in paniek. Daarom ben ik nu op zoek naar een andere manier om mijn muziek toch te laten horen, misschien vanuit een veilige plek, zoals online, vanuit mijn eigen woonkamer. Ook heb ik twee jaar geleden een diploma als dierenartsassistent gehaald, maar dat bleek iets te veel stress voor me. Ik ben gek op dieren en droom van mijn eigen kattencafé, waar ook mensen met psychische problemen een kans krijgen. Omdat ik zelf weet hoe lastig het is om een plek te vinden. Ik zie het nu als doel om open te zijn over mezelf en hopelijk anderen te motiveren hun kwetsbare kant te tonen.' ■