



***'Ik kan het iedereen
aanraden om één
dag per week uit te
roosteren'***

Antoinette

Hertsenbergh

Antoinette Hertsenberg (55) zit 25 jaar in het vak. Tijd voor een terugblik op haar succesvolle programma, maar ook om vooruit te kijken. Een gesprek over haar werk, het lege nest, schilderen, vasten én het fijne van één rustdag in de week.

Tekst: Dorine van der Wind. Fotografie: Dutch and Famous. Styling: Brigitte Kramer. Visagie: Bart Brom.



Midden in de bossen van Vierhouten ligt het huis van Antoinette Hertsenberg en haar man Niko Koffeman. De kinderen zijn inmiddels het huis uit, hoewel de oudste weer even terug op het nest is. Een heel gezellig huis, wat opvalt zijn de schilderspullen naast de eettafel en de stillevenen aan de muur. Allemaal eigen creaties waar ze zeer bescheiden over is: “Iedereen kan het leren!” Het fotografieteam is net de deur uit en Antoinette zet ontspannen een kopje thee. Ze is al zo veel op pad voor haar werk, dat ze het fijn vindt om dit interview en de fotosessie gewoon thuis te doen. Het huis en de sprookjesachtige omgeving lenen zich er uitstekend voor.

Dit jaar presenteert ze 25 jaar Radar, hoe kijk je daarop terug?

“Ja, dat is wel een moment, zeker voor televisiebegrippen is dat heel lang. Ik

ben vooral trots op wat we hebben opgebouwd. Hoewel we als redactie altijd vinden dat we meer hadden kunnen doen voor mensen. Dat geldt nadrukkelijk voor de woekerpolisaffaire (de ophief rond Nederlandse beleggingsverzekeringen eind 2006, red.) die we aan het licht hebben gebracht. De compensatie is beslist te laag geweest, maar het goede nieuws is dat er geen woekerpolissen meer worden verkocht. Zoals consumenten er destijds zijn ingeluisd, dat gebeurt niet meer. Dit was iets heel groots, maar ook kleine zaken gaan ons aan het hart. Als er iets niet klopt of over mensen heen wordt gewalst, gaan wij aan de slag. Wij staan achter de individuele consument.”

Je krijgt alle ruimte van de omroep om de inhoud te bepalen?

“Ook als we onder vuur liggen en voor de rechter worden gesleept, steunt AvroTros ons omdat ze weten dat we integer hebben gehandeld. Dat is een prachtige positie. Dankzij de hoge kijkcijfers moeten bedrijven die we aanpakken ons ook serieus nemen, ze kunnen het zich niet veroorloven om niet naar de studio te komen. We geven iedereen een eerlijke kans op een weerwoord. Het is een live uitzending, dus we knippen niet in de antwoorden. Voor mij is dat ook spannend, in een split second kies ik voor een wat hardere of zachtere aanpak. Achteraf denk ik weleens dat het een tandje minder had gemogen of dat er juist een schepje bovenop had gekund.”



OVER ANTOINETTE

Antoinette Hertsenberg werd op 28 december 1964 geboren in Den Haag en groeide op in Apeldoorn. Ze deed de hbo-opleiding Jeugdwelzijnswerk en werkte bij een wegloophuis voor meisjes in Den Haag, de Anti-Vivisectie-Stichting en de Dierenbescherming. In 1994 viel ze op toen ze in Nova in discussie ging met een jager. Gerard Baars, programmaleider van de Tros, gaf haar een eigen programma. Vanaf 1995 presenteert ze Radar. Ze presenteerde Opgelicht, Een vandaag en nog steeds Dokters van morgen. Ze is getrouwd met Niko en heeft drie volwassen kinderen.

‘Mijn ouders hebben ons meegegeven dat je **niet alleen voor jezelf op deze wereld bent**’

In je programma pak je de bedrijven stevig aan. Was je als kind al zo bevlogen?

“O ja! Als er bijvoorbeeld geld moest worden opgehaald voor de kindjes in arme landen, liep ik voorop. Ik heb daar altijd hart voor gehad. Of ik kwam op voor kinderen die werden gepest. Ook vroegen de leraren mij de nieuwe kinderen op school wegwijs te maken. Ik was ook elk jaar klassenvertegenwoordiger, niemand anders wilde, en tja, iemand moet het doen. Het is iets wat bij me past. Mijn ouders hebben ons ook meegegeven dat je niet alleen voor jezelf op deze wereld bent.”

Wat was je droom als meisje, wat wilde je later worden?

“Schooljuffrouw. Mijn zoon doet nu de pabo, dat vind ik heel erg leuk, het is zo’n mooi vak. Eigenlijk is het op nationaal niveau best gelukt, haha, in Radar leg ik ingewikkelde dingen op een simpele manier uit.”

Uit wat voor gezin kom je?

“Mijn moeder was verpleegkundige, mijn vader beroepsmilitair. Wij woonden in Apeldoorn, in een eengezinswoningwijk zoals heel Nederland die kent. Ik heb daar met mijn broer en zus een buitengewoon prettige en veilige jeugd gehad. Voor buitenlandse vakanties hadden we de middelen niet, we kampeerden elke zomer op de Veluwe. Als kinderen vonden we het heerlijk om de hele dag buiten buskruit te spelen.

Voor de middelbareschooltijd was heel gezellig. Mijn broer en ik schelen maar een jaar en deelden dezelfde vriendenkring. We zaten altijd met z’n allen bij ons thuis en speelden Risk. Na een reünie een aantal jaar geleden, hebben we dat met dezelfde groep weer opgepakt. Een paar keer per jaar komen we samen en spelen nog net zo fanatiek als vroeger Risk. De goede gesprekken komen dan vanzelf.”

En hoe ging dat in je eigen gezin, spelen jullie ook spelletjes samen?

“Ja, en we zijn allemaal bloedfanatiek! De kinderen kunnen er niet eens rustig bij zitten, maar spelen staand aan tafel. Dat is zo grappig. Maar net als vroeger, als het spel afgelopen is, is de emotie weg en ►

‘Ik wilde juf worden. Op nationaal niveau, met *Radar*, **is dat best gelukt, haha**’

wordt er heel hard gelachen.”

Hoe zien jullie vakanties eruit?

“Inmiddels gaan Niko en ik weer samen met vakantie. Meestal naar Zuid-Europa en dan komen de kinderen een week langs. Heel gezellig, maar het is ook heerlijk om met z’n tweeën te zijn, je kunt zo lang naar een museum als je wilt en hoeft niet meer rekening te houden met alle voorkeuren. Ook toen de kinderen klein waren, zijn we elk jaar samen een weekje weggegaan. Dat is de batterij van ons huwelijk geweest. We hebben altijd veel gepraat en elkaar bewust aandacht gegeven.”

Dus geen last van het legenessyndroom?

“Nou, toen mijn jongste dochter op kamers ging in Utrecht, stond ik daar honderd procent achter. Ik ben haar een paar dagen gaan helpen met haar kamer verven en spulletjes in elkaar zetten. Daarna reed ik alleen terug naar Vierhouten en ik kreeg tot mijn eigen verbazing een huilbui die echt uit mijn tenen kwam. Ik voelde heel erg dat dit het begin was van een nieuw tijdperk. Het voordeel van zo afgelegen wonen is dat ze, als ze komen, meteen een heel weekend komen. Gelukkig vinden ze het heerlijk om hier te zijn.”

Het geloof (Zevende-dags Adventisten, red.) speelt ook een belangrijke rol in jullie leven, jullie vieren sabbat?

“Dat is fantastisch. Ook de mensen met wie ik werk, valt het op wat voor effect een rustdag op mij heeft. Ik kan het iedereen aanraden om één dag per week

uit te roosteren. Even geen verplichtingen, maar alle aandacht besteden aan je relatie, je familie en je vrienden. Als je veel creëert, moet er ook tijd zijn voor recreatie. Door rust te nemen, kun je er weer tegen. Je bouwt als het ware een hek om een dag. Daar kun je op twee manieren naar kijken. Voor mensen die zo’n rustdag niet kennen, klinkt zo’n hek als benauwend, je mag van alles niet. Wij zien het hek juist als een bescherming, we kiezen ervoor om van alles niet te doen. Het hek houdt de wereld even buiten en geeft ons ruimte voor andere zaken. De sabbat voegt iets toe en maakt mijn leven leuker en mooier.”

Wat doe je nog meer om los te komen van je werk?

“Wandelen, ik zit hier midden in de bossen. En ik ben vier jaar geleden een schildercursus gaan volgen. Ik had altijd al het idee om dat weer op te pakken en dat was het juiste moment. De kinderen zaten in de laatste jaren middelbare school. Ze vonden het gezellig als ik thuis was, maar vervolgens gingen ze gewoon hun eigen gang. Ik moest iets gaan doen zodat ik wel thuis was, maar iets omhanden had. Dat is schilderen geworden. Bij die cursus leerden we echt het ambacht, de technieken om iets zo realistisch mogelijk te schilderen. Om dat te doen, moet je vooral heel goed kijken, zoals: wat doet een schaduw met de kleur van het object? Het is een heel goede manier om ‘uit je hoofd te gaan’. Na een drukke week knap ik enorm op

ANTOINETTES FAVORIETEN

LAND “Italië, het land heeft de ultieme combinatie van eten, landschap, klimaat en mensen. Mijn favoriete regio daar is Basilicata, dat ligt in de holte van de voet. Het is er prachtig, veel groener dan je denkt. En authentiek, dan andere gebieden, we zijn er geen Nederlander tegengekomen.”

MOMENT “Als de kinderen het weekend allemaal even thuis zijn, ben ik heel gelukkig. Als ze te lang niet zijn geweest naar mijn zin, dan app ik: ‘Zal ik vegetarische sushi maken?’ Grote kans dat ze komen, ik

verleid ze met lekker eten.”

BOSSEN “Ik word heel blij van de bossen. Ik ga graag in mijn eentje in een oude trainingsbroek hardlopen, lekker muziekje op. En op zondagochtend ga ik met een vriendin heerlijk over de heide struinen.”

DIEREN “Waar ik ook heel blij van word, is als ik hier ’s avonds thuiskom en een hert in het weiland zie. Ik doe altijd even het grote licht aan en ben blij verrast als ik er weer een zie. Dat gevoel went nooit, het blijft een magisch moment.”



van een paar uur schilderen. Ik werk meestal aan de eettafel. Als de kinderen thuis zijn, leg ik de kwast even weg en ik kan zo weer door als ik wil.”

Ben je al bezig met de toekomst, wat zijn de plannen qua werk?

“Oude liefde roest niet, ik vind *Radar* nog steeds fantastisch om te maken. Dat gaat nooit vervelen. Er komen altijd weer nieuwe problemen waar mijn handen van gaan jeuken om aan te pakken. Daarnaast ben ik ook voor AvroTros zorgprogramma’s gaan doen zoals *Dokters van morgen*. Het heeft mijn grote interesse om te volgen wat er allemaal wordt ontwikkeld in de medische wereld. Maar ook hoe mensen zelf hun gezondheid kunnen verbeteren.”

Een uitzending van *Dokters van morgen* die veel aandacht kreeg, ging over intermitterend vasten (een vorm van afwisselend vasten).

“Ja ik heb nog nooit zo veel reacties gekregen als op die aflevering. Veel mensen op straat spraken me aan dat ze zijn gaan vasten. Ik ben het zelf ook gaan doen als voorbereiding op het programma. Het bevalt zo goed, dat ik het nog steeds doe. Er zijn twee varianten, ik deed de variant waarbij je twee dagen vast en vijf dagen normaal eet. Als je medicijnen gebruikt of je hebt een kwaal, moet je eerst met de dokter overleggen. Maar als je gewoon een iets te doorvoede Nederlander bent zoals ik, is het een ideale methode om af te vallen. Van lijnen werd ik altijd heel chagrijnig, dat je maar twee happen lunch mag en denkt ‘waar is de rest?’ Het vasten is zo leerzaam geweest, het is een mindset. Je spreekt met jezelf af dat je de hele dag niet eet tot ’s avonds, dan eet je een groentemaaltijd. Het is even wennen, maar eten is een gewoonte geworden, heel vaak heb je niet eens echt trek. Als ik wel trek had, ging ik wat anders doen, zoals wandelen, en dan ging het daarna weer. Op de dagen dat ik vast, ben ik heel helder. Maar als je je er slap door voelt, is het de vraag of je misschien beter iets anders kunt doen.” ■