

# 'Later, als ik

DEZE VROUWEN KREGEN PRECIES DE BAAN WAARVAN ZE VROEGER AL DROOMDEN.

## HELEN (47) IS ZANGERES EN STEMCOACH

"Als kind zong ik altijd en overal. Heerlijk onbevungen, het ging vanzelf. Met mijn vader keek ik elke week naar *Toppop* met Ad Visser. Op de kleuterschool mocht ik samen met een ander meisje uit de klas bij de andere kleuters zingen, om te laten zien hoe leuk wij dat konden. In zelfverzonnen Engels bluffen we ons door *Chiquitita* van Abba, voor de leraressen waarschijnlijk hilarisch. In de jaren die volgden, speelde ik eindeloos veel liedjes, dansjes en sketches met vriendinnen. Uit school liep ik thuis meteen naar de pick-up om muziek te draaien. Mijn ouders gaven me alle ruimte actief en creatief te zijn. Zij hielden ook van zingen: onder de douche, tijdens de afwas en met z'n allen in de auto.

Inmiddels ben ik al jaren professioneel zangeres. Op mijn achttiende rolde ik erin. Ik ging zingen bij coverband Break met veel optredens in het bar-dancingcircuit. Later kwam ik bij een bruiloften- en partijenband. Het verdiende goed en ik vond het fantastisch. Ik kon er mijn conservatoriumstudie van betalen en een autootje rijden.

Ik ontwikkelde me van pop en rock naar jazz en soul. Ik zong bij La Luna, een band met wereldmuziek, en gaandeweg schreef ik meer eigen nummers. Daarmee maakte ik mijn theatervoorstelling

*Vleugelvrouw* en nam een solo-cd op, *I sing*. Momenteel speel ik samen met mijn vriend, die singer-songwriter is. We treden op in huiskamers en kleine theaterzalen met *Love letters*, een vertelconcert over de liefde.

Het gekke is: die onbevungenheid van vroeger is eraf. Rond mijn 25ste vond ik het zelfs zo spannend een podium op te gaan, dat ik overwoog te stoppen. Het putte me uit. Ik moest leren mijn lichaam te ontspannen en mijn zenuwen te accepteren. Zingen zoals ik op dat moment ben, met alles erop en eraan, voelt heel kwetsbaar. Zeker in het begin vond ik het doodeng, ik wilde liever gewoon knallen en gaan. Maar hoe dichterbij mezelf blijf als ik zing, hoe mooier mensen het vinden. Dat leer ik nu ook anderen tijdens de stemlessen die ik geef. Zingen is eigenlijk zoeken naar je eigen geluid."



**'IK MOEST LEREN MIJN ZENUWEN TIJDENS HET ZINGEN TE ACCEPTEREN'**



Als zestienjarige op het podium, rechts de vierjarige Helen bij haar eigen pick-up.

