

LOEK PETERS

‘Ik zit midden in een midlife crisis’

Acteur Loek (46) weet dat hij aan de zware kant is, maar hij kan het niet laten eens per week in de supermarkt groot in te slaan: roze koeken, drop, chocolade, chips. “Ik stal het uit en eet alles achter elkaar op.”

productie & tekst FLEUR BAXMEIER foto's BOP MULDER styling DANIELLE DINKGREVE visagie SHIONA FRANKE

‘Als iemand iets niet snapt, kan ik snel geïrriteerd raken’



Hoe omschrijf je je huidige gemoedstoestand? “Gestrest, omdat ik twee weken werk in vijf dagen probeer te propfen. In mijn vakgebied wisselen periodes van hysterische drukte en een lege agenda elkaar regelmatig af. De afgelopen maand lag de nadruk op het laatste, waardoor ik nu weer helemaal moet opstarten. Dat is pittig.”

Wat is jouw definitie van geluk? “Erop vertrouwen dat het goed komt. Als acteur weet je nooit zeker of je over drie of vier maanden inkomen hebt. Toen ik kinderen kreeg, werd ik zenuwachtig van dat idee. Ik heb moeten leren om me daar aan over te geven en te denken: het komt wel goed. Dat geeft veel rust in mijn hoofd, waardoor ik een beter en leuker mens word.”

Welke karaktertrek van jezelf betreur je het meest? “M’n ongeduld. Ik stel niet alleen een hoge standaard aan mezelf, maar ook aan alles en iedereen om me heen. Als iemand iets niet snapt wat ik zelf heel logisch vind, kan ik snel geïrriteerd raken. Helemaal als ik geen rust in mijn kop heb, omdat ik dan meer behoefte heb aan houvast. In zulke situaties ben ik minder gezellig: ‘Doe niet zo dom, dat zie je toch wel?’ Ik vrees dat het een familietrekje is, want mijn opa, vader en twee broers zijn precies zo. Bij mijn 4-jarige zoontje zie ik het soms ook al.”

Wat heeft jouw jeugd je gebracht? “Ik kom uit een echt Rotterdams middenstandersgezin: niet lullen, maar poetsen. Mijn vader had een drogisterij, en mijn moeder deed vanuit huis de administratie. Ik was veel buiten, kattenkwaad uithalen. Niet te gek hoor, want mijn ouders waren heel streng. Je moest naar ze luisteren, niet overal een weerwoord op hebben, en tegelijkertijd hamerden ze

‘Geen zeep, parfum of deo. Dan ruik ik het beste’

erop dat je altijd zelf moet blijven nadenken. Ik ben mijn ouders heel dankbaar voor die opvoeding, want het was gewoon helder wat er van je werd verwacht. Bij m’n eigen kinderen pak ik het net zo aan.”

Waar was je recent trots op? “Dat ik met mijn bedrijf ‘Maak de ander beter’ een aantal trainingen over leiderschap en samenwerken mag geven aan onderdelen binnen defensie. En dat zij dat zien als kennis waar ze echt iets aan hebben. In Nederland is het een noodzaak om naast acteren iets te doen voor jezelf. Ik heb het

geluk dat ik uit een ondernemersgezin kom en drie jaar geleden zelf iets kon opzetten wat bij me past. Het is ongelooflijk cool om te zien dat een filosofie die ik vanuit het acteren heb ontwikkeld, zo goed aanslaat. Van defensie tot ziekenhuizen, scholen en banken: ik kom overal. Ik heb echt twee carrières.”

Wanneer zei je voor het laatst sorry en waarom was dat? “Vanmorgen tegen mijn zoon. Ik zei een beetje kribbig dat hij iets moest pakken, waarop hij antwoordde dat hij daar al mee bezig was. Toen heb ik sorry tegen hem gezegd.”

Wat is je meest geliefde bezigheid? “Voor me uit staren en kijken hoe de wolken voorbijgaan. Dat kan ik heel goed. Vorig jaar heb ik heel lang achter elkaar keihard gewerkt. In die periode koos ik er op zondag vaak bewust voor om eerst even wat met de kinderen te doen en daarna uit te staan. Dan ben ik er mentaal gewoon even niet. Mijn vrouw vindt dat oké. We gunnen elkaar zulke momenten, omdat we weten dat je die soms nodig hebt. Ontspanning is net zo belangrijk als inspanning. Ik hou ongelukkig van m’n werk, maar ik leef niet alleen om te werken.”

Waraan verkwist je geld? “Catawiki kan nog wel eens wat geld verslinden. ➡

Op deze online veiling met bijzondere objecten koop ik soms schilderijen. Er komt steeds meer bij aan de muur. Verder smijt ik niet met geld. Ik denk goed na over grote uitgaven, zoals mijn huis dat nodig eens verbouwd moet worden. Een vakantie van 10.000 euro zou ik met mijn huidige portemonnee nooit doen. Ik hecht geen waarde aan spullen en geef niet veel uit aan kleding of auto's, soms wel aan sieraden. Een van de grootste kostenposten is eten, want ik hou van veel en lekker eten. In het fietsseizoen, kan ik ook veel geld uitgeven aan fietskleding of een nieuwe racefiets. Maar dan heb je alle uitspattingen wel gehad."

Waar ben je bang voor en pak je die angst aan? "Ik ben heel slecht met de dood. Voordat ik een gezin had, werd ik zelfdestructief van de gedachte dat alles in ons leven eindig is. Dan nam ik het heft liever in eigen hand, wat erin resulteerde dat ik vijf keer per week in de kroeg zat. Als het toch allemaal niet uitmaakt, kun je net zo goed aan de bar gaan zitten, toch? Sinds ik kinderen heb, is het omgekeerde aan de hand. Ik ben bang om dood te gaan, omdat dat me zo verschrikkelijk voor die kids lijkt. Daardoor ben ik gestopt met roken en doe ik m'n best om gezonder te leven, al lukt dat niet altijd."

Wie of wat is de grootste liefde in je leven? "Mijn kinderen, heel simpel. Ik gooi mezelf morgen voor de trein om ze te redden. Zouden zij er niet zijn, dan kies ik voor mezelf. Ik hou enorm veel van mijn vrouw Ilse, maar je moet eerst van jezelf houden om anderen lief te kunnen hebben. Dat betekent niet dat je jezelf geweldig moet vinden, maar wel dat je jezelf moet nemen zoals je bent. Dat is een van de waardevolste lessen die ik tijdens mijn leven heb geleerd."

Het leven is een rollercoaster. Wat was jouw diepste dal? "Een paar jaar terug verhuisden we van Amsterdam naar een vinexwijk in Utrecht. Toen we daar gesetteld waren met onze twee kinderen, dacht ik: pensioen, kom maar door. Dit was het dus. Van die gedachte werd ik wel depressief. Ik heb netjes opgezocht waar dat vandaan kon komen, en ontdekte al

snel dat ik midden in een klassieke midlife crisis zat en zit. Veel mensen schamen zich daarvoor, maar het is logisch dat je daar vroeg of laat last van krijgt. Je komt erachter dat je sommige dingen niet meer kunt doen, een periode moet afsluiten. Ik accepteer dat ik daar doorheen moet, wat niet wegneemt dat het soms supervervelend is, ook voor mijn omgeving. Als ik niet te hachelen ben, roept Ilse wel eens: 'Loek, midlife!' Dan ga ik meestal maar even naar buiten."

Lust of liefde? "Liefde omvat veel meer dan alleen lust, maar lust is wel belangrijk en gezond. Lust met liefde is seksueel gezien het prettigst, maar ik had in mijn vrijgezellenperiode ook onenightstands. In mijn vorige relatie ben ik wel eens vreemdgegaan, wat ook de reden was dat het uitging. Daar heb ik absoluut geen spijt van, want daardoor ben ik nu alweer negen jaar met Ilse."

'Ik koop vaak kleren voor mijn vrouw, ook zonder haar. Ik heb er oog voor'

Welke man of vrouw vind je bijzonder mooi? "Scarlett Johansson vind ik superknop."

De altijd heerlijke Dolly Parton zei ooit: 'Het kost veel geld om er zo goedkoop uit te zien.' Welk 'groot onderhoud' heb jij nodig? "Toen ik op de Toneelschool zat, ontdekte ik dat ik frisser blijf als ik mezelf alleen met water was en verder niks gebruik. Geen zeep, geen parfum, geen geurende deo, geen eau de toilette. Dan ruik ik het beste. Mijn hoofd scheer ik eens per week, dat is genoeg. En ik fitness drie keer per week, maar alsnog ben ik te zwaar. Ik heb te veel vet en die vetcellen raak ik niet kwijt als ik afval. Ze worden wel kleiner, maar ze blijven schreeuwen om meer eten. Ik heb liposuctie overwogen, maar dat vind

ik te heftig. Bevriezing kan een optie zijn, daar ben ik benieuwd naar."

Welke uitspraak van jou kan zo op een tegeltje? "Ik zeg vaak: 'Je bent toch niet gek.' Of: 'Dat snap je toch wel?' Die uitspraken hebben allebei te maken met mijn ongeduld."

Zou je liever... drie miljoen euro betalen voor tien extra levensjaren, of tien jaar inleveren voor drie miljoen? "Ervan uitgaande dat ik de gemiddelde leeftijd zou halen, ga ik dan toch voor de drie miljoen. Daarmee geef ik mijn kinderen de ruimte om te kiezen wat ze willen doen, zonder dat ze van iets of iemand afhankelijk hoeven te zijn. Dat vind ik belangrijk."

Aan welke zonden maak je je schuldig? "Eten, eten en nog eens eten. Vanaf het moment dat ik op kamers ging, is het vaste prik geweest dat ik elke week één keer naar de supermarkt ga om groot in te slaan: roze koeken, drop, chocolade, chips. Dat stal ik uit en eet ik allemaal achter elkaar op. Als ik dat niet zo vaak zou doen, zou ik tien kilo lichter zijn. Maar als ik één hap heb genomen, dan moet gewoon alles op. Als voorbereiding op een voorstelling heb ik gepraat met een meisje dat drugsverslaafd was. Wat zij met heroïne had, heb ik met eten."

Wat is het meest romantische dat je ooit hebt gedaan? "Als mijn vrouw kleren gaat kopen, dan moet ik mee. Sterker nog: zonder mij gaat ze niet, vooral omdat ze niet makkelijk geld uitgeeft aan zichzelf. Ik geef wel graag geld aan haar uit, dus ik ben degene die items uit rekken pakt en zegt: 'Dit is te gek.' Ik koop ook vaak kleren voor haar als ze er niet bij is. Kom ik met vijf dingen thuis, dan blijven er meestal wel vier over die ze wil hebben. Blijkbaar heb ik er oog voor."

Wat zie je als je in de spiegel kijkt? "Een man met overgewicht. Ik kom van 115 kilogram en weeg op dit moment 104 kilogram. Voor mijn gezondheid zou ik 84 kilo moeten wegen, dus daar mag nog wel iets vanaf."

met dank aan RESTAURANT EN CAFÉ BIJ STORM, BIJSTORM.NL, I AMSTERDAM, FILIPPA K. GOOSECRRAFT, ZARA



IN 'T KORT
Loek Peters (3 juli 1974) speelde na z'n afstuderen aan de Toneelschool Amsterdam in een hele rits series en films, waaronder 'De geheimen van Barslet', 'A'dam-E.V.A.', 'Lijn 32', 'Moordvrouw', 'Rokjesdag', 'Hartenstrijd' en 'Penosa'. Hij is getrouwd met Ilse, met wie hij twee kinderen heeft.

