

**‘Ik ga de totale  
neerslachtigheid  
niet uit de weg,  
want alleen zo  
voel en begrijp ik  
mijn emoties echt’**

kwetsbaar

SKETCHES  
OF BRAIN  
CONCORDIA BY AARHUS  
WILL OF THE WEST  
SOUTH  
SOUTH

# Inzicht

DJ & event-organisator

Jef Eagl

TEKST  
KATRIEN STEYAERT  
FOTO  
WOUTER VAN  
VAERENBERGH

**Jef Willem (29) is de man achter de fel-gesmaakte Gentse Trillers-party's en mede-oprichter van de podcast *Onbespreekbaar*. Hij getuigde recent over alle zelfdodingen die hij sinds de corona-uitbraak in zijn omgeving moest noteren. Hij zette zelf ooit bijna de stap en leent nu anderen zijn luisterend oor.**

**Doordat ik een turbulente jeugd had, leefde ik lange tijd escapistisch.** Tijdens mijn eerste Pukkelpop-nacht, ik was *vijftien-ish*, had ik zoveel gedronken dat ze mijn maag moesten leegpompen. Maar de dag nadien stond ik in volle bewustzijn naar een set van The Bloody Beetroots te kijken. Wat een rush! Het werd een kantelpunt, want vanaf dan wilde ik dat leren: een publiek zo opladen. Uren heb ik zitten prutsen met mijn eerste, goedkope materiaal, maar mijn energie ging tenminste niet meer constant naar negativiteit.

**Ik ben een autodidact pur sang.** In vaste structuren functioneer ik moeilijk, waardoor ik geen diploma heb gehaald. Maar in mijn vrije tijd ben ik nu, behalve met sporten, bijna altijd bezig met research over filosofie en psychologie.

**Een goede dj laat de zaal ultieme liefde ervaren,** en creëert connectie. In coronatijden onderschatten velen dat zingevende van evenementen. Die kunnen je, al is het maar even, een gevoel van totale evenwaardigheid geven, en dat is bijna kosmisch. Het was mijn doel met de Trillers-feesten om mensen samen te brengen rond een positieve ingesteldheid. Ik moet toegeven dat ik hoopte dat het zou werken als selffulfilling prophecy, zodat ik mijn boodschap vaker zelf kon geloven.

**Twee zomers geleden stortte ik na een performance vaak in.** Ik zat in een existentiële crisis, vroeg me af of ik hier alleen rondliep om feesten te organiseren. Niemand zag het, behalve mijn moeder. Zij is een empathische vrouw en de reden dat ik er nog ben. Toen ze terecht vermoedde dat ik heel dicht bij zelfdoding stond, reageerde ze niet paniekerig, maar zei ze: "Jef, laat ons samen zoeken naar een reden om voort te bestaan."

**Mijn moeder blijft mijn beste vriendin.** Ze is een professionele zangeres met wie ik de liefde voor jazz en George Michael deel – onze nummer één.

Soms kunnen we samen ook een keer goed *bleiten*. Daarna voel je je toch gewoon beter?

**Pijn is deel van mentale groei.** Dat wil ik tonen aan anderen die het lastig hebben: het ene moment ben ik *ready to rumble* en sta ik om drie uur 's nachts te dansen op knalharde muziek, het volgende kan ik alleen maar naar mijn chauffage zitten staren. Ik ga die totale neerslachtigheid niet uit de weg, want alleen zo voel en begrijp ik mijn emoties. Mijn psycholoog, die me zeer goed begeleidt, vreest dat ik anders door al mijn research te veel ga rationaliseren.

**Ik overleef deze lockdown omdat ik zaadjes kan planten.** Na een paar aftastende Instagram Stories over kwetsbaarheid begon ik met mijn maat Nicolas Overmeire de podcast *Onbespreekbaar* om mentale gezondheid bespreekbaar te maken. Ook op mijn getuigenis in de media kwam een lawine aan reacties. Ik ben tot vijf uur per dag bezig geweest met ze te beantwoorden, maar ik vind het essentieel om in dialoog te gaan. Een depressie begint klein, dus als je daar en dan al verhindert dat ze uitgroeit tot een neerwaartse spiraal, vermijd je misschien extremiteiten.

**Een relatie werkt alleen als je blind vertrouwt.** Wat ik sinds twee jaar met Charlotte heb, is zo close dat ik het verschrikkelijk zou vinden mocht het wegvallen, maar ik heb me over die angst heen gezet. Zonder je kwetsbaar op te stellen, heeft het geen zin. Ik wil nu graag een *matching tattoo*, van champagneglazen, want wij vieren elk tof, klein moment. Daarom heb ik ook Marcus Aurelius op mijn arm staan. Hij is een van de gezichten van het stoïcisme, dat me leerde wat de grootste deugd is: hier en nu goed leven.

**Ik geloof niet langer dat ik een legende moet achterlaten.** Nadat ik vorig jaar vol *goesting* een soluset op Pukkelpop had gedraaid, besepte ik dat ik mijn grootste dj-doelstelling had gehaald, maar dat onze maatschappij eigenlijk te veel focust op zulke ambities. Vanaf nu wil ik van elke minuut die ik investeer in dj'en genieten.

**campsite.bio/jef.eagl en @jef.eagl op Instagram. Met vragen over zelfdoding kun je terecht bij de Zelfmoordlijn op het gratis nummer 1813 en via zelfmoord1813.be.**

