



**Marjolijn van Kooten: „Durf te leven, die boodschap wil ik overbrengen”.**  
FOTO JAAP REEDIJK

## CABARET

# De draak steken met je eigen angsten werkt bevrijdend

Jarenlang durfde Marjolijn van Kooten bijna de deur niet uit, verlamd als ze was door een zware angststoornis. De komende weken laat ze in Limburgse theaters met veel humor en zelfspot zien dat er hoop is.

**PANNINGEN/AMSTERDAM**  
DOOR ROB COBBEN

**T**egen iemand die in een rolstoel zit en die je een half jaar niet gezien hebt, zeg je toch ook niet: „Zit jij nou nog stééds in die rolstoel? Hou je het dan niet heel erg in stand, met dat zitten...?”

Haar Marjolijn van Kooten heeft haar statement al vroeger gemaakt in de show *Ik zie de bui al hangen*. De zaal ligt dubbel. „Het is óók een kwestie van willen, hè...”, vervolgt ze droog.

Al die goedbedoelde tips zijn aan haar niet besteed, legt Van Kooten uit als ze in een Amsterdams café praat over haar nieuwe voorstelling, die de komende weken drie keer te zien is in Limburg. „Ik kan er niks mee.” Liever steekt ze de draak met zichzelf en haar eigen angsten. „Dat werkt bevrijdend”, zegt ze, „niet alleen voor mezelf maar ook voor de mensen die in de zaal zitten en die zich in het begin een beetje ongemakkelijk voelen. Het is net als op een begrafenis: op de koffietafel komen alle emoties los en wordt het vaak nog heel gezellig.”

Van Kooten (geen familie van) maakt psychiatrisch cabaret. De term heeft ze zelf bedacht om duidelijk te maken dat „haar voorstellingen ergens over gaan, diepgang hebben”. Ze is ervaringsdeskundige. Een jaar of vijftien geleden stortte haar wereld in toen ze in een winkel een paniek-aanval kreeg. „Dat voelt alsof je 130, 140 km/u op de snelweg rijdt

en de macht over het stuur verliest. Hartkloppingen, zweten, totale wanhoop”, vertelt ze. Aanvankelijk verzweg ze wat haar overkomen was voor haar familie: „Ik kom uit een gezin waar negatieve gevoelens niet gewaardeerd werden.” Ze ging wel naar de huisarts, maar die zei: „Het is niks. Je moet gewoon een paar avonden op tijd naar bed gaan.” Toen er meer aanvallen volgden, startte een lange reeks van onderzoeken waaruit uiteindelijk de diagnose angststoornis met agrofobie (letterlijk: pleinvrees) is gerold; en therapieën die tot op de dag van vandaag voortduren. Maar het gaat goed met haar, benadrukt ze. „Ik heb de medicatie deels afgebouwd en heb nu nog maar eens in de drie à vier weken een slechte dag.”

Ze komt van ver: Op de donkerste momenten wilde ze zelfs een ein-

de aan haar leven maken, vertelt ze in de show. Ze geeft ook tips aan haar gehoor: „Ik heb toen tegen elke dag gezegd: ik ga een jaar of niet, en na een jaar maak ik de balans op. Dat is achteraf gezien een prima besluit geweest. Je hoeft dan niet in je wanhoop elke dag te beslissen of je eruit stapt. Het einde is in zicht aan het einde van dat jaar. Dat gaf heel veel rust. Het was echt een bevrijding, vooral toen ik aan het einde van dat jaar niet meer dood wilde.”

### Schijnwerpers

Iemand met een angststoornis die avond aan avond in de schijnwerpers gaat staan, het lijkt behoorlijk tegenstrijdig. Maar het podium heeft haar leven gered, vertelt Van Kooten. „Vroeger schaamde ik me voor mijn angsten. Nu accepteer ik ze en vlucht

er niet meer voor. Angst is een gevangenis, geluk is vrij zijn in je hoofd. Op het podium valt ook alle spanning van me af, dan voel ik me svenning. Er wordt gelachen om wat ik zeg of zing en daar doe ik het voor.” Het is trouwens hoog tijd dat er minder spastisch over angsten wordt gedaan, vindt ze. „Een op de vijf Nederlanders krijgt op enig moment last van een psychische stoornis. 1,1 miljoen mensen slijken antidepressiva. Maar er rust nog steeds een groot taboe op dit onderwerp.”

### Trots

Van Kooten is trots dat ze met haar psychiatrisch cabaret mensen weet te beroeren. En dat het publiek blijft terugkomen naar haar shows. „Die zijn trouwens ook best vermakelijk en herkenbaar voor mensen die zelf geen last hebben van psychische aandoeningen...” Tot voor kort reed ze door het land in een bestelbus met een chemisch toilet, bang als ze was in een file terecht te komen en naar de wc te moeten. Auto en wc - „overigens nooit gebruikt, hoor” - heeft ze inmiddels verkocht. Het is de zoveelste overwinning op zichzelf. „Ik ben nog niet helemaal genezen en moet waarschijnlijk de rest van mijn leven medicatie blijven gebruiken. Maar ik durf weer te leven. Dat is ook de boodschap die ik in het theater wil overbrengen.”

Marjolijn van Kooten - 'Ik zie de bui al hangen'. Te zien in: Theater DOK6 in Panningen (8/1), Schouwburg Venray (31/1) en Theater De Domijnen Sittard (27/2).

## Theater op advies van psychiater

Marjolijn van Kooten schreef zich dertien jaar geleden op advies van psychiater Bram Bakker in op de Theater Academie in Amsterdam. „Hij vroeg me naar mijn passie. Die heb ik niet, huilde ik. Maar voor het einde van

de sessie had hij al een cursus kleinkunst voor me geregeld.” Met diezelfde Bakker trok ze de afgelopen twee seizoenen langs theaters met de duovoorstelling 'Geen Paniek'. In 2010 won Van Kooten de tweede

prijs op het Amsterdams Kleinkunsthonorfestival. Een paar jaar geleden verscheen haar boek - 'Schijtluis' - waarin onder anderen René van der Gijp, Sylvia Witteman en dichter Ingmar Heytze over hun eigen angsten praten.