

Cabaretière Marjolijn van Kooten
put inspiratie uit haar angststoornis

‘Ik zie altijd wel de humor van iets in,
zelfs in depressieve periodes’

Op haar 23e kreeg cabaretière Marjolijn van Kooten (47) plotseling last van angsten en paniekaanvallen. In haar voorstellingen probeert ze met veel gevoel voor humor het taboe op angststoornissen te doorbreken. Ze schreef er ook een boek over, *Schijtluis*. Mijn Geheim sprak met haar in het kader van *Blue Monday*, die dit jaar valt op 21 januari. Sinds 2005 heeft deze derde maandag in januari het predikaat gekregen van ‘de meest deprimerende dag van het jaar.’

Tekst: Sanne Prins

Marjolijn van Kooten leefde jarenlang met een angststoornis. De officiële diagnose luidde ‘paniekstoornis met agorafobie’, ofwel pleinvrees. Mensen die daarmee kampen, koesteren een onredelijke angst voor openbare ruimtes. Ze vinden het moeilijk om hun vertrouwde omgeving te verlaten en naar buiten te gaan, omdat ze bang zijn om in een situatie te belanden waaruit ze niet kunnen vluchten. Niet zo vreemd dus, denk ik, dat Marjolijn juist dit café heeft voorgesteld voor een interview. Het is twee uur 's middags, de lunch is voorbij en het is rustig in het restaurant. Vluchten kan heel gemakkelijk. Maar als Marjolijn arriveert, zet ze mijn aanname even recht: “In dit café wordt geen muziek gedraaid. Je kunt ongestoord praten.” Ze zit ogenschijnlijk rustig aan het tafeltje en geniet van de zwarte koffie die de ober een paar tellen eerder voor haar heeft neergezet.

Heb je in dit soort situaties nog last van je vroegere klachten?

“O nee. Het gaat heel goed met me. Ik kan dit nu gewoon doen. Maar er waren periodes dat ik niet naar verjaardagen durfde, of wat voor sociale gelegenheden dan ook. Ik heb het huwelijk van mijn broer gedeeltelijk gemist. Uit angst voor een paniekaanval tijdens de ceremonie. Ik was bang dat ik daarmee de aandacht van het bruidspaar weg zou halen en op mij zou vestigen.”



Foto: Afjan Benning

Angst voor de angst dus?

“Ja, de kern van een angststoornis is dat je angstig bent voor een irreëel gevaar. Een paniekaanval is ook heel lichamelijk. Het kon me zomaar overvallen. Mijn hart bonkte dan ineens mijn borstkas uit. Ik voelde me misselijk worden en de zenuwen gierden door mijn lijf. Ik wilde weg, naar huis, op bed liggen tot het gevoel wegebde. Het is zo'n afschuwelijk levensbedreigend gevoel dat je al snel bang bent om dat weer te krijgen. Zo word je bang om bang te worden. Zelf begreep ik ook wel dat er geen werkelijk gevaar was. Hoe kun je dat uitleggen? Het is volslagen irrationeel. Iedereen reageert daarop met: maar daar hoeft je toch helemaal niet bang voor te zijn? Ik heb het heel lang voor me gehouden, omdat ik me er erg voor schaamde.”

Had je als kind al last van angsten?

“Nee, helemaal niet. Ik was een avontuurlijk kind. Samen met mijn broer ging ik eropuit. In bomen klimmen, over straat sjouwen met kerstbomen in de winter. Wel was ik erg aan mijn vertrouwde omgeving gehecht. Als we na een vakantie aan de terugreis naar huis begonnen, leefde ik altijd op. Toen we een paar keer naar dezelfde camping in Frankrijk gingen, vond ik de vakanties leuker.”

Op je 23e kreeg je opeens last van paniekaanvallen. Hoe verklaar je dat achteraf?

“Ik was voor mijn studie verhuisd naar een andere stad. Ik kende er niemand en miste mijn vriendinnen. Op de universiteit kon ik mijn draai niet goed vinden. Mijn vertrouwde zekerheden waren weggefallen. Maar voor de echte trigger voor mijn paniekaanvallen moeten we denk ik twee jaar verder terug. Ik maakte een treinreis in Turkije, waar ik voedselvergiftiging had opgelopen. Ik durfde in die trein niet naar de wc, zo vies was het. Die reis was een nachtmerrie. Twee jaar later kwamen die angsten, in een voor mij onzekere situatie, naar boven in de vorm van stevige paniekaanvallen.”

Hoe veranderde je leven daardoor?

“Ik begon me steeds slechter te voelen. Door de paniekaanvallen trok ik me meer en meer terug. Ik durfde nergens meer heen. Ik wist wel dat er iets met me aan de hand was, maar tegelijkertijd had ik het gevoel dat ik me aanstelde. In de jaren na mijn afstuderen werd het erger. Op een gegeven



Foto: Kevin Heijne

moment was de hele wereld bedreigend voor me. Ik had me ziek gemeld op mijn werk en mijn toenmalige vriend deed de boodschappen. Als ik ergens voor was uitgenodigd, had ik een smoes klaar over griep of migraine. Ik had een zware depressie en dacht veel na over zelfmoord. Of ik genees, of ik pleeg zelfmoord. Die gedachte hield me nog enigszins op de been. Dat ik daar zelf over mocht beslissen: ga ik door of stop ik? Het was een neerwaartse spiraal waar ik niet uit leek te komen.”

Hoe heb je die spiraal doorbroken?

“Ik vond wel dat ik mijn uiterste best moest doen om beter te worden. In samenspraak met mijn therapeut ben ik in dagbehandeling gegaan, groepstherapie. Dat zou me de nodige dagelijkse structuur geven. Maar daarvoor moest ik wel een belangrijke angst overwinnen: de angst om naar



Speciale voorstelling op Blue Monday

Op Blue Monday - 21 januari 2019 - speelt Marjolijn in het Betty Asfaltcomplex in Amsterdam een compilatie van haar voorstellingen speciaal voor mensen mét een depressie, en zonder geld voor dure theaterkaartjes. De voorstelling kost maar 5 euro, je moet wel even reserveren en er zijn maar 100 plekken. Kijk snel op www.marjolijnvankooten.nl of www.bettyasfalt.nl voor meer informatie.

‘In het begin speelde ik nog een typetje, nu sta ik veel meer als mezelf op het podium’

buiten te gaan en te reizen met het openbaar vervoer. De therapie werd namelijk in een andere stad gegeven. Dat vloog me aan. Moest ik daar om tien uur zijn en belde ik om kwart voor tien op dat ik niet durfde te komen.”

Je bent er wel naartoe gegaan?

“Die eerste dag arriveerde ik uiteindelijk een kwartier voordat het afgelopen was. Doordat de begeleidster geen enkele druk op me uitoefende en ze me aanmoedigde om alle activiteiten in kleine stapjes op te delen, is het me gelukt. Bij elk stapje keek ik of ik de volgende stap aandurfde. Oké, nu ben ik op het perron, durf ik nu in de trein te stappen of ga ik terug? Oké, nu ben ik bij de volgende halte, durf ik nog een halte? Zo kwam ik er. De volgende dag was het iets minder moeilijk, tot het na een paar weken echt lukte om de hele dag te blijven.”

Waar knapte jij echt van op?

“Na een jaar dagbehandeling was het klaar. Ik voelde me wel stukken beter, maar had nog steeds last van angsten. Daar moest ik mee leren leven, werd me gezegd, ik moest het maar accepteren.

Nou, zo zit ik niet in elkaar, dat ik dat accepteer, zeg maar.

Ik zag op televisie een interview met Bram Bakker, een psychiater die gespecialiseerd is in angsten. Ik ging bij hem in behandeling en hij legde de nadruk niet op mijn angsten, maar op wat mijn mogelijkheden waren. Wat is je passie? Wat wil je echt in het leven? Daar ging ik over nadenken. Ik herinnerde me weer dat ik altijd het theater in had gewild en wilde schrijven. Hij bracht me in contact met iemand die les gaf aan de theateropleiding. Zij vond dat ik talent had. Uiteindelijk ben ik op mijn vierendertigste aan de theateropleiding begonnen.”

Wat maakte dat je die omslag kon maken?

“Ik deed iets wat ik écht leuk vond. Waar ik plezier in had. En vooral iets waar ik zelfvertrouwen van kreeg. Zingen, schrijven, spelen, weer nieuwe mensen ontmoeten. Het verlangen om dat te doen, was groter dan de angst. Ik dacht altijd: de angst moet weg, daarna begint mijn leuke leven. Maar de truc is juist dat ik heb moeten leren leven mét mijn angsten. Ik ben meer gaan onderzoeken wat ik wil en hoe ik dat vervolgens met mijn angsten aanpak. Zo ben ik naar de docenten van de theateropleiding gestapt om te zeggen dat ik wel uit de les moest

Vrijkaartjes

kunnen als ik een paniekaanval voelde aankomen. Dat mocht en dat gaf me vervolgens zo'n geruststellend gevoel dat het bijna nooit is gebeurd."

Maar hoe komt iemand met een angststoornis op een podium terecht?

"In eerste instantie was dat niet mijn bedoeling. Ik dacht meer aan een rol achter de schermen. Ik wilde als schrijver afstuderen, niet als uitvoerend theatermaker. Pas in het derde jaar van mijn opleiding werd ik door een docent aangemoedigd om cabaret te proberen. Ik schreef een kwartier en speelde dat bij een open podium. De zaal lag plat van het lachen. Het voelde heerlijk. Hier wil ik mee verder, wist ik."

Hoe heb je je angsten vervolgens bezworen?

"Dat is een hele zoektocht. Voornamelijk door open te zijn en voor mijn angsten uit te komen. Als cabaretier reis je door het hele land, dat durfde ik in eerste instantie al niet. Maar het gaat ook geleidelijk, je wordt steeds uitgedaagd om een stukje verder te gaan. De eerste keer, in 2010, deed ik mee aan het Amsterdams Kleinkunst Festival. Tegen mijn verwachting in rolde ik steeds door naar de volgende ronde. De halve finale was op Texel. Daar durfde ik echt niet heen. Ik heb het in stapjes gedaan. Wat durf ik wel? De boot was twintig minuten. Dat viel mee. Mijn vriend mocht mee en we logeerden in een eigen huisje, dat hielp ook. Zo rekte ik steeds mijn grenzen op. Ik haalde zilver op dat concours, dat was een grote overwinning die me stimuleerde om door te gaan. Maar ik bleef wel last houden van mijn angsten. Maar ik wist ook: als ik ermee stop, heb ik nog steeds last van angsten en word ik bovendien weer depressief omdat ik niet doe wat ik echt leuk vind."



Mijn Geheim mag 3 x 2 kaartjes weggeven voor Marjolijns voorstelling *Ik zie de bui al hangen*.

Wil jij kans maken op twee kaartjes? Stuur een mailtje naar redactie@mijngeheim.nl onder vermelding van **cabaret** en vertel waarom je zo graag naar de voorstelling wilt.

Meedoen kan tot 22 januari 2019. Op www.marjolijnvankooten.nl kun je de speellijst vinden.

We zijn nu negen jaar verder. Je reist met je derde voorstelling door het land. Welke ontwikkeling heb je doorgemaakt?

"Tja, een enorme ontwikkeling. Je moet natuurlijk toch veel vlieguren maken om een goede cabaretier te worden. Het is mijn achtste seizoen. Dat spelen heb ik inmiddels wel in de vingers, hoewel er nog genoeg te leren valt. Maar daarnaast moest ik ook het reizen echt leren. De paniekaanvallen die ik moest doorstaan in de kleedkamer voor een voorstelling. Een try-out die een keer niet lekker loopt. Ik weet dat het erbij hoort, dat ik op die manier mijn conferences en mijn liedjes kan 'fijnslijpen'. Maar het bevordert de angst wel. Ik heb vaak op het punt gestaan om te stoppen. Maar dan voelde ik tegelijkertijd strijdlust. Ik laat me dit toch zeker niet ontnemen door die stomme angsten? Ik wilde dit zó graag."

Wat maakt het theater voor jou zo speciaal?

"Het theater heeft iets magisch. Je kunt alles creëren wat je wilt. Als ik speel, voel ik me goed en valt alle spanning weg. Met dat publiek voor me voel ik me als een vis in het water. Alleen was de weg naar een voorstelling toe vaak vreselijk. Maar ik heb altijd gehoopt dat het mogelijk moest zijn om met minder angst te leven."

Is dat gelukt?

"Ja, voor een groot deel wel, met behulp van cognitieve gedragstherapie die gebaseerd is op ACT (*acceptance and commitment therapy, red.*) en met mindfulness. Wat ik altijd deed, was de angst wegduwen, in plaats van die te accepteren. Maar om ervan af te komen, moet ik er juist mijn volle aandacht op richten. Ik heb nu meestal geen paniekaanval meer voor een optreden. Als

ik een optreden heb en me normaal zenuwachtig voel, is dat fijn. Op dit moment ben ik mijn antidepressiva voor een derde deel aan het afbouwen. Daar moet ik aan wennen. Dat gaat soms weer gepaard met paniek en somberheid. Ook grote dingen kunnen het uitlokken. Ik ben inmiddels getrouwd en mijn man en ik zijn verhuisd. Zo'n verhuizing triggert wel angst. Het grote verschil is dat ik nu beter weet hoe ik ermee om kan gaan. Ik hoef me er niet zo veel meer tegen te verzetten."

Heeft het je veranderd als mens?

"Ik ben milder geworden. Vroeger kon ik best hard oordelen. Als iemand te laat was of zich niet goed had voorbereid omdat hij de dag van tevoren te veel had gedronken, dan had ik daar geen geduld mee. Nu denk ik eerder: er zal wel een verhaal achter zitten. Niemand is voor zijn lol ziek. Lichamelijk of psychisch. Ik heb nu meer compassie. Vroeger liep ik in een boog om de verkoper van de Daklozenkrant heen, omdat ik hem eng vond. Tegenwoordig maak ik een praatje met hem. We zijn allemaal mensen."

Wat wil je voor het voetlicht brengen?

"Ik wil een bijdrage leveren aan het doorbreken van het taboe op angststoornissen. Ook mensen die dit hebben, moeten hun droom kunnen verwezenlijken en begrip krijgen. Dat wil ik laten zien. Het maakt mij boos dat je door een psychische aandoening dingen niet kunt die mensen zonder die stoornis wel kunnen. Ik ben daar in mijn voorstellingen steeds persoonlijker over geworden. In mijn eerste voorstelling speelde ik nog een typetje, een soort kneus. Het was een uitvergoting van mijn eigen onhandigheden. Ik schaamde me nog te veel voor mijn eigen angsten om daar open voor uit te komen. In mijn tweede voorstelling stond ik er veel meer als mezelf. Ik vertelde eerlijk waar ik zelf last van had. In mijn derde voorstelling ben ik nog dichterbij mezelf. Ik vertel ook over mijn suïcidegedachten en hoe ik daarmee omging."

Is humor daar een goed middel voor?

"Humor geeft lucht. Het is een middel om afstand van iets te kunnen nemen. Ik zie altijd wel de humor van iets in, zelfs in depressieve periodes. Het relativeert enorm. Mensen zeggen altijd dat ze zich zo herkennen in mijn verhaal. Dat is fijn

en ook belangrijk denk ik. Het idee dat er nog meer mensen zijn die hiermee worstelen en dat het niet uitzichtloos hoeft te zijn. En ook dat je er eens lekker om kunt lachen. Er samen om kunnen lachen, maakt minder eenzaam en geeft hoop. Dat is toch wel waar ik het voor doe."

'Humor geeft lucht en relativeert enorm. Het is een middel om afstand van iets te nemen'

Wat is het thema van je huidige voorstelling?

"Depressie en angst voor een terugval. Want ja, die angst is er. Een scène waarom veel gelachen wordt, is die waarin ik een depressie vergelijk met hoe het is als je je been hebt gebroken. En de tips die mensen je geven. Hele waslijsten aan tips om er bovenop te komen. Je moet niet zo veel piekeren, is zo'n tip. Ja haha, hoe dan?"

Is jouw aandoening een onuitputtelijke inspiratiebron voor je?

"Nou, inmiddels ben ik wel toe aan een ander onderwerp dan mijn eigen ellende! In de nieuwe voorstelling ga ik me op de buitenwereld richten. Ik heb een diagnose, maar er lopen heel veel mensen rond zonder diagnose. Dat wil niet zeggen dat die niets mankeren. De buitenwereld is af en toe ook behoorlijk gek, is mijn ervaring."

Tot slot: wat is nog een uitdaging voor je in het tackelen van je angsten?

"Vliegen durf ik nog niet, ik vind het eng om opgesloten te zitten. Voor ons huwelijk, twee jaar geleden, hebben we open vliegtickets cadeau gekregen, voor een bestemming binnen Europa. Die zou ik heel graag willen verzilveren. Misschien moet ik een cursus volgen voor mensen met vliegangst. Die bestaat, maar dat lijkt me dan weer heel eng." ■