

Schijtluis wordt

leeuwijn

Angst hoort bij haar. Als een veenbrand. De beklemmende onrust laait op en trekt zich weer terug. „Dat is niet fijn, maar tegenwoordig kan ik er wel mee leven.” Aldus Marjolijn van Kooten die 'psychiatrisch cabaret' maakt en zichzelf daarbij niet spaart.

Tekst: Nancy Ubert Foto: Jaap Reedijk

Een speciale voorstelling voor trieste mensen

Marjolijn van Kooten speelt op Blue Monday, 21 januari, een hilarische compilatie van haar cabaretvoorstellingen over haar leven met psychische klachten. De voorstelling is speciaal bedoeld voor mensen met een depressie en een kleine portemonnee.

De cabaretière geeft aan dat veel mensen met psychische klachten geen geld hebben voor een avondje theater. „Toen ik zelf depressief was en niet kon werken, had ik ook geen geld voor een avond uit. Terwijl je er ontzettend van kunt opknappen.” Vandaar dat Marjolijn een gratis voorstelling speelt.

Tijdens de psychiatrische cabaretvoorstelling zingt Marjolijn van Kooten ontroerende liedjes over haar leven als depressieve angsthaas en zwartkijker. Ze vertelt vol zelfspot over depressie, de angst voor een terugval en hoop op een angstvrij leven. Zelf leed de cabaretière jarenlang aan een zware angststoornis. Met hulp van haar psychiater ontdekte ze echter haar grootste passie: cabaret. Ze volgde een theateropleiding en won in 2010 zilver bij het Amsterdams Kleinkunst Festival.

De gratis Blue Monday-cabaretvoorstelling begint om 19 uur in het Betty Asfalt Complex in Amsterdam. Reserveren kan via www.bettyasfalt.nl. Bij de reservering moet je 5 euro betalen, maar dat bedrag krijg je in het theater weer terug. Het Depressiegala, diezelfde avond vanaf 20.30 uur in Tuschinski Theater Amsterdam, is sponsor van Marjolijns voorstelling.

Opmerkt namen de psychische problemen toe. „Dat is meteen het verraderlijke. Ik werd steeds somberder en sloot me meer en meer af voor mijn omgeving. Ik was een jaar of 23, nu 47 trouwens, en was verhuisd naar Haarlem. Ik woonde samen, maar had eigenlijk geen fijne relatie. Ik had de heao afgesloten en studeerde in Amsterdam communicatiewetenschap. Paniekaanvallen overvallen me. Dan durfde ik plots de trein niet meer in. Dat vertelde ik aan niemand en tegenover mezelf ontkende ik dat er iets mis was. Maar terwijl ik naar college moest, liet ik nerveus de ene na de andere trein aan me voorbij gaan.” Die angst voor reizen met het openbaar vervoer, waar Marjolijn overigens nog steeds last van heeft („wordt nog aan gewerkt”) nam toe. „Uiteindelijk bezocht ik alleen nog colleges en bijeenkomsten die ik echt niet mocht missen. Het werd donkerder om me heen. Ik had ook weinig vrienden in Haarlem. De vriendinnen waarmee ik altijd veel had gedeeld woonden nog in Zaandam, waar ik ben opgegroeid. Maar ook die meiden zocht ik niet op. Een kenmerk van depressie, weet ik nu. Terwijl het zo goed voor je is om anderen te ontmoeten, doe je daar geen moeite meer voor.” Als ze dan toch iemand ontmoette, speelde ze een vrolijke versie van zichzelf. „Ook dat ben ik pas achteraf gaan inzinnen.”

Spekzolen

De relatie liep stuk en Marjolijn ging terug naar Zaandam. Aanvankelijk woonde ze bij haar ouders, na een paar maanden weer op zichzelf. De studie maakte ze met pijn en moeite af. „Het

ging steeds slechter. Uiteindelijk durfde ik mijn huis niet meer uit. In Haarlem liep ik al bij een psycholoog. Ik zag hem een uurtje in de week. Ik had geen klik met die man. Het was zo'n therapeut die schoenen met spezkolen droeg en kruidenthee dronk. Al mijn vooroordelen leek hij te bevestigen. Tegenwoordig drink ik zelf kruidenthee, dat wel.” De volgende therapeut, in Zaandam, had al snel door dat er voor Marjolijn grof geschut nodig was en adviseerde dagbehandeling. „In Zaandam was een wachtlijst, in Purmerend kon ik eerder beginnen. Ik koos daar zelf voor. Toch heb ik in het weekeinde voordat de dagtherapie zou beginnen de crisisdienst moeten bellen. De gedachte dat ik naar Purmerend moest reizen, maakte me helemaal gek. Een kwartier voor aanvang van de eerste therapiedag belde ik de psychologe om te vertellen hoe vreselijk het was dat ik naar Purmerend moest reizen. Die dag heb ik een belangrijke les geleerd waar ik nog steeds veel aan heb. Als je ergens bang voor bent, zet je stap na stap. 'Ga je maar eerst douchen en aankleden. Daarna stap je op de fiets en rijd je naar het station. Bij elke stap kun je omkeren. Als de trein op het station stopt, kun je beslissen in te stappen. Je moet twee haltes. Bij de eerste stop kun je opnieuw beslissen of je toch terug naar huis gaat. En ben je eenmaal hier, dan kun je weg wanneer je wilt.' Na twee weken maakte ik daar de dagen vol.”

Het hele jaar 1999 zat Marjolijn in dagtherapie. „Het idee dat je alleen staat. Dat heb ik in die donkerste periode van mijn leven heel moeilijk gevonden. Je ziet alleen maar mensen om je heen die het wel goed en leuk hebben. Althans, dat idee heb je. Natuurlijk ook omdat je

in zo'n fase een negatief denkraam hebt.” Depressief is ze niet meer. Maar de paniek kan nog steeds toeslaan. Onlangs nog bij een uitverkochte 'Ik zie de bui al hangen' waarmee ze nog tot en met mei in de theaters is te zien. De laatste van de voorstelling speelt ze op 31 mei in het Amsterdams Delamar. „Ik moet me rustig kunnen voorbereiden. Ik heb een eigen plek en een eigen toilet nodig. Ik wil niet in de rij hoeven te staan als ik van de zenuwen wat vaker moet. Stel je voor: sta je daar te wachten, tikt een dame je op de schouder en hoor je: 'Leuk hè, ik ga straks naar jou kijken en nu gaan we samen naar de wc'. Ik trek dat niet. Ik wil gewoon niemand hoeven te spreken voordat ik moet spelen. Ik wil me kunnen concentreren en voorbereiden. Ik vind dat moeilijk om duidelijk te maken. Zeker tegen goedbedoelende vrijwilligers die zich inzetten voor een theater durf ik niet te zeggen dat ze me met rust moeten laten. Recentelijk heb ik het heel zwaar gehad omdat er zoveel onrust om me heen was. Dat is niet goed voor mijn spel. Het publiek zal dat niet snel merken, maar ik weet dat ik woorden vergeet en de timing niet goed is. Ik ben een controlfreak. Ik vind dat vreselijk.” Op het podium heeft zij de touwtjes in handen. Ze staat dan ook liever op het toneel dan dat ze ernaar kijkt. „Als ik in de zaal zit, is dat altijd op een stoel

'Het wordt tijd dat we mensen met psychische klachten normaliseren'



'Ik blijf psychiatrisch cabaret doen, maar ik heb mezelf nu wel uitbehandeld'

naast het gangpad.”

Dood

Ze heeft het aan psychiater Bram Bakker, bij wie ze ook in therapie is geweest, te danken dat ze op haar 34e alsnog een kleinkunstopleiding ging volgen. „Ik weet nog goed dat we onze eerste sessie hadden. In de voorafgaande dagen oefende ik de autoreis. Stond ik om vijf uur 's ochtends op, omdat het dan nog rustig was op de weg tussen Zaandam en Amsterdam. Op de grote dag sneeuwde het. Paniek! Ik belde hem huilend op. 'Ik heb echt ge-oe-hoe-fend maar nu sneeu-heetwt het'. 'Kom dan gewoon volgende week', was zijn oplossing. Bij sessie twee vroeg hij me: 'Waar gaat jouw hart sneller van kloppen'. 'Ik heb geen passie', reageerde ik. 'Ik wil dood.' 'Nee, je wilt een ander leven', verbeterde hij mij. Daarna vertelde ik hem dat ik graag het theater in had gewild. Prompt regelde hij een ontmoeting met een docent.”

Niche

Het jaar daarop werd ze aangenomen bij de academie. Met haar afstudeer-voorstelling 'Wanneer wordt 't leuk?' won ze in 2010 de tweede prijs van het Amsterdams Kleinkunst Festival. Daarna werd het moeilijk. „Het liep voor geen meter. Uiteindelijk stond ik op het punt toch maar weer een ander vak te kiezen. 'Als dit dan toch mijn laatste

voorstelling wordt, dan maak ik iets wat ik zelf echt wil.' Zo heb ik de stap naar psychiatrisch cabaret gemaakt zoals ik dat noem. Een niche waar behoefte aan bleek te zijn.” En dat maakt haar zo sterk. Als een leeuwijn vecht ze voor de acceptatie van mensen met psychische problemen. „Dat taboe op psychische aandoeningen moet doorbroken worden.” Met die missie is ze tegenwoordig een fiere ambassadeur van de Angst, Dwang en Fobie stichting. „Ik ben soms verrast wat mijn openheid met mensen doet. Laatst werd ik aangesproken door een familie die vertelde dat ze thuis eindelijk over de psychisch zieke dochter zijn gaan praten nadat ze een eerder stuk van me hadden gezien. Mijn boek 'Schijtluis' over mijn leven met een angststoornis kreeg een update en is zo vaak herdrukt dat het een bestseller is. Na een voorstelling sta ik in de foyer om dat boek te verkopen. Niet omdat ik 'Schijtluis' wil slijten, maar omdat het voor mij een middel is om met het publiek in contact te komen. Ik voel me vreselijk verloren als ik zomaar de foyer binnenloop. Ik voel me stukken beter als ik een duidelijke taak heb. Bij die boeken ontstaan de gesprekken vanzelf.”

Kopstukken

Naast de voorstellingen schrijft ze. Ze werkt in opdracht aan een toneelstuk

met drie vrouwenrollen („Er komt vast iets met therapie in.”) en aan een nieuwe solovoorstelling. „Ik blijf psychiatrisch cabaret doen, maar ik heb mezelf nu wel uitbehandeld. Toch valt er nog genoeg te vertellen. Kijk maar eens naar kopstukken op de televisie. Sommigen zijn nooit langs de meetlat van de DSM-5 (Handboek voor de classificatie van psychische stoornissen, red.) gelegd maar mankeren overduidelijk wel wat. En hoe vaak ik niet na een voorstelling hoor: 'Ik heb zelf geen psychische stoornis maar wat je laat zien is zo herkenbaar'. Het wordt tijd dat we mensen met psychische klachten normaliseren.” Zoals een leeuwijn geduldig en vol liefde voor haar kroost zorgt en symbool staat voor vernieuwing, werkt de vrouw - die zichzelf ooit als schijtluis typeerde - gestaag aan de emancipatie van mensen met psychische problemen. Ze voelt zich daarbij gesteund door haar echtgenoot Richard Zandberg. „Een paar jaar geleden zijn we getrouwd in brouwerij de Prael waar mensen werken met een afstand tot de arbeidsmarkt zoals dat zo keurig wordt geformuleerd. We horen bij elkaar en dat voelt goed. Misschien, als we elkaar eerder hadden ontmoet, hadden we samen kinderen gekregen. Nu hopen we op een andere manier iets voor kinderen te kunnen betekenen. Binnenkort wordt in onze buurt een woonplek voor statushouders geopend. Misschien kan ik daar kinderen voorle-

zen. We hebben nog aan parttime pleegkinderen gedacht maar op dit moment zou ik niet weten hoe we dat moeten combineren. Dus geniet ik vooral van het succes van mijn psychiatrisch cabaret en de erkenning die ik krijg. Ik ben niet langer bang om me bloot te geven. Ik was kwetsbaarder in de periode dat ik me nog schaamde voor mijn problemen.”

Marjolijn speelt 'Ik zie de bui al hangen' onder meer op 14 februari in Zaandam, op 23 februari in Weesp en op 6 april in Nieuw Vennepe. Kijk op marjolijnvankooten.nl