

**INTERVIEW** Marjolijn van Kooten breekt met taboes over psychiatrische aandoeningen

# 'Hoe vind je het zelf gaan?'

Mensen met een psychiatrische aandoening ervaren veel schaamte. Omdat er altijd de gedachte heerst dat ze er zelf iets aan kunnen doen, durven zij er niet over te praten. Marjolijn van Kooten doet dat wel. „Conflicten zitten ook in deze voorstelling.”

**Thijs de Lange**

**Zaandam** ■ De van oorsprong Zaanse Marjolijn van Kooten (51) heeft zich gespecialiseerd in 'psychiatrisch cabaret'. „Dat is een tegenstelling. Psychiatrisch klinkt zwaar en cabaret licht en vrolijk.” Op dit moment gaat ze met haar nieuwe voorstelling 'Hoe vind je het zelf gaan?' het land door.

**Angststoornis**

Zarelang leed ze aan een zware angststoornis, waarvoor ze ook in behandeling ging. Van Kooten: „Ik zat in de dagbehandeling met anderen met een psychiatrische aandoening. In die groep hebben we veel gelachen. Onder elkaar is er helemaal geen taboe. Dat is heel bevrijdend. Toen dacht ik: dat zou ook in

het gewone leven zo moeten zijn, dat je het er gewoon over kan hebben.”

**Bram Bakker**

Het was Bram Bakker, bij wie ze zo'n twintig jaar geleden in therapie was, die haar het theater in bracht. „Hij heeft op een gegeven moment gevraagd: wat wil je nou echt? Ik had al op jeugdtheater gezeten. Als volwassene deed ik daar niets meer mee. Toen hij die vraag stelde, dacht ik daar gelijk aan: spelen is wat ik wil.”

Ze besloot alsnog een kleinkunstopleiding te volgen. Het legde haar geen windeieren. In 2010 won ze de tweede prijs van het Amsterdamse Kleinkunst Festival. Vervolgens heeft ze vier programma's gemaakt, waarvan er drie gaan over haar angststoornis. Zo maakte ze onder andere een programma over de angst voor een terugval. Van Kooten: „Ik was op vakantie in Spanje de helft van mijn medicijnen vergeten. Daar raakte ik heel erg in paniek.”

**Waar gaat je vijfde cabaretprogramma over?**

„Over wat er daarna komt.” Bij het schrijven van een affichetekst voor haar huidige voorstelling een paar jaar geleden had ze al acht jaar lang geen last meer van haar aandoening. „Als het wat langer goed met je gaat, kom je pas toe aan andere onderwerpen. Het huidige programma gaat over de verbinding tussen je gevoel

„  
Je kan er pas een voorstelling over maken als je het verwerkt hebt. Je kan niet gaan staan huilen op het podium

en je verstand. Ik had altijd angst om te voelen. Ik had altijd paniekaanvallen, dus ik sloot me af voor mijn gevoel. Nu weet ik: volgens mij heb ik daardoor paniekaanvallen ontwikkeld. Angst voor de angst. Sinds kort doe ik yoga. Dat is niets voor mij, te zweverig, ik ben rationeel. Maar dat is precies wat ik nodig heb, want het gaat daar juist om het contact met je gevoel. Daar vertel ik over in de voorstelling, die eigenlijk gaat over zelfacceptatie.”

**Is een voorstelling maken ook een vorm van therapie?**

„Eigenlijk komt dat erna. Je kan er pas een voorstelling over maken als je het verwerkt hebt. Je kan niet gaan staan huilen op het podium.”

Hoewel: „Het verwerken is een levenslang proces. Maar bij mij is inmiddels de schaamte eraf. Bij het maken van een voorstelling komen er onderwerpen voorbij waar ik dan al lang op sudder. Ik heb veel aantekeningen van zaken waar ik tegenaan loop. Conflicten bijvoorbeeld, dat zit ook wel in deze voorstelling. Hoe je een grens stelt en 'nee' zegt. En wat er gebeurt als je te lang geen 'nee' zegt, terwijl je wel 'nee' voelt. Dat je dan op een gegeven moment ontploft. Ik probeer altijd een zwaar onderwerp te nemen en daar dan veel humor en lichtheid in te brengen.” Zwarte, cynische humor, welteverstaan. Van Kooten hekelt de taboes die er zijn in het dagelijks leven. „Ik heb er moeite mee dat mensen het niet op prijs stellen als je over die taboes praat.”

**Heb jij dan geen taboes?**

„Dat weet ik eigenlijk niet. Er zijn natuurlijk wel onderwerpen waar ik het niet over wil hebben, maar ik vind niet dat er iets verboden is. Ik merk dat mensen psychische aandoeningen het liefst verborgen houden. Omdat ze zich ervoor schamen. Een psychische aandoening voelt alsof je tekortschiet. Wanneer je een hernia hebt, heb je nooit het gevoel dat je daar een aandeel in hebt. Dat maakt het alleen maar zwaarder. Want dan heb je last van die aandoening en van de schaamte. En van het verborgen houden van je geheim, wat ook heel naar is en isolerend.”

**Try-out**

Op 4 februari speelt Marjolijn van Kooten haar nieuwe voorstelling 'Hoe vind je het zelf gaan?' in de Bullekerk in Zaandam (try-out) en op 17 februari in Dorpstoneater Town in Wijdewormer. Meer informatie is te vinden op [www.marjolijnvankooten.nl](http://www.marjolijnvankooten.nl).

Het psychiatrisch cabaret dat Van Kooten maakt, blijkt aan te slaan. „Sinds corona kampen artiesten met lege zalen. Maar bij mij zit het bijna altijd vol. Ik denk dat dat komt door het onderwerp. De helft van de volwassenen krijgt psychische klachten. Ik wil de openheid daarover stimuleren. Kennelijk ben ik niet de enige, dat is fijn. Mensen staan ervoor open.”

Dat is ook wel nodig: „Het schijnt dat psychische klachten net zo dodelijk zijn als roken. Heel veel klachten zijn goed te behandelen. Negentig procent van de mensen met diabetes in de rijkere landen wordt behandeld. Maar het grootste deel van de mensen met psychische klachten niet. Terwijl dat net zo ernstig is.”



Marjolijn van Kooten: „Bij mij is inmiddels de schaamte eraf.”