

‘HUMOR IS MIJN REDDING GEWEEST’

Marjolijn van Kooten (49) maakt psychiatrisch cabaret en is sinds kort directeur van de Angst Dwang Fobie stichting. Haar missie: psychische aandoeningen bespreekbaar maken. Zelf leed ze vanaf haar 23e aan een angststoornis en pleinvrees.

Tekst **JEROEN MEI** Fotografie **CHANTAL SPIEARD** Visagie **PATRICIA SNOEK**

De impact van mijn angststoornis op m'n leven is heel groot geweest. Toen het op z'n ergst was, kwam ik zelfs de deur niet meer uit. Ik heb ook heel lang depressies gehad door het beperkte leven dat ik leidde door die angst. Het begon toen ik 23 was. Ik studeerde Communicatiewetenschap aan de UvA en kreeg last van paniekaanvallen. Als ik naar werkcolleges moest waar ik niet zomaar uit kon stappen, brak het zweet me uit. Een paniekaanval voelt als acute griep; misselijk, zweten, een gevoel alsof je moet overgeven. En je wilt nog maar één ding: vluchten! Omdat ik er niets aan deed, het wegduwde, werd het steeds erger. Als een skippybal die je onder water duwt en met steeds meer kracht boven wil komen. Ik ging plekken vermijden. Eerst drukke winkelstraten, daarna de rij van de supermarkt. Uiteindelijk zat ik opgesloten in huis. Ik schaamde me zo. Terwijl het gewoon een aandoening is waar je niets aan kunt doen, net als een gebroken arm. Alleen rust daar geen taboe op. Een

geheim hebben waarvoor je je schaamt is verschrikkelijk. Ik heb daar een tijd mee geworsteld, waardoor ik onnodig lang gevangen zat in mijn huis. Ik vond mijn klachten niet bij me passen. Ik ben iemand die als ze koorts heeft de discussie aangaat met de thermometer: hoezo heb ik koorts?! Iedereen zei tegen me dat ik het moest leren accepteren, maar ik vond dat lastig.

Lang traject

Intussen heb ik een lang behandeltraject achter de rug. Maatschappelijk werk, daarna een psycholoog, een jaar dagbehandeling in een psychiatrische kliniek. Daarna nog heel veel alternatieve dingen geprobeerd. Toen weer psychotherapie, weer een andere psychiater. Alles wat je maar kunt bedenken. Ik was al twintig jaar bezig toen ik eindelijk een psycholoog vond met wie het heel goed klikte. Zij deed cognitieve gedragstherapie in combinatie met mindfulness en Acceptance en Commitment Therapie (ACT). Sinds ik dat heb ontdekt, heb ik sprongen gemaakt. Maar dat is nu pas zo'n vijf jaar. Die psycholoog ging met mij bijvoorbeeld

Als je een hernia hebt, schaam je je niet. Maar wel als je last hebt van paniekaanvallen

Ongestoord

Marjolijn maakte de voorstelling *Ongestoord, psychiatrisch cabaret* (ook voor normale mensen) en schrijft daar verder over: *Deze avond is 100% anti-depressief*. Kijk voor de speellijst op www.marjolijnvan-kooten.nl

in de tram oefenen, want ik durfde niet meer met het openbaar vervoer. Ze stelde dan de hele tijd vragen. Waar voel je de angst? Waar zit het in je lichaam? Heeft het een vorm, een kleur, beweegt het? Zo luisterde ik de hele tijd naar mijn lichaam in plaats van naar mijn gedachten. Want dat is wat je doet tijdens angst; denken en oplossingen verzinnen hoe je ervan af kunt komen. Terwijl je juist het gevoel moet aangaan en er aandacht aan moet besteden. Vervolgens werd het onwaarschijnlijk snel beter. Natuurlijk ben ik in alle therapieën ook gaan kijken naar mijn jeugd en hoe mij dat heeft gevormd. Dan kom je erachter dat je in je opvoeding nooit hebt geleerd om je gevoel toe te staan. Ik ben opgegroeid in een gezin waar je geen verdriet mocht hebben. Gewoon niet aanstellen en doorgaan. Prestaties en humor waren belangrijk, gevoelens niet. Dus die heb ik allemaal weggeduwd. Ik vind het nog steeds heel moeilijk om verdrietig te zijn. Ik heb eerder een paniekaanval dan dat ik verdriet voel. Het kost veel moeite om bij die emotie komen, dat ben ik nu aan het leren. Toen ik twaalf jaar geleden mijn vriend Richard leerde kennen, heb ik hem meteen verteld van mijn angststoornis. Ik wilde niet met verborgen gebreken een mogelijke relatie ingaan. We waren aan elkaar gekoppeld door een collega en hadden eerst mailcontact. Toen ik schreef waar ik last van had, ontstond er eigenlijk direct een intens contact en was hij ook open over zijn overleden broer die een bipolaire stoornis had. Dus voor hem waren psychische aandoeningen geen gek thema. En zoals hij zelf tegen mij zei: 'Marjolijn, jij bent veel meer dan alleen je angsten.' Door mijn angststoornis ben ik geen moeder geworden. Toen het nog heel hevig was, dacht ik: dat kan ik een kind niet aandoen, om zo'n angstige moeder te hebben. Want ik zou het misschien niet eens naar school kunnen brengen of mee kunnen op schoolreisje. Ik was veel te beperkt. Als het toen zo goed met me was gegaan als nu, had ik er waarschijnlijk anders over gedacht. Als >



Achter het nieuws

Richard en ik elkaar eerder hadden leren kennen, hadden we waarschijnlijk kinderen gewild. Dat is wel verdrietig, ja.

Humor

Behalve therapie is humor voor mij altijd een redding geweest. Dat humor therapeutisch is, merkte ik toen ik in groepstherapie zat. Daar lachten we onszelf genadeloos uit om onze klachten, en dat vonden we allemaal ontzettend geestig. Zo is bij mij ook het idee ontstaan om psychiatrisch cabaret te gaan maken. Om jezelf lachen is genezend. Dat dat heel erg aanslaat, is wat dat betreft ook veelzeggend. Toen ik nog 'gewoon' cabaret maakte, trad ik op voor vijftig man, nu zitten de zalen vol. Ik kan er zelfs van leven. Soms vinden mensen het gek dat ik wel op een toneel durf te staan. Dat snap ik, maar voor mij is het podium een 'angstvrije zone'. Ik weet precies wat er gaat gebeuren in het komende anderhalf uur. Ik heb alles onder controle. Ik weet wanneer er gelachen gaat worden en wanneer het stil wordt. Bovendien krijg ik op het podium de gelegenheid om mijn emoties te uiten. Dat is misschien wel de ultieme therapie. Sinds februari van dit jaar ben ik directeur van de Angst Dwang Fobie stichting. Ik heb al veel banen gehad en dit is de eerste functie waarvan ik denk: dit past me als een jas. Ik ben inmiddels zo'n tien jaar bezig met het bestrijden van het taboe op angst, dwang, paniek, depressie, en dat is precies wat deze stichting ook doet. Waar we vooral op inzetten is het bespreekbaar maken van deze aandoeningen, zodat het taboe eraf gaat. Want als je een hernia hebt, schaam je je niet. Maar als je last hebt van paniekaanvallen, denk je al snel dat het aan jou ligt of aan een gebrek aan karakter. Dat maakt het bij een psychische aandoening ook zo moeilijk om hulp te zoeken. Terwijl angstklachten, zeker als ze net zijn begonnen, heel goed te behandelen zijn. Er valt zoveel te winnen. Van de mensen met diabetes krijgt 90 procent een behandeling, van mensen met psychische klachten nog geen 30 procent! Terwijl het ziekteverzuim in het bedrijfsleven voor bijna de helft wordt veroorzaakt door psychische aandoeningen. Er moet echt meer preventie, begrip en hulp



ANGSTSTOORNIS

- In Nederland lijden zo'n 1,2 miljoen mensen aan angst.
- 1 op de 3 mensen krijgt ooit te maken met een psychische aandoening.
- Psychische aandoeningen verlagen de levensverwachting net zo sterk als roken.
- Meedoen aan de virtuele BibberBar, waar mensen met een psychische aandoening elkaar kunnen ontmoeten en hun ervaringen kunnen delen, is gratis. Inschrijven kan via www.adfstichting.nl.

komen. En mijn doel is dat meer mensen ervoor durven uitkomen.

Openhartig

In ons ledenblad Vizier geven bekende Nederlanders openhartige interviews over hun angst-, dwang- of fobiestoornis. Daarmee proberen we onze leden een hart onder de riem steken. Dat ook Katja Schuurman lijdt aan dwang bijvoorbeeld, kan bijzonder troostend zijn. Dat topsporters steeds vaker open durven zijn over hun depressies of angst, werkt ook emanciperend. Door corona zijn er nu meer mensen met klachten. De telefonische hulpdienst van de

ADF stichting wordt twintig procent meer gebeld dan normaal. Mensen met smetvrees bijvoorbeeld, zijn nu nog angstiger. Maar er zijn ook mensen met sociale angsten die het nu juist lekker rustig vinden, omdat er heel veel prikkels zijn weggevallen. Aan de andere kant missen die mensen weer de structuur die ontbreekt door corona. Elke maandagavond hebben we nu een gratis online meeting voor mensen met angst: de BibberBar. Dat is mijn eerste toevoeging aan het aanbod van de stichting. Het is geweldig; mensen ervaren er voor het eerst hoe het is om andere mensen te zien die dezelfde klachten als zij hebben. Dat is zó bevrijdend!

Met mij gaat het nu gelukkig heel goed. Ik durf nog niet te zeggen dat ik genezen ben, want ik houd natuurlijk de altijd sluimerende angst voor een terugval. Maar ik ben nu zo'n vijf jaar klachtenvrij. Ik voel me gezond en krachtig. Daarom kan ik naast mijn optredens als cabaretier, deze baan, als directeur van ADF, erbij doen. Ik heb nu gewoon superveel energie over. Want angst is echt een energievreter, weet ik inmiddels. Ik doe nu tien keer meer op een dag dan vroeger!" ●