

Marjolijn van Kooten: 'Schijtluis' Mijn leven met een angststoornis. Uitgeverij Lucht, Nederhorst Den Berg 2014. ISBN 9789491729133 (Angststoornis/ Agorafobie/ Depressie/ED/1) Zie ook: [http:// www.uitgeverijlucht.nl](http://www.uitgeverijlucht.nl) en <http://www.marjolijnvankooten.nl/boek/schijtluis/>

Soort boek/ziekte/stijl:

Boek van 272 pagina's waarin cabaretier Marjolijn van Kooten beschrijft hoe zij leeft met een paniekstoornis. Ze beschrijft hoe de stoornis is ontstaan, hoe ze op het dieptepunt in 2010 haar huis niet meer uitkwam, hoe haar hele leven erdoor gedomineerd werd haar relaties uit gingen en hoe het haar, met vallen en opstaan met behulp van medicijnen, therapieën en een psychiater die bereikbaar is is gelukt om ermee te leren omgaan. Het boek bevat daarnaast bijdragen van Sylvia Witteman, René van der Gijp en Ingmar Heytze, die ingaan op hun angsten, laten zien hoe ze waar ze overeenkomen en ook verschillen.

Marjolijn van Kooten wil met dit boek het taboe op angst- en depressieklachten doorbreken en laten zien dat je ondanks een angststoornis toch gelukkig kunt zijn. Zij is zeker niet de enige Nederlander met een angststoornis: één op de vijf Nederlanders heeft er een.

Marjolein <http://www.marjolijnvankooten.nl/boek/schijtluis/> : 'Want het is geen pretje om je angstig of depressief te voelen, en al helemaal niet om je er ook nog eens voor te schamen.'

Over de schrijfster:

Marjolijn van Kooten Kooten (1971) groeide op in Zaandam, is cabaretier en heeft een angststoornis. Ze is onder andere bang om van huis te gaan en is bang voor grote groepen mensen, terwijl ze als cabaretier voor volle zalen optreedt. Ze volgde de MEAO, HEAO en tenslotte de opleiding Commerciële economie en Communicatiewetenschap aan de UvA. Ze deed auditie voor de Amsterdamse TheaterAcademie, waar ze in 2010 afstudeerde. Ze won als cabaretier verschillende Momenteel (2014) toert ze met haar tweede voorstelling *In principe wel* en heeft ze dit boek geschreven, haar debuut, over haar leven met een angststoornis. Volgend jaar zal Marjolijn van Kooten samen met haar psychiater Bram Bakker optreden als satirische duo in de voorstelling *Schijtluis* en *Geen Paniek!*

De jury van het Amsterdams Kleinkunstfestival over Marjolijn : 'Marjolijn is een originele theaterpersoonlijkheid; een genot om naar te kijken. Ze weet te ontroeren in kleine liedjes en weet haar grappen goed te plaatsen.'

De Volkskrant: 'Van Kooten doet denken aan Brigitte Kaandorp en Katinka Polderman omdat ook zij de lach aan haar kont heeft hangen en haar humor vindt in tragiek en onhandigheid.'

Korte bespreking:

In het boek beschrijft Marjolijn van Kooten hoe ze gedurende haar studietijd toberig, zorgelijk en gedeprimeerd werd. Ze slikte antidepressiva en kalmeringsmiddelen en zocht een jaar lang verbetering via allerlei therapieën. Ze kreeg een diagnose: paniekstoornis met agorafobie. Ze beschrijft in het boek hoe zwaar het is om met een paniekstoornis te leven: het is niet zomaar een klein beetje

angst die je moet overwinnen. Dat is vaak het beeld van de omgeving. Maar zoals Bram Bakker schrijft: (http://www.joop.nl/opinies/detail/artikel/29455_schijtluis/) : ‘Als je zoals zij niet mee durft te spelen in de staatsloterij, omdat je hebt gelezen dat je in Den Haag je prijs moet komen ophalen als je wint, en dat durf je niet, dan heb je wel een kronkel in je hoofd, toch? Aan de ene kant kun je daar smakelijk om lachen, maar als je tot je door laat dringen hoe invaliderend angstklachten dus kunnen zijn...’

Haar opleiding aan de UvA sloot ze succesvol af en ze ging werken bij ING-Barings in een baan die haar niet echt lag. Na het jaar therapieën was ze nog steeds depressief en bij vlagen suïcidaal. De stoornis domineerde haar leven na dat eerste jaar nog steeds, ze kon er niet mee omgaan. Twee relaties liepen stuk, ze ging terug thuis wonen, werd in doen en laten beperkt door haar angsten en paniek. Dus zocht Marjolijn van Kooten verder, deed weer diverse therapieën (onder andere EMDR en Mindfulness en bezocht de psychiater (Bram Bakker).

Gedurende deze therapieessies herontdekte ze haar grote liefde voor schrijven. Ze koos ervoor de Amsterdamse TheaterAcademie te volgen waar ze in 2010 afstudeerde. Dat jaar won ze zilver bij het Amsterdams Kleinkunst Festival. Daarna ging ze met haar voorstellingen door het land reizen, gesteund door medicijnen, het telefoonnummer van psychiater Bram Bakker in haar mobiel. Ze had een nieuwe vriend en enige steun in haar directe omgeving.

Wanneer Marjolijn van Kooten eenmaal op het podium staat, verdwijnt haar angst, maar wat daaraan vooraf gaat is niet niks. Een keer belt ze Bram op dat ze ermee wil stoppen. Waarop zijn antwoord is dat ze dat kan doen, maar dat dan de angststoornis niet weg is. Die heeft ze nu eenmaal. Dan kunnen ze beter kijken of ze wat aan de medicatie kunnen veranderen. Zo weet van Kooten geleidelijk aan haar angsten te accepteren, want bedwingen heeft ze nu door, lukt niet.

Van Kooten sprak jarenlang niet over haar angststoornis, ze schaamde zich ervoor. Daar heeft ze met dit boek een einde aan gemaakt. Dat doet ze samen met René van der Gijp, Sylvia Witteman en Ingmar Heytze aan wie ze ook heeft gevraagd hoe het met hun angststoornissen zat. In het boek zijn passages opgenomen waarin zij hun ervaringen toelichten, waarbij overeenkomsten en verschillen genoemd worden. Zo wordt ook duidelijk dat angstklachten naast overeenkomsten ook heel verschillend kunnen zijn.

Wat viel op:

Het is goed dat Marjolein met dit boek het zwijgen over het hebben van een angststoornis probeert te doorbreken, de schaamte overwint. Een angststoornis levert, gezien de cijfers aan velen, veel stilgehouden ellende en gedoe op, zoals we in het boek kunnen lezen. Mooi is om daarbij ook te kunnen lachen. De bijdragen van Sylvia Witteman, René van der Gijp en Ingmar Heytze maken dat we van meer dan een persoon lezen over hoe zij de angsten hebben gehad en ermee omgaan. De trailer over de voorstelling *In principe wel* laat zien hoe ook deze voorstelling op ludieke wijze toont dat een angststoornis hebben je leven behoorlijk kan domineren.

Citaten:

Pag.7-8: ‘Toen ik na dat jaar nog steeds depressief, paniekerig en bij vlagen suïcidaal

was , zocht ik mijn heil bij een haptonoom, voedingsdeskundige, magnetiseur, acupuncturist, psychiater/psychotherapeut, EMDR-therapeut, relatietherapeut, cognitief gedragstherapeut en mindfulnessstrainer. Ja, ik vind, je moet je zorgverzekering goed benutten.'

Pag. 20: 'In de tram wil ik mijn uittreksel nog even doorkijken, maar ik kan me niet concentreren. Het schoot me zojuist te binnen dat ik ook wat dunnere ontlasting had voordat ik ging vliegen, afgelopen zomer. Daar was ik ook een beetje nerveus voor. Ik weet het zo goed omdat mijn ontlasting normaal gesproken altijd ongeveer hetzelfde is.

|Hier leg ik de basis voor mijn angststoornis. De koppeling die ik hier maak
|tussenmijn stress en mijn ontlasting nestelt zich muurvast in mijn hoofd.'

Pag.89: 'Pag.116: '2006 wordt mijn laatste jaar. Althans, dat is op oudejaarsavond 2005-2006 mijn stellige overtuiging. Ik besluit mezelf nog één jaar te dwingen.'

Pag.141: 'De EMDR-sessies zijn heftig. De dagen erna ben ik steeds huilerig, angstig en moe. Toch merk ik na een paar sessies dat het weer beter gaat: ik voel me minder angstig in de auto en in de trein.'

Pag.182: '**Ingmar Heytze**: 'Ik ben ook zo boos geweest op mezelf: ik vind het een achterlijk probleem, die reisangst. Ik heb mezelf als uiterst zwak beschouwd.'

Pag.245-246: 'Nu ik me zo ontspannen voel kom ik toe aan goed spelen. Gister was ik alleen maar bezig met randvoorwaarden. Gister wilde ik nog stoppen, vandaag wil ik niets liever dan een tweede voorstelling.'

Recensies/extra:

http://www.eenvandaag.nl/binnenland/55188/veel_verborgen_psychiatrisch_leed_onder_artiesten

<http://www.radio1.nl/item/243981-Schijtluis.html>

<http://marjolijnvankooten.nl/voorstelling>

<http://marjolijnvankooten.nl/blog/>

http://www.joop.nl/opinies/detail/artikel/29455_schijtluis/

Bram Bakker Psychiater en publicist (11 november 2014): '(...) Dat podiumvrees dramatische vormen aan kan nemen valt te lezen in 'Schijtluis', het egodocument van cabaretier Marjolijn van Kooten over haar angststoornis. (...) Maar met haar boek en programma draagt ze wel een belangrijk steentje bij aan de nog immer hoognodige emancipatie van psychisch leed. (...) Ik ben bang dat er nog heel veel boeken als "Schijtluis" geschreven moeten worden, en op podia moeten nog heel veel mensen gaan vertellen hoe eng ze dat eigenlijk vinden. (...)'

<http://mijn.bsl.nl/servlet/segment/bsl/mijn-bsl/nieuws/psychologie/veel-artiesten-gaan-gebukt-onder-angsten-en-depressies/5422204.html>

Trailer *In principe wel* : <https://www.youtube.com/watch?v=L3tByaUk1oQ>

