



ONDER DRUK: S01E05

Jill Tjin

MUSICALACTRICE

De musicalactrice vertelt openhartig over de zenuwslopende druk van audities en de uitdaging om als introvert overeind te blijven.

OD Onder Druk

Dit transcript is afkomstig van de podcast **Onder Druk**, waarin Amber Brantsen praat met mensen voor wie werken onder hoogspanning dagelijkse kost is.

[BEZOEK ONDERDRUKPODCAST.NL](https://www.underdrukpodcast.nl)

INTERVIEWER

Amber Brantsen

DATUM

17 september 2025

LENGTE

6895 woorden

“Druk is een momentopname. Het is aan jou om het in je voordeel te laten werken.”

Hoe ga je om met de keiharde afwijzingen in een wereld waar soms tweeduizend acteurs strijden om die ene felbegeerde rol? Hoe is het om als 'swing' binnen enkele minuten een rol over te moeten nemen zonder de show te verstoren? En hoe combineert een van nature introvert persoon een carrière waarin ze constant in de schijnwerpers staat?

Amber Brantsen spreekt in deze aflevering met Jill Tjin, een veelzijdige performer die haar sporen verdiende in grote producties zoals Mamma Mia!, de Tina Turner musical en The Bodyguard. Jill deelt openhartig haar ervaringen met de druk van audities, de onvoorspelbaarheid van het artiestenbestaan en de fysieke en mentale uitputting van acht shows per week draaien.

De luisteraar krijgt een uniek kijkje achter de schermen van de musicalwereld en ontdekt hoe Jill door middel van zelfkennis en een veilig supportstelsel haar passie behoudt in een veeleisende industrie. Dit gesprek laat zien dat achter de glitter en glamour een wereld van toewijding, discipline en de voortdurende balans tussen kwetsbaarheid en prestatiedrang schuilt.

Welkom bij Onder Druk.

Dankjewel!

“Ik ben eigenlijk een introvert. Ik heb die extraverte trekjes aan moeten leren omdat dat het werkveld is.”

Is dit dan spannend? Is dit onder druk staan?

Een beetje wel, want ik weet niet wat er gevraagd wordt. Ik haal mezelf nu al een beetje overhoop. Ik weet dat het onderwerp druk is en ik denk dat de menig mens die de groep acht musical heeft gedaan wel weet hoe het is om op een toneel te staan. Ik doe dat mezelf wekelijks aan, soms zelfs dagelijks. Ik vind het in die zin spannend dat ik slim en interessant wil overkomen en vooral niet dom wil lijken. In die zin leg ik mezelf veel druk op, maar het is hier hartstikke relaxed.

Goed zo. Je bent actrice, presentatrice, danseres, docent dans en stemactrice.

Wat ben je eigenlijk niet? Bij welk van die rollen komt de meeste druk kijken?

Oei, ze leveren allemaal een andere druk op. Bij presenteren moet ik in het moment zijn. Soms heb ik maar één take om de tekst in één keer goed te zeggen omdat er iemand aan komt lopen. Soms is dat een fijne druk omdat de adrenaline dan boven komt. Bij het lesgeven ervaar ik de druk van leerlingen die overal iets van vinden en voor

onverwachte situaties kunnen zorgen waardoor ik in het moment moet handelen. Bij het acteren ervaar ik de meeste druk bij castings en audities. Ben ik goed en interessant genoeg? Wat vinden ze van me? Dat voelt alsof het om mij persoonlijk gaat. Dat het op mij wordt afgerekend als ik niet goed of leuk genoeg ben.

Is er ook een moment of een facet van druk dat je als positief ervaart? Kan dat?

Zeker. Ik denk dat er zonder enige druk minder mooie dingen ontstaan. Door de druk ontstaan er onverwachte momenten en ingevingen. Door de adrenaline sta je extra aan. Ik heb in musicals gespeeld en dat doe ik nog steeds, maar ik heb ook een tijd gewerkt als swing. Dat betekent dat je alle ensembleposities van de vrouwen traks moet kennen. Soms zelfs de mannen traks als er paniek is in de tent. Die moet je allemaal kennen en leren voor het geval dat iemand tijdens de show een enkel breekt of niet lekker wordt.

Je wordt dus halverwege de show geroepen om in te vallen?

Dat is oprecht mijn baan. Ik moet dan gaan en dan gaat er een knop om. Dan is die druk eigenlijk wel lekker. Die adrenaline komt dan vrij en je gaat gewoon. Het ergste wat er kan gebeuren is dat het finaal misgaat, hopelijk binnen de veilige marges van het theater.

Is het weleens finaal misgegaan?

Gelukkig nog niet, want over het algemeen worden we goed ingewerkt. Je gaat nooit op voor een track die je nog nooit hebt gedaan. Ik heb altijd een doorloop of ik heb gestudeerd zodat ik weet waar de mensen staan. Wat er wel weleens mis is gegaan is dat ik te laat opkwam omdat ik niet doorhad dat het al zo ver was. Ik ben ook wel eens naar de verkeerde persoon gelopen tijdens de dans. Waar ben je? Ik moet dat pluche hebben!

Hoe wordt dat opgelost?

Soms niet. Dan sta ik gewoon op de verkeerde plek of ik schuif halverwege de dans naar de volgende persoon. Dan ga ik in een keer naar rechts.

Je hebt natuurlijk ook collega's op het podium die je er doorheen kunnen helpen.

Soms worden er grapjes over gemaakt na de voorstelling. In het begin kon ik daar wakker van liggen omdat ik dacht dat ik het helemaal had verpest. Ik was bang dat ik ontslagen zou worden, maar iedereen maakt fouten. Op een gegeven moment leer je daar mee omgaan en word je wat liever voor jezelf.

Kleine Jill had een droom. Hoe oud was ze?

Oei, ik heb mijn eerste commercial gedaan toen ik anderhalf was. Sommige mensen zijn gewoon zo. Als kind trok ik al kleertjes en sjaaltjes uit de kast. Zelfs als ik bij vreemde mensen op visite was, ging ik de slaapkamer in om een toneelstukje te spelen. Dat werd niet altijd in dank afgenomen omdat ik met mijn grote jurken door de breekbare

kopjes liep. Ik ben op mijn derde op ballet gegaan en ik wilde ballerina worden. Daarna dolfijnentrainster, zodat ik kon dansen met dolfijnen. Toen ik zes was, ging ik naar het Hofplein Jeugdtheater in Rotterdam. Ik heb nooit een plan B gehad en ik wist dat ik actrice wilde worden.

“Als swing moet je gaan. Dan is druk wel lekker. De adrenaline komt dan vrij en je gaat gewoon.”

Je kon niet anders dan dit worden.

Danseres en actrice, dat was het voor mij. Ik vind het nog steeds heel leuk en ik krijg er energie van. Ik heb wel besloten dat als ik het ooit niet meer leuk vind, ik andere dingen heb gevonden die ik ook leuk vind. Ik vind kleding fantastisch en ik kan daar mijn creativiteit in kwijt. Ik heb ook een passie voor haar, dus daar zou ik ook iets mee kunnen. Daar heb ik nu meer vrede mee. Vroeger was het alleen maar: ik ga dit doen, punt.

Het was heel duidelijk dat je voor de camera of op de planken zou komen. Klopte het idee dat je had van dit werk?

Ja, ik ben er al vroeg ingerold bij amateurproducties. Dat is niet veel anders dan een professionele productie. Bij professionele producties is de kwaliteit hoger, gelukkig, want de mensen betalen veel geld voor de kaartjes. Het repetitieproces is hetzelfde; je moet je tekst kennen en veel repeteren. Ik zat van maandag tot en met vrijdag op

school en dan was ik op zaterdag en zondag aan het repeteren. Het is precies wat ik ervan had verwacht. Het is een hard wereldje en je krijgt vaker nee te horen dan ja. Dan heb je een tijdje niks en dan word je ineens gebeld of je morgen op de set kan staan. Het is een onvoorspelbaar leven waar ik best lekker op ga. Ik hou van onvoorspelbaarheid, maar ik ga ook goed op structuur.

Je begon met een toneelschool en toen de dansacademie. Hoe waren die jaren?

Heel leuk! Na de middelbare school wilde ik een opleiding volgen. Auditie gedaan voor het hbo, maar ik werd niet aangenomen. Toen heb ik de mbo-theaterschool gedaan en daar heb ik veel geleerd over het vak en over mezelf. Ik heb een zorgeloze jeugd gehad en het enige zware wat ik had meegemaakt was de scheiding van mijn ouders. Dat was niet de grote rugzak die ze zochten op een hbo-toneelschool.

Ze wilden liever iemand met meer bagage in negatieve zin?

Sommige mensen kunnen die ervaring van anderen al goed tot zich nemen en vertalen. Ik had die skills toen nog niet. Ik had een tussenstap nodig om ouder te worden en dat materiaal tot me te kunnen nemen. Ik heb daar de tijd gehad om te groeien en beter te worden. Ik heb de skills kunnen krijgen door hard te trainen. Je wordt geconfronteerd met dingen die niet in je comfortzone liggen zoals extreme en kwetsbare scènes. Ik

kwam van de amateurschool en was vooral van de blije musicals met een happy ending. Hier werd ik geconfronteerd met zware scènes over drugsgebruik en mishandeling. Toen besepte ik dat ik daar nog niet klaar voor was. Ik trok me dat persoonlijk aan en dat ging in mijn lijf zitten. Inmiddels kan ik die onderscheiding beter maken, maar bij een project kan het nog steeds in mijn lijf gaan zitten.

Je laat het te dichtbij komen?

Soms wel en daar komen ook mooie dingen uit voort. Ik heb toen besloten dat ik hbo-docent muziek wilde worden en daar heb ik mezelf op een andere manier tegengekomen. Daar leer je tactische en pedagogische vaardigheden om met mensen om te gaan.

Dat kan jij toch best goed?

Tot op zekere hoogte. Het is ook weer een vak apart om met mensen te werken. Ik kan heel bubbly en sociaal overkomen, maar als ik tot mijn eigen kern kom, zit ik het liefst met een dekentje op de bank.

Je bent eigenlijk een introvert.

Onwijs! Ik heb die extraverte trekjes aan moeten leren omdat dat het werkveld is. Ik vind het heerlijk.

Dat is zo herkenbaar. Dat dekentje en de kat op schoot; laat mij maar in een hoekje zitten totdat ik weer moet.

Dat is echt een werkmodus: werk versus thuis-Jill. Zeker bij een grote productie beginnen die twee meer te mengen. Je zit dan vijf dagen in de week, zeker op de zaterdag en zondag, en maak je lange uren.

Soms heb je twee shows op een dag.

Precies. Dan moet ik mezelf in mijn kleedkamertje terugtrekken met een dekentje. Dat is een andere Jill dan de Jill die de eerste indruk heeft gemaakt. Dat is oké, die heb je ook nodig. Door de opleidingen heb ik een volledig beeld gekregen van wie ik ben geworden in die acht jaar.

Wat was het verschil tussen de Jill die begon met de eerste opleiding en de Jill die klaar was met de tweede?

De eerste was veel jeugdiger en onbevangener. Er was nog niet zoveel aan de hand. Na die acht jaar was ik gegronder en completer. Het lesgeven, de mensenkennis en de zelfkennis hebben een completer beeld gemaakt. Niet alleen van mezelf maar ook van de wereld. Iedereen denkt anders en jouw waarheid is niet mijn waarheid.

“Ik heb geen plan B gehad en ik wist dat ik actrice wilde worden. Ik kon niet anders dan dit worden.”

Je maakt de overgang van amateur naar de opleiding waarin je wordt klaargestoomd om professional te zijn. Vond je het daarna nog even leuk?

Ja, ik was wel bang dat ik mijn plezier zou verliezen. De eerste drie grote producties waren echt een dream come true: Mamma Mia!, de Tina Turner musical en The Bodyguard. De energie van zo'n zaal en zo'n ensemble met vette muziek, zingen, dansen en spelen; kleine Jill kon niet gelukkiger zijn. Op een gegeven moment wordt het ook hard werken, zeker met acht shows per week. Dan word je helemaal gek en voelt het ook even als werk. Dan heb je er soms wat minder plezier in. Even op vakantie en als je weer terugkomt, is het weer fantastisch.

Voordat er gerepeteerd kan worden, moet je eerst audities doen. Wat vind je daarvan?

Ooit kom ik zover dat ze me gewoon bellen voor een rol. Nu zijn het vaak open audities, zeker voor musicals. Er was laatst een productie waar meer dan tweeduizend acteurs zich hadden aangemeld.

Zoveel?!

Dan zakt de moed je soms in de schoenen.

Is het dat er dan zoveel mensen meestrijden?

Ja, maar je weet ook niet of dat mensen in mijn categorie zijn. Dat speelt allemaal een rol. Je meldt je aan en dan krijg je hopelijk een bericht dat je mag komen.

Hoe selecteer je dat? Denk je: ik heb dan en dan niks te doen dus ik meld me aan, of baseer je het op de musical?

In de ideale situatie zou ik willen kiezen, maar soms heb je geen keuze omdat je werk wilt. Ik probeer wel selectief te zijn omdat ik maar beperkte energie heb. Ik besteed liever aandacht aan één auditie zodat ik die goed doe. Het kost ook voorbereidingstijd en ik heb ook nog ander werk. In die auditieruimte zit je waarschijnlijk met veel mensen die in jouw groepje zitten.

Zit iedereen elkaar dan te checken of je een concurrent bent?

Bij een dansauditie misschien wat meer, maar bij een spelauditie heb je misschien vijf mensen in de wachtruimte. Dan is het wachten en weer een ronde verder. Soms heb je wel vijf auditierondes, soms maar één.

Kan je tijdens die auditie er ook van genieten?

Soms wel. Bij een dansauditie met een vette choreo voel je de energie. Ook al is het een nee, dan heb ik in ieder geval een leuke workshop gehad. Ik probeer me er niet druk om te maken dat ze allemaal een oordeel over me hebben. Als er bij een spel een lekkere sfeer hangt, vind ik het leuk. Het kan minder leuk worden als ik de regisseur niet begrijp. Dat is soms ook een teken dat we niet matchen.

Het lijkt me een gekke spagaat, want je beoefent kunst en een auditie is toch een soort afvalrace of wedstrijd. Hoe mix je dat?

Het is echt een puzzeltje. Een creative team heeft een script met rollen die zij in willen vullen. Ze hebben een vaag plaatje in hun hoofd. In Nederland hebben ze vaak al een versie in het buitenland gemaakt, dus casten ze een beetje in de richting van een eerdere cast. Ze gaan een puzzeltje leggen op basis van ervaring en of iemand een understudy kan spelen. Het is een artistieke puzzel, dus in die zin vat ik het niet te persoonlijk op als ik niet aangenomen word.

Helpt dat bij een afwijzing?

Soms wel, soms doet het ook gewoon pijn. Dan ga ik op onderzoek uit naar wat hier speelt en voor welke rol ik een kans zou maken. Als ik dan niet eens mag komen, denk ik: hallo, ik heb mijn huiswerk gedaan. Heel soms mag je dan alsnog komen als je een mail stuurt, want soms hebben ze geen goede reden. Je kan ook gewoon je dag niet hebben. Omstandigheden kunnen anders zijn dan thuis en de piano klinkt anders. Misschien klinken anderen op dat moment beter. Het is een momentopname.

Kan je jezelf dat vergeven en het laten gaan? Kan je daar makkelijk overheen?

Vaak wel. Het doet pas pijn als het echt een rol is die ik heel graag zou willen spelen. Uiteindelijk is het maar een rol en maar werk. Dat relativeren gebeurt pas een week later.

“Bij het acteren ervaar ik de meeste druk bij audities. Ben ik goed genoeg? Ben ik interessant genoeg?”

Je kan het heel groot maken in je hoofd. Je bereidt je voor en ziet jezelf al op de planken in die productie. Je hebt zangles gevolgd, je hebt gevisualiseerd, schoenen gekocht, haar en make-up gedaan en je bent zenuwachtig geweest. Al die moeite en energie en dan gaat het gewoon niet door.

Dan baal je gewoon even en dat mag er zijn. Een week later is dat ook wel weer voorbij.

Ben je daar beter in geworden?

Ja, zeker. Ik ben een jaar lang onzeker geweest over de opleidingen waar ik niet was aangenomen. Dat heeft maanden in mijn hoofd gezeten. Inmiddels denk ik: hoe meer je het doet, hoe makkelijker het wordt.

Ik kan niet zeggen hoe makkelijker het wordt, maar je leert er wel mee omgaan. Dat wordt makkelijker.

Wat was de vetste première die je hebt gehad?

De vetste première waarin ik meespeelde? Ik denk mijn eerste: Mamma Mia!. Dat was natuurlijk mijn eerste echte grote première. Ik had een jurk gekocht, was mooi opgemaakt, haartjes gedaan, een echte glitterjurk. Het was voor het eerst dat ik zoveel mensen om me heen zag. Iedere première is leuk en speciaal, maar de eerste was gewoon het tofste. Iedereen was zo trots en ik was vooral trots op mezelf.

Kun je er dan van genieten of ben je vooral bezig met de gedachte: 'Ik moet dit goed doen'? Er zitten immers mensen in de zaal: recensenten, familie, collega's.

Met musicals hebben we vaak al een stuk of vijftien try-outs gehad. Dat doen ze natuurlijk expres, want we moeten oefenen zodat de première zo goed mogelijk verloopt. Ik had daar dus geen stress meer voor. Ik was eigenlijk vooral heel trots en blij dat ik het mee mocht maken.

Heel blij dat je mee mocht doen. Hoe oud was je toen?

Ik zat in het derde jaar van Codarts.

Je was nog student? Was je al afgestudeerd?

Nee, het was mijn stage. Het was een fantastische stage, waar ik heel hard voor heb moeten werken. Ik deed de opleiding Docent Dans en we moesten iets uitvoerends doen. Eigenlijk hadden ze één optreden in gedachten, maar ik ben een performer en wilde graag performen.

Hoeveel optredens werden het uiteindelijk?

In de honderden, misschien wel tweehonderd. Ik heb werkelijk geen idee. Ik begon in het ensemble en stroomde door naar een swingpositie, waarbij ik alle acht rollen van de ensemblevrouwen heb overgenomen.

Voor de mensen die niet in de musicalwereld zitten: als swing moet je dus alle rollen uit je hoofd leren, deze niet door elkaar halen en last minute kunnen invallen. Dat is toch insane? Wie heeft dat bedacht?

The show must go on! We zijn in loondienst bij zo'n productie en hebben recht op vakantiedagen. Ook kunnen mensen ziek worden of hun stem verliezen. De show moet echter doorgaan, dus moet er altijd iemand klaarstaan. Over druk gesproken! Ik ging er destijds heel lekker op. Ik begon in het ensemble met een vaste positie, elke avond hetzelfde, maar op een gegeven moment had ik dat wel gezien. Ik vond het oprecht leuk om eens wat anders te doen: de ene keer het oude vrouwtje met het haakje, de andere keer aan de overkant van het toneel staan.

Dat houdt het voor mezelf ook fris. Ik zag de voorstelling letterlijk vanuit een andere hoek en dat vond ik best leuk. Ik had een boekje waarin ik alles opschreef en tekende: wie waar staat, welk steentje waar ligt, met wie ik moet dansen en wanneer de lift komt. Mamma Mia! was een toegankelijke productie om als swing mee te beginnen, zeker omdat ik het al kende door mijn eigen rol. De ensemble-stukken waren minimaal: we hadden de opening, een stukje in de finale en de pauze-act. Het was dus te overzien. Je moet scherp blijven, maar het was voor mij te doen.

Wat is stressvoller: een hoofdrol of het leven als swing?

Ik heb nog geen hoofdrol vertolkt in een musical, maar ik kan me voorstellen dat daar veel druk bij komt kijken, zeker tijdens een première. Alle ogen zijn op jou gericht en iedere noot wordt onder de loep genomen. Die druk lijkt me heftiger. Als swing wordt een foutje je over het algemeen wel vergeven.

Maar het publiek weet natuurlijk niet dat jij een swing bent.

Dat is waar, maar het publiek merkt minder snel als er iets misgaat in het ensemble. Bij een hoofdrol valt het direct op als je uit de bocht vliegt. Het is een heel andere soort druk. Er zijn zoveel verschillende soorten druk.

Kenmerkend voor jouw leven is dat je van project naar project gaat en soms tussen twee banen in zit. Is dat fijn?

Op dit moment speel ik in De Grote Slijmmusical. Dat doen we sinds oktober elk weekend en in de vakanties. Dat duurt bijna een jaar, dus ik vind het wel lekker om nu weer aan iets nieuws te beginnen. Mijn volgende project start pas in januari, dus ik heb een halfjaar even niets. Dat vind ik op dit moment heel prettig, ook omdat ik weet dat dat project eraan komt. Dat is mentaal fijn. Als ik dat niet had gehad, was ik een stuk onrustiger geweest. Dan was ik nu actief op zoek gegaan naar audities, een agent of had ik castingbureaus gemaïld om te laten weten dat ik beschikbaar ben. Dat speelt nu een minder grote rol. Ik ben vooral bezig met wat ik in de tussentijd ga doen. Ga ik op vakantie of pak ik echt mijn rust? Het wordt weer een groot project, dus die vrije tijd is nu wel welkom. Misschien doe ik wat kleinere projecten tussendoor of werk ik aan mijn netwerk. Je kunt het vrij flexibel invullen. In mijn huidige situatie vind ik het heel prettig om te kijken welke kant ik op wil. Ga ik voor filmprojecten, werk ik aan mijn eigen branding of aan mijn online merk? Dat is tegenwoordig ook erg belangrijk.

Hoe bepaal je die koers?

Dat is een goede vraag waar ik nog niet uit ben. Als je tips hebt, hoor ik het graag! Het is voor mij ook een zoektocht. De wereld is veranderd. Ik kom nog uit de tijd dat je auditie moest doen en dat acteren een ambacht was, waarvoor je moest lijden. Nu zitten we in een online tijdperk waarin alles online staat. Vooral kinderen herkennen mensen van YouTube en filmpjes. Hoe wil je jezelf laten zien? Wil ik een

bepaalde versie van mezelf zijn, een typetje, of gewoon mezelf? Maar is mezelf wel leuk genoeg? Er zijn zoveel keuzes en dat vind ik soms lastig. Daarom ben ik blij dat dat project er over een halfjaar staat. Als ik oneindig veel tijd had gehad, was ik heel onrustig geworden. Dan heb ik echt iemand nodig die zegt wat ik moet doen. Die structuur heb ik blijkbaar nodig.

Mijn probleem is momenteel dat ik erg bezig ben met wat ik denk dat andere mensen van mij willen zien. Dat is gevaarlijk, want ik weet het simpelweg niet. Het komt voort uit de angst dat ik niet leuk, vermakelijk of interessant genoeg ben.

Maar je bent zo leuk!

Dank je, maar wat is er dan precies leuk aan mij? Dat weet ik dus niet. Ik ben gewoon ik, maar wie is dat dan? Wat doe ik eigenlijk?

Mensen doen er soms een leven lang over om daarachter te komen.

Dat maakt het voor mij zo lastig. Het is echt een zoektocht.

En wat wil je dan laten zien? Je hoeft natuurlijk niet alles te delen.

Ik heb werkelijk geen idee. Dat is het dilemma waar ik nu mee zit. Het is doodeng. Als ik me aanmeld bij een nieuw castingbureau, vraag ik me af welke versie ik van mezelf moet laten zien. Kom ik binnen met een brutale versie? Maar stel dat ze 'nee' zeggen? Of als ze 'ja' zeggen, waar zeggen ze dan 'ja' tegen? Tegen die brutale versie van mezelf?

Heb je dit altijd al gehad of is het iets wat je als actrice hebt ontwikkeld, omdat je gewend bent zo vaak te switchen?

Ik denk niet dat ik dit altijd heb gehad, omdat ik me vroeger niet zo bewust was van alle opties. Er zijn zoveel verschillende versies van jezelf die je kunt laten zien. Online zie je content creators met een heel duidelijke vibe of energie. Dat herkennen mensen en dat wordt dan ingezet in een film. Maar dat wil ik niet. Ik wil geen typetje worden dat

continu wordt gecopieerd. Ik ben actrice geworden omdat ik juist alles wil kunnen zijn: van superenergieke personages tot de bad guy in een film, compleet met zwarte nagels en vechtscènes. Dat is het toffe aan mijn vak: dat ik steeds iemand anders kan zijn. Maar hoe laat je al die kanten van jezelf zien in content van slechts dertig seconden?

Dat is bijna niet te doen.

Precies. Dus dan moet je heel veel content maken. Maar als mensen blijven hangen bij het ene, blijven ze dan ook hangen voor het andere? Dilemma's, trilemma's, heel veel dilemma's.

Laten we een snelle ronde doen met dilemma's. Een hoofdrol in een kleine musical of ensemble in een grote musical?

Hoofdrol in een kleine musical.

Audities doen of overal voor gevraagd worden?

Overal voor gevraagd worden!

Docent zijn of zelf op de planken staan?

Zelf op de planken staan.

Doorgaan tot je pensioen of stoppen op je hoogtepunt?

Doorgaan tot mijn dood. Zolang ik het leuk vind, stop ik niet. Misschien is dat wel mijn hoogtepunt, wie weet.

Een neutrale maar technisch perfecte show spelen, of een show met een paar kleine foutjes maar vol passie en overgave?

Honderd procent passie en overgave. Ik sta niet bekend als de meest gepolijste persoon op aarde, integendeel. Ik ben waarschijnlijk de meest chaotische persoon die je ooit zult ontmoeten.

Een rol spelen die dicht bij je staat of een rol die je dwingt ver uit je comfortzone te stappen?

O, dat vind ik een lastige. Een rol waarbij je denkt: 'Ik weet niet of ik dit kan', maar waarvan je weet dat je er veel van leert. Online ben ik al de persoon die dicht bij mezelf ligt, dus voor acteren ga ik voor de uitdaging. Het lijkt me fantastisch om zo te transformeren dat mensen zich afvragen of ik het wel was.

Na een zware show waarvan je niet zeker weet of het goed ging: direct social media en recensies checken of een paar dagen wachten?

Een paar dagen wachten, absoluut.

Boeit het je wat recensenten of collega's zeggen? Hoe ga je daarmee om?

Ik ben wel gevoelig voor de mening van anderen. Daar komt bij mij de druk vandaan. Ik leg mezelf die druk op omdat ik bang ben dat anderen het niet goed vinden.

Waarom maakt het uit wat zij vinden?

Omdat zij degenen zijn die naar mij kijken. Ik voer iets uit waarvoor zij betalen. Als zij het dan niet goed vinden, voelt het alsof ik heb gefaald in mijn vak. Natuurlijk is kunst een kwestie van smaak. Iets kan technisch perfect zijn en met volledige overgave gespeeld, maar als het iemands smaak niet is, doet het diegene niets. Daar ben ik minder gevoelig voor. Maar als ze zeggen dat het simpelweg niet goed was, kan ik daar heel onzeker van worden.

Maakt het nog uit wie het zegt?

Ja, ik denk het wel. Als mijn moeder het zou zeggen, zou ik dat erg vinden. Maar als een toekomstige regisseur met wie ik wil samenwerken het zou zeggen, zou ik dat misschien nog wel erger vinden. Dan ben ik bang dat ik niet meer aan de bak kom of dat dit de enige indruk is die diegene van me heeft. Terwijl het op een andere dag misschien wel goed zou zijn gegaan. Die indruk die mensen van me hebben, vind ik erg belangrijk.

Wanneer is iets goed genoeg voor jou?

Wanneer ik er zelf een goed gevoel over heb. Als ik weet wat er misging of wat ik kan verbeteren, is het oké. Als ik dat niet weet en het gevoel heb van 'zoek het maar uit', dan voel ik me niet ontspannen. Het is vooral een gevoelsmatig ding.

Er moet dus een verklaring zijn voor wat er gebeurde.

Dat zou wel fijn zijn, dat helpt enorm.

Het belangrijkste is dus dat jij er in je hoofd vrede mee hebt, ongeacht wat er wel of niet misging. Dan is de buitenwereld minder relevant?

Ja, grappig genoeg wel. Dat verklaart een hoop.

Lees je altijd recensies?

Nee, niet altijd. Vaak krijg ik ze doorgestuurd en dan weet ik dat het een positieve is. Het heeft niet zoveel zin om negatieve recensies te lezen, tenzij het opbouwende kritiek is. Maar die hoor ik dan liever van mijn regisseur of de resident director. Zij hebben te maken met het stuk en weten hoe het moet zijn. Kritiek van hen neem ik veel serieuzer dan een recensie die in mijn achterhoofd blijft hangen. Dat helpt niet.

Hoe goed ben jij in het omarmen van imperfectie?

Best goed, denk ik. Ik houd van imperfecties in spel en dans, maar bij zingen vind ik dat een stuk moeilijker. Zingen is zo kwetsbaar. Met programma's als The Voice en vroeger Idols wordt iedere valse noot zo hard afgestraft. Ik ben daardoor doodsbang geworden om een valse noot te maken. Als dat gebeurt, kan ik echt dichtslaan van angst. Dan kan ik imperfectie een stuk minder goed hebben. Maar in spel? Graag, we zijn maar mensen.

Vlieg je het dan ook anders aan als je een stuk moet zingen?

De voorbereiding bij zingen is veel preciezer en duurt langer. Spel gaat bij mij veel meer op gevoel en intuïtie. Bij zingen verkramp ik in een soort strakheid. Ik denk dan: 'Het moet goed, het moet perfect, er mag geen fout in zitten, het mag niet vals zijn'. Het moet groots en uitbundig, precies zoals het hoort te klinken.

Voel je je dan ook kwetsbaarder?

Veel kwetsbaarder. Ik probeer daaraan te werken door mijn skills te verbeteren, zodat ik me zekerder voel. Maar het blijft een momentopname. Omdat ik mezelf die extra druk opleg, helpt dat natuurlijk niet bij het vrijuit zingen. Het gaat dan in je keel zitten.

Ik merk het nu aan je keel, deze begint een beetje dicht te knijpen van de stress als je erover praat.

Ja, ik ben ermee bezig om dat hopelijk ooit echt vrij te laten zijn. Als het een makkelijk liedje is met een lekkere vibe dat goed bij mijn stem past, heb ik er geen last van. Maar zodra het technisch uitdagend wordt, blokkeer ik in mijn hoofd en weet ik eigenlijk niet meer wat ik doe. Ik ben daar dus nog steeds in aan het leren.

Zul je altijd lerende blijven in dit vak?

Dat denk ik wel. Als je in dit vak stilstaat, groei je niet meer. Iedereen doet dat op zijn eigen manier: films kijken, boeken lezen, een extra traject volgen of verdieping zoeken. Van iedere rol leer je weer. Ik gebruik nu dingen die ik een tijd niet heb gebruikt en die later misschien weer van pas komen. Iedere rol vraagt

om iets anders: de ene keer komische timing, de andere keer serieusheid of drive van binnenuit. En sommige rollen zijn er gewoon ter ondersteuning van een ander personage. Dat heb ik ook moeten leren: dat mijn rol ervoor zorgt dat een ander personage tot zijn recht komt. Je leert van iedere rol.

Heb je specifieke strategieën om om te gaan met druk? Bijvoorbeeld als je moet zingen, je niet lekker voelt, een keelontsteking hebt of slecht hebt geslapen, terwijl je weet dat het een belangrijke voorstelling is. Wat doe je dan backstage?

Als ik eenmaal in een productie zit, voel ik minder druk omdat ik weet dat ik gecast ben en dus goed genoeg ben voor deze productie.

Zeg je dat dan ook bewust tegen jezelf?

Niet heel bewust, die bevestiging is er dan gewoon. Het kan natuurlijk zijn dat ik moet invallen voor een rol die ik een tijd niet heb gedaan en dat ik niet goed bij stem ben. Dan is het gember drinken en erop vertrouwen dat ik het kan omdat ik het al vaker heb gedaan. Dat is een heel andere mindset dan wanneer ik naar een auditie ga en mezelf nog moet bewijzen. Dan komt er een enorme laag druk bovenop. Dan is het een mentaal spelletje. De ene keer lukt dat beter dan de andere. Ik heb wat meditatie voor mezelf ingesproken: voeten op de grond, om je heen kijken en in het hier en nu komen. Ik moet voorkomen dat ik in mijn hoofd ga malen over 'wat als dit?' of 'wat als dat?'. Ik moet me focussen op wat ik voel, mijn nek ontspannen en me niet druk maken over wat anderen van me vinden of wat dit voor mijn carrière betekent. Nogmaals, de ene keer lukt dat en de andere keer niet.

Je hebt dus echt een meditatie voor jezelf ingesproken die je dwingt om weer rustig te worden en op jezelf te focussen?

Ja, soms luister ik daarnaar en soms naar muziek als ik mijn eigen stem niet meer kan horen. Maar omdat ik het zelf heb ingesproken, zit het wel in mijn achterhoofd. Ik luister naar mijn lijf: waar voel ik spanning? Misschien moet ik even masseren of de ruimte

uitlopen. Soms helpt een gesprek, soms juist niet. Het hangt vaak af van mijn voorbereiding: als die goed is, neemt mijn lijf het in positieve zin over. Als ik niet goed voorbereid ben, neemt mijn hoofd het in negatieve zin over.

Zijn er buiten de voorbereiding en de meditatie nog dingen in je dagelijks leven die je helpen om te gaan met de eisen die continu aan je worden gesteld? Om gewoon lekkerder in je vel te zitten?

Ik ben daar nog niet helemaal uit. Wat voor mij vooral werkt, is mijn telefoon weggleggen. De druk van social media is groot: je ziet mensen die worden aangenomen voor toffe projecten en dan ga je jezelf onwijs vergelijken.

Je gaat vergelijken?

Onwijs veel, vooral met mensen in mijn 'categorie': mensen die er ongeveer hetzelfde uitzien en dezelfde ervaring hebben. Als zij dan weer een project hebben of in een film zitten, vraag ik me af waarom ik daar niet voor gevraagd ben. Het helpt dus om die telefoon weg te leggen en niet te vergeten om van het leven te genieten.

Dat zou je bijna vergeten.

Juist in dit vak gaat acteren over het leven en situaties uit het leven. Dus: ook gewoon even leven. Lekker koken, met vrienden op het terras zitten en het werk even loslaten.

En ook bedenken waarom je het ooit bent gaan doen en waarom je het zo leuk vindt.

Ja, verhalen uit het leven vertellen op een leuke, maatschappelijke of muzikale manier. En mensen een momentje uit hun eigen leven gunnen. Als je er even afstand van hebt genomen, vind je het uiteindelijk ook weer leuker.

Wat merken anderen aan jou als je zenuwachtig bent of onder druk staat?

Dan word ik introvert to the max. Vooral mijn familie merkt dat ik dan niet de gezelligste persoon op aarde ben. Ik zit in mijn schulp, ben alleen maar daarmee bezig en ben hypergefocusd op die ene scène en wat het personage wil. Ik kan me daar helemaal in

verliezen: dingen opzoeken, researchen, verhalen luisteren en soms zelfs naar Londen gaan om een voorstelling te bekijken.

Dat is wel toewijding.

Mega toewijding, maar soms slaat het door waardoor de rest van de wereld even niet meer bestaat. Sorry vrienden en familie, maar dat is dan even zo. Ik ben niet de leukste persoon in zo'n fase.

Maar dat weten ze inmiddels wel.

Dat weten ze inmiddels gelukkig. Als ik minder aanspreekbaar ben, weten ze dat ik een auditie aan het voorbereiden ben. Ik vertel het eigenlijk bijna nooit als ik een auditie heb, om mezelf die druk niet op te leggen. Alleen de mensen in mijn directe omgeving weten het, zij moeten immers weten waarom ik zo doe. Ze denken soms dat ik ongesteld ben, maar nee, ik ben me aan het voorbereiden op een auditie. Maar verder zeg ik het eigenlijk niet, tenzij mensen er gericht naar vragen.

Ik moet zeggen dat het geen staatsgeheim is, maar mensen gaan toch vaak vragen hoe mijn auditie is gegaan. Dat vind ik zelf niet zo fijn, want ik wil daar eigenlijk helemaal niet over nadenken. Het is zo persoonlijk. Misschien ging het hartstikke goed, maar word je alsnog niet aangenomen. Of het ging hartstikke slecht en word je

wel aangenomen. Mensen gaan dan vergelijken: die is wel door, die niet. Waarom ben jij wel door en die ander niet? Ik wil me daarbuiten houden, want dat geeft onnodig veel ruis en druk. Ik ga dan denken: die weet dat ik auditie doe, dus als ik nu niet aangenomen word, denkt zij misschien dat ik niet goed genoeg ben.

Dus nee, als het even kan, ook al vragen mensen ernaar, zeg ik soms gewoon nee. Als we elkaar dan zien, leg ik het gewoon uit dat ik het niet zo prettig vind. Op zo'n auditie ben ik ook niet de leukste persoon. Mensen vragen dan of het wel gaat en achteraf moet ik dan mijn excuses aanbieden en zeggen dat ik gewoon even in mijn auditiemodus zat. Daar kan ik niets aan doen. Soms werkt dat voor je en soms tegen je.

Het is dus een vorm van zelfbescherming.

Het is echt zelfbescherming. Het hangt ook wel af van de auditie. Met zangaudities vind ik het niet zo prettig, maar met een spelauditie voel ik me zelfverzekerder en ben ik al veel losser. Dan kan ik ook met mensen praten tijdens de auditie, maar alsnog zeg ik niet dat ik auditie heb. Dat vind ik gewoon niet fijn.

Mensen, laat Jill met rust. Ze komt bij je terug als ze er klaar voor is. Wat heeft dit werk je over jezelf geleerd?

Mooie vraag. Wat heeft dit werk mij over mezelf geleerd? Dat ik meer kanten heb en niet slechts één ding ben. Over het algemeen ben ik natuurlijk gewoon wie ik ben, maar dat heeft in iedere fase van mijn leven andere kleuren en takjes. Als docent speel ik een rol en op de set is mijn rol voor de camera ook weer anders dan wanneer ik niet voor de camera sta. Ik zet dus continu verschillende maskertjes op.

Heeft het dan ook jouw kijk op je werk en misschien wel op je hele leven veranderd?

Het heeft mijn kijk op mensen heel erg veranderd. Ik begrijp mensen nu veel beter. Mensen die niet in dit vak zitten zeggen weleens dat ik altijd iedereen begrijp, maar als je het vanuit hun perspectief bekijkt, is dat heel interessant. Het is geen excuus voor hun gedrag, maar het verklaart het wel. Ik vind het ontzettend interessant om mensen zo te micro-analyseren.

Je ziet veel meer nuances en facetten van jezelf. Heeft het je ook vrijer gemaakt en meer zelfvertrouwen gegeven?

Ik denk dat mensen van iemand in mijn beroep verwachten dat je altijd super zelfverzekerder bent en goed kunt presteren onder druk. In mijn geval is dat echter niet altijd zo. Er zijn situaties waarin ik me afvraag wat ik hier doe. Met de juiste mensen om me heen helpt dat echt om dat gevoel weg te nemen.

Zijn dat je collega's of je supportstelsel thuis?

Alles. Zowel collega's als een goed castingteam in de auditieruimte kunnen je het gevoel geven dat je veilig bent. Je mag fouten maken en dingen uitproberen. Dat haalt de druk er een beetje vanaf dat het nu direct goed moet gaan. In zo'n werkomgeving is het zo belangrijk als zij die druk kunnen verlichten. Dat is echt een topteam als dat lukt.

De context en het systeem moeten dus werken.

Ja, en daar heb je helaas niet altijd invloed op. Maar als dat werkt, komen daar de mooiste resultaten van. Dan ben ik relaxed en zij ook. Dan kun je echt een dialoog hebben over hoe we iets gaan aanpakken, in plaats van dat ik bang ben om een fout te maken. Dat zijn wel dingen die in je hoofd kunnen afspelen.

Ik kan me voorstellen dat je dan ook een relatie opbouwt en aanvoelt wat de ander denkt.

Wat je zegt klopt. Ik denk dat het heel erg kan helpen om de druk te verminderen als je een veilige relatie hebt. Of dat nu werkgerelateerd is, in je privéleven of op school met een docent. Het is belangrijk dat je je vragen kwijt kunt en niet het gevoel hebt dat je gelijk wordt afgestraft.

Is dat dan ook een van de adviezen die je zou willen geven aan mensen die moeten presteren onder hoge druk in hun werk of privéleven?

Ik moet nu denken aan een zangcoach die ik heb. Daar voel ik me zo veilig bij. Ik heb door de jaren heen een band met haar opgebouwd. Zij weet waar ik vandaan kom en waar ik nu sta. Bij haar durf ik alles, hoe lelijk het ook klinkt of hoe fout het ook gaat. Ik gun iedereen een relatie met mensen die je vertrouwt. Of dat nu je agentschap is, je partner of een docent op school. Kies voor de veilige optie.

Is zo iemand dan ook een soort mentor voor jou? Heb je een mentor?

Ik heb op dit moment geen mentor, maar nu we dit gesprek zo voeren, zou ik daar misschien wel weer behoefte aan hebben. Als je op een opleiding zit, heb je meestal een mentor bij wie je terecht kunt met dit soort vragen of kwesties. Dan kun je even je hart luchten en je onzekerheden delen. Het zou misschien wel lekker zijn om weer eens een mentor te hebben, in wat voor vorm dan ook.

Juist omdat je zegt dat je voor de camera extravert bent, maar eigenlijk een introvert bent, heb je die balans nodig. Je hebt een systeem, context en mensen om je heen nodig die je helpen en ondersteunen. Dat is voor jou heel belangrijk.

Dat is wel prettig, want anders gaat het in mijn hoofd zitten. Ik ben iemand die alle scenario's gaat uitdenken en hele gesprekken met mezelf voert. Het is hierbinnen supergezellig hoor, maar iemand die daarbuiten staat kan dingen relativieren. Diegene kan dan zeggen dat als je dit of dat doet, het opgelost is. En dan denk ik: dat had ik zelf ook kunnen bedenken, maar dat heb ik dus niet gedaan. Het is niet iets wat ik van nature doe.

En waarom niet?

Omdat ik het best wel spannend vind om mezelf zo bloot te geven. Hier is mijn hoofd, het is een beetje een rommeltje, kun je dit voor me ordenen? Dat vind ik doodeng om te delen met iemand.

Is dat een zwaktebod?

Voor mij wel. Ik vind het heel moeilijk om om hulp te vragen of überhaupt iets te vragen. Zeker in mijn vak moet je jezelf laten zien en ik heb liever dat mensen mij zien, in plaats van dat ik mezelf moet opdringen. Dat vind ik heel moeilijk en het helpt niet altijd. Bescheidenheid siert de mens, maar er wordt ook weleens gezegd dat brutale mensen de halve wereld hebben. Het is een beetje balanceren tussen die twee.

Tot slot, wat is jouw gouden regel voor presteren onder druk?

Op dit soort momenten denk ik dat ik iets heel slims moet zeggen, maar het maakt eigenlijk niet uit. Druk is ook een momentopname. Presteren onder druk kan je juist helpen in positieve zin. Het is aan jou de keuze om te bepalen wat voor jou positieve druk is en wat negatieve druk is, zodat je het in je voordeel kunt laten werken.



Vond je dit gesprek interessant? Bezoek onze website voor de volledige video-ervaring en meer afleveringen van **Onder Druk**.

[BEZOEK ONDERDRUKPODCAST.NL](https://www.underdrukpodcast.nl)