

ACTRICE SIGRID TEN NAPEL

'IK BEN  
*dwangmatig,*  
OP HET  
*autistische AF*'

Acteren is de grote ontsnapping uit het verder zeer strak geregisseerde leven van actrice Sigrid ten Napel (23). Ze wil overal de controle op houden en leeft dus volgens zichzelf opgelegde regels. Alleen als ze aan het werk is, kan ze die loslaten. 'Dat zijn mijn grootste geluksmomenten.'

Interview: Fleur Baxmeier. Fotografie: Mark Uyl.

'Ik voel me net een hulpeloos, klein meisje in de grote stad,' roept Sigrid ten Napel uit nadat ze eerst het verkeerde pontje heeft gepakt, vervolgens compleet de verkeerde kant is opgelopen en nu voor de derde keer aan de telefoon hangt omdat ze geen idéé heeft waar ze is. Ze woont nog maar net in Amsterdam, vandaar. Als ze drie kwartier later dan gepland toch arriveert bij het Amsterdamse café Noorderlicht, klaart de stemming van de actrice uit onder meer *Penoza*, *Overspel* en *Prins* gelukkig snel op: 'Wat een lekkere salades hebben ze hier! Mag ik alvast een kokosmelk en een jus d'orange? Allebei met een rietje, graag.' Sigrid heeft spierwitte blokhakken aan haar voeten, draagt een doorschijnend wit bloesje op een wijde donkerblauwe broek en is compleet make-uploos. Een natuurlijke schoonheid, wars van opsmuk. Haar manier van praten is snel, een tikkeltje zoekend, maar steeds enthousiast. 'Ik doe aan de lopende band kattengeluiden na,' giechelt ze als ze hoort dat ze in het dieren-dagnummer komt. 'Ik had vroeger een kat en merkte dat andere poezen achter me aanliepen als ik dat geluid maakte. Nu doe ik het te pas en te onpas, maar mensen vinden het eigenlijk alleen maar vervelend, haha.'

Ze is een echte dierenliefhebber en had vroeger de droom om dolfijnentrainer te worden. Dat gaat 'm niet meer worden. 'Maar ik zou het wel leuk vinden om ooit een hond te hebben. Het klinkt vast een beetje raar, maar ik heb het gevoel dat ik met honden kan connecten. Ik kom wel eens bij mensen met heel drukke honden en als ik dan even bij ze ga zitten, lijkt het alsof ze eindelijk kunnen ontspannen. Ik heb een soort waardering voor ze of zo.'

#### **Je eet ook geen vlees. Is dat ontstaan vanuit je dierenliefde?**

'Ehm. Nee. Dat is meer voor mezelf. Los van dierenliefde of gezondheidsaspecten.

## **'HET KLINT VAST een beetje raar, MAAR IK HEB HET GEVOEL DAT IK MET HONDEN KAN CONNECTEN'**

Ik richt mijn dagen in volgens bepaalde maatstaven die ik zelf heb bedacht. Dat is begonnen toen ik aan de Toneelacademie in Maastricht ging studeren en daar op mezelf ging wonen. Eerst wilde ik geen vlees meer kopen, omdat ik geen zin had om dat te bereiden. Daarna kwam er ineens geen brood meer aan te pas. En zo heeft zich dat steeds verder uitgebreid naar: geen glucose, geen gluten, geen alcohol enzovoorts. Ik heb geen zin om precies uit te leggen hoe dat eruitziet: het is een soort mantra in mijn hoofd en dat houd ik liever in mijn eigen bovenkamer.'

#### **Je zei er zelf over: 'In hectische tijden kunnen onverwachte dingen mijn pad kruisen en dan vind ik het een rustgevend gevoel dat ik me in elk geval aan mijn voorbedachte voeding heb gehouden.' Dat klinkt nogal, eh... dwangmatig.**

Lachend: 'Dat stempel durf ik er ook wel op te plakken! Het is enorm autistisch. Ik eet elke dag precies hetzelfde, alleen met groentes probeer ik te variëren. Ik vind het zelf ook een beetje stom dat ik het er zo vaak over moet hebben, want het wordt zo'n ding. Ik doe het ook niet omdat superfoods nu zo'n trend zijn of omdat ik denk dat ik er gezonder van word: het is gewoon waar ik me prettig bij voel. Een manier van leven die ik mezelf heb opgelegd. Mijn dagen zijn wat eten betreft opgedeeld in

vaste blokjes en als iets daarvan afwijkt, dan heb ik daar moeite mee. Natuurlijk beperkt dat me en vind ik al die regels soms lastig: ik kan nooit zomaar in een restaurantje gaan eten of spontaan ergens naartoe gaan. Wat er gebeurt als ik dat toch doe? Dat gebeurt niet, haha.'

Daarvoor mag de vlag uit!

Sigrid groeide op in Lekkerkerk. Haar vader had vroeger een kinderkamerwinkel in Amsterdam waar ze vaak mee naartoe ging. 'Een soort sprookjeswereld, vond ik dat.' Inmiddels werkt hij als aannemer slash projectleider, haar moeder doet de communicatie en marketing van een chemisch bedrijf. Sigrid herinnert zich haar ouderlijk huis als gezellig en warm, al maakte ze het zichzelf en haar omgeving niet altijd even makkelijk. 'Als klein meisje was ik extreem verlegen: ik zei nooit iets en gruwelde van fysiek contact. Tenminste, dat is wat mijn ouders me hebben verteld.'

Ze kregen van een bevriende directeur van het Jeugdtheater Zuid-Holland de tip om de destijds zesjarige Sigrid eens bij hem langs te sturen: wie weet zou het iets opleveren. 'Niet met de intentie dat ik later iets met theater zou doen. Meer van: wie weet kruipt ze dan een beetje uit haar schulp.' En dat werkte, want Sigrid vond de toneellessen meteen leuk. 'Ik was altijd enorm aan het fantaseren en verzon van alles: dat ik bij het circus zat of kon praten met paarden. Dat vond mijn omgeving altijd maar raar, maar op het Jeugdtheater werd het juist geprezen.'

Ze stapte zonder schroom het podium op voor een voorstelling, maar op de lagere en middelbare school bleef het ploeteren. 'Ik was heel gestrest als het op school aankwam. Huilen, paniekaanvallen, faalangst, niet kunnen eten voor een toets. Iedereen zei: 'Je haalt toch goede cijfers? Maak je niet zo druk!' Ook mijn ouders benadrukten keer op keer dat het niet erg was als ik →



#### **MEER OVER SIGRID**

**Geboren** 19 februari 1993, Lekkerkerk.

**Studie** Gymnasium aan het Erasmiaans Gymnasium in Rotterdam, Toneelacademie Maastricht.

**Woonplaats** Tot voor kort in Maastricht, maar sinds haar afstuderen eerder dit jaar in Amsterdam.

**Burgerlijke staat** Single.

**Debuut** In 2008 speelde ze Elise in de film *Atlantis*, waarna al snel *Maite was hier*, *Juli* en het eerste seizoen van *Penoza* volgden.

**Carrière** Sigrid speelde onder meer in de series *Rembrandt en ik*, het tweede en derde seizoen van *Penoza*, *Overspel* en *Lijn 32*. Daarnaast was ze te zien in de films *Alleen maar nette mensen*, *Zomer*, *7 A.M.*, *Prins* en recentelijk *Our Sun*. Op dit moment is ze te zien in het vierde seizoen van *Penoza* en het derde seizoen van *Overspel*.



**'TOEN IK EEN KEER  
EEN 5,2 HAD VOOR  
EEN PROEFWERK,  
HEBBEN MIJN  
OUDERS *de vlag*  
*uitgehangen* EN  
TAART GEHAALD'**

eens een onvoldoende zou halen. Sterker nog: toen ik een keer een 5,2 had voor een proefwerk, hebben ze de vlag uitgehangen en taart gehaald. Maar het ging me uiteindelijk helemaal niet om die cijfers.'

**Waar kwam die stress, de faalangst en dat huilen dan vandaan?**

'Met terugwerkende kracht besef ik dat het te maken heeft met de controle die ik op alle andere vlakken van mijn leven ook wil hebben. Toetsen worden door iemand anders bedacht, dus daar heb je geen vat op. Het enige wat ik kon doen was mezelf goed voorbereiden. En dat uitte zich erin dat ik geschiedenisboeken van twee-

honderd pagina's letterlijk uit mijn hoofd kende, compleet met subteksten bij de foto's en de pagina waarop de tekst stond. Dat houd je niet vol tot zes gymnasium, want dat wordt veel te veel tekst. Mijn ouders konden me daar niet bij helpen, het was echt iets wat in mij zat. Gelukkig voor mijn ouders is mijn broertje precies het tegenovergestelde: hij is vijftien en kent geen stress. Ik heb hem net honderd euro beloofd als-ie volgend jaar overgaat, haha.'

**Hebben je ouders weleens gedacht: Sigrid heeft misschien baat bij professionele hulp?**

'Ja. Ik heb faalangstraining gehad, maar dat was blijkbaar niet de goede aanpak. Het

heeft me wel een beetje geholpen op het gebied van reflecteren, maar ik kreeg daar bijvoorbeeld ook ademhalingsoefeningen en die had ik al sinds mijn zesde op de Jeugdtheaterschool. Het is wel mijn plan om meer ruimte in te plannen om een beetje los te komen van mijn net iets te vaak door regelgeving bepaalde bestaan.'

**Wordt dat een moeilijke klus?**

'Ja. Mijn beste vriendin vindt dat ik het niet meer mag zeggen in interviews, maar ik ben een control freak. Dat kan ik gewoon niet ontkennen. Het vaste ritme van de Toneelschool was daarom heel prettig, maar het is ook goed dat ik daar nu van loskom. Zodat de dwangmatigheid →

**DIERLIJK MET SIGRID**

**Welk dierlijk gedrag vertoon je?**

'Ik eet een beetje als een diertje. Mijn oma zei altijd dat ik net een muisje ben: ik stop steeds heel kleine stukjes in mijn mond. En ik kan net als dieren onverwachts de aanval inzetten.'

**Als je een dier moest zijn, welke was je dan?**

'Een vogel met vlieg-angst. In de zin dat ik de vrijheid heel graag wil omarmen en soms ook wel daadwerkelijk uitvlieg, maar altijd in vaste banen.'

**Welk dier zou je zelf willen hebben?**

'Oooh, het is heel erg, maar ik vind de filmpjes op YouTube zo leuk waarin mensen die ooit leeuwen hebben gehouden herenigd worden. Het is het wildste dier op aarde en als je daar dan zo'n band mee hebt opgebouwd, dan heb je echt iets goed gedaan.'

**Welke dieren vind je niet leuk?**

'Kale katten. Ik heb als klein kind ooit een nachtmerrie over naaktkatten gehad en ik vind ze heel eng. En oorwormen vind ik ook vreselijk smerig.'

**Wat is je favoriete dierentuin?**

'Eigenlijk wil ik niet meer naar dierentuinen. Dat is zo zielig.'

**Draag je zelf weleens bont of leer?**

'Leer wel, maar absoluut geen bont.'

**Welk dierlijk fenomeen vind je fascinerend?**

'Dat dieren zo op hun instinct vertrouwen. Waar wij regels en gedragscodes hebben, laten zij zich leiden door de natuur. Dat vind ik mooi om te zien.'



niet een nog groter deel van mijn leven gaat innemen. Ik ben nu nog vatbaar voor verandering, wat ik als positief beschouw. Die kans moet ik grijpen.'

Ojee, tepel in beeld

Hoewel ze van kleins af aan toneellessen volgde, was het nooit bij Sigrid opgekomen dat ze daar haar beroep van kon maken. Ze zag het als een 'zijbestaan' waarin ze heel fijn kon gedijen. 'Wie was ik om te denken dat ik een soort uitverkoren positie mocht

bekleden? Dat ik mijn vak kon maken van acteren? Ik kon me dat echt niet inbeelden, misschien ook omdat ik geen mensen om me heen had die in dat wereldje zaten: het was een ver-van-mijn-bed-show. Ik wilde gewoon het geijkte pad volgen: aan een universiteit studeren en daarna een baan zoeken, zoals dat hoort.' Haar spel in diverse films en series viel echter op zo'n positieve manier op dat ze tijdens haar eindexamenjaar werd uitgenodigd om auditie te komen doen

op de Toneelacademie. 'Toen ik daar was aangenomen, viel ineens alle stress die ik op de middelbare school had gehad van me af. Ik hoefde me niet meer te bewijzen met cijfers: ik ging naar de Toneelacademie.' Ondertussen speelde ze in talloze films en series, zoals *Vast, Alleen maar nette mensen, Zomer, Rembrandt en ik* en natuurlijk *Penzoa*, waarvan op dit moment het vierde seizoen op tv te zien is. 'Mijn rol van Nathalie van Walraven is fantastisch om te spelen,' aldus Sigrid. 'Dat meisje is echt bestempeld als bipolair. Ik heb ook wel uitersten in mezelf, maar bij haar gaat het nog veel verder, haha.' Omdat Sigrid al op haar zestiende in de serie speelde, voelt het alsof ze samen met de rest van de cast is opgegroeid: 'Het is een beetje alsof we een grote familie zijn. Zij zien mij ook nog steeds als het kleine meisje. Als er tijdens een scène een keer een tepel van mij in beeld is, slaan ze snel hun handen voor hun ogen, haha. Het is een heel bijzondere samenwerking.'

#### Ondanks je persoonlijke strubbelingen lijkt het alsof het je op carrièregebied komt aanwaaien. Klopt dat?

Nadenkend: 'Nee. Dat wil zeggen: ik heb natuurlijk superveel geluk gehad dat ik op jonge leeftijd al in zo veel mooie projecten mocht stappen. Dat is een droomstart. Maar vervolgens moet je door willen blijven leren, je best blijven doen. Dan is 'je iets aan komen laten waaien' niet meer genoeg. Als ik om vier uur 's nachts midden in de winter na een paar uurtjes slaap op blote voeten in een weiland sta te draaien, dan denk ik echt weleens: holy fuck. Maar aan het einde van zo'n dag is de conclusie altijd: dit was een goede dag. Als ik acteer, vergeet ik al het andere om me heen en maak ik me nergens meer druk over. Het zijn mijn grootste geluksmomenten.'

**'ALS IK OM VIER  
UUR 'S NACHTS OP  
BLOTE VOETEN  
in een weiland  
STA TE DRAAIEN,  
DENK IK WELEENS:  
HOLY FUCK'**



STYLING: EQUILINE VAN DOOREN @HOUSE OF ORANGE, VISAGIE: MINKE BOEIJEN, MET DANK AAN: H&M.COM | BLAUWE BROEK, HOED, TOP | MARIE-SWITNE.COM | WITTE TRUI MET COLI, PEPEJEANS.COM | BLOUSE, RIVERISLAND.COM | WITTE FAKE FUR JAS MET WUTSI, SCAPAWORLD.COM | LUURK MET PRINT.

#### Waar word jij naast je werk nog meer gelukkig van?

'Mijn vrienden. Ik vind mijn vriendschappen heel belangrijk. Zij kunnen me uit mijn patronen trekken; me aanzetten om uit mijn comfort zone te komen. Als ik dat dan doe, dan geniet ik daar heel erg van. Dat is de kracht van vrienden. Zij kunnen me even uit mijn hoofd halen.'

#### Je bent op dit moment single. Is er ruimte voor een relatie in jouw, ietwat hectische, leven?

'Het is los van mijn werk lastig om een relatie met mij te hebben. Hoezeer ik ook probeer een ander niet te belasten met mijn structuren, diegene gaat dat

toch opmerken. En dan hoef ik niet eens echt moeilijk te zijn voor de ander, hij zal het sowieso niet leuk vinden wat ik mezelf aandoe. Net zoals mijn ouders het daar moeilijk mee hadden in mijn puberteit.'

#### Het gerucht gaat dat je iets hebt met rapper Dio. Kan hij misschien wél met jouw kuren omgaan?

Hard lachend: 'Dat is zo grappig! Maar totaal niet waar. Hij is mijn allerbeste vriend en we kennen elkaar door en door, maar we hebben zelfs in een dronken bui nog nooit gezoend. Ik zie wel dat hij knap is, maar ik voel me niet tot hem aangetrokken. We zijn vrienden, meer niet.' ■

*Durf buiten je eigen  
kaders te denken en  
te treden, daar  
waare het spannend wordt,  
ligt het grootste  
geluk. 🌙 ♡*

#### HOE VERGAAT HET NATHALIE IN SEIZOEN 4?

In dit seizoen probeert Nathalie (Sigrid ten Napel) haar moeder Carmen, alias Monic Hendrickx, beter te begrijpen. Sigrid: 'Waar ze voorheen overal op tegen was, probeert ze nu te snappen waarom haar moeder doet wat ze doet. Dat komt voort uit het feit dat ze zelf zwanger is: ze beseft dat je voor je kinderen heel ver kunt en wilt gaan. Nathalie gaat in die zin minder in de weg staan, mits er niet tegen haar aan wordt gelopen. Want dan wordt ze héél boos...'