



HOU TOCH ALLEMAAL JE KOP!

Kort avondvullende komedie

door

SIGRID SNEIJERS

TONEELUITGEVERIJ VINK B.V.

Tel: 072 - 5 11 24 07

E-mail: info@toneeluitgeverijvink.nl

Website: www.toneeluitgeverijvink.nl

VOORWAARDEN

Alle amateurverenigingen die het stuk: **HOU TOCH ALLEMAAL JE KOP!** gaan opvoeren, dienen in alle programmaboekjes, posters, advertenties en eventuele andere publicaties de volledige naam van de oorspronkelijke auteur: **SIGRID SNEIJERS** te vermelden.

De naam van de auteur moet verschijnen op een aparte regel, waar geen andere naam wordt genoemd.

Direct daarop volgend de titel van het stuk.

De naam van de auteur mag niet minder groot zijn dan 50% van de lettergrootte van de titel.

U dient tevens te vermelden dat u deze opvoering mag geven met speciale toestemming van het I.B.V.A. Holland bv te Alkmaar.

© **2025 Anco Entertainment bv - Toneeluitgeverij Vink bv**

Internet: www.toneeluitgeverijvink.nl

E-mail: info@toneeluitgeverijvink.nl

Niets uit deze uitgave mag verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt worden door middel van druk, fotokopie, verfilming, video opname, internet vertoning (YouTube e.d.) of op welke andere wijze dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van I.B.V.A. HOLLAND bv te Alkmaar, welk bureau in deze namens de Uitgever optreedt.

Het is niet toegestaan de tekst te wijzigen en/of te bewerken zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van I.B.V.A. HOLLAND bv te Alkmaar, welk bureau in deze namens de Uitgever optreedt.

Vergunning tot opvoering van dit toneelwerk moet worden aangevraagd bij het Auteursrechtenbureau **I.B.V.A. HOLLAND bv**

Postbus 363

1800 AJ Alkmaar

Telefoon 072 - 5112135

Website: www.ibva.nl

Email: info@ibva.nl

ING bank: 81356 – IBAN: NL08INGB0000081356 BIC: INGBNL2A

Geen enkele andere instantie dan het IBVA heeft de bevoegdheid genoemde rechten van u te claimen, of te innen.

Auteursrechten betekenen het honorarium (loon!) voor de auteur van wiens werk door u gebruik wordt gemaakt!

Auteursrechten moeten betaald worden voor elke voorstelling, dus ook voor try-outs, generale repetities met publiek, voorstellingen in/voor zorginstellingen, scholen e.d.

Vergunning tot opvoering:

1. Aankoop van minimaal **13** tekstboekjes bij de uitgever.
2. U vult het aanvraagformulier in op www.ibva.nl of u zendt de aanvraagkaart (tevens bewijs van aankoop), met uw gegevens, naar I.B.V.A. Holland. Uw aanvraag dient tenminste **drie weken voor de eerste opvoering** in bezit te zijn van I.B.V.A. Holland.
3. U krijgt daarop de nota toegestuurd. Na betaling wordt u de vereiste vergunning toegestuurd.

Vergunning tot HER-opvoering(en):

1. U vult het aanvraagformulier in op www.ibva.nl of u zendt de aanvraagkaart met uw gegevens naar I.B.V.A. Holland. Uw aanvraag dient tenminste **drie weken voor de eerste opvoering** in bezit te zijn van I.B.V.A. Holland.
2. U krijgt daarop de nota toegestuurd. Na betaling wordt u de vereiste vergunning toegestuurd.

Opvoeringen zonder vergunning zijn niet toegestaan en strafbaar op grond van de Auteurswet 1912. Zij worden gerechtelijk vervolgd, terwijl de geldende rechten met 100% worden verhoogd. Het tarief wordt met 20% verhoogd voor opvoeringen waarvoor geen toestemming werd aangevraagd binnen drie weken voorafgaand aan de voorstelling.

Het is verboden gebruik te maken van gekregen, geleende, gehuurde of van anderen dan de uitgever gekochte tekstboekjes.

Rechten BELGIË: Toneelfonds JANSSENS, afd. Auteursrechten,

E-mail: rechten@toneelfonds.be. **Telefoon** (03)3.66.44.00,

Geen enkele andere instantie heeft de bevoegdheid genoemde rechten van u te claimen, of te innen.

PERSONEN:

1. Manon
2. Kevin - vriendje van Manon
3. Therapeut
4. Lotte - vriendin van Manon
5. Katherine - leidinggevende van Manon
6. Verdriet
7. Jaloezie
8. Innerlijke criticus
9. Angst
10. Lust
11. Liefde
12. Boosheid
13. Positiviteit

DECOR:

Kantoor
Woonkamer
Therapieruimte

Scène 1. Opening

(Locatie: Kantoor)

(Katherine staat op het podium met een dossier in haar handen. Ze spreekt het publiek toe)

KATHERINE: Dames en heren, we moeten het echt beter gaan doen. De productiviteit gaat de laatste maanden bergafwaarts en het verzuim door het dak. De kwartaalcijfers laten het teleurstellende resultaat zien. Dit is onacceptabel. En we kennen de smoezen allemaal: ik heb een snotneus, ik heb me verslapen, ik stond in de file, mijn kat is net doodgereden, mijn kind ligt op de Eerste Hulp met een geperforeerde darm. Maar je moet nu eenmaal prioriteiten stellen als je hart voor de zaak hebt. En ik neem aan dat jullie dit hebben. Ik ga er dus vanuit dat alle excuses nu wel opgebruikt zijn en dat we vanaf vandaag weer de toewijding tonen voor het werk waarvoor we zijn aangenomen. Dank jullie wel.

(Katherine af)

Scène 2. Beste vriendinnen

(Locatie: Woonkamer van Manon)

(Lotte en Manon komen samen binnen met snacks en wijn)

MANON: 'En ik ga er dus vanuit dat alle excuses nu opgebruikt zijn en dat we vanaf vandaag weer de toewijding tonen voor het werk waarvoor we zijn aangenomen. Dank jullie wel.'

LOTTE: Nee! Je liegt het!

MANON: Serieus! Het was echt zo gênant. En ze loopt zo weg, terwijl iedereen daar nog zo stond, van... waaat..?

LOTTE: *(proest het uit)* Whahaha, dat dat soort types nog bestaan! Dat verzin je toch niet?!

MANON: Echt, hè?

Maar ook met dat serieuze hoofd, hahaha. En Mark van sales, die net weer op het werk was vanwege de griep, die voelde zich natuurlijk super aangesproken. Arme man, hij werd helemaal rood.

LOTTE: Ach gos... hahaha.

Maar jeetje, dat is toch ook wat, zo'n bitch? Heb je geen spijt dat je niet bent blijven zitten waar je zat?

MANON: Nee, deze baan wil ik al zo lang. Ik rapporteer wel aan haar, maar ik zie haar niet dagelijks. Ik kan ook vaak thuis werken, dus dat is lekker. En mijn collega's zijn heel aardig.

LOTTE: Oké. Maar je laat niet over je heen lopen hoor. Ik ken je. Jij bent veel te lief. En anders kom ik wel even langs. Dan doe ik ff een randje secondelijm op haar koffiekopje. *(Brengt het kopje dat op tafel staat aan haar mond, alsof het vastzit aan haar lippen en probeert te praten. Gaat staan en doet de speech nog een keer over met het kopje dat zogenaamd vastzit)* En ik ga er dus vanuit dat alle excuses nu opgebruikt zijn en dat we vanaf vandaag weer de toewijding tonen voor het werk waarvoor we zijn aangenomen. Dank jullie wel.

(Manon lacht hard om Lotte)

Jij! Hoe durf jij mijn gezag te ondermijnen, gepeupel! Weet je wel wie ik ben, onderkruipsel? Ik ben Katherine de Grote. Guards! Off with her head!!

MANON: Oh, Grote Katherine, heb medelijden. Spaar mij! Ik zal voor altijd uw koffie halen en uw dossiers opruimen.

(Lotte houdt het nu ook niet meer en ze liggen allebei dubbel van het lachen)

LOTTE: He, he...

MANON: Mijn buik...

(Ze ruimen op)

Dat wordt nog wat morgen, ik hoop dat ik niet te erg moet lachen als ik haar zie.

LOTTE: Geintje baas, moet kunnen.

(Allebei af)

(Vanuit de coulissen lachend): Off with her head!!

Scène 3. Katherine deel 1

(Locatie: Kantoor)

(Manon loopt met haar dossiers door het kantoor)

KATHERINE: Manon! Kan ik je even spreken?

MANON: Hoi, Katherine, hoe is het?

KATHERINE: Prima, dank je.

MANON: Fijn weekend gehad?

KATHERINE: Ja, prima. Ik heb zo een Zoom call met de directie, dus ik moet opschieten. Hoe gaat het met dat huis op de Hoofdstraat?

MANON: Ik heb de tekeningen bij me, zal ik je even laten zien... *(wil haar dossier openen)*

KATHERINE: Daar heb ik nu geen tijd voor. Ik hoop wel dat je er rekening mee houdt dat deze klant een bepaalde kwaliteit verwacht.

MANON: Ja, zeker. Ik was dit weekend in Haarlem en ik heb hele leuke ideeën opgedaan in ..

KATHERINE: De Ikea? Sorry, flauw grapje. Wil jij deze even onderweg naar huis afgeven bij het administratiekantoor? *(Geeft Manon een envelop)*

MANON: O, maar ik ga niet naar...

KATHERINE: Thanks darling! Ik moet rennen.. Ciao!

(Katherine gaat af)

MANON: ..huis.. *(Zucht)*

(Manon gaat af)

Scène 4. Bij de therapeut deel 1

(Locatie: Therapeutenpraktijk)

THERAPEUT: Hey Manon. Hoe gaat het?

MANON: Ja, goed. Ik heb een nieuwe baan. En ik ben aan het daten.

THERAPEUT: Dat is goed om te horen, dat je weer toe bent aan een volgende fase. De vorige keer hebben we het kort gehad over je ex. Moeten we daar nog even op terugkomen?

MANON: Niet echt. Er valt niet veel over te zeggen. Hij was behoorlijk narcistisch. Het was een hele vervelende tijd met veel ruzie.

THERAPEUT: Dat begrijp ik. Hoe voel je je als je daaraan terugdenkt?

MANON: Tja.. Gewoon. Niet fijn. Ik weet niet precies wat ik voel.

THERAPEUT: Kun je je nog herinneren hoe het toen was?

MANON: Ja, natuurlijk. Maar ik heb me er overheen gezet. Toen het uit was ben ik me gaan richten op de positieve dingen, want je kunt het nu eenmaal niet veranderen. Het heeft geen zin om terug te kijken, je moet vooruit.

THERAPEUT: En lukt dat?

MANON: Soms. Maar ik heb wel vaak stress en allemaal gedachten, de hele dag door. Ik zou mijn hoofd wel eens willen uitzetten, maar dat lukt niet.

THERAPEUT: En welke gedachten heb je dan allemaal?

MANON: Dat gaat zo snel, ik kan het niet bijhouden. Soms positieve gedachten, maar heel vaak negatief. En ze gaan allemaal door elkaar, van die stemmetjes.

THERAPEUT: Neem je wel eens de tijd om te luisteren naar wat ze zeggen?

MANON: Meestal is het onzin en chaotisch, dus nee. Ik probeer maar gewoon door te gaan en het te negeren.

THERAPEUT: En wordt het dan minder?

MANON: Soms. Maar meestal niet. Het gaat alle kanten op, super vermoeiend.

THERAPEUT: Interessant.

MANON: Interessant? Ik zou zeggen irritant.

THERAPEUT: Hoe zou het zijn als je er de komende tijd juist eens op gaat letten? Dat je kunt onderscheiden welke gedachten en

stemmetjes het zijn? Dan kunnen we het er de volgende keer over hebben.

MANON: Ik besteed er liever niet te veel aandacht aan. Wat je aandacht geeft, groeit. Toch? Daar zit ik helemaal niet op te wachten.

THERAPEUT: Het is jouw keuze.

MANON: Ik zal het proberen.

THERAPEUT: Oké, tot de volgende keer dan.

(Allebei af)

Scène 5. Ontmoeting met IC (*Innerlijke Criticus*) en Angst

(Locatie: Huiskamer)

(Manon installeert zich op de bank en gaat zitten lezen. Ze valt in slaap. IC komt op)

IC: Wat ben je aan het doen?

MANON: Hmm...

IC: Dit is wel een goed moment om na te denken over al die dingen die je hebt verkloot in je leven.

MANON: Nee.. hmm...

(Manon schrikt wakker van de bel. Ze kijkt om zich heen. Ze gaat open doen. Ze komt weer terug met een pakketje. Ze ziet IC nog niet die steeds achter haar staat.)

IC: Zo, weer geld uitgegeven aan zinloze shit?

....

Ja, hallo. Hier.

MANON: Hallo?

...

IC: Hier. Hai.

MANON: Wie ben jij? Wat moet jij in mijn huis?!

IC: Hoho, niet zo agressief. Noem me maar IC, da's makkelijk.

MANON: IC?

IC: *(buigt)* Aangenaam, tot uw dienst.

MANON: Wacht even, ik ken jou. Maar dat kan niet. Hoe...
Waarom..?

IC: Weet ik veel, ik kom uit j  uw hoofd.

MANON: Ja, dus? Wat doe je dan hier?

IC: Wat een mooie vraag. Wat doe ik hier? Wat doe jij hier? Wat doet iedereen hier?

(Angst kucht zachtjes)

MANON: Wat is dat? Wie is daar?

...

IC: Ze vindt het een beetje spannend. Kom maar. Angst laat zich voorzichtig zien, trekt zich weer terug en komt weer op.

MANON: *(schrikt)* Nee! Doe ff normaal man!

(Angst schiet weg)

IC: Niet zo schreeuwen, daar kan ze niet zo goed tegen.

MANON: Sorry. *(Tegen Angst):* Sorry! Maar wat is hier aan de hand?

IC: Ze is met mij meegekomen.

(Angst komt weer tevoorschijn)

IC: Vertel maar.

ANGST: Je moet nadenken over hoe je het gaat oplossen met Katherine.

MANON: Het zal vast wel goed komen.

ANGST: Wat als ze over je roddelt op de afdeling?

MANON: Ja, daar kan ik toch niks aan doen?

ANGST: De collega's zullen slecht over je denken.

MANON: Ik heb niks gedaan.

ANGST: Dat weten zij niet, als Katherine ze van alles wijsmaakt.

MANON: Ik wil er niet aan denken.

ANGST: Wat als je ontslagen wordt?

MANON: Waarom zou ik ontslagen worden? Ik doe toch mijn best?

IC: Het kan altijd beter.

ANGST: Wat als je best niet goed genoeg is?

MANON: Hou op. Je maakt je druk om niks.

ANGST: Ik denk wel eens over erge ziektes. En natuurrampen. En dat we nooit gaan trouwen. Dat kan echt gebeuren, weet je?

MANON: Ik overleef het vast wel.

ANGST: Dat weet je niet zeker. Ik denk ook vaak na over de dood.

MANON: Ik kies ervoor om me niet te laten leiden door angst, dus ik wil het niet te horen.

(Tegen IC) Neem die zenuwpees eens even lekker mee en laat mij met rust.

(Angst gaat stil in een hoekje zitten)

IC: Waarom lag je eigenlijk op de bank, midden op de dag?

MANON: Ik ben moe.

IC: Je hebt natuurlijk niks nuttigs te doen.

MANON: Ik heb al gewerkt vandaag.

IC: Dus dan kun je je huis wel laten verslonzen.

MANON: Heel even maar. Wat is daar nou erg aan?

IC: Niks, maar je timing is waardeloos. Je kunt niet eens meer door die ramen naar buiten kijken. Wat moeten je burens wel niet denken?

MANON: Ik moet toch ook ontspannen af en toe?

IC: Ontspannen. Echt iets van jouw generatie. Niet zeuren, gewoon doorgaan. We hebben allemaal wel eens wat. Stel je niet zo aan.

MANON: Deze tekst kennen we al een tijdje. Je lijkt mijn moeder wel.

IC: Ah, het komt je dus bekend voor? Mooi. Je bent een lui varken.

MANON: Dat heeft mijn moeder nooit gezegd.

IC: Nee, die heb ik er zelf bij bedacht, goed, hè? Werkt het?

MANON: Jij bent zo vervelend, weet je dat? Jij kost me uren en uren aan therapie.

IC: Nou, ik hoef niet per se alle credits hoor, maar dank je. En kom nou maar met je luie reet van die bank af. Dan kun je morgen rustig een boekje lezen, beloofd.

MANON: Dat zeg je altijd, morgen. Een leugenaar ben je ook nog.

IC: Wie, ik??

(Iedereen af)

Scène 6. Date met Kevin.

(Locatie: Huiskamer)

(Manon loopt de kamer in. Ze ruimt de tafel op. Ze zet muziek aan. Ze loopt wat heen en weer om op te ruimen, stofzuigen, doet kaarsjes aan. Manon ziet niet dat Lust binnen is gekomen en sexy beweegt op de muziek)

MANON: *(schrikt als ze Lust ziet)* Jezus!

LUST: Bijna goed, nog 1 keer raden.

MANON: Ja ja, grappig hoor. Ik krijg een hartverzakking. Wat moet jij hier?

LUST: Nou, al die kaarsjes, die muziek, dat je aan het opruimen bent. Ik weet wat er gaat gebeuren. Dat lekkere ding, Kevin, komt zo toch? Ik heb er zin in!

MANON: What the fuck??!!

LUST: Dat was inderdaad de bedoeling. Hij is toch niet van de vanilleseks hoop ik?

(Manon haalt haar schouders op)

Nou ja, geeft niet, ik laat me graag verrassen.

MANON: Het is de tweede date. Ik ken hem net.

Ik zie het al voor me: Hij komt hier voor het eerst in mijn huis. Koffie? Ja, lekker. Suiker en melk? Alleen melk graag. Houd je van jazz? Zal ik wat opzetten? Zal ik je even de slaapkamer laten zien? Dan mag je me vastbinden aan het bed, me masseren met de eetbare frambozen massageolie en me...

LUST: Nou ja, zeg, doe ff normaal! Waar zie je me voor aan? Je geeft hem natuurlijk eerst een biertje.

Hou je dat aan?

MANON: Ik eh... Hoezo?

LUST: Hij komt niet voor een theekransje, liefje.

MANON: Het is toch niet te geloven. Ik kan je één ding vertellen: jij gaat weg. Ik wil je hier niet bij hebben.

(Liefde komt binnen)

LIEFDE: Wat is hier aan de hand?

MANON: Dit meen je niet. Ik word gek.

LUST: Kevin komt zo.

LIEFDE: O, Kevin... hij is zoooo leuk. Die ogen... en hij lacht zo lief.

LUST: Lekker kontje ook, heb je dat gezien?

LIEFDE: En zo intelligent. Ik denk dat hij de ware is.. Zou hij ons ten huwelijk gaan vragen vanavond?

MANON: Serieus?

LIEFDE: Zullen we hém ten huwelijk vragen?

MANON: Op de tweede date?!

LIEFDE: Echte liefde voel je meteen. Bij Kevin wist ik het.

MANON: Het is pas de twee....

LIEFDE: Toen hij ons vorige maand op de parkeerplaats van de supermarkt aankeek met die mooie bruine ogen, glimlachte en vroeg: 'Mag ik jouw karretje overnemen?' Wauw...

MANON: Maar het is p...

LIEFDE: En toen hij twee dagen later in de spinning les op de fiets naast ons kwam zitten...

LUST: Strategisch uitgekiend...

MANON: Strategisch? Het was de laatste vrije fiets.

LUST: Ja, dat is ook weer zo.

LIEFDE: Nee, dat was serendipiteit.

LUST: Serenwat??

LIEFDE: Ja, dat ken jij niet.

(Naar Manon) Hou je dat aan?

MANON: Ja, ik hou dit aan inderdaad. Heb je daar een probleem mee?

LIEFDE: Mij maakt het niet uit. Maar het is natuurlijk niet het soort outfit waarin je ten huwelijk gevraagd wilt worden.

MANON: Maar ik gá helemaal niet ten huwelijk gevraagd worden!

LIEFDE: Dat is nu precies je probleem. Dit zou wel eens je laatste kans kunnen zijn, hè? Leuke mannen liggen niet voor het oprapen. Als je er een treft die jou wil, zou ik het maar met beide handen aangrijpen. Anders blijf je de rest van je leven alleen.

LUST: Ja, dan word je zo'n sneue single, met 10 katten. Oud, uitgezakt en seksloos.

(De bel gaat. Manon gebaart dat Liefde en Lust weg moeten en laat Kevin binnen. Lust bekijkt Kevins kont als hij langsloopt)

MANON: Hoi. Kon je het vinden? Was het druk onderweg?

KEVIN: Nee hoor, het was goed te doen. Wat woon je gezellig!

MANON: Dank je, ik vind het hier ook fijn wonen. Ga lekker zitten. Koffie?

KEVIN: Ja, lekker.

MANON: Suiker en melk?

KEVIN: Alleen melk graag.

LUST: Houd je van jazz?

(Manon kijkt even wantrouwend naar Lust, maar gaat dan koffie halen. Manon komt met de koffie en gaat naast Kevin op de bank zitten)

KEVIN: Hé, hoe ging je gesprek van de week?

Heb je die nieuwe opdracht nog gehad?

MANON: Ja, dat ging heel goed, ik mag het gaan doen.

KEVIN: Super.

MANON: En jij?

Jij was wezen kijken naar een nieuwe motor, toch?

KEVIN: Ja, klopt. Wil je hem zien? Ik heb een foto.

MANON: Ja, natuurlijk, ik ben benieuwd.

(Kevin pakt zijn telefoon en begint de foto op te zoeken)

LUST: *(tegen Manon)* Hij wil je zo meteen zoenen, schuif alvast een beetje naar hem toe.

LIEFDE: Hij is zo knap. Wat heeft hij mooie, grote handen he?

LUST: Ja, dat is niet het enige, mag ik hopen.

MANON: Wauw, gaaf hoor. En je hebt er ook al op gereden?

KEVIN: Ja. Ik heb hem zelfs al gekocht, het was precies wat ik zocht.

Als u het hele stuk wilt lezen dan kunt u via www.toneeluitgeverijvink.nl de tekst bestellen en toevoegen aan uw zichtzending.

Voor advies of vragen helpen wij u graag.

 info@toneeluitgeverijvink.nl

 072 5112407



“Samenspelen” is ons motto