

Mirtel Gommans

Noten gekraakt

leven als een zondagskind

Voor Toon en Mila

Copyright © 2015 Mirtel Gommans

All rights reserved.

ISBN-13: 978-1507865750

ISBN-10: 1507865759

Redactie: Karin Hoens en Mariska Bosman

Omslag: Mirtel Gommans

Foto omslag: Mirtel Gommans

1ste druk: 2013, Uitgeverij SwitchZin met omslag van Sjon Moberg

2de druk: 2015, Uitgeverij Amazon

Het gaat bij dit boek niet om het auteursrecht, maar om de boodschap die ik wil uitdragen. Daarom mag alles uit dit boek worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar worden gemaakt. Ik stel het wel op prijs als aan bronvermelding wordt gedaan.

De tekst is waarschijnlijk het sterkst in de gegeven context. Echter, als één iemand zijn of haar leven al iets lichter ervaart door een gedeelte van dit boek, dan is mijn missie al geslaagd.

Het boek is zorgvuldig en vele malen gecontroleerd op fouten. Toch is dat geen garantie dat er geen fouten meer in staan. Uitzondering hierop vormen de brieven die ik letterlijk heb overgenomen, inclusief taalfouten. Mocht je elders fouten tegenkomen in de tekst, dan zou ik het zeer op prijs stellen als je die mailt naar mirtel@switchzin.nl

Open

I had a splinter in a horrible place,
Once, once,
I'm not going to tell anyone but you,
And them, and them, and them,
People say I say too much,
Give away way too much,
But I think that's much better than...

Chorus:

Being closed, never letting anyone get inside,
There are many wonderful places to hide,
If you open up your heart,
Otherwise your being cold,
And there is not a lot of love in the fridge,
I find the best way to climb every bridge,
Is to be open with your heart,

Most people think that I have never been hurt,
I have, I have,
But that doesn't mean that you should lock everyone out,
And throw away the key,
People say I say too much,
Give away way too much,
But I think that's much better than...

Chorus

I think we should all get along,
Stop your looks and expectations,
Every story is worth a song,
So please keep giving me yours, ooh,
Ooooooh So please open up your heart,

Chorus

So please open up your heart.

(Gabby Young & Other Animals)

Samenwerking

Mondriaan

Dit boek is tot stand is gekomen in samenwerking met Mondriaan. Mondriaan is een belangrijke aanbieder van geestelijke gezondheidszorg in Zuid-Nederland. Met ongeveer 2.200 medewerkers verleent Mondriaan jaarlijks basiszorg, categoriale en gespecialiseerde zorg aan meer dan 10.000 mensen. Mondriaan biedt geïntegreerde, continue zorg aan door actief samen te werken met de eerste eerstelijns gezondheidszorg en ziekenhuizen.

Mondriaan vindt dat de kwaliteit van iemands leven voor een belangrijk deel wordt bepaald door zijn of haar mentale gesteldheid. Zij wil dat iedereen een zo normaal mogelijk leven kan leiden. Daar zetten gespecialiseerde en toegewijde professionals zich voor in. Deze professionals bieden met beproefde methoden zorg en ondersteuning op alle levensgebieden.

Mondriaan is er primair om mensen te helpen die door psychische aandoeningen gedurende kortere of langere tijd belemmerd worden in hun welbevinden en functioneren. Zij heeft speciale programma's voor kinderen en jeugdigen, volwassenen en ouderen met psychische of psychiatrische klachten en voor mensen met verslavingsproblematiek. Daarnaast biedt Mondriaan ook forensisch psychiatrische hulpverlening.

Meer weten? Kijk op www.mondriaan.eu

Health Foundation

Onderzoekers noemen het een 'zwijgende epidemie': jonge mensen die getroffen worden door een psychose als schizofrenie. Jonge mensen worden in de bloei van hun leven afhankelijk van zorg. Inzicht in de oorzaken van psychotische stoornis is de beste manier om aanwijzingen te krijgen voor verbetering in de behandeling van de ziekte.

Met de aankoop van dit boek steun je wetenschappelijk onderzoek naar psychose. Per verkocht exemplaar wordt € 1,- gedoneerd aan HFL geestelijke gezondheidszorg. Daarmee draag je bij aan een betere behandeling en betere vooruitzichten voor mensen die door een psychische aandoening getroffen worden.

Meer weten? Kijk op www.hflgeestelijkegezondheidszorg.nl

Voorwoord

Het is mij een groot genoegen het voorwoord voor het boek van Mirtel te mogen schrijven. Ik ken Mirtel inmiddels bijna 20 jaar en heb haar in verschillende rollen meegemaakt, eerst als hulpverlener in de verslavingszorg, later als manager binnen de re-integratiehulpverlening.

Ik heb Mirtel leren kennen als een spontane, jonge vrouw, die aanvankelijk een kwetsbare indruk maakte, maar altijd directheid en openheid nastreefde. Ook in dit boek maakt Mirtel ons op transparante en onverbloemde wijze deelgenoot van haar persoonlijke en professionele groei en de ervaringen die ze daarbij heeft opgedaan.

Het boek is een meeslepende reis door het leven van Mirtel waarbij de perspectieven van de verschillende rollen die ze innam, centraal staan. Zo beschrijft ze hoe het is om dochter te zijn van ouders met een open huwelijk, zus van een schizofrene broer, geliefde van een partner met een angststoornis en professioneel hulpverlener. Uiteindelijk krijgt ze een ernstige burn-out en vindt ze haar weg naar een ‘gelukkig mens-zijn’.

De essentie van dit boek is te laten zien dat iedereen in staat is te luisteren naar zijn diepste zelf om van daaruit stappen in het leven te zetten en te groeien naar een lichter, gelukkiger leven. Mirtel gaat er vanuit dat iedereen zijn eigen levenspad heeft en eerst dat moet accepteren alvorens van verdere groei sprake kan zijn.

Het herstel van geestelijke gezondheid en deze groei naar een gelukkig leven, kan volgens Mirtel alleen plaatsvinden als je jezelf volledig accepteert, als je gelooft in je eigen mogelijkheden, in je eigen kracht en als je je niet laat afleiden door verwachtingen die je over jezelf hebt of die anderen over jou hebben. Anders gezegd; als je dicht bij jezelf blijft.

Door het opschrijven van haar levensverhaal en haar ervaringen, wil Mirtel haar leerproces delen met de lezer met als belangrijkste doel overdragen dat alles er mag zijn, dat we ons voor niets hoeven te schamen en dat openheid naar jezelf en anderen de eerste stap is op weg naar herstel en gelukkig leven. Tevens hoopt ze hierdoor bij te dragen aan het inzicht in en het begrip voor mensen met psychische of psychiatrische problemen.

Hopelijk nodigt dit boek je uit om stil te staan bij je eigen levensverhaal en

de weg die je zelf hebt afgelegd of misschien nog moet afleggen. Voor veel mensen, maar zeker voor mensen met ernstige psychische of psychiatrische problemen, is het moeilijk greep te krijgen op dat eigen levensverhaal. Juist ook voor hen kan dit boek een spiegel of hulpmiddel zijn om aan de slag te gaan en antwoorden te vinden bij hun zoekproces naar herstel.

Achter in dit boek zijn nuttige literatuurverwijzingen en andere informatiebronnen opgenomen voor degene die zich verder wil verdiepen in de hulpverleningsmogelijkheden aan mensen met psychische of psychiatrische problemen of het ontstaan van dergelijke problemen.

Ik beveel iedereen dit boek van harte aan.

Drs. P.L.G. Peters

Peter Peters, van origine psycholoog, maakte sinds 2004 deel uit van de Raad van Bestuur van Mondriaan. Voor die periode heeft hij meerdere functies in de gezondheidszorg bekleed. In juni 2012 heeft hij afscheid genomen als bestuurder. Momenteel heeft hij een interim- en adviespraktijk voor met name strategische en tactische vraagstukken binnen organisaties en coaching van individuele medewerkers en/of teams.

Woord van de schrijfster

Graag wil ik laten weten dat alles wat ik in dit boek beschrijf mijn herinneringen zijn. Ieder mens heeft zijn eigen perspectief, zijn eigen unieke ervaring, zelfs al beleven we ogenschijnlijk hetzelfde. Wat we onthouden, heeft mede te maken met wat we hebben meegemaakt, hebben geleerd, met onze gemoedstoestand of de context van dat moment en niet zozeer met dé waarheid. Ik heb niet geprobeerd alles wat ik heb meegemaakt een plek te geven in dit boek. Soms kregen zelfs heel mooie of belangrijke herinneringen geen plek, omdat ze niet van meerwaarde waren voor het verhaal. Soms zijn gebeurtenissen in een andere tijd geplaatst als dit het verhaal ten goede kwam. Dus dit grotendeels autobiografisch geschreven boek zegt niet zoveel over hoe de dingen werkelijk zijn gelopen of over anderen. Het zegt vooral iets over mij, over hoe ik de gebeurtenissen en ontmoetingen in mijn leven heb ervaren, ervaar, herinner en over welke keuzes ik gemaakt heb en maak.

Om betrokken personen te beschermen zijn namen in dit boek deels aangepast.

INHOUD

Open
Samenwerking
Voorwoord
Woord van de schrijfster

- DEEL 1 Niks is wat het lijkt
- DEEL 2 Droom
- DEEL 3 Kleine meisjes worden groot
- DEEL 4 Toelaten
- DEEL 5 Loslaten & Vertrouwen
- DEEL 6 Licht leven
- DEEL 7 Het is wat het is

Dankwoord
Informatiebronnen
Over de schrijfster

DEEL 1

NIKS IS WAT HET LIJKT

WAARHEID
't moment v/d waarheid
Had ik er meen nooit naar gevraagd
Maar 1 keer zou ik 't toch te
weten komen.
Mijn hart lag gulf vertraagd
Dit had ik nooit durven dromen
't moment van de wonheid kwam
me nabij
Nu pas snap ik de situatie
Hoe vaak hadden ze dat wel niet
aan ^{keerde} ~~gekeerd~~ bij mij
Maar wist ik toen dat 't hing om
die relatie.
Nu realiseer ik me 't lief en
pas
leed v/hun leven
Om eenwijf trouw te kunnen beloven
en om ergens naar toe te streven.
Maar zal ik ooit nog iemand moet kunnen
geleiden.
Dere situatie zit in m'n schenken
Het heeft mijn manier van denken
gewijzigd
Zal er in mijn ogen ooit nog iemand
derzen?

Waarheid

... Nu pas snap ik de situatie. Hoe vaak hadden ze dat wel niet aangekaart bij mij. Maar wist ik toen dat het ging om die relatie? Nu pas realiseer ik me het lief en leed van hun leven. Om eeuwig trouw te kunnen beloven en om ergens naar toe te streven. Zal ik ooit nog iemand kunnen geloven? Deze gebeurtenis zit in mijn gebeugen. Het heeft mijn manier van denken gewijzigd. Zal er in mijn ogen ooit nog iemand dengen...?

Mirtel, 13 jaar

*“Alles wat je niet wilt ervaren,
draag je met je mee.”*

Isaac Shapiro



Dochter

Ik was dertien en voelde tot in mijn tenen hoezeer de wereld niet bleek te zijn wat het leek. Mijn moeder was op vakantie. Zittend aan de eettafel vertelde mijn vader dat mijn moeder op vakantie was met een man: “Maar slapen ze dan ook op één kamer”, vroeg ik? “Ja natuurlijk, wat dacht jij dan?”, zei mijn vader. “Ja maar...slapen ze dan ook in hetzelfde bed?” Het leek eeuwen te duren voordat mijn vader antwoordde op mijn vraag. “Ja natuurlijk”, zei mijn vader weer om vervolgens te zwijgen. Ik was met stomheid geslagen. Dit kón toch niet! Ik herinnerde mij ineens weer de vraag van mijn ouders, eerder die maand, hoe wij het zouden vinden als ze uit elkaar zouden gaan. “Dat zal nooit gebeuren!”, had ik gezegd. “Zo goed als jullie het hebben, zie ik nergens.” En nu bleek ineens dat mijn moeder met een andere man op vakantie was.

Hoe kon mijn moeder dit mijn vader aandoen?

Mijn hele beeld van ons gelukkige gezin stortte in. Mijn broer Martijn, die twee en een half jaar ouder was, was er zelf al achter gekomen en vroeg of ik mijn ogen in mijn zak had. Zo duidelijk was het blijkbaar geweest. Ik had niets gemerkt. De dagen dat mijn moeder nog op vakantie was, draaide ik de hele dag door Doe Maar met ‘Je loopt je lul achterna’. De tekst paste natuurlijk niet helemaal. Het liedje gaf uiting aan mijn boosheid. Wat voelde ik me verraden door mijn moeder, die zomaar een andere man had en thuis de schijn ophield. Maar ook door mijn vader die dit blijkbaar wist en zo gelaten reageerde.

Ik zou nooit meer iemand vertrouwen.

Mijn ouders hadden eigenlijk drie kinderen gewild. Toen bleek dat de bevallingen nogal zwaar verliepen, besloten ze het bij twee te houden. Ik groeide op in een fijn, groot, vrijstaand huis met grote tuin, een grote broer en ouders die van mij hielden en me beschermden. De sfeer in huis was prettig, er was nooit ruzie. 's Avonds keken we geregeld met zijn vieren tv. Mijn vader plaagde mijn moeder soms. Dat vond ik altijd erg grappig.

Mijn moeder werkte overdag, mijn vader was thuis omdat hij te ziek was om te werken. Voor zijn ziekte werkte mijn vader overdag en 's avonds. Vanaf mijn elfde kreeg hij zo vaak astma-aanvallen dat hij werd afgekeurd en thuis kwam te zitten. Meerdere keren per jaar moest hij met spoed worden opgenomen in het ziekenhuis. De eerste keren schrok ik ontzettend. Vooral als ik hoorde dat ze net op tijd waren geweest en de artsen met enorme hoeveelheden medicijnen probeerden mijn vader er weer bovenop te krijgen. Vaak bleef mijn moeder de eerste nachten bij mijn vader in het ziekenhuis. Dan zat ze met hem mee te ademen in de hoop dat hij het tot de volgende ochtend zou redden. Wonder boven wonder kwam mijn vader er telkens weer bovenop en mocht hij na één tot twee maanden weer naar huis. Op school gebruikte ik de situatie soms in mijn voordeel. Dan zei ik dat ik geen tijd had gehad om huiswerk te maken of dat mijn hoofd er niet naar stond. Dat smoesje lukte altijd. Niet dat ik niet bang was om mijn vader te verliezen, maar het verleden wees uit dat het wel weer goed kwam. Sinds mijn vader was afgekeurd, aten we vaker met zijn vieren. Dat vond ik erg gezellig.

Elk jaar gingen we naar Italië, totdat mijn moeder het niet meer aandurfde om met mijn zieke vader naar het buitenland te gaan. Voor het slapen, kroop ik bij hem op schoot en sabbelde aan zijn oor, een eigenschap die mijn dochter later ook bleek te hebben. Daar op schoot bij mijn vader, in mijn pyjama van heerlijk zachte badstof en mooi gekleurde slofsokken, voelde ik me geborgen. In de tijd dat mijn vader nog niet ziek was, liet hij mij van een meter hoogte in mijn bed met spiraalbodem vallen waardoor het nog lekker naveerde. Daarna vertelde hij een zelf verzonnen verhaaltje, waarmee ik ontspannen in slaap viel.

Mijn moeder had het druk. Het huishouden en de zorg voor Martijn en mij kwam volledig op haar schouders. Daarnaast had ze nog een deeltijdbaan. Als ik 's nachts in mijn bed plaste, zorgde mijn moeder dat ik binnen de kortste keren weer met een droge pyjama in een schoon bed lag. Ik kan me niet herinneren dat mijn moeder hier ooit iets van heeft gezegd. Soms speelden we met zijn vieren een spelletje aan de grote eettafel. Monopoly was mijn lievelingsspel. Dat mooie, kleurrijke bord met gekleurd geld en gekleurde poppetjes vond ik geweldig. Later speelden Martijn, mijn vader en ik van tijd tot tijd een kaartspel, vooral toepen. Ik kon niet zo goed tegen mijn verlies. Gelukkig hadden mijn ouders daar niet zo'n moeite mee.

Van mijn ouders mocht ik zijn wie ik was.

Dus als ik verdriet had, werd ik getroost, als ik boos was, lieten ze me uitrazen en als ik mijn mening wilde geven, werd dat gestimuleerd. Dat ik in

bomen wilde klimmen in plaats van met poppen spelen, was niet eens onderwerp van gesprek en dat ik korte haren wilde, was ook prima. Natuurlijk waren ze niet blij als ik weer eens de schaar in mijn haren had gezet, maar uiteindelijk maakte het hen niet zoveel uit. Ik voelde dat mijn ouders mij lief hadden. Ik heb nog de foto waar ik in mijn pyjama op de eettafel zit met bovenop heel kort haar en achter in mijn nek een lang matje. Het was voor mijn ouders echt een afschuwelijk kapsel, vertelden ze. Dat was ook de enige keer dat ze dreigden mijn haar af te knippen als ik lag te slapen.

Ze deden het niet.

Ik kon ook nogal heftig reageren als mijn ouders iets deden wat ik niet leuk vond. Vooral mijn vader was erg goed in het doorbreken van deze uitbarstingen als ik weer eens boos de trap op was gestampt. Meestal riep hij na verloop van tijd onder aan de trap: “Hé spook (of mormel), kom eens kijken wat ik voor je heb.” Negen van de tien keer stond hij dan met een reep chocolade of ander lekkers in zijn handen om het goed te maken. Mijn leven was goed en speelde zich af in ons huis, in de wijk waar we woonden, met mijn ouders, broer, vriendjes en vriendinnetjes. Ik voelde me veilig en geborgen en had alles wat mijn hartje begeerde.

Dat was wel anders geweest voor mijn moeder. Zij groeide op met een vader die zo boos kon worden dat iedereen in huis beefde van angst. Eén keer sloeg haar vader zelfs een gat in de deur van mijn moeders slaapkamer. Waarom mijn opa zo boos werd, wist niemand. Mijn opa had zijn moeder op achtjarige leeftijd verloren, misschien had dat hem getekend voor het leven. Het was alsof mijn opa altijd jaloers was op het geluk van anderen. Als hij thuiskwam, schoven mijn oma en de kinderen de gebaksbordjes met vlaai snel onder de bank zodat hij het niet zag, want anders barstte de hel los. Ik zag pas iets van dit venijn toen mijn opa op bezoek kwam in mijn eerste eigen woninkje. Boos liep hij de deur uit met de opmerking dat de jeugd van tegenwoordig het wel erg goed had.

Wat moest het vreselijk zijn voor mijn moeder om op te groeien in zo’n sfeer van angst en jaloezie. Mijn moeder was de oudste van vier kinderen en de enige dochter.. Zoals veel oudste kinderen leek ook mijn moeder zich verantwoordelijk te voelen, de wijste te zijn. Zo realiseerde zij zich op latere leeftijd dat ze het haar hele leven voor iedereen goed had willen doen. Ze wilde voorkomen dat er onmin ontstond en cijferde zichzelf daardoor voortdurend weg. Ze dacht altijd eerst aan de ander en dan pas aan zichzelf. Ze stond er helemaal niet bij stil wat ze zelf wilde. Ze drukte mij voortdurend op het hart dat ik de moeite waard was en mooi. Ik hoorde het

wel, maar geloofde het niet. Misschien voelde ik de discrepantie tussen wat ze tegen mij zei en hoe ze over zichzelf dacht.

Mijn vader kwam uit een boerengezin met zeventien kinderen waarvan hij het dertiende kind was. In die tijd was het vooral handig als kinderen mee konden helpen op het land en in het huishouden. Tijd om samen een spelletje te doen, was er niet. Om de zoveel tijd vertelde mijn vader dat hij zo goed had leren dunschillen omdat er thuis op de boerderij dagelijks van die grote manden met aardappels geschild moesten worden. Verder was mijn vader niet echt handig waardoor hij eigenlijk een vreemde eend in de bijt was. Kennis werd des te belangrijker voor hem. De meeste tijd bracht hij door met lezen, luisteren naar klassieke muziek en kijken naar actualiteitenprogramma's. Hij was een wandelende encyclopedie, er was weinig waar hij niks vanaf wist. Het enige waar hij echt geen kaas van gegeten had, waren computers en muziekapparatuur. Niet dat hij dat zo openlijk vertelde. Hij deed alsof hij alles snapte. Misschien dacht hij dat ook. Misschien was het voor hem lastig te erkennen dat er dingen waren die hij niet wist.

Nadat ik had gehoord dat mijn moeder met haar vriend op vakantie was, vond ik dat ik mijn vader extra moest steunen. Hij was al ziek en dan gebeurde dit ook nog! Wat moest mijn vader zich rot voelen! Ik deed boodschappen, probeerde zo goed en zo kwaad als het ging te koken en deed de was. Martijn was er ook, toch vond ik dat ik degene was die dit moest doen. Ik voelde me verantwoordelijk voor het welzijn van mijn vader en ik was tenslotte de vrouw in huis.

Meteen toen mijn moeder thuiskwam, confronteerde ik haar met wat ik ontdekt had.

“Waarom?! Waarom doe je dat papa aan?!” En weg was ik weer. Te boos om te wachten op het antwoord. In de week daarna ontstond er ruimte om te luisteren. “Het is gewoon zo gelopen”, vertelde mijn moeder in eerste instantie. Later vertelde ze dat ze bang was geweest om mijn vader te verliezen. Dit had haar ontvankelijk gemaakt om verliefd te worden op iemand anders. Dan bleef ze niet alleen achter. Daarnaast had mijn vader altijd gezegd dat monogamie voor hem niet hoefde, dat hij daar niet in geloofde. Maar waarom was hij er dan zo verdrietig over? Naarmate ik meer met mijn moeder praatte, werd ik boos op mijn vader. Waarom had mijn vader zo weinig geholpen toen wij klein waren? Waarom werkte hij zoveel en ging hij na het werk ook nog naar de kroeg? Weer een tijd later had ik er steeds minder een mening over.

Het was het huwelijk van mijn ouders, wie was ik om hierover te oordelen?

De relatie van mijn ouders bepaalde mijn gedachten over relaties. Je liefde beloven voor de rest van je leven was onzin, wist ik nu. Liefde kun je beloven voor de dag van vandaag, hoe het morgen zou zijn, dat wist je nooit, al leek het nog zo mooi. Het voelde ook vreemd dat ik niets had gemerkt. Misschien had ik niet goed opgelet. Was het overal zichtbaar en voelbaar geweest dat de relatie tussen mijn ouders niet goed zat. Had ik het gewoon niet in de gaten gehad? Het raakte me. Hoe kon de wereld zo anders zijn dan ik altijd had gedacht? Het veilige, vertrouwde gevoel was in één klap weg. De zekerheid dat we altijd met zijn vieren samen zouden zijn en een gezin zouden vormen, was er plotseling niet meer. Het leven ging gewoon door, maar voelde heel anders.

Vanaf dat moment ging mijn moeder ieder weekend met haar tas naar Johan. Op zaterdagavond laat, tegen bedtijd, vertrok ze om pas op zondagavond tegen het avondeten weer thuis te komen. Later toen ik zestien, zeventien jaar was, had mijn vader ook even een vriendin. Dan was mijn moeder in het weekend bij haar vriend en mijn vader bij zijn vriendin. Omdat Martijn intussen op kamers woonde in Amsterdam, zat ik in het weekend alleen thuis. Van samen wonen en samen zijn, veranderde ons leven naar samen in hetzelfde huis wonen terwijl we alle vier ons eigen ding deden. Ik was gewend om mijn eigen gang te gaan, de wereld was inmiddels groter dan ons huis en onze wijk. Naarmate ik ouder werd, miste ik de gezellige momenten. Toch koos ik er zelf voor om niet thuis te zijn. Er zat dus duidelijk een ambivalentie in mijn verlangen naar geborgenheid en de vrijheid om te doen en laten wat ik wilde. Intussen wist ik wel dat er thuis een veilige basis was waar ik altijd terecht kon.

In al die jaren dat mijn moeder een relatie had met Johan, was hij min of meer de onzichtbare man. Ik wist dat hij er was, maar ik zag hem nooit. Als ik mijn moeder wilde spreken in het weekend, dan belde ik het nummer van Johan en hoorde ik zijn stem. Meer dan een “Is mijn moeder daar?”, van mijn kant en een “Ja hoor”, van zijn kant, zeiden we niet. Ik was niet boos op hem. Uit loyaliteit naar mijn vader wilde ik geen band met hem opbouwen. De vriendin van mijn vader kwam mijn vader wel thuis ophalen. Vanaf die tijd kwam Johan soms ook aan de deur. Meestal om boodschappen uit Duitsland langs te brengen. Eten waarvan Johan wist dat mijn vader dat lekker vond.

Zo waren we doordeweeks een ‘normaal gezin’ en zat ik in het weekend alleen. Bij anderen had ik het er niet over. Vrienden en vriendinnen die vaak over de vloer kwamen, wisten het wel. In het begin keken ze altijd een

beetje vreemd. Al gauw waren ze eraan gewend, het maakte de vriendschap niet anders. Sommige vrienden vertelden dit niet aan hun ouders uit angst voor hun reactie. Je voelde dat het ergens niet normaal was, toch wist ik op een gegeven moment niet beter dan dat ik opgroeide in een gezin met een open huwelijk.

DEEL 2

DROOM

16/17-5-'90

hieve Mirtel,

Als je pijn hebt of verdriet, gebeuren er in de mens vaak vreemde dingen. Soms doe je dan die pijn en dat verdriet jezelf en anderen nog meer pijn en verdriet (aan). Dat is een heel begrijpelijke reactie; je wilt dat dan niet; niemand wil dat, ook jij niet, ook ik of mama niet. Uitbarstingen van woede, ergernis, onbegrip of onbegrepenheid, of weer van woede of verdriet, zijn dan normaal, maar in feite niet zo erg. Soms zijn ze zelfs goed, want ze luchten op, maken vrij. Soms ook worden de dingen dan lichter, kleiner, gewoner.

We moeten elkaar geen problemen „aanpraten“. Humor, lachen, grappen, kleine dwaarscheuten enz. kunnen de mens echt blijn, rustiger, gelichtiger maken. Jij kunt (echt) een zanddagkind zijn. De hobbels op je weg stijgen echt wel. De knieën in dienselfde weg lijkt je ook heel wel.

Bepaalde zaken vragen rust, overleg en redelijkheid. Je eigen nest, je huis, zal er best wel kom-
hiet het niet vlot genoeg, dan roek ik wel mee.
Een huis is echter niet alles. Geluk, genezende, wat liefde zijn alledrie belangrijke.

Jij redt het wel.

fafa.

2.0.2.

Hier heb je wat mootje.

E zullen nog wel wat mootje gekraakt worden.
Te veel noten op je zang is trouwen ook niet goed. —

[„Dromen“ moet je houden. Zonder droom is het leven zinloos en saai.]

Lieve Mirtel,

Als je pijn hebt of verdriet, gebeuren in de mens vaak vreemde dingen. Soms doe je door die pijn en dat verdriet jezelf en anderen nog meer pijn en verdriet (aan). Dat is een heel begrijpelijke reactie; je wil dat dan niet; niemand wil dat, ook jij niet, ook ik niet of mama niet. Uitbarstingen van woede, ergernis, onbegrip of onbegrepenheid, of weer van woede of verdriet, zijn dan normaal, maar in feite niet zo erg. Soms zijn ze zelfs goed, want ze luchten op, maken vrij. Soms ook worden de dingen dan lichter, kleiner, gewoner.

We moeten elkaar geen problemen “aanpraten”. Humor, lachen, grappen, kleine dwaasheden enz. kunnen de mens echt blijer, rustiger, gelukkiger maken. Jij kunt (echt) een zondagskind zijn. De hobbels op je weg slijten echt wel. De kuilen in diezelfde weg dicht je ook eens wel.

Bepaalde zaken vragen rust, overleg en redelijkheid. Je eigen nest, je huis, zal er beslist komen. Lukt het niet vlot genoeg, dan zoek ik wel mee. Een huis is echter niet alles. Geluk, genegenheid, wat liefde, zijn alle drie belangrijker. Jij redt het wel.

Papa

z.o.z.

[Hier heb je wat nootjes.

Er zullen nog wel wat nootjes gekraakt worden.

Te veel noten op je zang is trouwens ook niet goed.]

[“Dromen” moet je houden. Zonder droom is het leven zinloos en saai.]

“Hoe eigenaardig dat je op zo’n moment denkt dat het hele leven voor je ligt, terwijl zo’n moment zelf achteraf het ware leven blijkt te zijn. De hoop heeft dan nog zo’n lange weg te gaan; van berusting is geen sprake, alles ademt verwachting.”

Maarten ‘t Hart



Volwassene

Ik wilde mijn eigen leven leiden. Ik was volwassen en verstandig genoeg om alles zelf te kunnen, ik had niemand nodig. Dus daar zat ik, nog geen maand na mijn achttiende verjaardag, in mijn eigen huisje met drie verdiepingen. Dat had ik toch mooi voor elkaar. Leeftijdgenoten hadden een kamer van een paar vierkante meter en ik had dit hele huis! Niet dat ik iets tekort kwam bij mijn ouders. Nee, ik had vrijwel alle vrijheid. Ik hoefde niet op tijd thuis te zijn, als ik maar liet weten of ik thuis kwam eten en of slapen. Het enige dat echt niet mocht, was veel vrienden mee naar huis nemen. Maar ik wilde alles kunnen doen wat ik wilde, helemaal geen verantwoording meer hoeven af te leggen, niet hoeven te vragen of iets mocht of niet.

Ik wist dat mijn kansen op een huis groter waren na een gesprek met de maatschappelijk werker van de woningbouwvereniging en daar maakte ik dankbaar gebruik van. Het feit dat ik daar zat op mijn verjaardag maakte wel indruk. Dan moest er toch wel een heel goede reden zijn om weg te willen thuis. Wat moest ik vertellen? Ik had geen slechte ouders of een goede reden om zo snel weg te willen, ik wilde het gewoon. Ik was achttien, eigenwijs, eigengereid en vond mijzelf al zo volwassen dat ik het zelf wel kon rooien en mijn ouders niet meer nodig had. De maatschappelijk werker wilde van alles weten. Uit welk nest ik kwam, waar mijn ouders woonden, wat ze deden, wat ik deed. Het hield niet op. Toen ik vertelde dat ik in het weekend alleen thuis was omdat mijn vader naar zijn vriendin ging en mijn moeder naar haar vriend, riep dat toch vragen op. Ging het echt wel zo goed met me? Ik werd binnen een week gebeld met het bericht dat ik een kleine woning kon krijgen. Voor de formele afhandeling bracht de maatschappelijk werker een bezoek aan mijn ouders. Hij wilde zien waar ik vandaan kwam en weten of mijn ouders borg voor mij stonden als het mis ging. Na zijn bezoek kon ik de sleutel van mijn nieuwe huis afhalen.

Ik was dolgelukkig.

Mijn ouders hielden me niet tegen om het huis uit te gaan. Ze vonden wel dat, als ik deze stap per se zo snel wilde zetten, ik ook de consequenties moest dragen. Dus mocht ik alleen twee oude matrassen en een paar spullen uit mijn slaapkamer meenemen: een klein houten tafeltje, een houten bank en een stoel. Gelukkig had de vorige bewoner de vloerbedekking laten liggen. Met wat spaargeld kon ik nog net de borg, een tv en beddengoed betalen. Ik had geen borden en bestek, koelkast, wasmachine en gasfornuis noch een lekkere zitbank, lampen en kastjes, dus ik was snel klaar met inrichten. Het was niet veel. Ik zette de tv op de stoel, gebruikte het houten tafeltje als salontafel en de houten bank om op te zitten. De vreemde hoekjes maakten mijn nieuw onderkomen tot een knus huisje. De eerste avond zat ik op de vloer van de woonkamer te genieten van mijn eigen plek. Het frietje speciaal at ik uit een plastic bakje. Hoe armoedig het misschien ook oogde, ik was de koning te rijk. Nu kon het echte leven beginnen.

DEEL 3

KLEINE MEISJES WORDEN GROOT

Nothing compares 2 U
Moet je eens horen, papa

We zitten samen op de bank
Mijn dochter en ik

Het komt minder voor
Kinderen worden immers groot

Zij luistert, kijkt en geniet
Het is haar favoriete thans

Moet je opletten meteen
Dat vind ik toch zo mooi

Zij heeft gelijk, een mooie traan
Ondanks commercie en berekening

En zacht kijk ik naar 't beeld
Mijn ongebuilde tranen onzichtbaar
Voor haar wegglijdende jeugd

Verdriet op afstand
Onwetend en ongeneten

Ton (mijn vader)

*"When I was a child
I dreamed like a child of wonder
With my fingers in the dirt
I was part of the earth
Every living thing was part of me."*
Melissa Etheridge, My back door



Meisje

Toen ik vijf jaar was, wilde ik geen jurkjes of rokjes aan. Ik herinner me nog dat ik met mijn ouders bij kennissen op bezoek was. Ze woonden een kilometer bij ons vandaan, aan de andere kant van een drukke rotonde. Tijdens het bezoek liep ik naar huis zonder dat mijn ouders het wisten. Uit kwaadheid, omdat ik een jurkje aanhad terwijl ik dat niet wilde. Mijn ouders raakten natuurlijk in paniek en vonden me uiteindelijk thuis, mokkend op de trap bij de voordeur. Mijn boodschap was duidelijk. Sindsdien hoefde ik nooit meer een jurk aan.

Ik was een jongensachtig meisje, had meer vriendjes dan vriendinnen, zat op judo en, bij gebrek aan een apart meisjesteam, op voetbal bij de jongens. Na de wedstrijd treuzelden de jongens altijd omdat ze niet samen met mij wilden douchen. Ik voelde me niet echt welkom. Eigenlijk wilde ik liever een jongen zijn. Op een foto van de tweede klas (groep 4 nu) zit ik op de voorste rij, op mijn hurken met mijn arm in het gips tussen de jongens. Als ik iemand vraag mij aan te wijzen, komen ze nooit bij mij uit. "Die?! Dat is toch zeker een jongen?", krijg ik dan te horen. Ik leek ook echt op een jongen met mijn korte haar, bruine ribbroek, geblokt bloesje met spencer en stevige, bruine, leren schoenen. Zelfs met zwemmen droeg ik alleen een zwembroekje. Pas op mijn twaalfde kocht ik een badpak. Dat was alleen omdat wildvreemde mensen me erop aanspraken dat een bovenstukje ondertussen wel gepast was omdat het toch duidelijk zichtbaar was dat mijn borstjes begonnen te groeien. Ik wilde helemaal geen borsten en dan nog, wat maakte het uit dat je ze zag? Waarom kon ik niet met een zwembroekje blijven lopen? Waarom konden jongens dat wel en ik niet?

Ik vond het verschrikkelijk als mensen er iets van zeiden.

Ik merkte dat steeds meer mensen vonden dat ik me anders moest gedragen. Zo logeerde ik vanaf mijn vijfde ieder jaar bij de boer. De zoon van de boer had mijn ouders geholpen met het verhuizen van duizenden

boeken. Sindsdien hadden mijn ouders contact met dit boerengezin. Ik logeerde daar als mijn ouders alleen op vakantie gingen. Ik vond het daar geweldig. Het boerengezin had zes kinderen, drie zonen en drie dochters. De boerderij had drie slaapkamers; één voor de dochters, één voor de zonen en één voor de ouders. Er was geen gang, de kamers lagen achter elkaar en waren precies ruim genoeg voor een tweepersoonsbed en een kast. In het begin sliep ik bij de nog twee thuiswonende dochters op de laatste kamer, de oudste dochter was al uit huis. Tegen de tijd dat ik twaalf was, woonde alleen de jongste zoon nog thuis en had ik een tweepersoonsbed voor mij alleen. In alle vroegte stond ik samen met de boer op om de koeien te melken. Als er een kalfje werd geboren was ik erbij, al was het midden in de nacht. Overdag struinde ik met de honden door de weilanden, speelde ik met stenen in de rivier of schommelde ik urenlang. Heerlijk vond ik dat! Soms speelde ik met de kleindochter van de buurvrouw. De dagen vlogen voorbij. Toen ik wat ouder werd, leerde de boer me zelfs tractor rijden. De eerste keer dat ik het alleen mocht proberen, liet ik de koppeling te snel los waardoor we naar voren schoten en de boer bijna van de tractor viel. “Rustig!”, schreeuwde de boer. Toch mocht ik het nog eens proberen. Toen het vervolgens goed ging, was ik zo trots als een pauw.

Op mijn twaalfde werd alles anders.

De boerin wilde dat ik meehielp in het huishouden. Ik werd er ineens op aangesproken als ik onder de modder naar huis kwam. Daar werd ik te oud voor, dat deed je niet meer als meisje. Ik moest opeens allemaal dingen doen die ik niet leuk vond. Boontjes plukken en het eten klaarmaken, terwijl de zoon des huizes dit niet hoefde. Ik vond het niet eerlijk. Deze klusjes waren niet leuk! Ik ging liever met de boer mee op pad, net als de zoon. Deze rolverdeling had ik van huis uit ook niet meegekregen. Thuis moesten Martijn en ik allebei helpen. We moesten beiden onze kamers opruimen, om de beurt helpen met afdrogen, het gras maaien en het onkruid tussen de stenen krabben. Martijn hoefde echt niet minder te doen omdat hij een jongen was. Ik had altijd zowel gevoetbald als touwtje gesprongen. Ik droeg broeken in plaats van jurken, had kort haar en stevige schoenen en dat was voor mijn ouders nooit een probleem geweest. Waarom begon de buitenwereld ineens moeilijk te doen? Het beviel me niks. Dat jaar was de laatste keer dat ik bij de boer ging logeren.

*"Help! I need somebody
Help! Not just anybody
Help! You know I need someone
Help!"*
Beatles, Help



Basisschoolleerling

Als kind kwam ik niets tekort. Niet dat we overmatig rijk waren. Mijn vader had een goede baan, anderhalve baan eigenlijk. Overdag en 's avonds gaf hij les en hij was adjunct-directeur. Ook mijn moeder werkte, dus samen hadden ze een mooi inkomen. We woonden in een vrijstaand huis en gingen iedere zomervakantie vier weken naar Italië. Voor mijn gevoel had ik alles. Op één ding na en dat was snoep. Bijna al mijn vriendjes van school hadden thuis een snoepkast. Daar kon ik altijd met grote ogen naar kijken. Een hele kast vol met snoep! Wauw, dat leek me geweldig. Bij mij thuis was er geen snoep, geen chips, geen cola of sinas. Niks van dit alles. Dat wat er was, lag achter slot en grendel. Anders zou ik te dik worden, had mijn moeder gezegd. Alleen in het weekend was het feest, dan kregen mijn broer en ik voor de tv een glaasje vruchtensap en een koekje met een stukje chocolade erop. Het eerste wat ik deed toen ik zakgeld kreeg, was snoep kopen. In de buurtwinkel verkochten ze van die kleine, gekleurde kauwgumpjes voor één cent per stuk. Ik kocht er meteen honderd. Ik werd alleen al blij van de vrolijke kleurtjes die deze kleine snoepjes hadden.

Ik vond snoep zo lekker dat mijn zakgeld al snel niet meer voldoende was. Ik besloot te gaan stelen en naaide in mijn spijkerjasje een binnenzak. Ik kwam vaak in deze buurtwinkel om boodschappen te halen voor mijn moeder of om mijn zakgeld uit te geven. Vol spanning in mijn buik liep ik door de winkel. Ik deed net of ik geen keuze kon maken tussen de verschillende zakken snoep. Ik zakte door de knieën voor het rek en pakte dan meerdere zakken tegelijk om ze goed van dichtbij te kunnen bestuderen. Intussen hield ik in de gaten of er geen verkoper stiekem om de hoek stond mee te kijken. Bij het terugleggen van de zakken liet ik één zak snoep in mijn binnenzak glijden. Spaans benauwd liep ik langs de kassa met een gebaar dat ik niks had. De tweede keer rekende ik iets kleins af, zodat het niet zo opviel. Ik was er niet goed in, in stelen. Het zweet liep bijna langs mijn gezicht, zo spannend vond ik het. De derde keer had ik de zak met snoep niet goed in mijn binnenzak geduwd en terwijl ik naar buiten liep, gleed de zak onder mijn jas uit. Net voordat de zak met snoep op de

grond viel, griste ik hem vast en rende zo hard ik kon naar huis. Mijn hart bonsde in mijn keel en de adrenaline gierde door mijn lijf. Stel je voor dat ik gepakt werd en de politie erbij werd gehaald. Wat zouden mijn ouders wel niet denken? Ik voelde me hartstikke schuldig. Nee, dit deed ik nooit meer, dit was gewoon niet oké.

Niet lang daarna moest ik voor straf nablijven. Ik had de dochter van de directeur geslagen. Dat klinkt misschien alsof ik zo'n vechtersbaasje was, maar ik vond het zelf ook heel vervelend. Ik weet niet eens meer wat de aanleiding was. Ik weet alleen dat zijn dochter me uitdaagde. "Doe het dan, je durft het toch niet!" Ik voelde mijn bloed koken en in mijn hoofd riep iets: sla haar dan, sla haar dan, je durft het wel, sla haar dan! Aarzelend en zonder kracht sloeg ik haar met mijn vlakke hand op haar wang.

Ik had al meteen spijt. Want ik wist zelf hoe het was.

Ik werd zelf vaak opgewacht door twee jongens bij de bushalte. Als ik dan langs kwam, versperden ze de weg, werd ik geduwd, uitgelachen en op mijn hoofd getikt. Ook sloegen ze me een keer op mijn hoofd met een plastic wasmiddelfles. Toen Martijn nog op school zat, wachtte ik op hem zodat we samen naar huis konden lopen. Als wij samen waren, gebeurde er niks, dan was ik veilig. De laatste twee jaar van de lagere school was Martijn echter al naar de middelbare school en moest ik alleen naar huis lopen. Om de bushalte te omzeilen, sloop ik soms door de tuin van een oud vrouwtje. Dat kon alleen als ze niet thuis was. Ik was lange tijd heel bang, bang voor het gehooen en gelach of voor een tik op mijn hoofd.

Na de klap was er geen tijd om sorry te zeggen want ik werd meteen bij de kladden gegrepen door de directeur. Hij was mijn meester op dat moment. "Jij zult het nooit ver schoppen. Daar heb je het doorzettingsvermogen niet voor. Je wilt het allemaal veel te gemakkelijk hebben, zonder er iets voor te doen!" Ik herinner me nu nog de venijnige manier waarop hij deze woorden uitsprak.

De lagere school was ondanks deze voorvallen een heerlijke periode. Ik had veel vriendjes en vriendinnetjes. Voor school hoefde ik weinig moeite te doen, in geen enkel leerjaar. De lesstof vond ik interessant en eenvoudig en het huiswerk voor de week daarna, maakte ik meteen dezelfde avond, gewoon omdat ik het leuk vond om te doen. Vooral rekenen vond ik geweldig. De meesters vond ik aardig en die van groep vijf vond ik super. In dat jaar had ik het hoogste cijfer voor gedrag dat je kon verdienen door na een taakje meteen met de rug zo gestrekt mogelijk en de armen over elkaar te gaan zitten. Als de lessen een keer uitvielen, omdat een leerkracht ziek

was en er geen vervanging geregeld kon worden, baalde ik. Als er in de middagpauze niemand thuis was, lunchte ik zelfs op school. Zodra de bel ging, rende ik naar huis om brood te smeren om weer zo snel mogelijk terug naar school te rennen en het brood bij de leerkracht in de klas op te eten. Heerlijk vond ik dat.

Nadat ik die klap had uitgedeeld, had ik meteen een schuldgevoel. Natuurlijk was de directeur boos dat ik had geslagen. Misschien nog meer omdat het om zijn dochter ging. Of misschien omdat ik het was die sloeg. Dat wist ik niet. Het was niet goed te praten. Dat slaan had ik echt niet moeten doen en dat stelen ook niet. Maar dat pesten van die jongens en die opmerking van de directeur raakten me. Was ik niet oké?

*"Like a virgin
Touched for the very first time
Like a virgin
When your heart beats
Next to mine."
Madonna, Like a virgin*



Maagd

Pim was negen jaar ouder dan ik en woonde op zichzelf. Ik was vijftien jaar en voelde me al een hele grote meid, maar het vooruitzicht op seks vond ik toch heel spannend. Toen ik 'ja' had gezegd op zijn vraag of ik wilde blijven slapen, wist ik dat dit de nacht van mijn ontmaagding zou zijn.

De zenuwen gierden door mijn lijf.

Hij was niet mijn eerste vriend. Verder dan wat voelen en strelen was ik met anderen niet gegaan. Zo had ik niet lang daarvoor driekwart jaar een relatie gehad met Mick, die vier jaar ouder was. Achteraf bleek dat hij me preuts had gevonden, omdat het er niet van was gekomen. Ik had inderdaad geen initiatief genomen, vond het al heel wat dat hij met zijn hand in mijn broek en aan mijn borsten zat. Dan lagen we in de kelder van mijn ouders op de bank, in het donker en zocht hij behendig zijn weg onder mijn kleren. Ik wist dat Mick al seks had gehad met zijn ex-vriendin. Hij drong er bij mij niet op aan, we hadden het er zelfs niet over. Dus toen ik hoorde dat hij me preuts vond, vond ik dat toch vreemd. Ik weet niet of ik echt verliefd was op Mick. Het was vooral leuk om op de brommer ergens heen te gaan of met de hele vriendengroep dingen te ondernemen. De kriebels die ik een jaar eerder bij Giel had, voelde ik niet. Alleen wist ik dat Giel onbereikbaar was. Met Giel had ik gekust aan het einde van een gezellige carnavalsavond. Niets liever wilde ik door hem aangeraakt en gekust worden, want dan werden mijn benen van elastiek en joeg er een zwerm vogels door mijn buik. Na een aantal keer intens kussen, vertelde hij dat ik toch echt te jong was voor hem. Na Mick kuste ik nog een paar keer met wat jongens. Zo was er tijdens het stappen een jongen die ik heel erg mooi vond. Op een keer lokte hij me mee naar buiten met een smoes. Eenmaal buiten kuste hij me. Ik wist dat dit eenmalig zou zijn, vanwege mijn leeftijd en pukkels, maar ik voelde me geweldig. Met Bert hield ik het zelf na een week voor gezien omdat ik het zoenen niet lekker vond en er niet aan moest denken dit vaker te doen.

Bij Pim sloeg mijn hart niet op hol, bij hem voelde ik me geborgen. Hij was lief voor me. Ik was vijftien en vreselijk nieuwsgierig naar waar ik al zolang over had gehoord en gelezen. Martijn en ik kregen een voorlichtingsboek over seks van onze ouders. Hierin las ik over veilig vrijen, het gebruik van voorbehoedsmiddelen, het verschil tussen jongens en meisjes en allerlei standjes. Door het boek had ik mijn lichaam leren ontdekken. Dat vroeg naar meer, helemaal toen ik mijn eerste orgasme door mijn lijf voelde golven; een overweldigend gevoel. De plaatjes over de coïtus, maakten nieuwsgierig en een beetje bang, want ik begreep dat de eerste keer pijn kon doen. Dan kon je zelfs een beetje bloeden. Met alles wat ik wist, leek Pim me de aangewezen persoon om door ontmaagd te worden dus toen hij me vroeg te blijven slapen, twijfelde ik geen moment. Ik voelde me wel vreselijk ongemakkelijk omdat ik last had van afscheiding en inlegkruisjes gebruikte.

Hier schaamde ik me voor.

Dus kleepte ik me half uit om vervolgens te roepen dat ik nog even naar de wc moest. Zenuwachtig rende ik naar de wc, haalde diep adem om de spanning uit mijn lijf te krijgen en verwijderde het inlegkruisje uit mijn onderbroek. “Ik wil dit echt”, schoot er door me heen. “Het gaat nu echt gebeuren, laat niet zien dat je zo zenuwachtig bent”. Ogenscheinlijk ontspannen liep ik terug naar de slaapkamer waar Pim ondertussen bloot in bed lag. Pim ging meteen bij me naar binnen waardoor het begin niet zo prettig was. Het was voorbij voordat ik het wist en helemaal niet zo bijzonder als ik het me had voorgesteld. Ik vroeg me af waar iedereen zo’n ophef over maakte. Toch was ik blij dat ik ‘het’ nu ook had gedaan en dat weekend deden we het nog een aantal keer. Telkens verliep het op dezelfde manier: naar de wc, even moeizaam, even lekker en voorbij. Niet lang hierna maakte ik het uit. Een aardige jongen waar ik me geborgen bij voelde, was niet voldoende.

*"Some people look for a beautiful place,
others make a place beautiful."*

Hazrat Inayat Khan



Vriendin

Op de lagere school had ik vooral vriendjes en één vriendinnetje. Rosi zat op ballet, had lang, krullend, wat rossig haar en op haar gezicht mooie sproeten. Toen ik een proefles ballet mocht meedoen, stond ik tussen allemaal dunne meisjes met lang haar die heel sierlijke bewegingen maakten. Ik was niet dik en niet slank en had kort haar. Hoezeer ik ook probeerde alles zo goed mogelijk na te doen, zagen de bewegingen die ik maakt er verre van sierlijk uit. Rosi en ik speelden graag samen. Eén keer hadden we zelfs onze hele vakantie elke dag, elk uur samen gebreid. Daarnaast vond ik haar hond geweldig. Het was een grote bouvier die Elza heette, mijn tweede naam. We waren ook de enige twee van de klas die geen communie deden en dus ook niet meededen aan alle activiteiten die hiermee gepaard gingen. Rosi omdat zij Jehovah's getuige was en ik omdat wij thuis geen geloof hadden.

Het was fijn om niet de enige te zijn.

De vader van mijn vriendje Mike kwam uit Indonesië. Het was vooral erg spannend en leuk als ik daar mocht mee-eten. Ze aten heel andere gerechten dan wij en meestal was het heel pittig. Als ik kwam eten, stond de pot met suiker al op tafel. Dan kon ik snel een hapje nemen als mijn mond en slokdarm in brand stonden en geloof me, dat gebeurde vaak! Wat ik vreemd vond bij Mike, was dat ik nooit naar boven mocht. De slaapkamer van Mike was verboden terrein, of beter gezegd, de hele bovenverdieping was verboden terrein. We mochten wel beneden in de woonkamer of keuken spelen. Dat vond ik lang niet zo gezellig als met zijn tweeën op een slaapkamer zoals bij mij thuis. Dus speelden we vaak bij mij thuis, met lego, schoolje en andere spelletjes. Na het spelen zette ik wel het raampje open, want hoe leuk ik Mike ook vond, ik vond hem ook een beetje stinken. Nu weet ik dat dat kwam door de andere eetgewoonten. Toen hadden we het daar nooit over, het was gewoon zo.

Bobs vader had een Citroën Dyane. Soms maakten we een ritje. Dat was geweldig. De auto ging zo schuin door de bochten dat ik dacht dat we zouden omkiepen. We rolden helemaal over elkaar heen. Dat was lachen,

gieren, brullen. Eén keer hadden Bob en ik eventjes gezoend. Later vond ik bij toeval een schriftje op zijn kamer waarin allemaal namen van meisjes stonden waarmee hij gezoend had. Achter mijn naam stond groot dat hij dat niet meer wilde. Ook al wilde ik dat ook niet meer met hem, toch deed het een beetje pijn.

Ik wist dat ik geen ‘meisje meisje’ was maar was het dan zo vervelend geweest?

Met Luuk deelde ik het vroege opstaan. We konden ’s morgens al om half zes, zes uur wakker worden en ongeduldig wachten totdat we naar elkaar toe mochten fietsen. Eenmaal bij Luuk speelden we menig uurtje Pac-Man of zaten we te pongen (tennissen met getekende streepjes en een blokje). Ik at weleens frietjes mee, iets wat we thuis zelden aten. Wat ik minder leuk vond, was dat Luuks ouders iedere keer zeiden dat ik dik zou worden van de mayonaise. Luuk lustte alleen curry en zijn ouders lieten duidelijk blijken dat ik toch het beste zijn voorbeeld kon volgen. Toen ik daarna een keer mee mocht naar een dierenpark en de vader van Luuk net deed alsof de auto bijna niet de berg opkwam door mij, vond ik dat echt vervelend.

Zo dik was ik toch niet?

Soms speelde ik een tijd met Rosi, dan weer met Luuk, Bob of Mike. Het maakte niet uit. Toen al mijn vrienden van de lagere school naar een andere middelbare school gingen dan ik, was het in één keer voorbij. Ik vond het wel jammer maar keek ook nieuwsgierig uit naar de ervaringen die ik zou opdoen op de nieuwe school. Daarnaast had ik Ingrid leren kennen. Ze werd mijn beste vriendin. We leerden elkaar kennen op straat. Ik zag haar lopen met haar lange blonde haar, blauwgrijze ogen en grote glimlach. Haar uiterlijk en uitstraling spraken me direct aan. Haar tweelingbroer was een stuk ieler, in mijn ogen niet heel knap om te zien en hij had heel andere interesses dan Ingrid. Wat me het meest opviel was de vrijheid en openheid van Ingrid in vergelijking met zijn strenge en serieuze kijk op het leven. Voor Ingrid bestond het leven uit plezier maken. Voor haar broer bestond het leven uit hard werken en goed geld verdienen. Het gedrag van Ingrid keurde hij openlijk af.

We kwamen uit een totaal ander nest. Ingrid werd streng opgevoed waardoor ze minder mocht dan ik, terwijl ze twee jaar ouder was. Ze moest iedere week naar de kerk en ’s avonds moest ze heel vroeg binnen zijn. Ik was niet eens gedoopt, dus laat staan dat ik naar een kerk moest. Martijn en ik hadden wel een kinderbijbel gekregen zodat we wisten wat het christelijke geloof inhield. Daar bleef het bij. Bij Ingrid thuis moest bezoek meestal

wachten in de keuken en als ik wel in de woonkamer mocht zitten, moest ik mijn schoenen uittrekken en kreeg ik een handdoek onder mijn billen. Ingrid vertelde thuis niet veel over wat ik allemaal mocht of hoe het er bij mij thuis aan toe ging, uit angst dat we dan niet meer met elkaar mochten omgaan. In de ogen van haar ouders zou ik opgroeien voor galg en rad en zou er niets van mij terechtkomen. Dat hadden ze gezegd. Ze verboden onze omgang gelukkig niet. Heel soms zaten we beneden in de kelder samen tv te kijken, terwijl we genoten van de baklucht van de vlaaien die haar vader bakte.

Het was duidelijk dat ze mij niet de beste vriendin voor hun dochter vonden.

Toen ik naar de middelbare school ging, spraken Ingrid en ik 's morgens in alle vroegte af bij het verkeersbord pal voor ons huis. We amuseerden ons kostelijk. Tegen iedere voorbijganger riepen we vrolijk 'hallo' waarna we hard moesten lachen als mensen ons dan verbaasd aankeken. Na een half uur fietsten we samen naar school om 's middags weer bij de paal af te spreken. Soms stonden we daar urenlang, tot het tijd was om te gaan eten. We kletsten over alles wat ons bezighield, school, ouders, ons uiterlijk en jongens natuurlijk. Ook wandelden we met Bobbie en Prulletje, de vuilnisbakhondjes van mijn burens. We hadden de grootste lol als we 'prulletje' riepen. Wie riep er nu heel hard 'prulletje' en bedoelde daar een hond mee? Ook om andere, totaal onnozele dingen, konden we onbedaarlijk de slappe lach krijgen. Een blik naar elkaar was voldoende. Volwassenen begrepen hier niets van, maar wij hadden grootste lol en dat lieten we blijken ook.

Ondanks dat we elke vrije minuut met elkaar optrokken, raakten we nooit uitgepraat. Waren we net een middag samen op pad geweest, belden we elkaar bij thuiskomst meteen weer op om verder te kletsen. Nu was mijn vader daar niet zo van gediend, waardoor ik soms de telefoon moest neerleggen en gesommeerd werd die honderd meter naar Ingrid toe te lopen als ik zo graag verder wilde praten. Snapte hij nou niet dat het daar niet om ging en dat langsgaan lang niet zo gezellig was als elkaar bellen?

Onder het mom van gezellig samenzijn, ging ik ook een keer met Ingrid mee naar de kerk. Ze was misdienaar, omdat dat het verplichte kerkbezoek nog enigszins dragelijk maakte. Die keer gingen we samen in de banken zitten. Al na een half uur verveelde ik me stierlijk, waardoor ik wat lacherig en opstandig werd. Ingrid schaamde zich rot voor mij. Dit was de eerste en de laatste keer dat ik met Ingrid naar de kerk ging.

Dat Ingrid en ik in sommige opzichten erg van elkaar verschilden werd duidelijk toen het zoontje van onze burens communie deed. De burens hadden gevraagd of Ingrid en ik wilden helpen met het rondbrengen van wat hapjes en drankjes. Ingrid liep de hele middag te rennen en zag het meteen als iemand om een drankje of hapje verlegen zat. Ik liep rond als een kip zonder kop en had totaal geen overzicht van wat er moest gebeuren. Bedienen was duidelijk niet mijn ding. Het vakkenvullen later ook niet. Werkte Ingrid al jaren als vakkenvuller en ondertussen ook als kassameisje in de weekenden, ik had het er na drie avonden gezien. Zoveel saai monotoon werk voor zo weinig geld was niks voor mij. Dan had ik liever geen geld. Het deed niets af aan onze vriendschap, er waren verschillen en dat was geen probleem.

Toen ik op mijn achttiende verhuisde naar mijn vrijgezellenwoninkje, moest ik afscheid nemen van de mooie tijd met Ingrid. We waren niet bang om elkaar kwijt te raken. Toch voelde het anders om een paar kilometer in plaats van een paar honderd meter van elkaar te wonen.

*"Oh if I could pray and I try, dear,
You might come back home, home to me."*

Janis Joplin, Maybe



Ex-partner

Mijn hele vriendenkring sprak over hem. Hij had zijn eigen appartement, ging niet naar school en hoefde niet te werken. Vanaf het eerste ogenblik dat ik Ted zag, was ik smoorverliefd. Het enige waar ik nog aan kon denken, was deze mooie jongen met halflang blond haar en blauwe ogen die door mij heenkeken. Als hij stilstond, hing zijn rechterschouder wat lager dan de linkerschouder, soms had hij zijn hand half in zijn broekzak of zijn duim in zijn broekband. Altijd had hij een half lachje om zijn mond alsof hij wist wat er in me omging.

Ik zag hem voor het eerst bij ons in de tuin en later op een feest waarvan ik gehoord had dat hij daar heen ging. Terwijl de zenuwen door me heen gierden, voelde ik teleurstelling. Deze jongen zou never nooit niet mijn vriend worden, hij was zeven jaar ouder. Ik was natuurlijk veel te jong en als Martijns zusje werd ik door zijn vrienden niet gezien als potentiële vriendin, dacht ik. Het gevoel dat Ted me gaf, zorgde ervoor dat ik zoveel mogelijk bij hem in de buurt wilde zijn. Hij kreeg echter een relatie met een mooie vrouw die een paar jaar ouder was dan ik. Met pijn in mijn hart zag ik ze dansen, flirten en zoenen. Aan alles zag ik dat hij hoteldebotel was. Ik was dus heel verbaasd toen dat na een aantal weken opeens over was. Als zusje van Martijn kwam ik vaak bij Ted over de vloer. Op een avond kwam van het één het ander en tot mijn verbazing lagen we opeens in zijn bed te vrijen.

Bijna een jaar later maakte hij het uit.

Ted had me niet gemist tijdens zijn vakantie en was vreemdgegaan, vertelde hij. Hij wist dat we niet bij elkaar hoorden. Ik had iemand nodig die meer van me hield, me op handen zou dragen en veel kinderen met me wilde. Wat wist hij daar nu van? Wie zei dat ik kinderen wilde? Ik wilde hem. Het was niet erg dat hij vreemd was gegaan. Ik zou het hem wel vergeven, echt! Ted was echter onverbiddelijk en verbrak de relatie. Helemaal verdwaasd liep ik naar buiten. Ik ging midden op straat lopen met de gedachte dat het beste dat me nu kon gebeuren, doodgaan was. De straat bleef vrij van auto's. Achteraf bleek dat Ted in het begin van onze relatie ook al was

vreemdgegaan. Diep van binnen wist ik dat wel, want toen hij erover begon, kon ik meteen vertellen met wie en op welke dag. Ik kon me nog herinneren dat ik hem gebeld had die dag en zijn stem vreemd vond klinken. Hij lag met een vriendin van ons op een matras op het dakterras te zonnen. Ik had er niets achter willen zoeken, had hem willen vertrouwen.

Mijn wereld stortte in.

In de dansclub waar ik hem in het weekend tegenkwam, volgde ik nauwgezet al zijn passen en in mijn naïviteit geloofde ik heilig dat hij ook alles volgde wat ik deed. Thuis kon ik de eerste maanden niets anders dan huilen bij de muziek van Pink Floyd ‘Wish you were here’ en ‘Angie’ van de Rolling Stones. Elke dag opnieuw draaide ik uren achter elkaar deze twee platen. Mijn vriendin Ingrid hoorde de muziek al van verre over de straat galmen als ze op bezoek kwam. Ze wist niet wat ze met me moest beginnen en ook mijn ouders wisten geen raad met me. Zij hadden nooit gesnapt wat ik in Ted zag, niemand eigenlijk. Maar ik was verliefd, smoorverliefd, vanaf het eerste moment dat ik hem zag. Hoewel de relatie vanaf het begin al vaak moeizaam liep, bleef ik smoorverliefd. Ik snapte hem vaak niet omdat hij uit het niets zeer afwijzend kon reageren om een dag, of zelfs een uur later alweer ontzettend lief te zijn. Ik vond hem mooi en aantrekkelijk en voelde me, ondanks zijn gedrag, serieus genomen. Met Ted kon ik praten over wat mij interesseerde. We hadden eindeloze gesprekken over van alles en nog wat, over hoe hij zich voelde, hoe ik me voelde. Als we met zijn tweeën waren, stelde hij zich ook kwetsbaar en gevoelig op en ik kreeg het idee dat ik hem kon helpen, dat ik iets betekende.

Het waren gesprekken waar ik ontzettend naar verlangde.

Daarnaast vertelde hij dat ik mooi was, dat ik mocht zijn wie ik was. Ik voelde me mooi en slim, iets dat ik tot dan toe nooit zo ervaren had. Natuurlijk waren dat dingen die mijn ouders ook gezegd hadden. Alleen leek het, op de één of andere manier, pas waar te zijn toen hij dat zei. Mijn ouders zeiden dit soort dingen gewoon omdat ik hun kind was. Pas als de persoon waar je verliefd op was dat zei, dan was het echt zo. Als hij lief voor me was, kon ik de hele wereld aan, dan voelde dat dubbel goed. Bij een vervelende opmerking, was ik op slag verdrietig en zocht ik voortdurend naar oorzaken bij mezelf. Wat deed ik fout dat hij opeens zo vervelend deed? Waarom moest ik opeens naar huis midden in de nacht, wat had ik gezegd? Ik kwam er niet achter en nu was het uit.

Het was ondertussen al meer dan een jaar uit. Iedereen in mijn omgeving wist dat ik het er moeilijk mee had en vond dat het tijd was dat mijn

verdriet over zou zijn. “Kom op, Mirtel, hij is je niet waard, je vindt wel weer een andere jongen”, kreeg ik te horen. Dus sprak ik er steeds minder over en liep ik vaak geforceerd met een lach op mijn gezicht rond. Vanaf het moment dat ik zelfstandig ging wonen, kregen Ted en ik weer contact. Al die tijd had ik hem gemist en bleef ik hoop houden. Ondanks dat het uit was, vrijden we soms wel nog met elkaar. Elk moment dat ik bij Ted kon zijn, benutte ik ten volste. Het gaf me het gevoel dat hij toch van me hield. Als hij aardig was, dacht ik dat hij inzag dat hij zich vergiste, dat hij besepte dat hij ook niet zonder mij kon.

Ik leek wel Tedverslaafd.

Mijn humeur werd volledig bepaald door hoe het liep tussen ons. Zo onrustig en verdrietig als ik was als hij onaardig deed, er niet was, of lang niets liet horen, zo euforisch voelde ik me zodra ik hem zag, hij aardig was en als we vrijden. Het goede gevoel was altijd van korte duur, want na ieder aardig moment kwam onherroepelijk de afwijzing, waardoor ik nog verdrietiger werd. Natuurlijk hield hij van me, vertelde hij dan. Hij hield afstand omdat hij echt wist dat hij niet de ware was voor mij. “Wie bepaalde dat dan?”, vroeg ik hem. “Als ik vond dat hij de juiste was en ik hield van hem en hij van mij, dan was het toch goed?” Nee, zo zat het niet in elkaar, vond Ted. Dus vrijden we wel met elkaar maar hadden we niks, zagen we elkaar dagelijks en dan weer weken niet, afhankelijk van zijn bui. Ik werd er gek van. Ook van mijzelf, want waarom bleef ik zo gek op deze jongen die me voortdurend afwees?

De oplossing kwam vanzelf. Toen ik op een dag mijn dekbed opensloeg, zag ik een dode muis aan het voeteneinde liggen. De muis was waarschijnlijk gestikt onder het dekbed. Ik gaf een keiharde gil en probeerde zo snel mogelijk uit bed te komen. Het was nogal krap op zolder dus het kostte wat moeite om uit bed te komen zonder de muis aan te raken. Met de schrik nog in mijn benen liep ik de zoldertrap af naar beneden en belde aan bij de buurvrouw. “Een dode muis in je bed, gadverdamme, wat smerig zeg! En daar heb jij naast gelegen?” Ja, daar had ik naast gelegen. “Wat nu? Zullen we hem door de wc spoelen?”, vroeg de buurvrouw. Dat vond ik een goed idee. Wie pakte dat vieze beest op? Ik niet, dat wist ik zeker. Gelukkig durfde de buurvrouw het wel. Vraag me niet meer hoe ze de muis heeft weggehaald, met haar eigen handen, met karton ertussen of met veger en blik. Ze gooide de muis in de wc en trok aan het koord om door te spoelen. Zó, weg met dat beest! Wisten wij veel dat je een muis niet kunt doorspoelen! Lag dat vieze beest, dood, in mijn wc-pot. Overstuur en vol adrenaline belde ik naar Ted om hem het hele verhaal te vertellen en te vragen of hij kon komen. Ted kon alleen maar lachen. “Nee, daar ga ik niet

voor komen”, zei hij. Beduusd stond ik aan de andere kant van de lijn. Daar ging hij niet voor komen? Wanneer had ik hem om hulp gevraagd? Nog nooit! Langzaam werd ik boos. Hij kon het wel grappig vinden, ik vond het helemaal niet om te lachen. We waren toch vrienden? Vriendschap betekende in mijn ogen dat je kwam helpen als je vrienden dat vroegen. Zeker als ze in paniek zijn terwijl je dat zelf onzin vindt. Vriendschap betekende toch geven en nemen? De ander serieus nemen, in zijn waarde laten? En wat deed hij? Hij kon alleen maar lachen en liet me zitten. Boos hing ik op. Twee jaar nadat Ted de relatie verbroken had, zorgde deze reactie ervoor dat mijn ogen eindelijk open gingen. Ted gaf niets om mij, niet echt. Ik dacht belangrijk te zijn voor hem maar was het niet. Ik had het mooier gemaakt dan het was. Hierdoor ontnam ik mezelf de kans om verliefd te worden op iemand die het echt goed met me voorhad. Wat deed ik mezelf aan?

*"And I've been a fool and I've been blind
I can never leave the past behind
I can see no way, I can see no way
I'm always dragging that horse around."*

Florence and The Machine, Shake it out



Minnares

Zijn vrouw had ik één keer gezien. Ondanks haar ranke bouw zag ze er stoer en sterk uit. Iets in haar uitstraling maakte me bang. Als ze eens wist wat er gaande was. Het was de verantwoordelijkheid van Jaap, vond ik. Ik was niet bezig met wat hij zijn vrouw aandeed, wat ik zijn vrouw aandeed of waarom hij behoefte had aan vrijen met mij terwijl hij thuis een mooie vrouw had zitten. Het was al meer dan een jaar uit met Ted maar ik was nog steeds verliefd op hem. Af en toe vrijden we nog met elkaar. Het hevige verdriet en de jaloezie als hij met anderen kletste, bleven aanhouden. Jaap was een goede afleiding. Een minnaar betekende in ieder geval geen gedoe met liefdesverdriet en geen verwachtingen. Gewoon af en toe gezellig samen zijn, knuffelen, iets meer dan knuffelen en dat was het. Jaap was hier ook duidelijk in. Hij hield van zijn vrouw en zou nooit bij haar weggaan. Als we vrijden, deden we alles, behalve echt met elkaar naar bed gaan. Dat vond hij namelijk te ver gaan, dan ging hij vreemd en dat kon hij zijn vrouw niet aandoen. Ik kende zijn vrouw niet en vond dat voldoende reden om me niet schuldig te voelen. Jaap was een stoere jongen met een klein hartje. Jaaps haren waren bijna altijd stoffig en zijn broeken gescheurd. Zelden zag ik hem fris gedoucht. Dit kwam omdat hij op de bouw werkte en voordat hij naar huis ging snel even bij mij langs kwam. De onaangekondigde bezoeken waren meestal vluchtig, tussen zijn andere, echte leven in. Het voelde veilig.

Aan Jaap zou ik me niet hechten, omdat ik hem niet had. Dus kon ik hem ook niet verliezen.

Tegen mijn verwachting in begon ik toch al snel te verlangen naar zijn bezoeken. Ik wist nooit wanneer hij kwam. Als hij dan later vertelde dat hij langs was geweest, baalde ik. Jaap maakte me blij, liet me goed voelen over mijzelf, zei dat ik mooi was en goed was zoals ik was. Tegelijk was hij ook kritisch. Als ik make-up droeg, dan moest het aan beide kanten precies gelijk zijn en dat was het niet volgens hem. Bij zijn vrouw zou dit nooit voorkomen, vertelde hij. Ook moesten, volgens Jaap, alle vrouwen rokjes en hoge hakken dragen, net zoals zijn vrouw. Kleren die ik niet eens in mijn

kast had liggen. En helemaal verkeerd was je als vrouw als je eerst je kleren uittrok en pas als laatste je sokken. Dat zag er echt niet uit en maakte een vrouw acuut niet meer aantrekkelijk. Ik was zijn vrouw niet, dus hoefde ik niet te voldoen aan al deze verwachtingen. Mijn sokken trok ik natuurlijk wel netjes als eerste uit, want stel je voor. Jaap zorgde voor afleiding in de tijd dat ik voortdurend hunkerde naar Ted. Het voelde heerlijk ongecompliceerd.

Geen verwachtingen, geen hoop, gewoon gezellig samenzijn.

Het kwam weleens voor dat Ted aan de deur stond als Jaap net bij mij was. Of andersom, dat Jaap aan de deur stond terwijl Ted bij mij was. In het begin vond ik het niet moeilijk om Jaap te laten staan, Ted ging voor alles. Ik liet hem via het zolderraampje weten dat het helaas niet uitkwam en sloot met een gerust hart het raam. Helaas ging ook Jaap steeds meer in mijn vezels zitten. Het uitgangspunt dat de relatie weinig complicaties zou hebben, ging steeds minder op. Nu had ik niet één man waar ik naar verlangde, maar twee. Twee mannen die met me vrijden en ondertussen niks serieus met me wilden. In welke situatie was ik beland? Mijn leven bestond uit hoop en verlangen. Was het niet naar de één, dan wel naar de ander. Verlangen waarin ik zelf weinig tot geen regie had over de situatie. De mannen bepaalden en ik wachtte. Ik kon ze niets kwalijk nemen. Beiden waren eerlijk geweest en beiden hadden gezegd dat ze geen vaste relatie wilden. Zowel Jaap als Ted zouden het begrijpen als ik verliefd werd op iemand anders en zouden het waarschijnlijk nog toejuichen ook. Waarom koos ik hier dan voor? Wat leverde het me op? Natuurlijk, ik hield van de momenten dat ze bij me waren. Dan voelde ik me goed, geliefd en mooi. Het was fijn te weten dat er iemand langs zou kunnen komen. Dat maakte de dag mooi, verlangend en dat verlangen was een heel fijne, intense emotie die beloond werd op het moment dat ik één van deze mannen zag.

Toch, hoe mooi was het eigenlijk?

Het waren slechts korte momenten van geluk. Want als de dag voorbij was gegaan zonder iemand te zien of te horen, voelde ik me leeg, niet gewild, verdrietig. Ik kon niet op ze bouwen. Ik kon ze niet bellen. Althans, Jaap kon ik niet bellen. Ted kon ik wel bellen. Alleen liet hij daarna juist een langere tijd niet van zich horen. Want zodra hij het gevoel kreeg dat ik niet zonder hem kon, nam hij afstand. Ik was te afhankelijk van hem en dat vond hij niet prettig. Dus belde ik Ted zo min mogelijk. En dan Jaap. Jaap was nooit gemeen tegen me of onvriendelijk. Maar toch, voor altijd zou ik die vrouw aan de zijlijn zijn. Natuurlijk was dit mijn eigen keuze geweest. Het was veilig, dacht ik. Ondertussen voelde ik gemis en verlangen.

Verlangen naar meer, terwijl ik wist dat dat onmogelijk was. Ook dit was niet de relatie die ik voor ogen had. Alweer ontnam ik mezelf de kans om verliefd te worden op iemand die het echt goed met me voorhad.

*“Alles wat ons ergert aan
anderen kan ons ertoe brengen
onszelf beter te begrijpen.”*

Carl Jung



Huisgenoot

Een vriend bracht bij zijn eerste bezoek in mijn nieuwe huis een hond mee. “Voor jou”, “Voor mij?”, “Je wilde toch altijd een hond, maar je mocht er toch geen van je ouders? Winda heeft een nieuw baasje nodig en jij gezelschap.” Winda was een hollands herder van nog geen jaar oud. Nog nooit had ik een hond opgevoed en ik wist niks van de verschillende rassen en de specifieke gedragingen die daarbij hoorden. De enige ervaring die ik had was met Bobby en Prulletje van de bureu. Maar hij had gelijk, ik had altijd mijn eigen hond gewild en hoe fijn ik mijn eigen huisje ook vond, het was er leeg en rustig, erg rustig. Ik vond het doodeng als ik ’s avonds of ’s nachts wat hoorde. Deze herder zou me zeker een veiliger gevoel geven. Dus ik ging vol goede moed aan de slag met Winda. Helaas bleek Winda een heel andere hond te zijn dan de twee vuilnisbakjes. Ik kwam er snel achter dat ik haar helemaal niet zo leuk vond.

Winda blafte altijd heel wild en hard. Vooral als er honden langs mijn huisje liepen. Ik kreeg haar gedrag niet gecorrigeerd. Ook aan de riem kon ze behoorlijk agressief zijn als er een andere hond langskwam. Je wist nooit zeker door welke andere hond de wandeling een gespannen onderneming werd. Wat moest ik nou? Niet lang daarna kwam ik Ilona tegen in de kroeg. Ik kende haar een beetje, omdat zij verkering had met een vriend van mijn broer. Ze zag er goed uit met haar lange, blonde haar, goede figuur en blauwe ogen. Haar kledingstijl was iets netter dan die van mij, alsof er een tikje ‘college’ bij zat. We raakten aan de praat en Ilona werd op slag verliefd op Winda. Dus stelde ik voor dat ze haar mocht hebben. Ilona wilde dit heel graag. Ze woonde nog thuis bij haar ouders en bij haar moeder kwam zo’n grote hond er niet in. Ze vroeg of ik Winda niet nog één maandje wilde houden, zodat ze tijd had om een oplossing te bedenken. Alsof dat een heel logisch gevolg was, stelde ik toen voor dat ze bij mij kon komen wonen. Zij zou Winda krijgen en samen zouden we zoeken naar een hond voor mij. Op die manier hadden we beiden ons probleem opgelost. Ik voelde me heel volwassen. Binnen één maand woonde ik samen met een hond én een vriendin die ik allebei eigenlijk helemaal niet zo goed kende.

Zoals afgesproken, gingen we samen op zoek naar een hond voor mij. Een collega van de discotheek waar ik werkte, bood zijn hond aan. We gingen kijken. Uit een stalen ren in de tuin kwam een woest geblaf. Een groot, zwart, wild harig monster keek me met kleine, donkere ogen aan. “In zijn ren lijkt Namoe heel agressief en wild, maar daarbuiten is hij heel lief”, reageerde de eigenaar, toen hij zag dat ik toch wel onder de indruk was. “Wacht even, ik haal hem eruit en dan zie je het zelf.” En inderdaad, zo wild als Namoe leek, zo vriendelijk, bijna huppelend kwam hij uit de ren zodra het hek openging. Ik was verkocht en mocht hem meteen meenemen. Dus gingen we met twee honden, voerbakken en riem met de bus weer naar huis. Vanaf die eerste dag was Namoe mijn kameraad. Hij lag naast me op de bank en met wandelen hield hij me goed in de gaten. Tussen Winda en Namoe klikte het gelukkig ook geweldig.

Ik vond het samenwonen erg fijn. We kletsen tot in de late uurtjes, deden samen boodschappen en hadden enorm veel lol. Waar ik niet bij stilgestaan had toen ik ging samenwonen, was dat mijn huisgenoot wilde weten waar ik was en wanneer ik terugkwam. Toen ik onverwacht een nachtje bij Ted bleef slapen, was Ilona boos en opgelucht tegelijk toen ik thuiskwam. Ze was erg ongerust geweest en vond dat ik op zijn minst iets had kunnen zeggen of had kunnen bellen. Ik had hier helemaal niet bij nagedacht, wilde dit ook niet. Ik wilde geen verantwoording afleggen, aan niemand, dat was nu net één van de redenen geweest waarom ik thuis was weggegaan. Toch snapte ik dat dit erg moeilijk was als je samenwoonde.

Ik beloofde de volgende keer iets te laten weten.

Ons huis was nooit leeg. Een vriendin bleef een aantal maanden logeren, een vriend van Ilona woonde tijdelijk bij ons in en andere logees wisselden elkaar af. Het honk dat ik zo graag gewild had, was een feit. Het leven was één groot feest met een aaneenschakeling van onvergetelijke gebeurtenissen. Zo kreeg ik niet te stoppen lachbuien als iemand in mijn omgeving blowde. Blijkbaar had ik aan de lucht ervan al genoeg om stoned te worden. Als Ilona met haar vriend lag te vrijen in haar slaapkamer op de benedenverdieping, zette ik mijn muziek harder omdat ik er anders van kon meegenieten. Toen ik huilend van de spanning terugkwam van een schoolonderzoek, was Ilona er om mij te steunen. Ook waren we allebei verliefd op dezelfde acteur die Jim Morrison van ‘The Doors’ vertolkte in de gelijknamige film.

Op een nacht werd ik wakker gemaakt door Ilona en een logee. “Stop je vinger eens in je neus”, was het eerste dat de logee zei. “Hoezo?”, “Doe nou, stop nou een vinger in je neus en kijk dan eens naar je vinger!” Toen ik

mijn vinger uit mijn neus haalde, was die helemaal zwart. Een kaars bij Ilona op de slaapkamer was niet goed uitgemaakt, waardoor het plastic bakje was gesmolten. Het was een wonder dat Ilona hier zo stond. Onze logee was gelukkig wakker geworden van een vreemde geur en op onderzoek uitgegaan. Hij ontdekte dat de rook uit Ilona's kamer kwam. Ons hele huisje bleek bedekt met een zwarte roetlaag.

Een andere keer bleek mijn hond Namoe 's nachts uit het raam van de eerste verdieping gesprongen te zijn. Ik zie ons nog met ingehouden adem naar het raam lopen toen we Namoe niet in de woonkamer zagen en het raam wagenwijd aantroffen. Gelukkig stond Namoe ongedeerd onder het raam op de stoep hevig te kwispelen met zijn stompe staartje. En hoe vaak had Namoe geen diarree gehad pal voor Ilona's slaapkamerdeur? Haar tegelijkertijd verbaasde en boze blik vergeet ik nooit meer. Eén keer leek het zelfs alsof Namoe als een propeller had rondgedraaid want tot op een meter hoogte zat vieze, bruine smurrie op de muur.

Na een jaar wilde ik rust en het huis weer voor mij alleen hebben.

Ik wilde ervan uit kunnen gaan dat als ik speciaal iets lekkers had gekocht, dat er ook nog zou liggen als ik thuiskwam. Of dat, als ik de verwarming had uitgezet, deze ook echt uit was 's nachts. Weer eens naakt door het huis kunnen lopen, niet de hele dag door muziek horen, maar stilte ervaren. Ons leven was een aaneenschakeling van onverwacht bezoek, eindeloze gesprekken, lachbuien, huilbuien, ruzie maken, film kijken en verliefdheden. Soms was onverwacht het huis schoongemaakt door een logee of stond tot mijn verrassing de koelkast vol boodschappen als dank voor de gastvrijheid. Hoewel dit was wat ik altijd gewild had, wilde ik het niet meer. Het voelde niet meer als mijn huis. Het was een honk geworden waar iedereen zich thuis voelde, behalve ik.

Ik vond het wel zo eerlijk om zelf te vertrekken. Ik zou het huis laten overschrijven op Ilona's naam. Zonder iemand iets te vertellen, ging ik op zoek naar een ander huis en al snel vond ik een mooie flat aan de andere kant van de stad. Een ruime woonkamer, een kleine, fatsoenlijke keuken en één slaapkamer met een deur naar de badkamer. Bij de woningbouw vereniging kwam ik ook nu weer bij de maatschappelijk werker terecht. Toen hij vroeg waarom ik wilde verhuizen, vertelde ik het verhaal. De maatschappelijk werker reageerde helemaal niet zoals ik verwacht had. "Ik geloof dat jij zelf orde op zaken moet stellen. Ik heb gezorgd dat jij deze woning kon krijgen destijds. Als jij deze situatie veroorzaakt hebt en nu niet meer wilt, dan ben jij de persoon die het moet veranderen. Ik ga deze woning nu niet overschrijven op je vriendin. Als je alleen wilt wonen,

betekent dit dat jij jouw vriendin moet vertellen dat zij moet verhuizen.” Ojee...wat moest ik doen?! Shit... dit was helemaal niet wat ik wilde. Ik zat klem. Thuisgekomen vertelde ik Ilona meteen het verhaal. Het was duidelijk dat dit voor haar als een donderslag bij heldere hemel kwam. “We kunnen toch tegen alle mensen zeggen dat ze weg moeten? We kunnen toch weer verder zoals we begonnen? Met ons tweeën?”, zei Ilona. Hoe logisch dat ook klonk, zelfs dat was niet meer goed. Hoezeer we ook vriendelijk probeerden te blijven naar elkaar, de situatie werd toch wat grimmig en verdrietig.

Mirtel,

Sorry dat ik zo uitval, maar dat is meestal even in het begin, ook gedeeltelijk uit paniek. Ik snap het ook wel waarom dat je alleen wilt zitten, ik zorg wel voor wat anders als ik in dec. nog niets heb, (ouders of wat dan ook, dat lukt ook wel). Nogmaals ik zou het zonde vinden als hierdoor onze vriendschap kapot zou gaan, dus wil ik het liever de wereld uit hebben, anders loopt het toch klote af, dus hierbij, mijn excuses.

Oké, Liefs.

Welterusten. Ilona

p.s. Ik hoop dat je mijn reactie ook begrijpt?

Ik wil dat we tot december nog een leuke tijd krijgen.

Mirtel,

Sorry dat ik zo uitval, maar dat is meestal even in het begin, ook gedeeltelijk uit paniek, Ik snap het ook wel waarom dat je alleen wilt zitten, ik zorg wel voor wat anders als ik in dec. nog niets heb, (ouders of wat dan ook, dat lukt ook wel). Nogmaals ik zou het zonde vinden als hierdoor onze vriendschap kapot zou gaan, dus wil ik het liever de wereld uit hebben, anders loopt het toch klote af, dus hierbij, mijn excuses.

Liefs,
Ilona

Welterusten.

Marginalia:
- Right side: "Ik hoop dat je ook begrijpt", "p.s. Ik hoop dat we tot december nog een leuke tijd krijgen", "Ik wil dat we tot december nog een leuke tijd krijgen".
- Left side: "reactie", "mijn reactie", "p.s. Ik hoop dat je ook begrijpt", "Ik wil dat we tot december nog een leuke tijd krijgen".

Het was te pijnlijk. Zo abrupt als we waren gaan samenwonen, zo abrupt moest het nu, vanwege mij, eindigen. Zonder pardon.

Ilona vertrok, teleurgesteld in mij, in onze vriendschap.

Ik voelde me natuurlijk wel schuldig naar Ilona, maar was ook blij en opgelucht. Voor het eerst probeerde ik elke dag gezond te koken voor mijzelf waarna ik in alle rust at en naar buiten keek. Sinds we met zijn tweetjes waren, werd Namoe steeds waakser en zelfs vals. Als iemand op bezoek kwam, viel hij aan. Bij de winkel blafte hij de hele buurt bij elkaar. Constant wilde hij bij me zijn. Overdag lag hij als stil gezelschap aan mijn voeten. 's Nachts lag hij op de slaapkamer. Ik weet niet of dit alleen kwam doordat hij mij wilde beschermen of dat dit kwam omdat hij pijn had aan zijn heupen. De dierenarts adviseerde Namoe in te laten slapen.

Ik zie hem nog naar me kijken toen hij de spuit in zijn hart kreeg. Hij wilde niet gaan. Telkens als zijn ogen bijna dichtvielen en zijn poten weggleeden, krabbelde hij verwoed overeind en sperde hij zijn ogen wijd open. Terwijl de tranen over mijn wangen liepen, keek ik naar zijn kop, naar zijn ogen. Die ronde kleine gitzwarte ogen die net door de vacht heen gluurden en altijd straalden als hij mij zag. Ogen die mij nu zochten en bleven aankijken, zonder glans. Ik meende paniek te zien: “Baasje, wat doe je toch?” Toch dacht ik ook berusting te zien alsof hij beseftte dat ik dit voor hem deed. Zo nam ik binnen een half jaar tijd ook afscheid van Namoe.

*"Pressure pushing down on me,
pressing down on you no man ask for."
Queen, Under pressure*



Eindexamenleerling

Na de zomer startte ik met het laatste jaar van het vwo. Als enige van de klas woonde ik op mijzelf en school vond ik een noodzakelijk kwaad. Als de wekker 's morgens afliep, drukte ik hem uit en sliep gewoon verder. Mijn vrienden hadden twee jaar eerder eindexamen gedaan waardoor ik op school weinig contacten had en al helemaal geen reden had om op te staan. Het verdriet over Ted overheerste nog zo sterk dat ik weinig energie stak in nieuwe contacten. Daarnaast vond ik de wereld vreemd in elkaar zitten. Het was toch allemaal een farce. Hoe zag je nu hoe iemand zich echt voelde? Hoe vaak liep ik niet met een glimlach op mijn gezicht, terwijl ik me eigenlijk heel somber voelde? Hele periodes ging ik niet naar school of hooguit naar enkele lessen die ik wel interessant vond. Meestal kwam dit doordat de docent dan zo boeiend over zijn vak kon vertellen, dat het gewoon zonde was om weg te blijven. Omdat ik achttien was en op mezelf woonde, kon de school mij niet dwingen om te komen.

De adjunct-directeur riep me na een aantal maanden op het matje.

Ik vertelde eerlijk hoe ik me voelde. Dat je dat aan de buitenkant misschien niet zag dat ik me elke dag rot en verdrietig voelde en dat ik daarom 's morgens het bed niet uit kon komen. Dat ik het elke dag opnieuw probeerde en wel snapte dat ik zo misschien mijn toekomst vergooide. Ik vertelde ook dat ik de meeste lessen saai vond. Dat ik me niet kon concentreren als ik in de klas zat, omdat ik met mijn aandacht ergens anders was. Mijn stemming vloog heen en weer als een ongeleid projectiel.

Gevoelens van eenzaamheid en moedeloosheid overheersen mij. Af en toe is de eenzaamheid heerlijk, vervreemding lijkt een gevolg. Het je vreemd voelen als je ergens loopt of bent. Het je niet kunnen voorstellen dat er een leukere tijd komt, wel naar verlangen...Het terugvallen naar herinneringen en gevoelens v/h verleden, om alleen dat gevoel weer even te voelen en je beter of slechter te maken. De angst van verliezen achter die muur van onverschilligheid en hardheid.

Het geloof in het goede verliezen en teren op het negatieve. Allemaal gevoelens die mij verwarren en eenzaam maken. Het alleen voelen ondanks mensen om me heen. Afgunst

hebben t.o.v. het geluk v. anderen en het ze tegelijkertijd ook gunnen, maar het niet als weggelegd zien voor mijzelf. Heel even de opluchting v/h van mij afschrijven. Dadelijk alles weer opzij leggen en de schijn weer naar boven halen.

De schijn kan ook het verlangen zijn. Leef met de dag en probeer gelukkig te zijn.

Mirtel-xxx-

Gevolens van eenzaamheid en
moedeloosheid overheersen mij.
Of en toe is de eenzaamheid heerlijk,
vervreemding licht een gevolg.
Het is vreemd voelen als je ergens
loopt of bent. Het is niet kunnen
verstellen dat er een leuke tijd komt
wel naar verlangen...
Het terugvallen naar herinneringen en
gevoelens oft verleiden, om alleen dat
gevoel weer even te voelen en je beter
of slechter maken.
De angst van verliesen achter die
muur van onverschilligheid en
hardheid.
Het geloof in het goede verliesen en
toegen op het negatieve.
Alleenmaal gevoelens die mij verwarmen
en eenzaam maken.
Het alleen voelen anders mensen om
me heen.
Vrijwel hebben t.o.v. het geluk v.
anderen en het ze tegelijkertijd ook
gunnen, maar het niet als
weggelegd zien voor mijzelf.
Heel even de opluchting oft van mij
afschrijven. Dadelijk alles weer opzij leggen
en de schijn weer naar boven halen.

De schijn kan ook het verlangen zijn
leef met de dag en probeer gelukkig te zijn

Mirtel
-xxx-

Fysiek aanwezig zijn, betekende dus niet dat je er ook was, dat je er met je aandacht bij was. Ik in ieder geval niet. Voor mij een reden dat het weinig zin had om naar school te gaan. Eigenlijk vond ik ook dat de school hier niks meer over te zeggen had.

De adjunct reageerde begripvol. Toch wees hij me erop dat ik mijn gedrag moest veranderen. Ik moest op zijn minst aanwezig zijn, anders verloor ik mijn recht op een herexamen. Dus beloofde ik te komen om vervolgens weer weken weg te blijven. Toen ik een keuze moest maken voor een vervolgopleiding was ik er snel uit. Uit eigen ervaring wist ik dat de buitenkant niks zegt over hoe mensen zich echt voelen. Dit maakte me nieuwsgierig naar de geest van de mens. Als ik een inservice-opleiding zou volgen, zou ik bovendien al na zeven maanden salaris krijgen, wist ik van Ilona, die zo'n zelfde opleiding deed. Dat leek me geweldig!

Ik vond het lastig om het mijn ouders te vertellen.

Mijn moeder vond het wel een vreemde keuze maar als ik dat wilde, dan was dat zo. Mijn vader snapte mijn keuze niet. Waarom ging ik in godsnaam een opleiding volgen waar ik slechts een mavodiploma (nu: vmbo theoretische leerweg) voor nodig had, terwijl ik naar de universiteit kon? Ik kon toch psychologie gaan studeren zoals Martijn? Ja, dat kon, maar dat wilde ik helemaal niet! Martijn had dat inderdaad een jaar gedaan en zijn verhalen over de opleiding stemden me niet vrolijk. Het klonk veel te theoretisch en ik was praktisch ingesteld. Daarnaast gaf een universitaire studie absoluut geen garantie op een baan. Ik moest alleen nog aangenomen worden op de inservice-opleiding.

Wat zij er ook van vonden, ik deed het toch!

Ik schreef een brief en mocht op gesprek komen. Meer dan honderd mensen hadden zich aangemeld voor twintig plekken. Ik vond het een raar gesprek en had het idee dat het niet goed was gegaan. Waarom ik zo van zwart hield, was een vraag. Vraag me niet hoe we op dit onderwerp kwamen, het gesprek ging echt over mijn voorkeur voor zwart. Ik antwoordde dat zwart niet altijd zwart was. Dat het wel allemaal hetzelfde leek, maar het niet was. Dat mijn hele klerenkast vol lag met zwarte kleren. Er bestonden in mijn ogen wel tig verschillende kleuren zwart en daarnaast hield ik gewoon van zwart. Ik had nooit stilgestaan bij de vraag waarom ik zo graag zwart droeg. Het voelde alsof ik grote onzin vertelde. Vreemd genoeg werd ik aangenomen. Het maakte niet eens uit of ik mijn vwo-diploma zou halen. Ik ging zeer ontspannen de examens in en slaagde in één keer. Wel met allemaal zesjes en één acht. Het maakte niks uit, ik had het gehaald! Het leven leek weer wat meer kleur te krijgen. Nog even door die eerste zeven maanden theorie heen en dan was ik ook financieel onafhankelijk. Dan zou het leven echt beginnen, zeker weten!

*“But I’m a creep, I’m a weirdo
What the hell am I doing here?
I don’t belong here.”*
Radiohead, Creep



Vakantiekraacht

Mijn vwo-diploma was binnen, over drie maanden zou ik starten met de inservice-opleiding opleiding. Ik ging naar de gemeente om een uitkering aan te vragen ter overbrugging van die drie maanden. Ik kreeg nul op rekest: “Nee, natuurlijk krijg je als negentienjarige geen uitkering”, zei de ambtenaar. Ik kon mijn ongeloof niet onderdrukken. Dat kon toch niet? Hoe kon ik nu mijn vaste lasten betalen? Iedereen kreeg een uitkering, dus waarom ik niet? Ik had toch een huisje en vaste lasten én het was toch duidelijk dat ik straks weer ging studeren en een inkomen zou krijgen? Het was toch duidelijk dat de gemeente niet met mij opgescheept zou blijven zitten, dat zag die ambtenaar toch ook wel? En ik had toch ook recht op vakantie tussen twee studies in? Het kon toch niet zo zijn dat ik nu gedwongen werd om op een andere manier voor geld te zorgen, terwijl ik na de vakantieperiode weer naar school zou gaan? De man was onverbiddelijk. “Je krijgt geen uitkering en als je niet kunt rondkomen en geen werk kunt vinden, klop je maar bij je ouders aan.” Bij mijn ouders aankloppen? Die zagen me aankomen! Ik wilde zo graag op mezelf wonen, ik was zo blij toen ik zo snel al de sleutel kon krijgen en thuis weg kon. Dan moest ik het ook zelf rooien, zouden mijn ouders zeker zeggen. Potver.. wat een kl...wereld! Ik wilde echter niet bij de pakken neerzitten, ik moest en zou aan geld komen om mijn huur te betalen de komende twee maanden.

Dan maar een vakantiebaan.

Alleen, wat dan? Ik had ooit vakken gevuld samen met Ingrid en dat vond ik zo saai dat ik na drie dagen weer gestopt was. Daarna had ik verschillende bijbaantjes die me geen van alle goed waren bevallen. Zo had ik een tijd kalenders aan de deur verkocht. Ik kreeg in een achterafkroegje te horen welke straten ik moest doen en dan werd ik daarheen gebracht. Hoe meer kalenders ik verkocht, hoe meer geld ik verdiende. Kwam ik boven een bepaald bedrag, dan kreeg ik een bonus en verkocht ik er nog meer, dan kreeg ik een dubbele bonus. Als één van de weinige verkopers haalde ik iedere week in ieder geval het eerste bonusbedrag. Aan de deur vertelde ik wat ik geleerd had: dat de kalenders gemaakt waren door kansarme kinderen

en dat de opbrengst voor hen was. Vol overtuiging bracht ik het verhaal keer op keer waardoor ik goed verkocht. Na een paar maanden begon ik te twijfelen aan het verhaal en werd het me duidelijk dat ik de mensen wat op de mouw spelde. Hoe goed het ook verdiende, ik besloot er mee op te houden.

Dit was niet koosjer. Hieraan wilde ik niet meer meedoen.

Kort daarna kon ik aan de slag in een discotheek. Het was niet het soort discotheek waar ik zelf op stap ging. Ik was een new wave-meisje, liep graag in zwarte kleren en danste het liefst in mijn eentje, zwaaiend met mijn armen en benen. Deze discotheek draaide popmuziek en er kwamen vooral stoere jongens en opgetutte meisjes die twee aan twee in een keurige rij naast elkaar dansten. Ik begon bij de garderobe en zodra ik achttien werd, mocht ik helpen achter de bar. Ik had dit baantje via mijn vader, hij kende de eigenaar. Ik moest zelf zorgen dat ik er kwam en werd 's nachts met de taxi kosteloos thuis gebracht. Het alcoholgebruik steeg dramatisch naarmate de avond vorderde en ik was erg slecht in gesprekken voeren over koetjes en kalfjes. Aan het begin van de avond wisselde ik nog wel eens een woordje met de klanten, aan het eind van de avond werd ik steeds stiller. Ik kon ook niet zo goed tegen de omgangsvormen in die bar. Als ik niet snel genoeg reageerde, was het heel normaal dat iemand een bierviltje naar mijn hoofd gooide. Ik was te jong om hier op een adequate manier mee om te gaan, om mijn grenzen te stellen naar de klant, duidelijk te zijn, zonder dat ik overkwam als een boos kind. De eigenaar van de bar liet me blijven, maar vertelde mijn vader dat ik toch niet zo geschikt was voor de horeca, omdat ik niet sociaal genoeg was. Vanwege de goede verdiensten, hield ik het baantje bijna een jaar vol. Op het laatst vond ik het zo moeilijk, dat ik de hele zaterdag een steen in mijn maag voelde. Wat was ik opgelucht toen ik de stap nam om hiermee te stoppen.

Ik had geen keuze nu. Ik moest mijn rekeningen betalen.

Bij de supermarkt om de hoek zochten ze een vakantiekracht. Ik kon meteen beginnen. De kassa leek me best interessant. Helaas, dat mocht ik niet doen. Het zou teveel tijd kosten om mij de werking ervan uit te leggen. Nee, ik moest vakken vullen en brood snijden. De broodafdeling vond ik wel leuk om te doen. De geur van het brood, hoe het soepel door de snijmachine ging, de kunst om er precies twee gelijke helften van te maken als ik een half brood moest maken. Alleen dat sjouwen en vakken vullen, dat vond ik nog steeds afschuwelijk. Vergeet niet te spiegelen, hoor ik de collega's nog zeggen. Dit hield in dat de producten met de oudste datum vooraan in het vak moesten komen. Elke dag was het hetzelfde liedje:

sjouwen, spullen uit het vak, nieuwe spullen in het vak, oude spullen vooraan in het vak en op naar het volgende rek, de minuten kropen voorbij. Aan het einde van de dag was ik murw geschoven en getild met blikken en pakken en kratten. Daarnaast was ik nog steeds niet goed in praten over niks. Ik snapte niet hoe anderen dit volhielden. De vaste collega's waren een stuk ouder dus na het uitwisselen van wat beleefdheden, was ik snel uitgepraat. Ook met klanten had ik eerlijk gezegd niet zo veel. Sommige klanten bleven zelfs even staan om met me te babbelen. Verschrikkelijk vond ik dat. Na drie keer over het weer gepraat te hebben, wist ik wel hoe het was en hoe het zou worden de rest van de week en kon ik nauwelijks meer de energie opbrengen om oprecht vrolijk te zijn over de zon die ging komen. Voor mij was het snel duidelijk dat ik er alles aan zou doen om niet in een winkel te eindigen. Ik zou een studie afmaken zodat ik een baan kreeg die bij me paste. Voor nu was dit baantje mijn redding, ik kon mijn huur betalen.

*"Save me, Save me, Save me
I can't face this life alone
Save me, Save me, Save me
I'm naked and I'm far from home."
Queen, Save me*



Hulpverlener

Na zeven maanden basistheorie bij de inservice-opleiding kreeg ik een arbeidscontract voor drie jaar. Ik kreeg weliswaar een bescheiden loon maar het was meer dan een studiebeurs en het werd ieder jaar meer. Tijdens de opleiding werden de werkweken om de zoveel tijd onderbroken door een week school. Op deze manier werd de praktische ervaring gekoppeld aan theoretische kaders. Zou ik de opleiding halen, dan ging mijn arbeidscontract na die drie jaar direct over in een contract voor onbepaalde tijd. Ik was verzekerd van een vaste baan.

Ontzettend interessant vond ik al die theorieën over de mens, over het waarom van ons gedrag. Wanneer gedrag het normale oversteeg en een ziektebeeld werd. Dat iedereen wel trekjes had van psychiatrische ziektebeelden. Dat deze trekjes niet meteen betekenden dat je ziek was. Dat de cultuur waarin je opgroeide een medebepalende factor was. Maar ook je ouders, je vriendjes, vriendinnen, de buurt.

Ik werd tijdens de opleiding helemaal doorgelicht.

Waarom deed ik wat ik deed? Hoe was ik opgegroeid? Wat had dat met mij gedaan? Mocht ik mezelf zijn of had ik me moeten aanpassen aan een bepaalde norm? Mocht ik bijvoorbeeld dat jongensachtige meisje zijn? Nee inderdaad, bij de boer niet. Thuis wel. Daar had ik auto's, boeken en lego als kind en slechts een enkele pop. Toen ik ouder werd, voelde ik dat mensen mijn jongensachtige uiterlijk vreemd vonden. Het liefst had ik kort haar en droeg ik broeken. Dit maakte me niet erg populair bij de jongens. Ik besloot mijn haar te laten groeien. Dat had een positief effect. Ik voelde me ook meer een meisje. Steeds meer werd ik me ervan bewust dat mijn uiterlijk een belangrijke rol speelde. Vooral mijn gewicht en de lengte van mijn haar leken belangrijk. Groeide ik op in een normaal gezin? Nee, eigenlijk niet. Mijn moeder had twee mannen. Mijn vader had een tijd een vriendin. Op mijn vijftiende kon ik gaan en staan waar ik wilde, kon ik zo lang uitgaan als ik wilde, mocht ik zelf bepalen hoe laat ik thuiskwam. Ik

was de enige van mijn klas die dat mocht, de meeste klasgenoten mochten nog niet eens op stap. Of moesten weer thuis zijn op het tijdstip dat het net leuk begon te worden. En op mijn zeventiende kwam ik vaak helemaal niet meer thuis. Ook door de week niet. Dat was voor mijn klasgenoten al helemaal ondenkbaar. Mijn schoolboeken nam ik mee, zodat ik 's morgens meteen door kon naar school. Mijn ouders zagen me alleen even als ik thuis de koelkast leegplunderde. Niet dat ze dat zo geweldig vonden. Ze lieten het toe. Ik kan me niet herinneren dat ik hier echt ruzies over had. Soms snapte ik het zelf niet. De vrienden die ik had, waren bijna allemaal ouder dan ik, van twee tot veertien jaar ouder. Bij leeftijdsgenoten vond ik weinig aansluiting.

Ik wist natuurlijk wel dat ik een heel vrije opvoeding had.

Toch was het confronterend hier zo bij stil te staan. Soms was het zelfs pijnlijk om hieraan terug te denken. Hielden mijn ouders wel van me? Waren ze niet bezorgd om mij? Hadden mijn ouders niet meer regels moeten opleggen? Ik vond het bijvoorbeeld niet prettig om midden in de nacht over straat te fietsen. Dan bleef ik soms bij iemand logeren omdat ik niet meer naar huis durfde. Mijn ouders zeiden dat er toch niks zou gebeuren. Ik was daar niet zo zeker van. Een meisje alleen op de fiets midden in de nacht op een stille weg? Waarom lieten al die andere ouders hun kinderen dan niet midden in de nacht over straat fietsen en wel op tijd naar huis komen? Natuurlijk was ik blij met mijn vrijheid, maar dit vond ik toch een beetje vreemd. En welke boodschappen kreeg ik mee van thuis? Tja, vooral dat kennis heel belangrijk was. Iets niet weten, kon niet. Alsof je dan als mens minder waard was of andersom, dat je waarde afhing van wat je wist. Niet dat mijn vader dat zo vertelde. Ik weet nog dat hij in mijn dagboek had gelezen. Hij snapte niet dat ik hier kwaad om werd. Alsof het normaal was dat een ouder het dagboek van zijn kind las. En wat ik helemaal vervelend vond; hij reageerde niet op de inhoud, hij reageerde op de spelfouten die erin stonden! Het hoorde ook niet dat ik op mijn vijftiende nog steeds niet de krant las. Als ik een woord niet kende, dan kon hij zijn verbazing niet onderdrukken. Ik wist wel dat mijn vader van me hield, maar ik voelde me vaak dom bij hem vanwege de nadruk die er lag op kennis. Mijn broer was de slimmere van ons twee, met hem praatte mijn vader over van alles en nog wat. Over geschiedenis, over wat er op dat moment gebeurde in de wereld. Mij interesseerde het eerlijk gezegd niet zo. Ik leerde braaf wat ik moest leren voor school en daar bleef het bij. Mijn interesse ging uit naar gezellig samen zijn met mensen, praten met anderen over wat je bezig hield in het leven. Hoe een mens zich gedroeg, zich voelde, handelde. Mijn innerlijke zoektocht en de psychologische theorieën over de mens en zijn gedrag uit de opleiding sloten hier helemaal bij aan.

Het was alsof er een nieuwe wereld voor me openging.

Een wereld die ik niet zo goed kon delen met mijn ouders of anderen maar die wel paste bij mij. Slechts met enkelen kon ik hierover praten. Vooral mijn vader vond het lastig om over zichzelf te praten. Ik wist niet of hij dat nooit deed of dat hij het niet gepast vond om het hier met zijn dochter over te hebben. Het maakte soms alleen de gesprekken wat lastig.

Het laatste schooljaar koos ik als werkplek de jeugdpsychiatrie. Het was een leerzaam en moeilijk jaar. Het was duidelijk, ik stond te dicht bij de belevingswereld van de jeugd en kon ook niet goed onderscheid maken welk gedrag bij normaal pubergedrag hoorde of een gevolg was van het psychisch ziek zijn. Ik maakte me niet zo snel druk over zaken die gebeurden. Dat had te maken met mijn leeftijd en met mijn eigen vrije opvoeding. Er was thuis geen rigide structuur of regelmaat, ik spijbelde veel en werd daar niet op aangesproken. Mijn ouders vonden dat mijn eigen verantwoordelijkheid. Ik voerde op felle toon discussies met mijn ouders, zei geen ja en amen, schreef met kleurige stiften op mijn kapotte kleren en schoenen en rookte. In mijn ogen was dit alles niet zo abnormaal. Binnen de jeugdpsychiatrie werd dergelijk gedrag echter niet getolereerd. Alles wat ik zelf gedaan had, moest ik verbieden. Daar werd ik ook op beoordeeld. Soms twijfelde ik of bepaald gedrag van een patiënt wel aan zijn ziekte te wijten was of niet. Ik herkende genoeg dingen die ik ook gedaan had of deed.

En ik was toch ook niet ziek?

Het was duidelijk dat ik nu niet geschikt was om in de jeugdpsychiatrie te werken. Nipt haalde ik mijn leerjaar en opleiding. Helemaal tevreden waren ze trouwens nooit geweest. Geregeld kreeg ik te horen dat ze niet echt wisten wie ik was. Dat ze de 'echte' Mirtel niet leerden kennen. Wat bedoelden ze dan? Ik was toch zoals ik was? Ik was toch open over waar ik vandaan kwam, wat ik meegekregen had, hoe ik naar de wereld keek? Ik snapte het niet. Ik wilde het zo graag goed doen en ik wilde er zo graag bij horen. Wat was er toch mis met mij?

*"Can you remember who I was?
Can you still feel it?
Can you find my pain?
Can you heal it?"*

Don McLean, Crossroads



Zusje

"Hoi Mirtel. Ik heb Martijn net op de trein gezet. Hij is erg in de war." Zo verliep het telefoontje dat ik kreeg van een vriend van Martijn. Ik haalde hem op. Hij zag er verwilderd uit. Zijn haar lang, in de war, ongewassen. Een stoppelbaard van enkele dagen, vuile kleren met gaten en een smerige, stinkende tas met weinig betekenisvolle inhoud. Het leek alsof hij elke vaardigheid tot communiceren was verleerd. Woorden leek hij niet te begrijpen, een gesprek was niet mogelijk. Hij keek je alleen vragend en verward aan.

Hij was de weg kwijt, dat was duidelijk.

Martijn zou bij onze ouders verblijven. Hij had geen woning en was niet in staat zelfstandig te wonen. Als een schim liep hij door het huis. Hij wilde niet eten, drinken of praten en zat als een kluisenaar op zijn kamer. Tegen de avond begon Martijn pas te leven, alhoewel onduidelijk was wat hij dan deed.

Mijn ouders durfden hem niet alleen te laten uit angst dat er iets zou gebeuren, dat hij gekke dingen zou doen. Zo vroegen ze mij een keer om op te passen op Martijn. Martijn, die op zijn achttiende de wereld aan zijn voeten had, die op zijn sloffen de middelbare school haalde. Die nadacht over de wereld en streed voor rechtvaardigheid. Waarvan iedereen overtuigd was dat hij er wel zou komen. Deze Martijn was een hulpeloze jongen geworden waarmee niet meer te praten viel, die dacht dat de tv hem kon horen en hem signalen gaf en die totaal geen idee had wat een watervogel met vier letters zou kunnen zijn in de puzzel die we maakten. Het enige dat hij deed was mij verwonderd aankijken terwijl hij zijn hand op mijn been had liggen. Ik leek wel getransformeerd in de grote, oudere wonderzus die het allemaal wist. Terwijl ik hierdoor zelf ook aardig van de kaart was.

Als klein meisje had ik altijd tegen mijn grote broer opgekeken.

Hij was twee en een half jaar ouder, zo groot en sterk en wist zoveel. Ik vond hem ook ontzettend mooi met zijn lange bruine haar en blauwgrijze, grote ogen met die donkere wenkbrauwen en wimpers. In het weekend gingen we wel eens samen in bad. De fijnste herinneringen had ik aan de tijd dat we alle twee wisten dat Sinterklaas niet bestond. Samen knutselden we aan bouwwerken met flauwe grapjes voor onze ouders. Natuurlijk hadden we ook wel eens ruzie, soms zelfs tot slaan en schoppen aan toe. Toch bleef hij mijn grote, fijne broer. Als ik boos was op mijn ouders, stortte ik bij hem mijn hart uit, als ik bang was, was hij daar om me te beschermen en als ik iets niet begreep, kon hij het me uitleggen. Toen ik nog niet oud genoeg was om alleen uit te gaan, mocht ik toch gaan omdat hij er ook was. Het leeftijdsverschil dat op de lagere school nog zo groot leek, werd gevoelsmatig steeds kleiner maar ik bleef zijn kleine zusje.

Martijn was verlegen, rustig en braaf, tot de derde klas van de middelbare school, toen ontdekte hij uitgaan, drugs en meisjes. Meisjes die met mij vriendinnen wilde worden, omdat ze dan dichterbij hem konden zijn. Ik kon als klein kind met iedereen opschieten. Tijdens de puberteit vond ik echter weinig tot geen aansluiting meer bij kinderen van mijn eigen leeftijd en waren de vrienden van mijn broer veel interessanter. Als 'zusje van' werd ik geaccepteerd in zijn vriendenkring. Hele middagen na school hingen we met zijn allen in de stad of in de kroeg. Ik vond het geweldig. In de vriendenkring volgden onderlinge verliefdheden, relaties en relatiebreuken elkaar op. Ik keek ernaar maar was er niet bij betrokken. Er was geen denken aan dat één van de vrienden van Martijn verliefd op mij zou worden of ik op één van hen. Het stoorde me niet, ik was graag het zusje van. Ik was er trots op dat deze mooie, slimme jongen waar ieder meisje verliefd op werd, mijn broer was. Toen hij en veel van zijn vrienden naar de andere kant van het land verhuisden om te studeren, vond ik dat moeilijk.

Ik miste ons samenzijn.

Nog geen anderhalf jaar nadat hij was gaan studeren, werd Martijn dus door een vriend op de trein gezet. Het bleek het begin van een slopend ziekteproces. Volgens de artsen leed Martijn aan paranoïde schizofrenie. Dit betekende dat hij dingen hoorde, zag en dacht die er niet waren. Toen ik dat hoorde, werd ik overspoeld door ambivalente gevoelens. Ondanks mijn opleiding tot psychiatisch verpleegkundige was er nooit een alarmbel gaan rinkelen als Martijn op bezoek kwam. Zeker, onze band was veranderd toen hij ging studeren aan de andere kant van het land. Zijn bezoeken werden steeds vreemder. Ik voelde me steeds ongemakkelijker, terwijl we toch veel jaren twee handen op één buik waren geweest. Tijdens de laatste bezoeken was hij zelfs provocerend en uitdagend. Als ik aangaf iets niet prettig te

vinden, deed hij het nog een keer. Een keer liep hij opeens op handen en voeten naast me met de mededeling dat het toch wat zou zijn als iedereen zo zou lopen. Wachtend op de bus strekte hij daarna zijn armen uit alsof het vleugels waren terwijl hij met zijn heupen draaide, omdat hij dat leuk vond. Ik weet nog dat ik er niets van snapte en geïrriteerd raakte. “Doe toch normaal”, zei ik dan. Waar was die broer waar ik tegenop keek? Steeds vaker was ik na zijn bezoek opgelucht als hij weer de trein pakte terug naar huis. Nu pas weet ik dat deze vreemde acties de eerste tekenen waren van zijn veranderende geest.

Martijn had gedreigd uit het raam te springen.

Mijn vader had hem nog net kunnen tegenhouden. Maar hiermee was de eerste opname in een psychiatrische instelling een feit. Bij de opname gooide Martijn een stoel tegen de ruit waardoor hij werd opgesloten in een separatiecel. Nog nooit had ik zo’n angst en verwarring gezien bij iemand die me dierbaar was. Mijn lieve, grote broer die nooit iemand kwaad had gedaan, lag met handen en voeten vastgebonden op een matras in een kale ruimte. Over zijn lijf lag een broos kleed van papier zodat hij zichzelf niet kon verwonden. Dit leek me toch wel het verschrikkelijkste dat je kon overkomen en dat was het ook, vertelde hij me later. Nog vaak in de jaren daarna haalde hij deze situatie aan als een traumatische gebeurtenis waarin hij nooit meer verzeild wilde raken. Dan was hij nog liever dood.

Hoewel hij in dezelfde instelling was opgenomen als waar ik werkte, bleek ik als zus geen recht te hebben op informatie. Martijn was ouder dan achttien jaar en dus volwassen. Hij moest zelf aangeven of ik geïnformeerd mocht worden. Het ging echter zo slecht met hem, dat hij hier niet toe in staat was. Dit voelde helemaal machteloos! Ik werkte nota bene in deze instelling! Mij konden ze toch wel iets zeggen? Ze wisten toch dat ik geen rare dingen zou doen met de informatie? Ik was alleen maar bezorgd om mijn broer! Hoeveel moeite ik ook deed informatie te krijgen, de verpleging hield voet bij stuk. Ik mocht Martijn even bezoeken en dat was het dan. Hoe en wat hoorde ik dan op een later tijdstip wel van hem zelf.

Moeizame jaren volgden. Het deed pijn Martijn zo te zien.

Mijn grote broer, vriend, steun en toeverlaat was weg. Ik moest leren te leven met de Martijn van nu: teruggetrokken, in zichzelf gekeerd en constant op zijn hoede, omdat hij dacht dat mensen het op hem gemunt hadden en hem kwaad wilden doen. Daar was hij van overtuigd. Of hij vond dat hij zelf mensen kwaad had gedaan en dat hij moest boeten voor zijn eigen gedrag. Hij ging gebukt onder zijn negatieve gedachten,

geïsoleerdheid, verdriet en alle wereldproblemen die hij op zijn schouders droeg. Ook voelde hij schuldgevoel over zijn eigen gedrag tijdens zijn psychoses, zoals die keer dat hij per ongeluk brand had gesticht in de kelder van onze ouders of toen hij een auto op straat beschadigd had. Martijn wilde zo graag iets uitvinden waardoor niemand meer pijn en verdriet had. Wilde zo graag zware discussies voeren over schuld en boete.

Contact met hem was energievretend en verwarrend.

Zijn wereld was zo klein dat hij nauwelijks wat te vertellen had. Hij maakte niks mee, behalve dat hij af en toe van woonplek veranderde. Al naar gelang zijn toestand woonde hij bij onze ouders of in een beschermde woonvorm. De laatste jaren had hij zijn eigen flat. In tijden dat Martijn niet was opgenomen, vulde hij zijn dag vooral met thuis zitten of op zijn brommer rijden. Zijn enige houvast was praten over hoe een betere wereld zou moeten zijn. Het was alsof een bandje in zijn hoofd op repeat stond. Net op het moment dat je dacht dat hij er iets van oppikte en zaken wat kon relativeren, begon het van voren af aan, soms met een ander onderwerp, altijd met dezelfde strekking.

Eenmaal in een psychose was hij helemaal onbegrijpelijk.

Afwezig, verward, onrustig, afwisselend kwaad, lacherig en triest. Ik kon dan geen touw vastknopen aan zijn verhaal. Hij reageerde vreemd. Soms viel hij uit, zonder dat ik wist waarom. Antwoord op mijn vragen kreeg ik niet, dan lachte hij wat of hij kon opeens heel kwaad kijken. Als hij iets niet snapte dan sperde hij zijn blauwgrijze ogen wijd open en keek je doordringend aan. Echter, zonder echt contact te maken, volkomen oninvoelbaar. Soms voelde ik me zelfs niet veilig. Dat vond ik heel bizar. Alsof hij op elk moment kon flippen en de boel kort en klein ging slaan, mij zou willen slaan. En dat terwijl hij altijd de goedheid zelve was geweest. Die blik, die onvoorspelbare reacties waren soms doodeng. Ik had ook niet altijd zin om te discussiëren over al het onrecht in de wereld of over een nieuw systeem dat bedacht zou moeten worden zodat er nooit, nergens meer iemand gekwetst zou kunnen worden. Het waren discussies waar met geen mogelijkheid enige lichtheid in te krijgen was, het leven was zwaar voor hem en deze zwaarte zat in alle gesprekken.

Naar mijn ouders toe kreeg ik steeds meer het gevoel dat ik iets hoog moest houden.

Ze hadden al één ziek kind, stel dat ik ook ziek werd, wat deed ik hen dan aan? Ze hadden al zorgen genoeg om Martijn, met mij moest het toch goed

gaan. Daarnaast leek ik langzaam alles wat er gebeurde in mijn leven steeds minder goed aan te kunnen. Bij mijn ouders ergerde ik me alleen maar. Dat gekibbel tussen hen, ik kon er niet meer tegen. Ik had niet het gevoel dat ze begrepen hoe ik me voelde. Als ik vertelde dat ik het ook moeilijk vond en het met mij af en toe niet zo goed ging, kreeg ik het antwoord dat het binnenkort allemaal wel weer goed zou zijn. Natuurlijk hoopte ik dat ook. Alleen wanneer wist ik niet, echt niet. Op deze momenten dat ik me niet zo goed voelde, was er wel even een klik zoals vroeger met Martijn, had ik het idee dat hij mij snapte. Hij wist hoe het was om soms tot niets te komen. Hoe het was als alles energie kostte en de wereld om je heen je niet begreep. Dat zijn bezoeken mij ook energie kostten en soms teveel waren, snapte hij natuurlijk niet.

Er waren weken dat Martijn elke dag langs kwam. Ik werd er heel verdrietig van.

Voor mijn gevoel was mijn broer 'dood' en was er in plaats daarvan een vreemde jongen overgebleven die ook Martijn heette en telkens bij mij op de stoep stond. Als ik zijn brommer in de verte hoorde aankomen, kneepte mijn maag al samen. Dan stond hij voor de deur, met die vragende trieste blik en onhandige motoriek. "Hoi." Het liefst gooide ik de deur weer dicht. Dat kon ik niet maken. Vrienden waren één voor één afgehaakt. Mijn ouders en ik waren zijn vaste bakens. Hij was en bleef mijn broer. Ik moest er toch op zijn minst voor hem zijn. Een goede zus wilde ik zijn maar ik faalde voor mijn gevoel keer op keer. Ik miste mijn broer van vroeger en hoopte dat ik de Martijn van nu ooit kon accepteren. Ik voelde rouw.

Ze zeiden dat Martijn schizofreen was, voor mijn gevoel was hij dood.

ons broer en zus zijn voorbij. Wel doet me z'n pijn!
En nu heb ik het niet en dan ben je weer. Je blijft
vragen om langste komen. Maar snap je dat dan
niet? Ik kan dat niet Martijn!!! Ik weet niet of jij
je het nog herinnert van vorig jaar. Ik in ieder
geval wel. Ik ben bang Martijn! Ik ben en blijf
je zus, maar zo voel ik het niet. Jij bent een
vreemde jongen met een bangstellige, stralende,
lucide blik die bij mij op bezoek wilt komen!
Nee, dat kan ik niet, ik verhouw je niet!
Met je korte donkere haren nu en die verhaalde zwarte
bril, je bent een vreemde, in de naam nog steeds
mijn broer. Voor mijn gevoel, ben je echter een
vreemde en zeker niet mijn broer. Misschien klinkt
dit hard en doet jou dat ook pijn. Dat spijt
me dan maar mij doet het ook pijn! Mijn
broer is namelijk dood! Zelfs qua uiterlijke high je
al niet meer op hem! Wie ben jij?
Misschien dat jij je dat zelf ook wel afvraagt! *revel*

Het doet me zo'n pijn! ... Ik ben bang Martijn! Ik ben en blijf je zus, maar zo voel ik het niet. Jij bent een vreemde jongen met een beangstigende, strakke, kwade blik die bij mij op bezoek wilt komen! Nee, dat kan ik niet, ik vertrouw je niet! Met je korte donkere haren nu en die vierkante zwarte bril, je bent een vreemde, in de naam nog steeds mijn broer. Voor mijn gevoel, ben je echter een vreemde en zeker niet mijn broer! Misschien klinkt dit hard en doet jou dat ook pijn. Dat spijt me dan maar mij doet het ook pijn! Mijn broer is namelijk dood! Zelfs qua uiterlijk lijkt je al niet meer op hem! Wie ben jij? Misschien dat jij je dat zelf ook wel afvraagt!

Mirtel

In de flat van Martijn was zijn ziekte ook zichtbaar.

Mijn moeder vertelde nog dat hij zo trots was toen hij een oplossing gevonden had voor de chaos. Hij wilde geen grote kasten meer en had allemaal kratjes gekocht waar hij systematisch zijn spullen in wilde opbergen. Voor ons bleef het chaos, overal lag iets. Over het wasrek hingen oude, gewassen lakens met gaten erin. In een hoek lagen zijn kleren bij elkaar, enigszins geordend. Tussen de spullen door stonden vuile kopjes en de keuken was sinds tijden niet meer gepoetst. Na een paar jaar waren er soms momenten dat hij weer leek op die oude Martijn, zoals die keer, zeven jaar na zijn eerste opname, toen hij voor de zoveelste keer was opgenomen in een psychiatrische instelling:

Welnu een brief van Martijn. Vandaag rond kwart over acht opgestaan. De sigaret en de koffie smaakten heel lekker. Het doet me zowieso meestal wel goed 's morgensvroeg in de keuken. Alleen is het voor mij jammer, dat er na half negen geen koffie meer mag worden gezet vanwege het feit dat degene die corfee hebben hun taken moeten uitvoeren. Ik ben dus maar naar beneden gegaan om nog wat koffie uit de automaat te halen. Ik kan niemand vinden om mee te jokeren. Ze (de patiënten) hebben allemaal andere regels bij het jokeren. Ik heb tot nu toe dus al meer dan vijf verschillende vormen van jokeren gespeeld. Bij elke kaarter moet ik eerst vragen welke regels hij of zij heeft. Maar goed, vandaag is er niemand te vinden die met mij wil spelen.

Aaaaaaa.

Ik heb vanmiddag ook de encyclopedie van de afdeling opengeslagen en iets van India gelezen. Ik had het idee alles van landen op te zoeken en dan vooral hoe de landen in de loop van de laatste vijftig jaar zijn veranderd qua geloof en economie. Misschien moet ik de encyclopedie, die papa van Ger heeft gekregen, lenen. Als hij dat tenminste goed vindt. Deze is van 1944. Het is nog geen 10.00 en ik ben toch al twee keer naar de begaande grond gegaan om me koffie en chocolademelk te halen. Ik heb ook de uitkijk doorgebladerd, maar al zou er een leuke activiteit in staan, ik heb er toch niks aan, want ik moet mijn programma volgen. Nou, je leest het, vandaag krijg ik makkelijk een hele bladzijde volgeschreven. Ik ga eens kijken of ze koffie hebben gezet op de afdeling. Groetjes en plezierige weken gewenst. Hoi.

Welnu, een brief van Martijn. Vandaag rond kwart over acht opgestaan. De sigaret en de koffie smaakten heel lekker. Het doet me zowieso meestal wel goed 's morgensvroeg in de keuken. Alleen is het voor mij jammer, dat er na half negen geen koffie meer mag worden gezet vanwege het feit dat degene die koffie hebben hun taken moeten uitvoeren. Ik ben dus maar naar beneden gegaan om nog wat koffie uit de automaat te halen.

Ik kan niemand vinden om mee te jokersen. Ze (de patiënten) hebben allemaal andere regels bij het jokersen. Ik heb tot nu toe dus al meer dan vijf verschillende vormen van jokersen gespeeld. Bij elke kaart moet ik eerst vragen welke regels hij of zij heeft. Maar goed, vandaag, woensdag 6 oktober 1999, is er niemand te vinden die met mij wil spelen.
Aaaa.

Ik heb vandaag ook de encyclopedie van de afdeling opengeslagen en iets van India gelezen. Ik had het idee alles van landen op te zoeken en dan vooral hoe de landen in de loop van de laatste vijftig jaar zijn veranderd qua geloof en economie. Misschien moet ik de encyclopedie, die papa van Ger van Kam heeft gekregen, lenen. Als hij dat tenminste goed vindt. Deze is van 1944.

Het is nog geen 10.00 en ik ben toch al twee keer naar de begaande grond gegaan om me koffie en chocolademelk te halen. Ik heb ook de uitwijk doorgebladerd, maar al zou er een leuke activiteit in staan, ik heb er toch niks aan, want ik moet mijn programma volgen.

Nou, je leest het, vandaag krijg ik gemakkelijk een hele bladzijde volgeschreven.

Ik ga eens kijken of ze koffie hebben gezet op de afdeling. Groetjes en plezierige waken gewenst. Ha.

↑

Dit was voor mij echt een verrassing.

Een brief van Martijn!

Voor de 1^{ste} keer sinds zijn 1^{ste} psychose kan Martijn zijn/le medicatie verdragen en slaat het aan. Wat een verandering sindsdien.

Bezoekjes van Martijn zijn leuk, welogen minder vermoeiend en ik voel me niet meer zo down achteraf. Ik kan weer met hem praten, hij heeft plezier in de dingen en voelt zich goed.

De eerste keer dat hij weer eens op bezoek was, kon ik bijna huilen van geluk. Een stukje oude Martijn was/is weer terug! We had dat nu kunnen/durven verwachten.

Wat heerlijk om weer eens iets goeds te kunnen schrijven over Martijn!

In mijn dagboek schrijf ik onder deze brief:

Dit was voor mij echt een verrassing. Een brief van Martijn!

Voor de eerste keer sinds zijn psychose kan Martijn zijn/de medicatie verdragen en slaat het aan. Wat een verandering sindsdien. Bezoekjes van Martijn zijn leuk, lopen minder vermoeiend en ik voel me niet meer zo down achteraf. Ik kan weer met hem praten, hij heeft plezier in de dingen en voelt zich goed. De eerste keer dat hij weer eens op bezoek was, kon ik bijna huilen van geluk. Een stukje oude Martijn was/is weer terug! Wie had dat nu kunnen/durven verwachten. Wat heerlijk om weer eens iets goeds te kunnen schrijven over Martijn!

Het feit dat Martijn een briefje had geschreven dat ik snapte, was al heel wat.

In heldere periodes liet Martijn blijken dat hij zichzelf ook vaak niet snapte, dat hij bang was, bang voor wat de toekomst hem zou brengen, bang voor zichzelf. Hij snapte zijn eigen gedrag en reacties niet, oncontroleerbare en vervelende negatieve gedachten en stemmen in zijn hoofd bepaalden zijn dag, zijn doen en laten. Hij slaagde er niet in zich hiervan los te maken. Tv kijken, muziek luisteren, lezen, het ging allemaal niet meer. En hoezeer mijn broer ook droomde van een vriendin, rijbewijs en een huisje, ook dat lukte niet. Rustige periodes en psychoses volgden elkaar op.

Het kostte me steeds meer energie en met momenten voelde ik twijfel en angst.

Ik wilde het soms wel uitschreeuwen: “Néééé, ik kan het niet meer aan! Zien jullie dat niet?! Laat me met rust, allemaal!” Misschien stond ik op mijn manier net zo buiten de wereld als Martijn. Oh God, zou dit dan het begin zijn van hetzelfde proces? Oversteeg de draaglast mijn draagkracht, kon ik ook gek worden? Werd ik ook schizofreen? Schizofrenie was erfelijk en openbaarde zich bij Martijn rond zijn puberteit. Het kon alleen net zo goed pas tegen je dertigste beginnen, zeker bij vrouwen. Soms als ik ruzie maakte, kon ik wel extreem buiten zinnen raken. Alsof ik elk moment de controle kon verliezen en ook psychotisch kon worden. Hoe merkte ik dat het begon? Hoe had Martijn gevoeld dat er iets niet klopte? Vond hij zelf ook dat hij veranderde of had hij net als wij niets in de gaten omdat het zulke subtiele veranderingen waren? Pas achteraf konden we de puzzel in elkaar leggen, zou dat bij mij ook zo gaan? Zou ik al gek aan het worden zijn, zonder dat ik het in de gaten had? Want af en toe wist ik het ook niet meer. Dan dacht ik dat iedereen mij wel een heel vreemd en onaardig meisje vond. Vooral als ik in de kroeg stond en iedereen om me heen hoorde praten en lachen over de meest onzinnige dingen. Ik vond er niets aan, ik snapte de humor niet, raakte vermoeid van de onzin die verteld werd. Vonden mensen dat nu echt leuk of speelden ze toneel?

Dan voelde ik me ook wereldvreemd, alleen, hoorde ik nergens bij, Remi.

De pijn die ik voelde als ik Martijn had gezien, was vaak ondraaglijk. Ik vond het zo zielig voor hem. Ik zag dat hij ongelukkig was. Hij zag er vaak ook heel slecht uit met zijn lange, ongeborstelde haar, de plukjes baardhaar op zijn gezicht die hij overgeslagen had met scheren en die dikke wallen onder doffe ogen. Ik voelde voortdurend zijn verwarring, verdriet, spanning en schuldgevoel. Als ik hem een tijdje niet had gezien, kon ik het wat beter loslaten en ging het wel. Of als het wat beter met hem ging en we weer even konden praten als vanouds. Dat was heel fijn. Zag ik hem vaker, dan lag er voortdurend een steen op mijn hart en overheerste het gevoel van verdriet en onmacht.

Het besef van wat er niet meer was, deed pijn.

Soms dacht ik dat het gemakkelijker was om hem niet meer te zien. Ik voelde me al schuldig als ik de telefoon niet opnam, omdat ik dacht dat hij het was en ik hem niet rechtstreeks durfde te zeggen dat ik nu geen zin had om met hem te praten. Hoe het ook ging, het deed altijd pijn. Toch moest ik een grens trekken, ondanks dat ik wist dat de daginvulling van Martijn

vooral bestond uit bezoeken aan onze ouders en mij. Daarom besloot ik uiteindelijk dat ik maximaal één keer per week zijn bezoek kon verdragen. Ik had de keuze wel gemaakt maar voelde me ontzettend schuldig. Wat vond ik het moeilijk om hem buiten te laten staan als hij met zijn brommer voor de deur stond. Ik kon niet anders dan hem soms weigeren, want ik wist dat hij dan de volgende dag, de dag daarna en daarna weer voor de deur zou staan. De confrontatie met zijn leven, de onmacht en spanning tijdens zijn bezoek en de ontlading van verdriet als hij weer vertrok, kon ik echt niet meer aan.

“Ik wist vanaf het begin dat mijn liefde niet goed genoeg was. Dat was vreselijk. Maar het ergste was toch de schrik dat je van me bielde. Dus deed ik wat ik moest doen; je kwetsen en krenken. En kreeg ik je zover dat je mij afwees.”

Marianne Fredriksson



Partner

Alfons zat vlakbij de garderobe en de wc's in de discotheek waar ik uitging. Op weg naar de wc liep ik langs hem, waarop hij me aankeek en nadrukkelijk 'hallo' zei. Ik negeerde hem. Wie dacht hij wel dat hij was? Ik wist wel dat hij een klasgenoot van een vriendin van me was, maar dat betekende toch niet dat hij meteen amicaal kon doen? Toen ik weer langs liep, zei hij nog eens gedag. Nu zo stellig en gericht dat ik niet kon doen alsof ik het niet hoorde. Terwijl ik doorliep zei ik plichtmatig 'hoi' terug. Ik had geen behoefte aan nieuwe contacten en met jongens al helemaal niet.

Daar had je alleen verdriet van.

“Ik speel gitaar in een band”, zei hij van een afstand. Nog steeds bleef ik volkomen ongeïnteresseerd. Alsof ik hem leuk moest vinden omdat hij in een band speelde. Toch liet ik door zijn volhardendheid mijn verdedigende houding wat varen en raakten we voorzichtig aan de praat. Het 'even' werd de hele avond en de avond werd de nacht. Er gebeurde niks, het enige dat we deden was kletsen. Hij vertelde waarom hij nog bij zijn moeder woonde, of beter gezegd, weer bij zijn moeder woonde. Omdat ik op school met een opdracht bezig was over socialisatie, vroeg ik of ik zijn levensverhaal mocht gebruiken als casus.

Onze eerste echte afspraak werd dan ook het horen van zijn levensverhaal. Zijn leven bleek een leven vol agressie en verdriet. Openhartig vertelde Alfons over de dingen die hij had meegemaakt. Ik wist niet goed wat ik moest denken, hij was best aardig en niet onaantrekkelijk en het feit dat hij zo open over zijn leven sprak, vond ik ontwapenend. Alleen zijn spitse cowboylaarzen, spijkerbroek met hoge taille, glanzende bloes en kleurrijk giletje vond ik toch echt heel lelijk. Wat een combinatie. We spraken nog een keer af en maakten een romantische avondwandeling. Ik bleef slapen, er gebeurde weer niks. De keer daarop gingen we bij mij thuis film kijken en belandden we weer in bed. Deze keer bleven onze handen niet meer boven de dekens.

De volgende ochtend voelde ik me afschuwelijk.

Ik wilde dit niet, hij moest weg, naar huis! Ik liet blijken dat hij meteen moest vertrekken en deed ontzettend koud en onaardig. Een vriend had ons inmiddels wel al uitgenodigd om te komen eten en ondanks dat ik hier geen zin in had, ging ik toch. Die avond kon ik alleen maar vervelend doen tegen Alfons. Op alles wat hij zei, had ik kritiek of gaf ik een flauwe reactie. De vriend waar we aten, sprak mij aan op mijn gedrag en bracht Alfons uiteindelijk naar huis. Ik voelde me schuldig en opgelucht tegelijk. Alfons moest niet denken dat we een relatie hadden, omdat we met elkaar naar bed waren geweest. Ik kon niet anders dan vervelend doen. In plaats dat Alfons eieren voor zijn geld koos, kreeg ik een brief. Hierin stond dat hij begreep dat ik afstand hield, omdat ik bang was om pijn gedaan te worden. Dat hij hoopte dat ik inzag dat hij anders was en dat ik door mijn gedrag weleens heel eenzaam zou kunnen worden. De brief raakte me. Dus spraken we toch nog eens af en van de ene afspraak kwam de andere en kregen we toch een relatie.

Al heel snel woonden we samen.

Door samen te leven, leerden we elkaar pas echt kennen, ook onze verschillen. Ik was graag onder de mensen, hij was graag bij mij. Ik was een sloddervos, hij vond het fijn als het huis schoon was. Ik had niets met koken, hij moest een warme maaltijd hebben. Ik was helemaal weg van honden, hij had niets met honden. Ik vond stilte heerlijk, hij had het liefst de hele dag muziek om zich heen. We vonden een weg voor de meeste verschillen. Alleen was het lastiger om overeenstemming te vinden over de tijd die we voor elkaar overhielden. Ik moest mijn tijd verdelen tussen Alfons, mijn werk, vrienden en mijn hobby's. Alfons wilde het liefst zoveel mogelijk samen doen. Hij vond dat ik niet voldoende tijd aan hem spendeerde en liet dat ook duidelijk blijken. Van huis uit had Alfons meegekregen dat dreigen met zelfmoord een normale reactie was als dingen in het leven niet liepen zoals gewenst. Dus als de spanningen te hoog opliepen, dreigde Alfons hier ook mee. En het bleef niet bij dreigementen. Zo kwam ik een keer thuis en had hij daadwerkelijk de nodige sterke drank en tabletten op. Gelukkig niet genoeg. Andere keren lag hij opgekruld als een foetus onder de dakbalken op zolder.

Soms gebeurden er heel vreemde, onverklaarbare dingen.

Dan had Alfons een telefoontje gehad dat ik verkracht zou zijn, een auto-ongeluk had gehad of ziek was. Dan trof ik bij het thuiskomen Alfons in alle staten aan. Nooit werd gebeld als ik thuis was. Ik wilde niet twijfelen

aan zijn oprechtheid maar het vrat wel energie en maakte me boos. Na de zoveelste dreiging, schreeuwde ik terug dat hij het moest doen. Dat hij met de auto tegen een boom moest rijden of wat dan ook. Ik had genoeg van zijn slachtoffergedrag.

Dit was het begin van het einde.

Als ik mijn hart al iets had opengezet in de tijd dat we samen waren, was nu de deur potdicht. Na een kleine twee jaar verbrak ik de relatie. Het deed geen pijn om los te laten, het was eerder een gevoel van opluchting en bevrijding.

Dat was het dan! Na twee jaar een relatie gehad te hebben, sta ik er nu weer alleen voor! Nee, het ging niet meer! Tjonge wat doet dat pijn. Alsmaar tobben of het nog zin had. Alsmaar dezelfde terugkerende ruzies. Alsmaar in onzekerheid zitten of de relatie nog goed zit of niet! Nee, ik kan er niet meer tegen!!! Alfons, je bent een lieve jongen, maar ik kon eenvoudigweg niet meer omgaan met jouw negatieve kijk op de wereld, op je eigen leven. Die angst, onzekerheid die ik telkens voelde als jij weer zo diep in de put zat met jezelf, kon ik gewoon niet meer verdragen. De druk die jij daardoor op mij voerde, tot manipulatie toe, wilde ik gewoon niet meer.

Dat was het dan! Na 2 jaar een relatie gehad te hebben, sta ik er nu weer alleen voor! Nee, het ging niet meer! Tjonge wat doet dat pijn. Alsmaar tobben of het nog zin had. Alsmaar dezelfde terugkerende ruzies. Alsmaar in onzekerheid zitten of de relatie nog goed zit of niet! Nee, ik kan er niet meer tegen!!! Alfons, je bent een lieve jongen, maar ik kon eenvoudigweg niet meer omgaan met jouw negatieve kijk op de wereld, op je eigen leven. Die angst, onzekerheid die ik telkens voelde als jij weer zo diep in de put zat met jezelf, kon ik gewoon niet meer verdragen. De druk die jij daardoor op mij voerde, tot manipulatie toe, wilde ik gewoon niet meer.

Na een periode van paniek, deed de breuk ook Alfons heel goed. Hij woonde voor het eerst in zijn leven helemaal alleen, moest zichzelf bezighouden waardoor hij steeds meer contacten opbouwde en had zijn zaakjes goed voor elkaar. Een paar maanden later kwam ik hem in het weekend tegen met vrienden. Ik zag een Alfons die ik niet kende: vrolijk, energiek, daadkrachtig. Hierdoor voelde ik me toch weer tot hem aangetrokken en na een aantal goede gesprekken, vielen we elkaar weer in de armen.

De hereniging voelde goed, heel goed. We gingen samenwonen en kochten een huis. We waren echte dinkies (double income no kids). Natuurlijk waren de oude discussies niet de wereld uit. Hij vond nog steeds dat ik weinig tijd aan hem spendeerde en ik vond dat zijn leven weer beperkter werd, dat hij te weinig deed naast onze relatie. We hadden ook de nodige discussies over seks. Hij vond dat ik me moest aanpassen aan zijn verlangen en ik vond dat hij rekening moest houden met mij. Ruzies hierover konden hoog oplopen, tot schreeuwen toe.

Een enkele keer werd ik zelfs zo boos dat ik hem sloeg, zo machteloos voelde ik me.

Het was iets waar we niet uitkwamen. Als we een aantal dagen niet vrijden, merkte ik dat hij slecht gehumeurd raakte en daar had ik weer last van. Buiten dit hadden we het goed samen. Zeker de eerste paar jaar. We lachten met elkaar, praatten met elkaar, deden leuke dingen samen en hadden gezellige avonden met vrienden. Alfons dreigde niet meer met zelfmoord, hoewel de somberheid bleef. Vooral als de dagen donkerder werden of tijdens de feestdagen.

Jaren later had Alfons het gevoel dat hij bijna flauwviel. Zonder aanleiding werd het licht in zijn hoofd, ging zijn hart als een razende tekeer, trok hij bleek weg, brak het zweet hem uit en werd zijn gezichtsvermogen slechter. Toen dit bijna dagelijks gebeurde, volgde een hele batterij aan hartonderzoeken zonder resultaat. Uit onderzoek bleek dat Alfons last had van een vorm van flauwvallen waar veel mensen last van hebben: vasovagale syncope. Alleen, Alfons viel niet flauw. Hij voelde wel alle lichamelijke signalen die voorafgaan aan flauwvallen, waardoor hij het gevoel had dood te gaan. Door met zijn benen omhoog te gaan zitten, trok het uiteindelijk weer bij. In het ziekenhuis waarschuwden de artsen Alfons voor angstklachten. Daar zou hij geen last van krijgen, dacht hij. Hij kreeg echter steeds vaker aanvallen, onder het uitgaan, tijdens het werken, als we in de stad waren, bij vrienden, overal. En wat voorspeld was, gebeurde. Alfons kreeg er paniekaanvallen bij. Elke dag, meerdere keren per dag dacht

Alfons dat hij dood ging, dat zijn hart het begaf. De aanvallen waren zo heftig dat hij de deur niet meer uit durfde. Ze kwamen 's avonds, 's nachts, 's morgens, op elk tijdstip, de hele dag angst. Antidepressiva leken soms even te helpen tegen de angst. Na verloop van tijd werden de bijwerkingen vervelender dan de kwaal waardoor Alfons weer stopte met de medicatie. Depressieve gevoelens, vasovagale syncope, paniekaanvallen. Gewoon de dag doorkomen werd voor Alfons een hele opgave. Werken ging niet meer waardoor hij ziek thuis kwam te zitten en werd afgekeurd. Zo herinner ik mij nog die keer dat ik hem voorovergebogen op zijn knieën en hoofd op de grond van de badkamervloer aantrof. Ik vroeg wat er was waarop hij vertelde te moeten vechten om bij bewustzijn te blijven.

Ik wilde hem troosten, mijn hand op zijn schouder leggen, maar mocht niet aan hem komen.

Hij kwam wel even mee naar beneden om vijf minuten later weer naar boven, naar bed te vertrekken. Waar zit ik middenin, schoot er door me heen. Wat moet ik hiermee? Wat kan ik hiermee? Kan ik dit wel aan? Tegelijkertijd voelde ik me ontzettend egoïstisch. Zat ik me een beetje af te vragen wat het met mij deed. Zag ik niet hoe angstaanjagend, eng en verwarrend dit voor Alfons moest zijn? Ik voelde ook angst. Angst voor wat nog ging komen, dat ik daar de energie niet voor had. Mijn vader ziek, Martijn ziek en Alfons ziek. Met mij mocht zeker niks gebeuren, ik moest sterk zijn. Alfons noemde me een ijsprinses, dat was misschien wel de juiste term. Het was niet dat ik niet van hem hield, maar ik was te allen tijde voorbereid op afscheid nemen. Ik ging geen echte binding aan. Ik maakte mensen geen deelgenoot van wat er echt in mij omging. Als dingen dan zouden mislukken, had ik in ieder geval niet die pijn. Er zat ijs om mijn hart. Goed afgebakend en beschermd. Mij zou niks gebeuren.

*“De enige muren die er zijn,
zitten in onszelf en houden je gevangen.”*

S.R. Covey



Baasje

Na Namoe wilde ik graag een nieuwe hond. Dat werd Rodi. Zo blij dat hij was dat ik hem uit het asiel had gehaald, zo gek werd hij als ik hem alleen liet thuis. Alsof hij verlatingsangst had. Zodra ik de deur uitliep, jankte hij alles bij elkaar en beet alles kapot. Traptreden, trapmatjes, raamkozijnen, niets was veilig. Met pijn in mijn hart en groot schuldgevoel bracht ik hem een paar maanden later toch terug naar het asiel. Waar hij zo bang voor was, gebeurde, ik liet hem in de steek. Ik probeerde het nog eens met een hond uit het asiel. Alleen had ik Alfons er niets over verteld. We woonden samen in een piepklein huisje.

Alfons was niet blij met de verrassing en liet me de keuze. Hij eruit of de hond eruit.

Daar ging nummer twee terug naar het asiel. We maakten de afspraak dat er pas een hond zou komen als we groter woonden en een tuin hadden. Natuurlijk vergat ik deze afspraak niet. Zodra we in onze nieuwe gezinswoning trokken, ging ik op zoek naar een hond. Ik ging kijken naar bouvierpups en was verkocht. Ik had alleen weer niet zo goed nagedacht over wat Alfons hiervan vond. Ik confronteerde hem voor de tweede keer met een hond in huis zonder zijn mening te vragen. Alfons had niets met honden en al helemaal niet met bouviërs, waardoor de verzorging van Basco volledig voor mijn rekening kwam. Ik was dolgelukkig en ging voortvarend aan de slag. Al gauw was Basco groot en sterk, te sterk voor mij. Wat ik ook deed, ik kreeg geen overwicht. Als ik hem losliet, betekende dit vaak dat ik alleen met een riem terug naar huis liep. De cursus die ik volgde om hier verandering in te brengen, mocht niet baten. Tegen de tijd dat Basco twee jaar was, werd hij steeds agressiever naar voorbijgangers op fietsen en brommers. En aan de kozijnen van de bijkeuken was ook al flink geknaagd. Daarmee was de maat weer vol. Ik zette een advertentie in de krant dat Basco gratis op te halen was en liet hem achter bij een nieuw baasje.

We verhuisden naar een koopwoning en het begon weer te kriebelen. Zou een kleine hond de oplossing zijn? In de krant stond een jack russel, gratis

op te halen. Ik vond het grappige beestjes. Dus daar kwam nummer vier: Jacky de jack russel. Jacky gromde als je bij zijn voerbak kwam en viel je aan zodra je er echt aankwam. Ondanks dat we bleven oefenen, veranderde het gedrag niet. Door zijn jachtinstinct schoot hij er bij het wandelen als een haas vandoor. Toen hij Alfons steeds aanviel, was de maat weer vol. Gelukkig had het vorige baasje spijt en konden we hem teruggeven.

Het was duidelijk, ik was een slecht baasje.

Ik had misschien pech gehad, maar ik was ook zelf tekort geschoten. Het was misschien anders gelopen als ik meer van honden geweten had. Wat wist ik nu van opvoeden, van hondenrassen, van hondengedrag ...helemaal niets. Geen wonder dat het niet lukte.

*"What else, what else is there to do ?
Oh and I know how you feel,
I know you feel that you're through."*
Janis Joplin, Little girl blue



Hulpverlener

Terwijl ik net mijn arbeidscontract had getekend van de inservice-opleiding, werd Martijn opgenomen in dezelfde psychiatrische instelling als waar ik ging werken. Het was zwaar. Ik kwam er al gauw achter dat ik geen hulpverlener kon zijn voor mijn eigen broer. Ik had het niet gezien, had het niet herkend, was te emotioneel betrokken om mijn eigen broer, die zo dicht bij me stond, echt te helpen. En ook Alfons die met regelmaat zo somber was dat hij antidepressiva moest slikken, kon ik niet helpen.

Machteloos voelde ik me in deze situaties, kwaad ook en verdrietig.

Waarom leerde ik al deze dingen? Waarom leerde ik zoveel en kon ik er zo weinig mee, althans als het ging om mijn eigen familie? Het bracht me aan het twijfelen. Moest ik wel doorgaan met de opleiding? Wilde ik dit wel? Wilde ik er voor iedereen kunnen zijn behalve voor mijn dierbaren? Waarom wilde ik dat? Het voelde zo dubbel. En als ik zou stoppen, wat had ik dan? Geen diploma als hulpverlener en niks anders. Welk beroep paste dan bij mij? Ik wist het niet. Dus besloot ik op zijn minst het diploma te halen, dan kon ik daarna nog altijd zien.

Nadat ik de inservice-opleiding positief had afgesloten, bleek de verslavingszorg een vacature te hebben voor de opnameafdeling. Ik solliciteerde en een pittig gesprek volgde. Er werd veel van je verwacht en ze vonden me nog jong. Als hulpverlener moest ik naar mijzelf kunnen kijken, moest ik weten waarom ik bepaalde dingen wel of niet deed en weten wat verslaving inhield. Ik wist niet wat verslaving inhield. Dat gedeelte was niet aan bod gekomen tijdens de opleiding. Ik had er vertrouwen in dat ik dat wel zou leren en naar mijzelf kijken, dat lukte wel. Dat had ik toch al drie jaar gedaan, dacht ik optimistisch, niet wetende dat ik een behoorlijke vuurdoop zou krijgen.

Ik werd aangenomen. Zoals er voor de cliënten confronterende groepsgesprekken waren, zo voerden collega's onderling die ook. Tijdens die bijeenkomsten werd een specifieke situatie besproken en werd je hele

doen en laten ontrafeld. In het verhaal werd altijd de link naar je eigen opvoeding gelegd, naar wie je was en waarom je handelde zoals je handelde. Je hoorde waar je collega's vandaag kwamen, hoe ze waren opgevoed, met welke waarden, normen en overtuigingen.

Weer hoorde ik dat ik geen gangbare opvoeding had gehad, nogal 'vrij' volgens de norm van velen.

Mijn vader wist dat Martijn thuis in de kelder of op zijn slaapkamer jointjes rookte. Ik niet, ik werd er ziek van. Mijn ouders vonden het niet leuk maar verboden het niet. "Waar is het aardappelmestje", hoorde ik mijn vader dan roepen als mijn broer dat weer eens had gepakt om stuf mee te snijden. Ik bleek ook op jonge leeftijd al films gezien te hebben waar seks in voorkwam zoals Turks Fruit en Spetters, mocht op jonge leeftijd al stappen tot in de late uurtjes en sliep vanaf mijn zeventiende vaker bij vriendinnen dan thuis. Zo waren er veel dingen waar enigszins verbaasd op gereageerd werd. Door mijn opvoeding maakte ik me minder snel druk over zaken die cliënten vertelden. Ik trad nog steeds minder snel normerend op dan de meeste collega's. Het waren intensieve en confronterende bijeenkomsten waardoor we elkaar heel goed leerden kennen.

Eén keer per jaar werd een teamdag georganiseerd. Daar werd ik pas echt op de proef gesteld. Een collega moest een sociogram maken. Zij moest in het midden van de ruimte staan en alle collega's van het team een plek om haar heen geven. Sommige collega's plaatste ze met het gezicht naar haar toe, heel dichtbij. Andere plaatste ze iets verder van haar vandaan. Tegen mij zei ze dat ik helemaal achteraan met de rug naar haar toe in de hoek moest gaan staan. Ze gaf aan dat ze niet wist wat ze aan me had, wat ik in huis had, of ze op me kon bouwen, of ik wel voldoende kennis en kunde had en zo door. Ik had niet verwacht dat ze me heel dichtbij zou zetten. Het klopte wel wat ze zei, vond ik. Ik wist niets van verslaving en de intensieve groepssessies waren nieuw voor mij, dus dat ze me niet kende en niet wist wat ze aan mij had, was niet zo vreemd. Maar ik was toch ook nieuw?

En vooral de toon waarop ze het gezegd had, sneed dwars door me heen.

Er was niets goed aan mij. Een andere collega sprong er tussen. Ze vroeg of mijn collega mij dit al verteld had of dat dit nieuw voor mij was. Want als dat zo was, dan vond ze dat niet fair naar mij toe. Het was fijn dat een andere collega het voor me opnam.

Het vervelende gevoel ging daarmee echter niet weg.

Na deze inspannende teamdag zat ik met collega's van de verslavingszorg op een terras voor een hapje en een drankje. Enkele collega's waren in hun vrije tijd niet vies van een jointje, dus het gesprek kwam op ervaringen, experimenten en drugsgebruik. Tijdens het werk spraken we hier nooit over. Daar hielpen we juist cliënten van hun verslaving af te komen. Nu bespraken we openlijk onze ervaringen. Ook ontstond er een discussie of eigen ervaring meerwaarde had in ons vak of niet. Sommige collega's vonden dat wij vooral moesten weten hoe je ervan af moest komen en niet hoe het voelde. Andere waren het hier niet mee eens. In hoeverre kon je met theoretische kennis goed hulp verlenen, terwijl je zelf niet eens wist wat die middelen deden, hoe je ernaar verlangde als je wilde stoppen? Stoppen met roken gaf wel een beeld van hoe lastig het moest zijn. Dat herkenden velen van ons wel. Maar we konden toch niet alles uitproberen?

Een collega ging enkele voorgerolde joints halen en al snel zat een groot gedeelte van het team te blowen. Midden op een terras in de stad niet ver van de verslavingskliniek. Op dat moment beseften we geen van allen dat ex-clieënten ons gewoon konden zien. In eerste instantie kregen we de slappe lach en vonden we het hilarisch. Helemaal toen collega's dachten dat het terras bewoog of het gevoel hadden dat de stoelen scheef stonden. Een collega voelde zich al snel hartstikke slecht, zo slecht dat ze ervan in paniek raakte en acuut naar huis wilde. Binnen een half uur sloeg de sfeer om en waren we op weg naar huis. De volgende dag werden we door de directeur op het matje geroepen. Uiterlijk hield ik me groot. Ik was al zo onzeker van binnen. Ik wilde het zo graag goed doen voor iedereen en erbij horen maar op de één of andere manier slaagde ik daar, naarmate ik steeds meer mijn best ging doen, steeds minder in.

Kon ik wel een goede hulpverlener zijn?

Het feit dat je als team bijna altijd met minimaal twee mensen tegelijk werkte, zorgde dat ik met enkele collega's een band opbouwde. Door de gesprekken begon het steeds meer tot me door te dringen waar het wrong bij mezelf. Dochter van een chronisch zieke vader, zusje van een patiënt, partner van een patiënt, de relatie met Ted en Jaap. Ik leerde dat de ziekte van mijn vader en de relatie en relatiebreuk met Ted me verhard hadden. Dat de dreiging van het overlijden van de dierbaarste persoon in mijn leven, ervoor gezorgd had dat ik de deur van mijn emoties op een kier had gezet. Toen Ted mij daarna ook nog bedrogen en opzij had gezet, was de deur op slot gegaan. Nooit meer wilde ik zo'n verdriet voelen.

Als ik op afstand bleef, mensen niet echt binnen liet komen, voelde ik tenminste geen pijn.

De ziekte van Martijn en van Alfons, het kon er allemaal bij. Ik zou het wel dragen. Ik wilde er niet in blijven hangen. Het voelde wel machteloos. Het hielp soms om het van me af te schrijven.

Als hulpverlener, in mijn rol van hulpverlener, als mensen mij om hulp vragen, weet ik dat ik misschien iets voor ze kan betekenen. ~~MAAR~~ ze vragen al om hulp maar omdat ze daar zijn want ik ben, het hulpverlener - cliënt contact is al daar. Ik mix kennis over ziektebeelden, methodieken, attitudes, vriendschapsrelaties met mijn persoon en probeer op basis v. gelijkwaardigheid dat contact aan te gaan in de hoop dat ik de hulpvraag of cliënt hoor en samen kijken hoe ik wat mee kan doen.

MAAR wat kan ik nu daadwerkelijk bij:

- ① mensen waarvan ik denk dat ze hulp zouden kunnen gebruiken maar:
 - hier zelf niet om vragen
 - het niet eens zo geheel is dat ze het krijgen
- ② mensen die hulp nodig hebben maar mijn ogen omgeving betrekken? familie vrienden →

- d2) Daarnaast bij vrienden + familie speelt het emotionele stuk. Ik kan boeken lezen over hoe mijn attitude zou moeten zijn bij die en die aanpakking maar toch werkt dit niet zoals emoties in het spel zijn.
- Daarnaast verwacht ook de ander niet dat je in die rol gaat zitten, dan ben je geen hulp maar een hulpverlener helpen geen gelijkwaardigheid meer betekent in een verstandelijke relatie.
- Ik kan direct betrouwen wel zeggen wat ik ervan vind (natuurlijk gevormd vanuit opgedane kennis) maar het wordt niet aan genomen omdat je familie/omgeving bent, deze persoon wilt/moet er zelfachter komen.
- ~~hoe~~ machteloos kan een mens zich voelen?!

Dagboekfragment:

Als hulpverlener, in mijn rol van hulpverlener, als mensen mij om hulp vragen, weet ik dat ik misschien iets voor ze kan betekenen. Maar ze vragen al om hulp, puur omdat ze daar zijn waar ik ben, het hulpverlener-cliënt contact is al daar. Ik mix kennis over ziektebeelden, methodieken, attitudes, vaardigheden met mijn persoon en probeer op basis van gelijkwaardigheid dat contact aan te gaan in de hoop dat ik de hulpvraag van de cliënt hoor en samen kijk hoe/ wat hiermee te doen.

Maar wat kan ik nu daadwerkelijk bij:

1. *Mensen waarvan ik denk dat ze hulp zouden kunnen gebruiken maar:
- hier zelf niet om vragen
- het niet ernstig genoeg is dat ze het krijgen*
2. *Mensen die hulp nodig hebben maar mijn eigen omgeving betreffen? Familie/ vrienden.*

Ad 2. Daarnaast bij familie + vrienden speelt het emotionele stuk. Ik kan boeken lezen over hoe mijn attitude zou moeten zijn bij die en die aandoening maar toch werkt dit niet zodra emoties in het spel zijn.

Daarnaast verwacht ook die ander niet dat je in die rol gaat zitten, dan ben je geen hulp maar een hulpverlener betgeen geen gelijkwaardigheid meer betekent in een persoonlijk relatie.

Ik kan direct betrokkenen wel zeggen wat ik ervan vind (natuurlijk gevormd vanuit opgedane kennis) maar het wordt niet aangenomen omdat je familie/ omgeving bent, deze persoon wilt/ moet er zelf achter komen.

Hoe machteloos kan een mens zich voelen?!

Het was fijn om met anderen aan de slag te gaan. Ik herkende de problemen van het leven, de pijn en machteloosheid die mensen voelden. Door mijn eigen ervaringen kon ik makkelijk empathisch zijn en een luisterend oor bieden. Zoals ik naar de problemen van anderen keek, zo keek ik ook op afstand naar mijn eigen problemen. Natuurlijk was het verdrietig wat er gebeurde. Dat zei ik ook tegen mensen en ik huilde ook wel. Alleen zat er altijd een ondertoon van afstand in, dat het me niet teveel mocht raken, dat het mij niet eronder zou krijgen, dat ik door moest met mijn leven. Dat dit nu eenmaal gebeurde, dat ieder huisje zijn kruisje had. Want weten en vertellen wat goed zou kunnen zijn, betekende niet dat ik het zelf kon loslaten.

*‘It’s in your head
It’s all in your head
Don’t worry they won’t get you.’*
Gabby young & Other Animals



Hogereschoolleerling

Als iemand vroeg hoe het met me ging, ging het altijd goed, zelfs als het niet goed ging. Ik leefde mijn leven, deed mijn dingen, stond vroeg op, maakte een flinke wandeling met onze hond, werkte vooral nachtdiensten op mijn werk voor het extra inkomen, werkte overdag als stagiaire voor mijn nieuwe hbo-studie, ging tussendoor naar school en probeerde wat tijd vrij te maken voor Alfons en mijn vrienden.

Het moest goed gaan.

Ik moest mijn scriptie nog afronden, mijn stage halen, er zijn voor Martijn, regelmatig bij mijn vader op bezoek gaan, Alfons en mij financieel onderhouden als kostwinner, praten met Alfons over zijn angsten en gevoelens en onze hond Zeppa goed verzorgen. Ik was gestopt met sporten. Dat was teveel van het goede, dat lukte niet meer. Bezoekjes aan mijn vriendinnen waren het afgelopen jaar op één hand te tellen. Aan het einde van het eerste jaar van de opleiding was ik door collega's naar huis gestuurd omdat ik er te moe uitzag. Zorg jij nu dat je bijtankt, was hun advies. Dit was een week voor mijn vakantie. In de vakantie nam ik rust. Nog zo'n jaar en ik was klaar, dat hield ik wel vol. Het was veel. Ik had een aantal uur onbetaald verlof waardoor ik vierentwintig uur per week kon werken. Daarnaast moest ik vierentwintig uur per week stage lopen en moest ik studeren. Om dit te kunnen combineren had ik voor de stage een vast werkrooster en om de week een lang weekend nachtdiensten en het andere weekend dagdiensten. Dit betekende dat ik op iedere tweede donderdag overdag voor mijn stage werkte, daarna naar school ging voor de les om dan 's avonds laat de nachtdienst in te gaan. Op maandagochtend kwam ik uit de nachtdienst en ging ik 's middags naar school. Maandagavond ging ik dan vroeg naar bed om op dinsdag weer stage te lopen. Als ik niet werkte, stage liep of op school zat, werkte ik aan mijn scriptie. Daarnaast probeerde ik in de nachtdiensten te studeren. Dat kostte wel meer tijd, omdat ik minder helder was. Er was steeds minder tijd voor leuke dingen, maar ik wist waar ik het voor deed.

Naarmate de maanden vorderden, had ik steeds vaker het gevoel dat er iets op mijn hielen zat.

Er ging iets gebeuren, dat wist ik zeker. Misschien dat mijn vader zou sterven of dat Martijn iets geks zou doen. Of misschien werd Alfons nog zieker. Als ik dan nog steeds bezig was met mijn studie, zou ik die alsnog niet halen en geen energie hebben om er voor hen te zijn. Dat mocht echt niet gebeuren. Dus werkte ik nog harder zodat mijn scriptie vervroegd klaar was en ik de studie kon afronden. Mocht er iets gebeuren met iemand, dan had ik daar tijd voor, kon ik het opvangen. Ik zou dat diploma halen, koste wat kost. Want tijdens deze hbo- opleiding bleek dat ik niet zo dom was als ik me vaak gevoeld had. Een diploma moest dat gevoel verzilveren, anders faalde ik alsnog. Ook zou ik met dit diploma meer mogelijkheden hebben op de arbeidsmarkt. Ik wilde niet de rest van mijn leven op een afdeling in een psychiatrische kliniek werken.

Op de stageplek waren ze tevreden. Misschien kon ik daar wel starten als ik klaar was, dat zou geweldig zijn. Dan kon ik vlak bij huis als behandelaar cliënten ontvangen en zelfstandig keuzes maken in een leuk team dat lol had en ook hard werkte. Dat leek me een hele uitdaging. En wat ik hoopte gebeurde. Er kwam een plek vrij. Een stevige sollicitatieprocedure volgde waarin het ging tussen mij en een collega die op tijdelijke basis al voor dit team had gewerkt. Ik had geluk. Ze kozen voor mij. Ik had vooruitzicht op een baan met een goed salaris nog voordat ik klaar was met de studie. Zie je wel, ik was niet dom, anders zou dit nooit op mijn pad komen. Voorwaarde was dat ik mijn studie moest afronden.

Ik was moe als ik opstond en moe als ik naar bed ging, maar ik wist zeker dat het ging lukken.

De nachten waren onrustig. Ik droomde over de scriptie, over wat er mis kon gaan. Ik werd kribbig en kon weinig meer hebben. Ik voelde me steeds gejaagder. Ik ging nog harder werken aan de scriptie. Het moest af! Op het einde van de stageperiode waren de meeste dagen gevuld met slechts één of twee cliënten. In plaats van dat ik hierdoor meer ruimte voelde, leek het alsof de dagen tot de nok toe gevuld waren. Het liefst had ik dagen zonder cliënten, dan keek ik uit het raam of tikte ik wat aan de scriptie op mijn kantoor en ging de dag ook voorbij. Alleen al de gedachte aan wat ik nog allemaal moest doen, kostte energie. Kom op, dacht ik. Als je straks gaat werken, zie je wel negen cliënten op een dag. Eén of twee, dat is echt niks. Wat zeur ik nou. Dus ging ik door, want ik moest mijn stage natuurlijk wel halen. Niet dat ik twijfelde, ik zou het ook halen. Ze waren erg tevreden over me, bleek later uit mijn beoordeling.

Mijne Heren,

Mirtel werkte, gedurende de stage, gedeeltelijk binnen het adolescententeam en de voordeurunit.

Ondergetekende was haar stagebegeleidster. Vanuit het adolescententeam kreeg zij extra ondersteuning van A. Pustjens, collega SPV.

Al direct, vanaf het begin, poneerde Mirtel als een leergierige, zelfstandige stagiaire. Ze had een duidelijk plan en nam zelf initiatieven om haar weg te zoeken. Na een korte periode van kennismaken en meekijken begon zij al vrij snel zelfstandig te werken. Ze had zicht op wat zij aankon en vroeg hulp als het nodig was. De begeleidingsgesprekken werden door haar goed voorbereid en getuigde van een goede planning en overzicht. Ten aanzien van de cliënten werkte Mirtel zorgvuldig, integer en met een grote betrokkenheid. Ze had een eigen visie en mening, die duidelijk en helder geuit werd nadat zij hiertoe uitgenodigd werd. Mogelijk werd zij hierin wat geremd vanuit een gevoel van bescheidenheid gezien haar positie als stagiaire.

Haar rapportage was uiteindelijk goed en volledig. Naarmate zij meer ervaring kreeg, vroeg dit aspect minder aandacht en vertolkte zij meer haar eigen indrukken en visie ten aanzien van het cliëntsysteem.

Als collega was Mirtel vriendelijk, toegankelijk en behulpzaam. Zij kan en wil hard werken.

In dit opzicht hoop ik dat Mirtel in de toekomst haar grenzen blijft bewaken.

Concluderend wil ik stellen dat Mirtel goed gefunctioneerd heeft en een aanwinst zal vormen voor haar toekomstige werkplek.

Zonder enige twijfel wil ik haar stage beoordelen met een ruime 8.

De stagebegeleidster die mijn beoordeling schreef, had het beter gezien dan ik.

Ik moest mijn grenzen bewaken. Bij mij overheerste de euforie dat ik het gehaald had. Ik was weer een stapje dichterbij mijn diploma. De scriptie nog en het eindgesprek. De laatste maanden had ik zo hard gewerkt dat ik alleen nog de puntjes op de i hoefde te zetten. Ik diende een aanvraag in voor een vervroegd eindgesprek. Mijn scriptie ging over het betrekken van het gezin bij de behandeling van schizofrenie. Martijn had schizofrenie dus alles wat ik las, kwam akelig dichtbij. De kenmerken van de ziekte. De kenmerken van gezinsinteracties. Ik zag hoe het anders had gekund in de zorg naar familie toe, want we werden nauwelijks tot niet betrokken bij de behandeling van Martijn. Familiepoli's waren er nog niet. Ik zag hoe mijn ouders misschien anders hadden kunnen reageren op Martijn. Uitgesproken emoties zoals openlijke vijandigheid, kritiek of overmatige betrokkenheid, waren nogal moeilijk als je schizofrenie had. Het was confronterend en het maakte me machteloos, omdat ik veel dingen niet kon veranderen. Tegelijk wist ik precies hoe het kon zijn voor de familie van een cliënt en kon ik de theorie verlevendigen met voldoende praktijkvoorbeelden. Mede door mijn eigen ervaring kwam ik het eindgesprek met verve door.

Een gevoel van opluchting overviel me. Ik had het gered! Ik was klaar, had mijn diploma gehaald! Niemand die dit meer van me af kon nemen, zelfs niet als de wereld zou instorten. Twee weken later zou ik starten op mijn nieuwe werkplek. Gelukkig, even twee weken de tijd om uit te rusten en op adem te komen. Want ik was wel moe. Héél moe.



DEEL 4

TOELATEN

Veil Of Deception

*"Looking back upon the early years
There was room for tears
But she chose to push them away*

*And so she paid the price
Misery was her only friend."*

Death Angel

*"Sometimes you have to pass through darkness
to see the light."*

Jennifer Starlight



Patiënt

De twee weken rust voordat ik zou starten met mijn nieuwe baan deden me goed. Toch voelde ik me nog steeds moe. Ik had me van alles voorgenomen om te doen in die twee weken, zoals inlezen in mijn nieuwe werk, uitgebreid wandelen met Zeppa en leuke dingen doen met Alfons. Ook had ik nu eindelijk de tijd om bij al mijn vrienden op bezoek te gaan die ik de afgelopen twee jaar verwaarloosd had. Op één of andere manier kwam het er niet van. Ik zat op de bank en dat was het, voelde me helemaal op. Het zou wel wegtrekken, verzekerde ik mijzelf. Er was ook wel iets van me afgegleden, de spanning was er af, er zat me niks meer op de hiel. De scriptie was af, het eindgesprek was goed gegaan dus ik kon ik starten.

In plaats van beter, voelde ik me met de dag slechter.

Met steeds meer moeite kwam ik uit bed en met Zeppa wandelen kostte al zoveel energie dat ik de rest van de dag niets meer gedaan kreeg. De bezoeken aan vrienden stelde ik uit waardoor ik me langzaam zorgen ging maken. Hoe moest dat straks als ik weer aan het werk was? Dan moest ik 's morgens om zes uur opstaan om een flinke wandeling met Zeppa te maken. En mijn nieuwe baan zou zeker energie kosten.

De avond voor mijn eerste werkdag, wenste een vriendin me succes. Ik liet doorschemeren dat ik nog steeds erg moe was en twijfelde of ik het wel zou redden. "Jij?", vroeg ze verbaasd. "Jij redt het toch zeker wel, jij redt het altijd, jij bent de sterkste van ons allemaal. Als jij het niet redt, dan redt niemand het!" Als ze eens wist, dacht ik, ik red het helemaal niet meer, ik ben helemaal niet zo sterk, ik ben ontzettend moe! De tranen prikten achter mijn ogen. Ik wilde het liefst in huilen uitbarsten. Dat deed ik liever niet waar anderen bij waren. Soms hilde ik thuis, alleen in een hoekje op zolder, dan schudde heel mijn lijf en voelde ik me voor even ontzettend zielig, totdat ik het weer genoeg vond en mezelf toesprak: Kom op, tranen weg, goed geweest.

Dus knikte ik bevestigend dat het inderdaad wel goed zou komen.

Vol goede moed stond ik de volgende dag in alle vroegte op voor de start van mijn eerste werkdag. Tijdens de wandeling met Zeppa kreeg ik weer last van die brok in mijn keel, het gevoel geen adem te krijgen en niet te kunnen doorademen. Deze klachten had ik de laatste maanden vaker. Daarnaast voelde ik me vaak misselijk, kon ik minder goed koffie verdragen en smaakten de sigaretten me niet meer. In het begin had ik opgewonden de één na de andere zwangerschapstest gedaan. Iedere keer dat de test negatief was, werd de teleurstelling groter. Alsof de test tegen mij wilde zeggen: je weet toch dat je niet zwanger bent, accepteer nu dat je spanningsklachten hebt, dat het niet goed met je gaat. Zoals ik gewend was, ging ik gewoon door dus vertrok ik die ochtend naar mijn werk. Vanaf nu zal dit mijn werkplek zijn, dacht ik nog toen ik aankwam. Ik liep de trap op naar de afdeling waar ik moest zijn.

Geen ontvangst. Niemand wist dat ik kwam.

Dit betekende niet alleen geen welkom. Het betekende ook geen kantoor of inwerkprogramma. En terwijl ik daar stond, voelde ook niemand zich geroepen me te helpen. “Tja, dan moet je bij die en die aankloppen, maar die is er nog niet.” Met de minuut voelde ik me meer en meer verloren en liep de energie die ik nog had zo uit mijn lijf. Doelloos liep ik rond door het gebouw terwijl mijn keel steeds dichter ging zitten en ik letterlijk steeds meer moeite kreeg met ademen. Het zweet brak me uit en een allesoverheersend gevoel dat ik hier acuut weg moest, nam bezit van me. Ik moet weg van deze plek, dit gebouw. Geen minuut langer kon ik blijven. Lucht heb ik nodig, frisse lucht! Zonder iemand gedag te zeggen, vluchtte ik het gebouw uit, de tranen liepen over mijn wangen. Zo snel als ik kon, reed ik naar huis en toen ik de deur achter me dichtsloeg, barstte ik in huilen uit. Diepe snikken overvielen me, ik kon niets anders meer dan huilen. Mijn wereld stortte in. Tot nu toe had ik me altijd kunnen vasthouden aan mijn werk. Dat was mijn anker om door te kunnen gaan. “Niet zeuren”, had ik vaak genoeg tegen mezelf gezegd. “Niet zeuren, Mirtel, er zijn ergere dingen in het leven, gewoon doorgaan.”

Nu was het pas echt mis met mij. Ik had gefaald.

Voor mijn nieuwe werkgever, voor mijzelf, voor iedereen. Want ik kon toch alles aan? Ik had mijn leven toch goed geregeld. Mirtel onzeker? Nee, ik toch niet! Geslaagd met achten en negens. Alsof dat inhield dat ik een goede hulpverlener was! En wat zouden ze wel niet denken nu ik zo het gebouw uit was gerend. Ik moet me ziekmelden en bellen waarom ik ben weggegaan, schoot het door mijn hoofd. Met mijn laatste kracht belde ik naar mijn werkgever om me ziek te melden. Ik vertelde geen idee te hebben

wanneer ik terug zou komen, want dit gevoel kende ik niet. Ik kon helemaal niets meer.

We gingen even op vakantie zodat ik kon herstellen. Op een foto uit die tijd sta ik op het strand van Schiermonnikoog, midden op de zandvlakte, helemaal alleen in het niets met mijn hoofd gebogen omlaag. Deze foto geeft precies weer wat ik voelde: totale eenzaamheid, vervreemding en somberheid. Ik sleepte me door de vakantie heen en stoorde me aan alles en iedereen die er rondliep. Bij iedere blik van de ander, dacht ik dat ik wel iets verkeerd zou hebben gezegd en vroeg ik me af wat ik moest doen om de ander zich beter te laten voelen. Verschrikkelijk vond ik het om hier te zijn, in onze camper op dit eiland. Het confronteerde me des te meer met mijn situatie. Waarom was ik niet blij, terwijl we nota bene op vakantie waren? Weer thuis was het duidelijk dat dit niet zo snel voorbij zou zijn.

Ik voelde me overspannen. Niet te geloven, zelfs ik moest eraan geloven.

Dat klinkt hooghartig, maar het voelde echt zo. Ik overspannen? Nee, dat kon niet, dat gebeurde toch altijd de ander! Alle niet gehulde tranen van de afgelopen twintig jaar leken er, nu ik ziek thuis zat, in één keer uit te komen. Ik voelde me letterlijk geknakt. De muur van onverschilligheid en hardheid en de houding dat ik alles aankon, had me moeten beschermen voor deze pijn. In mij zei een stemmetje nog steeds dat ik in dit leven, waarin iedereen op mij na ziek was, toch de sterkste moest zijn. Het kon gewoon niet waar zijn wat er gebeurde. Ik sleepte me van het bed naar de bank en van de bank naar het bed. Mijn dag vulde zich met zitten en eten waardoor ik in een paar maanden tijd kilo's zwaarder werd. Zelfs douchen was een hele opgave en ik sloeg het steeds vaker over. Ik liep de hele dag in mijn kloffie door het huis.

Het leek alsof er in mijn hersens kortsluiting was ontstaan.

Alle handelingen moest ik stap voor stap hardop zeggen om te weten welke stap ik gedaan had en welke stap nog moest komen. Ik kon me niet voorstellen hoe ik ooit meerdere dingen tegelijk had kunnen doen. Hoe was het me ooit gelukt om koffie te zetten terwijl ik een boterham smeerde, ondertussen Zeppa voer en water gaf en ook nog kon luisteren naar Alfons als hij iets vroeg? Eén enkele handeling kostte nu al mijn aandacht en energie, laat staan dat ik twee handelingen tegelijk zou moeten doen, of nog erger drie of meer. Zelfs over een kop koffie zetten, moest ik heel hard nadenken. In mijn hoofd liep ik langs ieder minuscule detail, dat ik ook nog moest herhalen alvorens ik het kon uitvoeren.

Koffiezetten. KOFFIE ZETTEN. Wat heb ik nodig? Het koffiezetapparaat? HET KOFFIEZETAPPARAAT. Waar staat dat? In de keuken? DE KEUKEN. Naar de keuken. En dan? Water uit de kraan pakken? WATER UIT DE KRAAN. Daar, de kraan. Waar moet het water in? De kan? DE KAN. Oké, waar staat de kan. In het koffiezetapparaat. KAN ERUIT PAKKEN. O ja, eerst de kan eruit pakken. En dan? Kraan opendraaien? KRAAN OPENDRAAIEN. Waar is de kan nu? DE KAN. In je hand. MIJN HAND. En nu? Kan onder de kraan houden? ONDER DE KRAAN HOUDEN. Hoeveel koppen wil ik eigenlijk? HOEVEEL KOPPEN? Dan moet ik eerst de kraan uitzetten. ZET DE KRAAN UIT. Hoeveel koppen wil ik? Twee koppen? TWEE KOPPEN. Dan goed kijken hoeveel water je nodig hebt. GOED KIJKEN. Twee koppen koffie. TWEE KOPPEN KOFFIE. Waar zit die afbeelding dan? AFBEELDING? Daar staat het toch. OK, DAAR STAAT HET. Dus goed kijken nu. GOED KIJKEN. Heb ik nu teveel water? TEVEEL?! En nu? Er moet water uit. WATER ERUIT. Niet teveel eruit, dan heb je weer te weinig. NIET TEVEEL. Voorzichtig eruit laten lopen. Oké, water voor twee koppen. WATER VOOR TWEE KOPPEN. En nu? Water in het apparaat? WATER IN APPARAAT. Het water uit de kan achter in het apparaat schenken. ACHTER IN HET APPARAAT. Klep open maken. KLEP OPEN Water erin. WATER ERIN. Oké, en nu. NU? De Koffie. Waar staat de koffie? KOFFIE? In de kast. KAST. Kast openmaken. KAST OPENMAKEN. Waar staat de koffie dan? DAAR KOFFIE. O ja, daar. Koffie pakken. Blik open. BLIK OPEN. En nu? Hoeveel scheppen koffie heb ik dan nodig? SCHEPJES KOFFIE? Voor twee koppen. Dat is één schep per kop, dus twee scheppen. TWEE SCHEPPEN. Waar moet de koffie dan in? Een filter. FILTER. Waar zijn de filters. FILTERS? In de kast toch. Bij de koffie. IN DE KAST BIJ DE KOFFIE. Kast openmaken. OPEN. Filterdoos pakken. FILTERDOOS. Klep openmaken. KLEP OPEN. Filter eruit pakken. ERUIT. Klep weer dicht maken. KLEP DICHT. Pak terug in de kast zetten. TERUG IN DE KAST. Waar moet de filter in? In de filterhouder. FILTERHOUDER. Filterhouder uit het apparaat klappen. FILTERHOUDER ERUIT. Papieren filter erin. FILTER ERIN. Nu de koffie erin. KOFFIE. Twee scheppen, met de lepel. TWEE SCHEPPEN, LEPEL. Een schep, tweede schep. EEN, TWEE. Dan de lepel terug in de koffiedoos. LEPEL TERUG. Filterhouder terugduwen. FILTER TERUG. Oké, dan even alles nakijken. NAKIJKEN. Koffie? JA. Water? JA. Filter? JA. Twee koppen? JA. Alles dicht? JA. Stroomkabel erin? JA. Aanzetten dan. AANZETTEN. Op de knop duwen, dan gaat het lichtje branden. OK, AANZETTEN. Lichtje brandt. LICHTJE BRANDT. Nu wachten totdat het apparaat piept. OK. WACHTEN. Even zitten. ZITTEN.

Zo ging het de hele dag, bij alles, geen ontkomen aan.

Mijn hoofd zat overvol, er kon niets meer bij waardoor alles wat ik wilde doen, hoe eenvoudig ook, een enorme opgave was. Soms, op heel goede dagen, ging ik bij vrienden op bezoek. Dit deed ik omdat ik hoopte dat het prettig zou zijn. Het was alsof ik in een andere wereld leefde waardoor ik niet wist waar ik het over moest hebben. Ik vond de gesprekken totaal niet interessant. Ik kon ze ook niet volgen, want alles wat ik deed, hoorde of zag, verliep in mijn hoofd op dezelfde manier als het koffie zetten. Het was alsof mijn leven zich in slow motion afspeelde terwijl het echte leven als een snelle film aan mij voorbijging. Voor mijn gevoel kletsten mijn vrienden maar door en door. Tegen de tijd dat iemand bij de vierde zin was, moest de eerste zin nog tot me doordringen. Het was alsof er een luchtbel om mijn hoofd zat, ik was er wel en ook weer niet. In mijn hoofd herhaalden zich de zinnen die net gezegd waren of er schoten allemaal gedachten door me heen. Waren dit wel vrienden van mij? Wat zouden ze wel niet van mij denken? Waar hebben ze het over? Was dit grappig bedoeld? Het lijkt wel zo want iedereen moet lachen. Ik snap het niet, ligt dat aan mij? Ze zullen me wel vreemd vinden nu.

Met de minuut voelde ik me ongelukkiger.

Ik wist dat het mijn vrienden waren, maar voelde het niet. Ik voelde geen enkele verbondenheid, met niemand en was de draad van het gesprek helemaal kwijt. Binnen een half uur wilde ik altijd weer weg waarna ik me nog eenzamer, somberder, uitgeputter en moedelozer voelde en zelfs een gevoel van vervreemding ervoer. Alsof ik het niet was die daar zat, liep en leefde en dit niet de echte wereld was. Alsof ik in deze wereld niet thuishoorde. Ik kon me niet voorstellen dat ik ooit nog energie zou hebben, aansluiting zou voelen of iets leuk zou vinden. Ik had wel herinneringen aan betere tijden. Als ik daaraan terugdacht, was het alsof ik naar mijzelf staarde vanuit de verte. Alsof ik naar een film keek van een vrolijke, energieke, daadkrachtige en sportieve meid, die ik wel herkende, maar niet was.

Het werk bood een interne psycholoog waarmee ik kon praten. Ik was sceptisch, want wat wilde een interne psycholoog mij nu leren? Alsof ik zelf niet, door mijn opleidingen en interesses alle boeken had gelezen over de psychologie en het gedrag van de mens. Ondanks de weerstand ging ik toch, omdat ik wel voelde dat ik hulp nodig had. Het viel niet mee. De psycholoog vertelde uitgebreid over zichzelf, vroeg kort wat er aan de hand was en onderbrak me meteen met een verhaal over een ui. Over het afpellen van de buitenste lagen zodat de kern zichtbaar zou worden. Wat een onzin, dacht ik terwijl ik er zat. Ook moest ik een lijstje maken van wat

ik wilde bereiken, wat mijn doelen waren en hoe ik daar dacht te komen. Die energie had ik helemaal niet! Ik wilde niet bezig zijn met waar ik wilde zijn over een jaar. Daar was ik mijn hele leven al teveel mee bezig geweest en waar was ik nu?

Ik wilde niet met mijn verstand aan de slag, dat had me behoorlijk in de steek gelaten en niet veel verder gebracht. En dan dat stomme verhaal van die ui, kon hij niets beters verzinnen? Deze man ging mij niet helpen. Gelukkig kon ik aangeven dat het niet klikte en had het bedrijf ook een overeenkomst met een externe hulpverleenster. Deze vrouw combineerde gestalttherapie met lichaamsgericht werk. Wat meteen opviel tijdens het intakegesprek was dat ze aangaf dat het voor ons beiden moest klikken. Dat was een voorwaarde om met elkaar door te gaan. We zouden pas aan het einde van het gesprek beslissen of dit iets voor ons was. Ze begon ook niet eerst uitgebreid over zichzelf te vertellen, maar vroeg waarom ik kwam, wat ik hoopte te bereiken en waarom ik bij haar was uitgekomen.

Ik vertelde dat mijn denken mijn valkuil was, dat ik vast zat in en met mijzelf en dat ik duizend en een vragen had zoals: Waarom schaamde ik me voor mijn onvermogen, voor de dingen die ik niet kon, voor mijn onzekerheid? Waarom was ik zo bang om pijn gedaan te worden, zo bang dat mensen me niet aardig zouden vinden? Waarom dacht ik voortdurend door de mand te vallen, dat ik dom en stom was, niet aardig en egoïstisch? Waarom was ik zo bang om gekwetst te worden? Waarom had ik voortdurend het gevoel dat ik het anders had moeten doen, dat ik tekortschoot, dat ik er wilde zijn voor iemand anders en altijd het verkeerde deed? Dit kostte me zoveel energie, teveel energie. Ik kon niet meer. Daarom zat ik thuis van het werk en nu hier, want ik hoopte dat zij me kon helpen. En ik hoopte dat ze er voor kon zorgen dat ik zo snel mogelijk weer aan het werk kwam, want intussen had ik wel lang genoeg thuis gezeten. Ik wilde geen patiënt zijn. Ik wilde spoedig beter zijn en weer aan de slag! Toen ik uitgeraasd was, vertelde ze kort over haar achtergrond, wat haar tot hier gebracht had en hoe ze werkte. In plaats van uitgebreid met me verder te praten of mijn spoedige herstel te garanderen, vroeg ze of ik openstond voor een oefening. Op deze manier kon ik beter een keuze maken of dit de plek was voor mij. Ik moest zo stevig mogelijk gaan staan, zo stevig dat zij me niet omver kon duwen. Toen ik stond, vroeg ze nog eens of ik echt op mijn stevigst stond zo. Ja hoor!

Met één vinger duwde ze me uit mijn evenwicht.

Dit had ik nog nooit meegemaakt. Ik was toch hartstikke stevig gaan staan? Meer woorden waren niet nodig, dit was wat ik nodig had. Het was vreemd

om als hulpverlener zelf in therapie te zijn. Ik moest wennen aan deze rol, om op de stoel van patiënt te zitten. Bij binnenkomst vroeg ik stevast aan de therapeute hoe haar week geweest was. De therapeute moest altijd even glimlachen als ik die vraag stelde, ze gaf wel antwoord. Ze liet duidelijk blijken dat het feit dat zij de hulpverlener was, haar niet meer waard maakte dan ik. Ze gaf me het gevoel dat ik als mens de moeite waard was en dat alles wat ik dacht en voelde en vertelde de moeite waard was. Alleen dat te ervaren, vond ik al bijzonder. Dat had ik in de psychiatrische kliniek toch ook anders meegemaakt. Daar leken sommige hulpverleners zich verheven te voelen boven de patiënten, alsof psychisch ziek worden alleen voorbehouden was aan de zwakkeren van onze maatschappij. Alsof je dan niet meer meetelde, niet meer serieus genomen kon worden. Het zou hen niet gebeuren. Door Martijn en Alfons wist ik dat de grens tussen ‘gek’ en ‘niet gek’ flinterdun was en plotseling overschreden kon worden. Dit zorgde ervoor dat ik in ieder geval de patiënten serieus nam en hen wilde laten zien dat ik me niet verheven voelde.

Toch had ook ik niet gedacht dat dit mijzelf zou overkomen.

De eerste gesprekken herhaalde de therapeute vooral stukjes die ik zelf vertelde. Zinnen of woorden waaruit bleek dat ik mijzelf voortdurend omlaag haalde. Veel van mijn gedachten en gevoelens mochten er niet zijn van mezelf, uitspraken zoals ‘Stom hè’, ‘Ik, rund’, ‘Ik, oen’, ‘Belachelijk hè’, ‘Daar ga ik weer’, ‘Ik ben ook niet zo slim’, ‘Huilebalk’ waren heel normaal. Door de herhaling van mijn eigen woorden, werd ik bewust dat ik dit soort uitspraken de hele dag door deed. Ik kwam erachter dat het niet zozeer de wereld om mij was die mij niet oké vond, maar dat ik mijzelf niet oké vond. En als ik eerlijk was, vond ik mijzelf toch behoorlijk zwak nu. Ik, die altijd zo sterk was en anderen hielp, had zelf hulp nodig.

Als ik openlijk vertelde dat ik ziek thuis zat en in therapie was, keken de meeste mensen me verschrikt aan. Laat staan als ik ze vertelde hoe het echt met me ging. Ik had lang genoeg de schijn opgehouden en vertelde open en eerlijk over mijzelf en liet mijn kwetsbaarheid zien. Mensen leken zich ongemakkelijk te voelen als ik mijn verhaal vertelde. Het duurde niet lang of ze keken langs me heen of ik werd afgekappt met de boodschap dat ze geen tijd hadden. Ook reacties als: “Vervelend zeg, maar eh, ik heb nu geen tijd”, waren niet zeldzaam. Of: “Maar het gaat dus toch alweer wat beter nu.” Ik weet niet of het geen interesse was, ook mensen waarvan ik wist dat ze veel om mij gaven, reageerden soms zo. Het was waarschijnlijk ook vermoeiend om te luisteren naar mijn zwarte beleving van het leven op dat moment en misschien begrepen mensen ook pas wat ik voelde, als ze dat zelf hadden meegemaakt. Sommige mensen dachten misschien dat ze me steunden met

de uitspraak dat het wel weer goed kwam. Dat ze daardoor net niet erkenden wat ik voelde op dat moment, beseften ze niet. De vervreemding die ik voelde, voelden vrienden en bekenden waarschijnlijk net zo bij mij. Ik was niet meer die sterke vriendin die er altijd de moed inhield en een steun was voor de ander. Nu zat ik somber op hun bank, een patiënt in therapie, zonder gevoel voor humor, zonder verhaal, afwezig te zijn. En hoe harder ik in het in begin had geroepen dat het herstel snel moest starten, hoe dieper de put aanvoelde.

Ik leek het herstel niet te kunnen controleren of te registreren.

Geregeld lag ik tijdens de therapie op een matras en bewoog de therapeute haar handen boven mijn lijf. Ik barstte al in huilen uit, als ze alleen al haar hand stilhield boven plekken in mijn lichaam die aanvoelden als koud steen. Eerst vond ik dat verschrikkelijk, want ik wilde niet huilen, dan voelde ik me net een klein kind. Verdrietige emoties zag ik als een teken van zwakte. Soms misschien even uithuilen en dan hup, weer de schouders eronder. Ik vond ook altijd dat ik mijn werk niet mocht belasten met mijn privé zaken, dus ziekmelden was zeker uit den boze. Ik had mijzelf geleerd om door te gaan en niet gerealiseerd welke consequentie dat had, wat dat deed met mijzelf. En dit patroon hield ook in het begin van mijn ziek zijn nog stand. Toen de lichamelijke klachten iets minder waren en ik me weer even een moment wat beter voelde, twijfelde ik direct aan de noodzaak van mijn ziekmelding. Alsof mijn ziekmelding alleen gerechtvaardigd bleef als ik me voortdurend miserabel voelde. Zelfs de bedrijfsarts zag dat ik behoefte had aan erkenning voor mijn ziek zijn. Waarom had ik het zo hard nodig dat iemand anders mijn ziekmelding gegrond vond? Ik wist verstandelijk wel dat het belachelijk was, waarom voelde het dan toch zo? De therapeute had vanaf het begin gezegd dat herstel zich zou aandienen op het moment dat ik er niet meer geforceerd naar verlangde. Ik kon me er weinig bij voorstellen.

Na verloop van tijd bracht alleen al het huilen zowaar een gevoel van opluchting.

Het meest wonderbaarlijke vond ik wel dat de therapeute ogenschijnlijk zo weinig deed en toch zo veel losmaakte. Het enige wat ze op zo'n moment zei, was: "Laat het er maar zijn, veroordeel het niet, vecht er niet tegen, laat het er gewoon zijn." Inderdaad. Zodra ik ophield met vechten tegen mijn ziek zijn en de zwaarte van mijn opgekropte gevoelens en emoties, kwam er ruimte. Eindelijk kreeg de zware mist die over me was neergestreken de kans om op te trekken. Kon ik de laatste jaren misschien begrijpen waarom collega's mij 'vreemd' vonden, nu voelde ik het ook. Ik had mensen nooit echt dichtbij laten komen. Ik leek open, was het eigenlijk niet. Ik vertelde

over wat er feitelijk gebeurde in mijn leven, niet over wat dat met mij deed. Dat voelde ik niet eens meer, dat zat diep verstopt. Door alles wat ik had weggeduwd toe te laten, werd het langzaam lichter en verdwenen de zware plekken uit mijn lijf. Dit was de weg naar herstel.

Beetje bij beetje kwam de energie terug in mijn lijf en kon ik weer wandelen met Zeppa. Langzaam lukte het om dingen te doen zonder elke handeling afzonderlijk in mijn hoofd te moeten volgen. Mijn lichaam gaf zelfs signalen als ik iets niet prettig vond. Dan ging mijn keel op slot en brak het zweet me uit. Het was geen prettig gevoel en het wilde mij blijkbaar iets duidelijk maken. Ik leerde te luisteren naar mijn lichaam en liet het verstikkende gevoel in mijn keel er zijn. Ik merkte dat ik het kreeg als ik iets niet prettig vond, ik me gekwetst, niet gehoord of niet serieus genomen voelde. Zo leerde ik steeds meer over mezelf. Belangrijker: ik voelde weer!

Samen met de lijfelijke ervaringen kwamen ook pijnlijke herinneringen aan bod. Zoals de opmerking van de schooldirecteur van de basisschool dat er van mij niets terecht zou komen. Ik vroeg me af of deze directeur er ooit bij had stilgestaan hoe hij mijn leven had beïnvloed met deze opmerking. Of hij beseftte hoeveel macht en impact hij had vanuit zijn positie. Hoe zijn opmerkingen in een kind konden gaan zitten, een kind konden maken en breken. Een opmerking die in een seconde gemaakt was en vele jaren bleef hangen. Jaren had ik me afgevraagd: Wilde ik nergens moeite voor doen? Wilde ik dat het allemaal zo op mijn pad kwam? Ik had zeker een fijn leven en had inderdaad wel eens wat gedaan wat niet mocht.

Maar was ik niet oké?

Natuurlijk kwam de situatie van mijn ouders ook aan bod. Zeker was ik verdrietig geweest, wie wilde er nu ouders die in het weekend ergens anders waren, die niet gelukkig leken met het huwelijk zoals het was, die nooit meer knuffelden met elkaar en die elk moment uit elkaar konden gaan? Alleen bleek nu dat toen ik besloten had dat het hun huwelijk was, ik mijzelf niet meer had toegestaan hier iets van te vinden. Niet meer had toegestaan te voelen wat het met me deed. Bij de therapeute zorgde zo'n eenvoudige hand boven mijn borst en het zinnetje 'laat het er maar zijn' ervoor dat ik weer even kind werd. Een kind dat boos was op zijn ouders omdat het gezien wilde worden. Een boos kind dat het helemaal niet leuk vond dat de beide ouders een relatie met iemand anders hadden, omdat dat mij anders maakte dan de rest en ik daarom op mijn vijftiende vaak alleen was thuis. Alleen in een huis waar ik bang was 's avonds en van ellende vroeg naar bed ging en waar ik blij was wanneer het weer dag was. Ook was ik verdrietig omdat ik twijfelde of mijn ouders wel van me hielden, want waarom lieten

ze mij midden in de nacht over straat fietsen, dat deed toch niemand? Ze waren zo bezig met hun eigen leven, wisten ze wel wat er in mij omging? Waarom waren kennis en een hbo-opleiding of universitaire studie zo belangrijk? De verbazing van mijn vader als ik weer eens een woord niet kende waarvan hij vond dat ik dat toch echt moest weten, was pijnlijk.

Alsof mijn waarde afhing van wat ik wist en deed in plaats van dat mijn waarde afhing van wie ik was.

Er was toch meer in het leven, ik was toch zeker net zoveel waard zonder dat ik zoveel wist en zonder die titel? En over de tijd dat ik net op mijzelf woonde, was ik ook boos. Het was midden zomer en omdat ik het een beetje raar vond om voor mijn huis op de stoep te gaan zitten, ging ik tussendoor vaker naar mijn ouders om daar van de tuin te genieten. Mijn ouders maakten me vriendelijk duidelijk dat ik er zelf voor gekozen had om uit huis te gaan. Het was niet de bedoeling om de tuin nog als mijn eigendom te beschouwen, dat was de consequentie van vertrekken. Natuurlijk mocht ik wel op bezoek komen. Mijn slaapkamer was al meteen omgetoverd naar studeerkamer voor mijn moeder. Misschien best logisch, ik woonde twee kilometer verderop en ik wilde zelf zo snel het huis uit, maar hielden ze dan nog wel van me?

En dan Ted. Dat juist hij me bedrogen had! De persoon in mijn leven waar ik alle zielenroerselen mee besprak. En dat anderen vonden dat het nu wel genoeg was geweest met rouwen, dat ik toch blij moest zijn dat ik van hem af was. De kritiek tijdens mijn opleidingen, dat ze niet wisten wie ik was. Mijn collega die me in de verste hoek van de ruimte zette. En dan kwam daar ook nog de ziekte van Martijn bovenop en die van Alfons. Daar was toch geen mens tegen bestand?

Een stormvloed van opgekropte boosheid, verdriet en bijbehorende overtuigingen kwam eruit.

Ik wil mijzelf terugvinden, die ben ik ooit verloren. Ik voel me in de steek gelaten, dat doet pijn. Maar ik weet nu dat het komt omdat ik mijzelf in de steek heb gelaten. Ik ben mijzelf kwijt en daarom heb ik zo'n pijn. Ooit bouwde ik een muur, i.p.v. bescherming vond ik isolatie. Ik heb mijzelf opgesloten in een muur van ijs.

Dat ijs is aan het smelten, ik huil me te pletter, ik zweet me kapot. Laat maar komen. Bevrijd me! Al doet het zeer. Ik weet dat ik de kracht heb om hier doorheen te komen, ik weet dat ik mijzelf weer terug zal vinden. Ik ben niet alleen, ik heb mijzelf, mijn eeuwige steun en toeverlaat. Op het moment dat ik deze woorden ook voor de volle 100% kan voelen, zal ik nooit meer alleen zijn want ik heb mijzelf. Ik weet dat ik hiervoor mijzelf moet gaan accepteren. Ik ben wie ik ben, met al mijn negatieve en positieve punten

kan ik van mijzelf houden. Op het moment dat ik echt van mijzelf hou, voel ik me veilig, tevreden: acceptatie!

Ik weet dat ik nog een weg te gaan heb. Ik weet dat ik mensen mag nodig hebben, niet voor het gemis in mijzelf maar als spiegel voor wat ik mis. Als ik iemand nodig heb, moet ik niet datgene gaan zoeken wat ik zelf zou willen zijn want ik ben zoals ik ben: de moeite waard, een mooie, lieve vrouw. Ik hou van mijzelf, ik accepteer mijzelf. Dan pas kan ik jullie om mij heen ook accepteren zoals jullie zijn. Als ik pijn heb, wil ik weten waar die pijn vandaan komt. Het is een spiegel, wat heb ik nog niet verwerkt? Mijn les is zelfacceptatie, ben blij dat ik leef, geniet v.b. moment en voornamelijk geniet van jezelf! Ik kom er wel, laat die ijsberg maar smelten, het is tijd ervoor, ik kan het!

*Ik wil mijzelf terugvinden, die ben ik ooit verloren.
Ik voel me in de steek gelaten, dat doet pijn. Maar
ik weet nu dat dat komt omdat ik mijzelf in de steek
heb gelaten. Ik ben mijzelf kwijt en daarom heb ik zo'n
pijn. Ooit bouwde ik een muur, i.p.v. bescherming vond ik
isolatie. Ik heb mijzelf opgesloten in een muur van ijs.
Dat ijs is nu het smelten, ik heb me te pletten, ik
weet me kapot. Laat maar komen, bevrijd me!, al
doet het zeer. Ik weet dat ik de kracht heb om hier
doorheen te komen, ik weet dat ik mijzelf weer terug
zal vinden. Ik ben niet alleen, ik heb mijzelf, mijn
eeuwige steun en toeverlaat. Op het moment dat ik deze
woorden ook voor de volle 100% kan voelen, zal ik nooit
meer alleen zijn want ik heb mijzelf. Ik weet dat ik
hiervoor mijzelf moet gaan accepteren, ik ben wie ik ben,
met al mijn negatieve en positieve punten kan ik van
mijzelf houden. Op het moment dat ik eindelijk van mijzelf
hou, voel ik me veilig / tevreden = acceptatie!
Ik weet dat ik nog een weg te gaan heb, maar ik zal ervoor
vechten in positieve zin. Ik weet dat ik mensen mag
nodig hebben, niet voor het gemis in mijzelf maar
als spiegel voor wat ik mis. Als ik iemand nodig heb,
moet ik niet datgene zoeken wat ik zelf zou willen
zijn, want ik ben zoals ik ben = de moeite waard,
een lieve, mooie vrouw. Ik hou van mijzelf, ik*

*accepteer mijzelf. Dan pas kan ik jullie om mij heen
ook accepteren zoals jullie zijn. Als ik pijn heb
wil ik weten waar die pijn vandaan komt, dat is een
spiegel, wat heb ik nog niet verwerkt? Mijn les nu
is zelfacceptatie, ben blij dat ik leef, geniet v.b.
moment en voornamelijk geniet van jezelf!
Ik kom er wel! Laat die ijsberg maar smelten,
het is de tijd ervoor, ik kan het!*

Daar, in die veilige kamer van de therapeute leerde ik dat ik alles mocht denken, voelen en zeggen wat ik wilde. Het ging er niet om dat ik deze gevoelens en gedachten alsnog zou uiten naar mijn ouders of wie dan ook. Wat ik leerde was dat ik dit nooit had mogen vinden, voelen en denken van mijzelf. Ik had het opgekropt en op het moment dat alles eruit kwam, gebeurde niet waar ik bang voor was. Ik werd niet veroordeeld, uitgelachen of geminacht. Ook werd ik niet gek en bleef ik niet in mijn emoties of gedachten hangen. De acceptatie dat er was wat er was, was vaak al voldoende en juist door het er te laten zijn, had het minder impact, leek het door me heen te gaan, als een windvlaag. Het bleef niet meer hangen, werd niet groter.

Door alles er gewoon te laten zijn, werd het lichter en kwam ik steeds meer in contact met mijzelf.

Eigenlijk kwam het telkens op hetzelfde neer. Herinneringen, gebeurtenissen en opmerkingen riepen onprettige gevoelens en gedachten bij me op. Ik voelde me rot en piekerde over wat er gebeurd was en vond diep van binnen dat ik of de ander dit niet had mogen zeggen of doen.

Ook voelde ik me rot, omdat ik eigenlijk vond dat ik me niet zo rot mocht voelen over wat er was gebeurd. Het was nu eenmaal zo, dus niet zeuren en verder met mijn leven. Juist omdat ik me niet rot mocht voelen over dat wat er gebeurd was, voelde ik me extra rot. Ik voelde me ellendig omdat ik me niet ellendig mocht voelen van mijzelf. Het simpele zinnetje van 'laat het er maar zijn en veroordeel het niet', klaarde telkens opnieuw de lucht.

Geregeld moest ik de sta-oefening doen, zoals op die eerste dag.

Ik stond steeds steviger. Ik leerde dat ik goed was zoals ik was en dat alles veel lichter was als het er mocht zijn, als alles er mocht zijn zoals het was.

*Kun jij je gevoelens echt toelaten?
Ook als dit pijnlijk is?*

DEEL5

TOELATEN & VERTROUWEN

Lieve Mirtel,

Hozeer je soms ook twijfelt :
Dingen komen op je pad als de
tijd daar is en zijn altijd
ergens goed voor !

Heb vertrouwen ; mensen die
jou kennen hebben dat ook !

Tonique

*“When I find myself in times of trouble, Mother Mary comes to me
Speaking words of wisdom, let it be.
And in my hour of darkness, She is standing right in front of me
Speaking words of wisdom, let it be.”*
Beatles, Let it be



Moeder

Mijn moeder had nooit bewust de keuze gemaakt of ze kinderen wilde of niet, dat gebeurde gewoon. Je raakte verliefd, als het serieus was verloofd om daarna te trouwen en kinderen te krijgen. Ondanks dat ik niet zoveel op had met kinderen, wist ik wel dat ik ze wilde. Ik vond ze niet onaardig, maar ook niet bij voorbaat al leuk. Op kraamvisite voelde ik bijvoorbeeld nooit de behoefte het kindje vast te houden of te knuffelen. Alfons had ik wel vanaf dag één ‘gescreend’ op potentieel vaderschap. Toen ik midden twintig was, begon het voor de eerste keer te kriebelen.

Een paar jaar later wist ik het echter zeker, ik wilde moeder worden.

Ik wist wel dat een zwangerschap en bevalling niet zomaar iets waren. Ook wist ik dat mijn moeders bevallingen zwaar waren geweest. Martijn had vastgezet in het geboortekanaal en moest met de keizersnede bevrijd worden en mij hadden ze met de zuignap gehaald. Mijn moeder vertelde dat de arts mij bijna uit zijn handen had laten vallen toen ik eruit floepte. Als dat de voorbodes waren voor mijn eigen bevalling, dan kon ik mijn lol op. Ik stelde mezelf gerust, een vrouw was erop gebouwd om kinderen te krijgen, dus ik ging ervan uit dat het vanzelf goed zou komen.

Ik stopte met de pil, maar mijn cyclus kwam niet op gang. Na zes maanden begon ik het benauwd te krijgen. Toch besloten we het nog even aan te zien en te wachten met kunstgrepen zoals hormoonstimulerende middelen. De tiende maand voelde ik me misselijk en moe. Ik had in de maanden daarvoor al tig keer een zwangerschapstest gedaan en de teleurstellende resultaten hielden me nu tegen om weer meteen naar de winkel te rennen. Een paar dagen later waagde ik toch de gok en inderdaad, ik was zwanger. De zwangerschap verliep volgens het boekje. Op de misselijkheid na voelde ik me prima. Mijn buik groeide goed en de kilo's vlogen eraan. Over dat laatste maakte ik me weleens zorgen, waar ging dat heen met mijn lijf?

Het leek alsof mijn lijf niet meer van mij was.

Het ging gewoon haar eigen weg en deed allemaal dingen die ik niet gewend was. Zo lustte ik opeens geen koffie meer, terwijl ik daar normaal toch behoorlijk van kon genieten. Van de vaatwasser uitruimen moest ik bijna braken, zo vies vond ik de vochtige geur die eruit kwam en 's nachts schoot mijn been spontaan in een kramp waardoor ik nog net niet gillend wakker werd. Zouden deze kwaaltjes me vroeger helemaal van mijn stuk hebben gebracht, nu voelde ik dat het goed zou komen, dat het tijdelijke kwaaltjes waren die heel goed te doorstaan waren. Natuurlijk kwam ik aan, fors zelfs, toch voelde ik me goed.

Van maandag op dinsdag kon ik niet slapen door aanhoudende vage pijn in mijn onderrug. Dinsdagochtend vanaf zes uur kreeg ik zulke buikkrampen, dat ik zeker wist dat de bevalling begonnen was. Dit konden geen proefweeën meer zijn. De verloskundige kwam pas rond twaalf uur 's middags. Ik had slechts één centimeter ontsluiting. Al deze pijn voor slechts één centimeter! Na een paar uur ondraaglijke pijn, had ik vier centimeter ontsluiting en weer een uur later was er niks veranderd. Even overviel me een enorme angst. De weeën waren zo heftig dat mijn zoontje al een punthoofd had, iets wat volgens de verloskundige normaal pas bij de laatste ontsluitingsweeën ontstond. Met hevige pijn in mijn buik en onderrug ging ik uiteindelijk naar het ziekenhuis. Daar werd ik overgedragen aan de gynaecoloog en kreeg ik eindelijk pijnmedicatie. Toen ook dat niet meer hielp, kreeg ik een ruggeprik. Eindelijk wat rust. Ik dommelde zelfs in totdat de arts rond twee uur 's nachts besloot dat de ontsluiting ver genoeg was. Na een uur nodeloos persen, bleek dat ons kindje nog steeds niet voldoende ingedaald was, ook niet voor de vacuümpomp. De gynaecoloog besloot over te gaan op een keizersnede. Terwijl ik wachtte op het operatieteam gingen mijn persweeën echter gewoon door. Na drie kwartier kreeg ik eindelijk de verdoving toegediend voor de operatie.

Ik was totaal uitgeput van de dag met pijn die achter me lag en barstte in huilen uit.

Op woensdagochtend half zes werd onze zoon Toon geboren. Omdat de uitslaapkamer nog niet open was, werd ik op de IC gelegd. Tegenover me lag iemand dood te gaan. Een flink gerochel en geblaas van de beademingsapparatuur overheerste het geluid op de kamer. In mijn armen lag Toon nietsvermoedend heerlijk ontspannen te liggen. Ondanks het onprettige geluid aan de overkant van de kamer, voelde ik een serene rust. Geboorte, sterfte, het kwam zoals het kwam. Niets had de cirkel van het leven mooier weer kunnen geven dan hier op de IC, dood en leven, zo dicht bij elkaar in één ruimte.

Ik las later dat sommige vrouwen een keizersnede als een faalervaring van hun lijf zagen.

Zonder medische hulp was ik bij Toon waarschijnlijk in het kraambed overleden. Dus hoezo falen? De bevalling zelf bleek later wel als een posttraumatische reflex in mijn lijf te zitten. Tijdens de zwangerschap van ons tweede kind, Mila, barstte ik al in huilen uit als ik één glimp van een bevalling op tv zag. En als ik alleen al dacht aan mijn eigen bevalling, sloeg de paniek hevig toe. De arts had gezegd dat ik eventueel kon kiezen voor een keizersnede. Alfons keek me in die tijd een keer aan en zei: “Dat jij nog niet weet welke beslissing je wilt nemen, vind ik wel heel bijzonder.” Toch twijfelde ik. De keizersnede bij Toon had ik geen probleem gevonden. Het was zo overduidelijk dat het niet lukte dat ik dankbaar was geweest voor deze oplossing. Nu bij Mila voelde het anders. Zou een natuurlijke bevalling dan echt niet gaan? Iedere vrouw kon gewoon bevallen dus waarom ik niet? Als ik goed naar mijzelf luisterde, wist ik het antwoord al. De angst die ik voelde, was overduidelijk. Zodra ik kon loslaten dat het ook niet erg was om vooraf te kiezen voor een keizersnede, wist ik het.

Vanaf dat moment voelde ik hoe de rust in mijn lijf terugkeerde.

Ik had bij zowel Toon en Mila meteen een moedergevoel. Het gevoel was onbeschrijfelijk mooi. Wat een heerlijke, kwetsbare en mooie wezentjes! Alle vezels in mijn lijf bevestigden onmiddellijk dat ik mijn kinderen zou beschermen met alles wat ik in me had, een oergevoel dat niet te onderdrukken was. Toch zat het hebben van een kind zat bij de eerstgeborene niet direct in mijn systeem. Zo liep ik de eerste week de deur uit, terwijl Toon boven in bed lag. Gelukkig stond ik nog voor onze deur. Stel je voor dat ik al in de winkel had gestaan, wat voor moeder was ik dan? Vanaf nu moest ik eerst nadenken over wanneer, hoe, met welke spullen, tot hoe laat. En dan nog kon het zijn dat het niet doorging of ik te laat kwam omdat Toon ziek was, nog net even zijn luier vol poepte of midden in een diepe slaap lag.

Tevens kreeg ik de meest gekke gedachten en gevoelens. Stond ik boven aan de trap en zag ik zo voor me dat ik Toon van de trap liet vallen. Als hij 's nachts huilde, zag ik beelden dat ik hem per ongeluk smoorde met mijn lichaam of met de deken van ons bed. Hij lag niet eens in ons bed, juist omdat ik hier zo bang voor was. Misschien waren al deze dingen een signaalfunctie van mijn lijf om me bewust te maken van mijn verantwoordelijkheid of om me alert te houden. Hoe dan ook, ik voelde heel duidelijk dat ik nu niet meer alleen verantwoordelijk was voor mijzelf maar ook voor Toon.

Later had ik bij Mila weer precies dezelfde beelden en gedachten. Het hoorde er blijkbaar dus gewoon bij.

Ik vond het iets wonderlijks, het moederschap, ouder zijn. Vooral dat je het gewoon kon worden. Voor bijna alles moest je een opleiding hebben, terwijl vader of moeder zijn, waarbij heel veel mis kon gaan, waarbij je een andere ziel tot op het bot kon schaden, moest je gewoon kunnen, moest ik kunnen. Natuurlijk waren er opvoedwinkels en kreeg ik ondersteuning van het consultatiebureau en als het echt misging kon ik ook nog naar de jeugdhulpverlening. Maar wie zag nu echt wat er achter mijn voordeur gebeurde? Ik wilde er graag vertrouwen in hebben, dat ik het goed deed. Ik wist ook dat ik fouten maakte en nog zou gaan maken. Dat ik te ongeduldig was, dat ik niet wist wat mijn kind bedoelde, dat ik niet altijd wist hoe ik iets het beste aan kon pakken. Ik had er niet direct een oplossing voor en misschien maakte ik het wel te zwaar.

Ik wil mijn kinderen graag alle kanten van het leven laten zien, de lachende en sterke mama en de verdrietige en kwetsbare mama die het even niet weet en fouten maakt, soms meerdere keren dezelfde fout. Want ook dat is het leven. Zoals ik fouten maak, zo zullen mijn kinderen ook fouten maken. De meeste kinderen komen echter wel op hun pootjes terecht, zoals ik ook.

Ik merk wel dat mijn kinderen het gek vinden als ze mijn kwetsbaarheid zien. Als ze mij zien huilen. Dat past blijkbaar niet in het beeld dat ze van mij hebben. Mijn dochter zei ooit eens: "Mama, je stem klinkt zo raar dan." Natuurlijk wil ik ervoor waken dat mijn kinderen het gevoel krijgen dat ze mij moeten opvangen, dat zij er voor mij moeten zijn. Kinderen hebben geborgenheid, veiligheid en onbezorgdheid nodig. Aan de andere kant heeft ieder mens zijn eigen weg, zo ook mijn kinderen. Ik kan mijn kind niet behoeden voor verdriet, pijn, onzekerheid of fouten op hun eigen pad. En ik zal nooit weten welke opmerkingen of gebeurtenissen mijn kinderen het meeste vormen. Waar ze misschien last van gaan krijgen of heel goede herinneringen aan hebben. Zoals mijn grootouders niet wisten wat zij hun kinderen meegaven en mijn ouders niet konden weten welke impact hun leven op mij had.

*Kun jij alle situaties accepteren zoals ze zijn?
Ook als ze anders lopen dan je had gedacht?*

*“When the now is the foundation
and primary focus of your life,
then your life unfolds with ease.”*

Eckhart Tolle



Vriendin

Als kind leefde ik met de dag.

Toen al mijn vrienden van de lagere school naar een andere middelbare school gingen dan ik, waren al deze vriendschappen in één klap voorbij. We spraken gewoon niet meer met elkaar af nu we elkaar overdag niet meer zagen. Ik kan me niet herinneren hier echt verdrietig over te zijn geweest. Ik was vooral nieuwsgierig naar de nieuwe ervaringen die ik zou opdoen op de nieuwe school. Mijn beste vriendin Ingrid die twee jaar ouder was dan ik en een straat verder woonde bleef ik wel jarenlang dag in, dag uit zien.

Tijdens de middelbare school leerde ik Engel kennen.

Dat was op een feest bij haar thuis op de boerderij. Engel bleek officieel Neha te heten maar omdat ze die naam zo afschuwelijk vond, gebruikte ze de naam Engel. Wij vonden het vreemd dat haar moeder haar hardnekkig Neha bleef noemen. Ze heette nu toch Engel? Niet lang na dit feest liep Engel weg van huis, omdat haar moeder met de pan op haar hoofd had geslagen. Ze was naar ons toe gevlucht en wilde onder geen beding meer terug. Om de andere kant van het verhaal duidelijk te krijgen, vertrokken mijn ouders voor een gesprek naar de ouders van Engel. Onze ouders hadden elkaar nog nooit gezien of gesproken. Bij terugkomst bleek dat de ouders van Engel akkoord gingen. Engel bleef bij ons. Gedurende een maand sliep ze op een matras naast mijn bed op mijn kamer waardoor we alle tijd hadden om elkaar echt te leren kennen. Haar lijf zat zo vol met spanning dat ze voortdurend zat te kuchen, te wiebelen en te zwaaien met haar benen. Als Engel naast me zat, verloor ik acuut de concentratie voor dat waar ik mee bezig was. Tegelijkertijd besepte ik hoe goed ik het had. Natuurlijk speelde er bij mij thuis ook wel eens wat maar het was wel een veilige haven. Stel je voor hoe het moet zijn om voortdurend ruzie te hebben met je moeder. Om voortdurend te horen dat je niet goed genoeg bent. Omdat we Engel niet blijvend konden opvangen, had ze na een maand een ander opvangadres gevonden waar ze meer dan een jaar zou blijven voordat ze oud genoeg was om op kamers te gaan wonen.

Die maand was de basis voor onze vriendschap. Engel bleef jaren dankbaar dat ze bij ons terecht kon in een tijd dat ze het moeilijk had. Ik weet niet of het door deze start kwam dat ik, in het bijzijn van haar, altijd in de 'helpmodus' zat. Als we elkaar zagen, hield ik me altijd sterk waardoor ik haar niet de ruimte gaf er ook voor mij te zijn. Later besepte ik dat ik door deze beschermende houding haar eerder miskende. Ze kreeg niet eens de kans om er ook voor mij te zijn. Toen Engel verhuisde naar een andere stad, zagen we elkaar steeds minder.

Ik deelde ook hele periodes lief en leed met Ilona.

Doordat we samenwoonden als jong volwassenen, vertelden we elkaar alles. Tot in de late uurtjes kletsten we over hoe we ons voelden, wat we hadden meegemaakt, wat we wilden met het leven, waar we naar verlangden. Bij deze gesprekken was Roel ook vaak aanwezig. Hij had net als Engel een heftige jeugd achter de rug. Ik vond het mooi om te zien dat hij zich niet uit het veld liet slaan en zich kwetsbaar opstelde. We waren echte maatjes. Tussen Ilona en Roel was er seksuele aantrekkingskracht. Toch werden ze nooit echt een stel. Mijn vriendschap met Ilona strandde tijdelijk toen ik iedereen mijn huisje uitzette. Gelukkig koos Roel geen partij en bleven we elkaar zien. Later zag ik ook Ilona weer. Uiteindelijk verbraken Roel en Ilona het contact met elkaar. Ik wist dat ze het moeilijk vonden om geen contact met elkaar te hebben. Jarenlang hadden ze lief en leed met elkaar gedeeld en hadden ze elkaar opgezocht als ze beiden vrijgezel waren. Jarenlang dachten ze dat ze misschien ooit nog eens bij elkaar zouden komen, ze hadden er zelfs een afspraak over. Als ze veertig waren en geen relatie hadden, zouden ze samen aan kinderen beginnen. Toen Roel een serieuze relatie kreeg, voelde dit voor Ilona toch als verraad en verbrak ze het contact. Ik vond deze ontwikkelingen vooral in het begin erg lastig. Wat te doen met feestjes, moest ik ze voorbereiden dat de ander ook zou komen? Moest ik vooraf aangeven wanneer de één en wanneer de ander kon komen? Hoe uitgebreid moest ik vertellen over de ander als ze hiernaar vroegen, want dat deden ze. Ik besloot dat ik niet ging regisseren, als ze elkaar bij mij tegenkwamen, dan was dat zo. Voor mij bleven ze beiden dierbaar. Zo gingen vriendschappen telkens weer, niets was blijvend.

Keer op keer bleek dat je het beste kon genieten van het moment zelf.

Het besef dat iets opeens voorbij kan zijn, voel je het sterkst bij een plotseling overlijden. Ook vriendschappen konden opeens voorbij zijn, van intensiteit veranderen of juist ontstaan. Hier zat altijd een mate van onvoorspelbaarheid in. Nooit wist je van tevoren met wie het klikte en hoe lang het duurde.

Zo leerde ik tijdens een opleiding Eline kennen. Op het oog hadden we niets gemeen. Eline, blond met nette collegekleding en ik donker met alternatieve en soms sjofele kleding. Toch was er direct een klik. We hadden veel overeenkomsten. Thuis hadden we het goed gehad, er was geld genoeg en er lag veel nadruk op kennis en status. We hadden beiden een broer die vele malen slimmer was dan wij, herkenden elkaar in het gevoel van dom zijn, herkenden ons gevecht van eigenwaarde omdat we niet voldeden aan de verwachtingen van onze ouders. Deze herkenning was fijn en de vriendschap was vooral heerlijk, omdat ik altijd blij werd in haar bijzijn. Eline zorgde en zorgt nog steeds voor een lach. Zelfs toen ze door een auto-ongeluk uit het arbeidsproces raakte en de ene na de andere vreemde, fysieke klacht kreeg waardoor ze twee keer bijna op sterven lag. Ik heb bewondering voor haar kracht, haar doorzettingsvermogen en haar lach. Eline vertelde dat ze in het begin wel verbaasd was geweest dat onze vriendschap bleef ondanks dat zij zelden naar mij toe kwam. Vriendschap was toch niet afhankelijk van wie bij wie op bezoek ging? Als zij niet naar mij toe kon komen, dan ging ik toch naar haar?

Het was toch veel belangrijker dat je voelde dat het goed zat.

Mariëtte kwam in mijn leven, omdat ze onverwachts zwanger raakte van de broer van Alfons. Zij en mijn zwager gingen samenwonen waardoor Mariëtte en ik elkaar wekelijks zagen. We praatten vrijuit over onze mannen en voelden beiden dat deze gesprekken niet bedoeld waren om onze partners eens goed ‘door het slijk te halen’. Deze momenten gaven ons de ruimte om vrijuit te spuien zonder dat dit nadelige consequenties had. Het was heerlijk om mijn ervaringen met iemand te delen die precies wist wat je bedoelde. De herkenning bij elkaar gaf steun en tevens duidelijkheid over onze eigen rol in onze relaties. Onder het genot van een kop cappuccino in het café, waren we open en eerlijk naar elkaar. We hielden elkaar een spiegel voor. Mariëtte was onzeker over haar eigen kunnen, over wat ze wilde, waar ze gelukkig van werd, waardoor ze geneigd was te blijven zitten waar ze zat. Ik was ook onzeker over mijn eigen kunnen, over wat ik wilde, waar ik gelukkig van werd. Alleen was ik hierdoor juist geneigd vol in actie te gaan. Werkte voor Mariëtte de angst voor het onbekende belemmerend, ik wilde zelf invloed hebben op veranderingen en nam soms te vroeg afscheid van zaken. Toen Mariëtte een andere relatie kreeg, zagen wij elkaar minder vaak.

Bij Dianne ging ik al jaren spontaan op bezoek.

Koffie drinken of samen wandelen met de honden. Toen we elkaar toevallig troffen op een camping in Frankrijk, gaf dat een hele andere kijk op deze vriendschap. Het bleek geweldig te klikken. We lieten elkaar vrij en vonden

het heel gezellig om 's avonds samen te eten en te kletsen tot in de late uurtjes. We spraken over van alles en nog wat, serieus én onzinnig en de avonden vlogen voorbij. Iedere avond sleepten Alfons en ik met de koelbox, bekers, stoelen en de dvd- speler voor de kinderen. Midden in de nacht liepen we met al deze spullen en slapende kinderen in onze armen weer terug naar onze tent. Na een paar dagen trokken Dianne en André weer verder en gingen wij naar huis. Het contact met Dianne werd nog hechter toen we samen gingen paardrijden. We carpoolden naar de manege, hielpen elkaar met de verzorging en het opzadelen van de paarden, dronken na afloop een drankje om laat op de avond weer terug naar huis te gaan. Ik verheugde me op deze avonden, niet zozeer vanwege het paardrijden, vooral vanwege de gezelligheid. Ik had ook bewondering voor Dianne, hoe ze met de paarden omging, zo rustig en zelfverzekerd. Om de zoveel tijd spraken we naar elkaar uit hoe dankbaar we waren voor deze gezamenlijke momenten. Dianne zei dat ze hoopte dat dit nooit voorbij zou gaan. Ik gaf geen antwoord, het moment was te mooi. Ik wist dat dit voorbij zou gaan, zoals alles voorbij ging. Niet onze vriendschap, waarschijnlijk wel dit samen naar de manege gaan. We gingen twee keer samen naar Frankrijk om paard te rijden in de mooie Franse Vogezen. Daarna stopte ik met paardrijden.

Het meest opmerkelijke van mijn vriendschappen vind ik de golfbeweging van de intensiteit van het contact.

Ik leerde dat de duur en de frequentie van het contact van een vriendschap niet altijd iets zegt over de kwaliteit. Het schept een band om samen dingen te hebben meegemaakt, om te weten van elkaars verleden, om te kunnen zeggen: 'weet je nog, toen...'. Toch is het samen beleven niet altijd voldoende om verbondenheid te blijven voelen. Ik heb leren accepteren dat ik niet van tevoren weet hoe lang een ontmoeting of vriendschap duurt. Soms zou ik nog op dat paard willen zitten samen met Dianne in Frankrijk, op school met Eline, op mijn ouders' slaapkamer met Engel, met Mariëtte in het café aan de cappuccino of op de bank met Ilona en Roel. Juist door hiermee bezig te zijn, verlies ik het moment van nu. Feit is dat vriendschap verandert. Het heeft geen zin om bang te zijn voor wat gaat komen of vast te willen houden aan wat er is. Steeds vaker kan ik me helemaal open stellen voor dit moment en ervaar ik de mooiste verbindingen met anderen.

*Kun jij genieten van het hier en nu?
Ook als je weet dat dingen voorbij gaan?*

*"Als je met liefde werkt,
is het resultaat altijd mooi."*

onbekend



Baasje

Na alle mislukkingen met honden zochten Alfons en ik uit welke hond het beste bij ons paste. Dit was nog niet zo gemakkelijk. De smaken van Alfons en mij lagen enigszins uit elkaar. Ik wilde graag een grote hond, hij een kleine of middelgrote. Ik vond een ruige, stroeve halflange vacht mooi, hij een eerder korte, gladde vacht. Het belangrijkste was het karakter en daarover hadden we gelukkig dezelfde mening. We wilden kinderen dus was het uitgangspunt dat het een middelgrote, kindvriendelijke hond moest zijn. Na wat zoekwerk waren we het eens, een labrador of border collie paste het beste bij ons. We zochten niet bewust. Het zou wel op ons pad komen. Op een ochtend werden we gebeld of we interesse hadden in een kruising Border Collie – Labrador.

Verbaasd keken we elkaar aan. Dit moest echt zo zijn.

Nog diezelfde dag gingen we kijken en toen we haar zagen lopen, een kleine, zwarte, ranke pup met een witte bles op haar borst, waren we verkocht. Zeppa was een vrolijk en lief beestje. De eerste dagen greep het idee van een hond in huis me naar de keel, die zat potdicht. Het moest nu echt anders lopen, daar zou ik voor zorgen. Het was veel werk; zindelijk maken, 's nachts alleen leren zijn, leren luisteren. Soms moest ik haar wel twintig keer terug op de billen duwen als ik het commando 'zit' had gegeven. Maar ik had mijn les geleerd. Deze hond zou ik goed opvoeden. En dat gebeurde ook.

Zeppa luisterde voortreffelijk en was echt mijn maatje. Helemaal toen ik tijdens mijn burn-out besloten had me niet meer schuldig te voelen over de fouten die ik had gemaakt met de honden hiervoor. Hierdoor durfde ik mijn liefde voor haar volledig te voelen. Bijna ongemerkt vlogen de jaren voorbij. Ze werd elf, twaalf, dertien en dit alles in blakende gezondheid. Toen ze net dertien was, begon ze te plassen in huis en zakte ze door haar achterpoten. Ik knuffelde veel met Zeppa, ze had een heerlijk zachte en mooie vacht, bijna konijnenbont. Ik wist wel dat leven omarmen en loslaten was, maar nu kwam het toch akelig dichtbij. Voor het doorzakken door haar poten kreeg ze spierversterkers ingespoten waarop ze in eerste instantie heel gek reageerde. Nog nooit had ik Zeppa zo vaak zien hijgen in

de mand zonder dat er enige vorm van inspanning was geweest, alsof haar hart uit het niets op hol sloeg. Deze medicatie mocht ze drie keer krijgen, ik durfde de gok niet aan. Een andere optie was pijnmedicatie vanwege haar artrose. Ik was zo blij als een kind toen Zeppa opeens weer huppelde als vanouds.

Wel had ze stijve heupen waardoor ze met moeite kon zitten, behalve als ze verplicht in de mand moest wachten totdat wij klaar waren met eten. Dan zat ze daar, ongeduldig met alle spieren op actie, te wachten op het teken dat zij mocht komen eten. Zeppa had weer energie in haar ogen, was blij en plaste niet meer in huis. Het werd nog een heerlijke tijd waarin ze volop genoot van de lange wandelingen in het bos, van geknuffeld worden en vooral van eten. Ze kreeg wel steeds meer lichte kwaaltjes maar voor zo'n oude dame vielen die heel erg mee. Poepen deed ze bijvoorbeeld standaard zodra je de deur uitliep op de stoep. Het kwam zelfs voor dat ze poepte op de stoep op weg naar het bos en aan het einde van de wandeling op de stoep op weg naar huis. Je moest dus verzekerd zijn van een lading poepzakjes in je zak waarbij ik er dan niet bij stilstond wat andere mensen hiervan zouden denken! Ook kon je haar op een gegeven moment, vooral als het donker was, niet meer loslaten. Ze liep me straal voorbij, schrok zelfs als ik haar dan aanhaalde.

Dat was echt heel bizar om mee te maken.

Vooraf voor zo'n brave trouwe hond als Zeppa die altijd op de meest subtiele commando's reageerde. We moesten haar zelfs een keer uit het asiel halen, omdat ze tijdens een wandeling totaal de andere kant uit was gelopen. Toch kon ze tot bijna op de laatste dag, heel blij naast me huppelen en zag ze er mooi uit voor zo'n oude hond. Bijna als een schim liep ze dan de hele wandeling binnen een straal van een meter naast me, vrolijk opkijkend of achterom kijkend om te zien of ik er nog was. Heel af en toe trok ze dan nog een sprintje om daarna weer bij me terug te komen. Hier kon ik ontzettend van genieten.

Een week voordat ze veertien werd, werd ze uit het niets opeens doodziek. Binnen twee dagen veranderde ze van een kwieke, oude hond in een hond die op haar sterfbed lag. We waren net een weekend weggeweest en hadden haar opgehaald. Bij het logeeraadres had ze 's morgens al in de woonkamer gepoept. Het zag er niet goed uit, er zat bloed bij. 's Middags poepte ze weer in huis en de dag erna lag 's morgens de hele woonkamer onder de bloederige diarree. De dierenarts gaf haar pijnmedicatie en vocht via een infuus omdat ze in één dag al uitgedroogd was. Zeppa had geen zin en kracht meer om te eten, te lopen of te kwispelen. Die nacht hoorde ik haar

janken en lag ze met haar hoofd op een onnatuurlijke manier honderdtachtig graden gedraaid in haar mand. Ik moest alle lampen aanmaken en met mijn handen voelen om te weten hoe ik haar hoofd terug kon draaien omdat ik bang was dat ik haar nek zou breken, zo vreemd lag ze erbij. Op goed geluk kreeg ik haar nek gedraaid waarna het janken direct ophield en ze heel hard begon te hijgen alsof haar hart op hol was geslagen.

Met pijn in mijn hart zat ik naast haar en zei dat het goed was.

Heel voorzichtig gaf ik haar een laatste aai. Het liefst wilde ik erbij blijven maar de stank van de diarree met bloed die uit haar bleef lopen was niet te harden. Mijn bijzijn leek haar ook onrustiger te maken in plaats van op haar gemak te stellen. Dat was misschien niet zo vreemd met mijn emoties op dat moment. Ze zou de nacht niet meer halen, dat wist ik zeker. Hadden we haar een dag eerder niet al in moeten laten slapen, schoot er even door mijn hoofd. Dit had ik haar niet gewenst. Het waren gedachten waarvan ik wist dat het geen zin had. Zeppa lag hier te sterven. Het was tijd voor afscheid. Veertien jaar hadden we samen doorgebracht, veertien jaar waarin zo veel was gebeurd. Tijdens de wandelingen met haar vond ik rust en stilte. Als ik haar blijde hoofd zag, maakte mijn hart vaak spontaan een vreugdesprongetje. Nu zag ik hoe ze leed en dat maakte me extra verdrietig “Het is goed zo, Zeppa...” Ik keek nog een laatste keer naar hoe ze in de mand lag voordat ik terug naar bed ging. Toen ik wakker werd, wist ik dat het voorbij was.

*Kun jij je volledig te geven?
Ook als afscheid nemen daardoor meer pijn doet?*

*"I'm starting with the man in the mirror
I'm asking him to change his ways
And no message could have been any clearer
If you wanna make the world a better place
Take a look at yourself
and then make a change."*

Michael Jackson, Man in the mirror



Vrijwilliger

Ik werd gebeld door een fonds voor spierziekten dat op zoek was naar een wijkcoördinator. Het fonds bleek wetenschappelijk onderzoek te financieren, de ziekte onder de aandacht te brengen, en de kwaliteit van het leven van de patiënten en hun familie te verbeteren. Een mooi streven. Vanwege de ziekten van mijn vaders en broer had het meer voor de hand gelegen dat ik vrijwilligerswerk zou doen voor het Astma Fonds of het Fonds Psychische Gezondheid.

Na mijn burn-out, had ik me voorgenomen open te staan voor wat op mijn pad kwam.

Dus zei ik volmondig 'ja'. Ik had eigenlijk nog nooit vrijwilligerswerk gedaan, althans niet officieel. Wel was ik als kind een aantal jaar hulppiet geweest (ontzettend leuk!), hielp ik vroeger bij judowedstrijden bij de puntentelling en nu hielp ik mijn vrienden daar waar het kon met mijn tijd, ervaring, kennis, spullen en eventueel geld. Geen dingen die je op je curriculum schreef. Ik maakte een afspraak met de regiocoördinator en kreeg twee dozen met collectebussen, overzichtskaarten waarop je kon bijhouden hoeveel geld iedere collectant had opgehaald, een gestempelde kaart met toestemming van de burgemeester en een lijst met namen van collectanten. Het was mijn taak om de collectanten te bellen, bussen langs te brengen, bussen weer op te halen, het geld te tellen en het geld te storten. Had ik dit allemaal gedaan, dan kon ik de spullen op zolder zetten voor volgend jaar en de regiocoördinator het overzicht sturen van de opbrengsten. Wat een ervaring toen ik dit voor de eerste keer deed! Er deden zich geen grote problemen voor. Alleen had ik van tevoren niet kunnen bedenken dat er zoveel diversiteit in wensen van de collectanten zou zijn. De belijst klopte niet.

Mensen zeiden 'ja' maar bedoelden 'nee'.

Ik kreeg mensen niet te pakken en soms moest ik tien keer bellen voordat ik contact had. Een afspraak plannen om de bus te brengen of te halen was soms helemaal lastig. Sommigen wilden dat ik de bus langs bracht, anderen wilden liever de bus ophalen en aan het einde van de collecteweek hetzelfde verhaal. Sommigen wilden het geld samen tellen, anderen weer niet. Al met al kostte deze taak best wat uren en vooral veel hoofdbrekens vanwege al die wensen. Tevens bleek dat er zo veel collectanten hadden afgehaakt dat de opbrengst minimaal was. Een belteam van het Prinses Beatrix Spierfonds zou zorgen voor collectanten uit mijn wijk. Het slaagde daar mondjesmaat in. Dus charterde ik de eerste jaren nog Alfons om te collecteren.

Collecteren bleek geen leuke bezigheid te zijn, althans niet in mijn wijk. Collectanten werden uitgescholden aan de deur of anderszins onvriendelijk bejegend, er werd vaak niks in de bus gedaan en soms werd zelfs de deur niet eens opengedaan als de bewoner door het raam had gezien dat het om een collecte ging. Blijkbaar vonden mensen het soms moeilijk dit rechtstreeks te zeggen. Het gevolg was dat veel nieuwe collectanten na een jaar ook weer afhaakten. Eerlijk gezegd had ik dat ook wel willen doen, maar als het erop zat, dan was ik zo blij en opgelucht dat ik niet de moeite nam om door te geven dat ik het niet meer wilde. Vervolgens vergat ik het dan weer totdat de regiomanager weer op mijn voicemail stond met de vraag of ik wilde terugbellen. Waar ik dan altijd net wat langer over deed dan normaal. Ik vertoonde dus precies het zelfde gedrag als de collectanten, al leek bij hen de weerzin nog net iets groter. Zij belden nooit terug. Ik was wel altijd eerlijk geweest over hoe moeizaam het liep. Na zeven jaar hakte ik de knoop door. Ik stopte. Ik wist hoe moeilijk het was om collectanten te krijgen of andere vrijwilligers. Het was geen reden om door te gaan. Het was goed geweest.

Durf jij eerlijk te zijn?

Ook als anderen je daardoor niet goed of aardig vinden?

*"It's a new dawn
it's a new day
it's a new life
For me
And I'm feeling good."
Muse, Feeling good*



Zusje

Dagboekfragment

Is het vreemd dat ik je soms in mijn gedachten je laatste woorden zie schrijven, de bus zie pakken, 'hoie' hoor zeggen tegen wildvreemden en je laatste sprong zie maken? Gek word ik van de gedachte wat er allemaal door je heen moet zijn gegaan toen je besloot van de flat te springen. Na je dood vonden we in je flat een stapel van zeker twintig blocnotes volgeschreven met onduidelijke zinnen en stukjes tekst, maar ook deze heldere afscheidswoorden die mij troostten:

*"Ik heb geen angst voor
wat ik morgen of
overmorgen wel eens zou
kunnen gaan doen.
Eens zijn we allemaal zonder
slecht geweten in het
Paradijs/ Hemel/ Walhalla.*

*Fouten heb ik gemaakt,
maar slecht heb ik niet willen zijn."*

In de eerste week na je overlijden zijn er duizend en een gevoelens en gedachten door me heen gegaan. Niet de vraag waarom. Alle verdriet, pijn en wanhoop die ik voel nu jij er niet meer bent, is waarschijnlijk niks vergeleken met wat jij gevoeld en gedacht moet hebben. Daarom wil ik eigenlijk niet teveel treuren om je dood en probeer ik vrede te hebben met de gedachte dat jij niet meer lijdt. Hopelijk ben je verlost van die eeuwige angst en pijn en heb je de rust en verlichting die je wenste en die je zeker verdiende.

Een avond alleen thuis, Toon ligt te slapen, Alfons repeteert. Na het lezen van het boek 'Chakrapsychologie' moest ik weer aan jou denken. Nu zit ik hier met het fotoalbum voor me, naar jouw pasfoto te kijken. Dé pasfoto, die gemaakt is toen jij achttien jaar was en nog gelukkig... die we gebruikt hebben toen je een half jaar zoek was en in Rotterdam bleek te zitten... die we gebruikt hebben voor je prentje.

Herinneringen...het verdriet van hoe het had kunnen zijn maar nooit is geweest.

En toch, zoals het ging in het laatste jaar...het leek alsof het beter ging. Ik herinner het me waarschijnlijk rooskleuriger dan dat het was. Schizofrenie is een slopende ziekte. Het gemis blijft. Dat jouw leven vaak heel verdrietig en vervelend was, lijkt soms al naar de achtergrond te verdwijnen, te vervagen. Ik mis je echt, mijn lieve broer!

“Neeeeeeeeeeeeee!”, schreeuw ik tegen mijn moeder als ze me aan de telefoon vertelt dat Martijn dood is. Alfons verstijft een paar meter verderop. Ik zak in elkaar terwijl ik tegen hem schreeuw dat Martijn dood is. Ik ben buiten zinnen, mijn hoofd gaat als een razende. Wat nu? Ik moet iets regelen. Ik moet naar mijn ouders, nu! En Toon dan? De burens! Ja de burens, snel.

Ik wist het, ik wist het. Ik wist het!

Ik wist dat het een keer zou gebeuren. Al jaren probeerde ik me erop voor te bereiden. Bang als ik was als de telefoon rinkelde op een onverwacht moment. En net nu, nu ik dacht dat het misschien toch niet zo’n vaart meer zou lopen. Net nu ik geleerd had dat het geen zin had om je op zoiets voor te bereiden. Dat het onzinnig was om de pijn alvast te willen voelen in de hoop dat die dan minder zou zijn op het moment zelf. Net nu had hij het gedaan. In een waas dirigeer ik Alfons naar de burens zodat er oppas is voor Toon. Mijn sleutels, waar zijn mijn sleutels, schoenen moet ik aan, mijn tas. “Ik rij!”, zeg ik tegen Alfons die ook helemaal lamgeslagen is. Op de weg kijken, op de weg kijken. Geen ongeluk veroorzaken. Martijn dood, néééé!

Mijn vader en moeder zaten verslagen aan tafel.

Twee agenten kwamen het nieuws vertellen. De hele avond had de politie nodig gehad om te achterhalen wie en waar wij waren. Een paar uur eerder hadden ze Martijn gevonden, een aantal kilometer van zijn woning vandaan, onderaan een flat. Hij was er met de bus heen gereden, had zelfs nog moeten overstappen. Hij bleek nog bij mensen aangebeld te hebben om gedag te zeggen. Dag zeggen? Hoe dan? Waar dan? Nee, meer wisten ze niet te vertellen. Ik wilde alles weten! Was het echt waar? Was Martijn echt dood? Hoe zag hij eruit? Was hij opgelucht toen hij de beslissing nam? Het moest haast wel een bewuste keuze zijn, anders zeg je toch geen dag tegen wildvreemden? Of was hij meer in de war dan dat ik had opgemerkt de laatste tijd? De agenten wilden zijn agenda nog even houden.

De rest van zijn spullen lag in een plastic zakje op tafel. Het enige bewijs dat het echt om Martijn ging. Geen afscheid. Ik had hem nog niet eens gelukkig nieuwjaar gewenst, schoot het door mee heen. Het was al acht januari. Elke

dag had ik wel even aan hem gedacht, nam ik me voor hem te bellen maar ik had het zo druk. Wat een kutsmoes. Op mijn telefoon stond geregeld 'afzender onbekend'. Dit kon Martijn zijn. Hij had zijn nummer geblokkeerd omdat er anders rare dingen konden gebeuren. Telkens als ik niet opnam omdat ik het te druk had of gewoon geen zin had om op te nemen, nam ik me voor dat ik hem gauw moest bellen...

In het zakje zaten twee portemonnees, shag, aansteker, bankpasjes, sleutels en een afstandsbediening van de alarminstallatie. Het alarm. Altijd die angst dat er iemand binnen kwam, dat hij achtervolgd werd, dat er een complot gesmeed was. En ze kwamen binnen, vertelde hij, één keer hadden ze knopen in zijn telefoonsnoer gelegd, een andere keer hadden ze in zijn wc geplast. Nee, ze namen niks mee, ze hadden het op hem gemunt, dat wist hij zeker. Wie 'zij' waren bleef onduidelijk. Hij had weleens gezegd dat hij soms moeilijk fictie van echt kon onderscheiden. Dit was echt, daar was hij van overtuigd. Ik wist het niet, ik wist het echt niet. Ik wilde graag geloven wat hij vertelde, maar het leek zo onwerkelijk. Het maakte hem gek, dat wist ik wel. Was hij daar nu van verlost? Toen ik de dag erna wakker werd, voelde ik meteen weer die kramp in mijn maag. Opnieuw dat ongeloof bij het besef dat Martijn er niet meer was. Gelukkig viel ik wel weer in slaap.

In mijn dromen zag ik Martijn van de flat afspringen, keer op keer.

Mijn hoofd voelde pijnlijk, verdoofd en wollig, mijn maag verkramp. Het voelde alsof het niet echt was. Dit kon toch niet waar zijn? Ik was blij dat de nacht voorbij was en ik weer leven om me heen hoorde in plaats van die ellendige stilte. Ik moest iets gaan doen, er moest nog zoveel geregeld worden. Dat hij het toch gedaan had, onvoorstelbaar! Toon huilde bij thuiskomst heel hard alsof hij aanvoelde dat er iets niet klopte. In Alfons zijn armen viel hij weer in slaap. Door Toon besepte ik dat de wereld doorging, dat ik door moest gaan. Toon moest, ongeacht hoe ik me voelde, verzorgd worden. Hij zou onze aandacht opeisen alsof er niets veranderd was. De winkels gingen gewoon open, mensen vertrokken naar hun werk. Werk. Het leek iets uit een ander leven.

De verandering was er alleen bij ons, de rest van de wereld draaide gewoon door.

We besloten de crematie klein te houden. Een dag later zou de advertentie dan in de krant komen. Wat moest er veel geregeld worden. Het prentje met de tekst, wie mocht komen en wie niet, het vervoer, de muziek, de bloemen, de koffietafel, de speeches. Zoveel moeilijke beslissingen in een korte tijd, terwijl we eigenlijk niet eens beseften wat er nu precies gebeurd

was. Een opmerking van de begrafenisondernemer maakte het niet gemakkelijker. “Zover had hij toch niet hoeven gaan”, zei hij toen hij hoorde dat mijn broer een aantal kilometer van zijn huis van de flat was gesprongen. Mijn vader zat weggedoken in zijn stoel in de hoek van de kamer, met een felle lamp boven hem, een pen en een vodje papier in zijn hand. Hij leek in een schemertoestand te verkeren met als enige houvast het schrijven van een zo goed mogelijke tekst voor de rouwadvertentie en het prentje. Met trillende handen en nauwelijks verstaanbare stem vroeg hij uiteindelijk of zijn tekst zo goed was. Natuurlijk was het goed. Mijn hart brak alleen al bij de aanblik van dit tafereel. Mijn vader hield het open of hij iets zou zeggen bij de crematie. Mijn moeder zou het in ieder geval proberen en ik ook. Dat was het minste dat ik voor hem kon doen. Wat moest ik vertellen?

Daar stond hij dan. Voor in het zaaltje, in het midden, de kist met een geel bloemstuk. Uit een map vol bloemstukken hadden we een keuze gemaakt. Geel moest het zijn, vond ik. Martijn hield van geel, als kind in ieder geval. Wat kende ik hem toch eigenlijk slecht dat ik niet eens zeker wist welke kleur hij mooi vond. Door de speakers klonk ‘Let it be’ van The Beatles. Let it be... het was moeilijk voor te stellen dat hij daar echt lag. Misschien zweefde hij nog ergens rond en bekeek hij het schouwspel met nieuwsgierigheid. Voor mij stond vast dat in die kist alleen zijn lichaam lag dat hem gediend had. Zijn verminkte lichaam dan. “Nee”, had de begrafenisondernemer gezegd, “Dat wil je echt niet zien”. Maar hoe afscheid te nemen als we niet eens getuigen konden zijn van zijn dood? We moesten aannemen dat hij er niet meer was, dat Martijn daadwerkelijk gesprongen was en daar in die kist lag.

Dat ik hem niet meer kon aanraken, zijn lichaam niet kon zien, maakte het afscheid des te onwettelijker.

Vaak heb ik gedacht, misschien had ik toch even moeten gaan kijken, al was het dat hij onder het laken lag en ik alleen zijn voeten nog even kon zien, of zijn handen. Ja, zijn handen.... die herinner ik me nog steeds heel goed: ranke, lange vingers, mooi lang nagelbed. Ze straalden kwetsbaarheid uit, zachtheid. Alleen zijn handen lieten al zien hoe hij was; een mooie, zachte jongen voor wie de wereld open lag.

Nog geen twee rijen vulden we met ons selecte gezelschap. Een man of tien. De rest zou het pas een dag later te horen krijgen. Een kille, steriele omgeving. Tien rijen stoelen met een gang in het midden en een klein altaartje met de kist. Mijn moeder beet het spits af. Ze sprak Martijn rechtstreeks toe, met duidelijke maar geëmotioneerde stem. Vol

levenskracht, mijn moeder. Overtuigd van haar geloof dat dit leven slechts een tussenstop is naar een hoger bewustzijn. Dat je als mens moest leren van alles wat je overkwam en dat niets voor niets gebeurde. Deze levensvisie had haar al die jaren dat Martijn ziek was, op de been gehouden en zou haar ook nu op de been houden. En toen moest ik. Na de eerste nacht was ik 's ochtends aan tafel gaan zitten en had mijn gevoel op papier gezet. Ik besloot dat voor te lezen tijdens de crematie. Er stonden mooie woorden in, herinneringen aan mijn grote broer, zijn worsteling, zijn pijn en mijn onmacht. Dat had ik Martijn nooit zo verteld, nu moest het. Wat de anderen er ook van zouden vinden. Mooi, pijnlijk, recht uit mijn hart. Ondanks mijn voornemen dit net zo beheerst te doen als mijn moeder, brak ik op het moment dat ik daar stond. Het deed zo'n pijn. Ik wilde me vasthouden aan de overtuiging dat hij het nu beter had. Geen pijn, onbegrepenheid en angsten meer, maar verlossing. Daar stond de kist.

Ik beseftte dat ik Martijn nooit meer zou zien.

Bij het opruimen van zijn flat had ik het liefst alles weggegooid, gewoon omdat ik de pijn bij de aanblik van al die spullen niet kon verdragen. Zijn spullen, opgeruimd in kratten, stonden er verloren bij. Een mooie zwarte badstoffen badjas, helemaal mijn smaak, gooide ik ook weg. Het was te pijnlijk. Al zijn kleren gooiden we weg. We brachten het ook niet naar de kringloopwinkel omdat we er niet aan moest denken dat straks iemand met zijn kleren rondliep. Die gedachte alleen al was onverdraaglijk. Ik wist dat genoeg mensen er blij mee zouden zijn, maar nu wilde ik mijn gevoel volgen en me niet bezighouden met andermans zorgen.

In het begin was ik bang dat ik dingen zou vergeten.

Ik huilde alleen al bij de gedachte dat ik zou vergeten hoe hij lachte en keek, of hoe zijn handen eruit zagen. Alfons vond vlak na zijn dood een videobandje van Martijn in zijn flat. In zijn eentje had hij het eerst stiekem bekeken op zolder. Toen ik de opname zag, moest ik huilen. Zo dichtbij en toch onbereikbaar voor altijd. Martijn had zichzelf gefilmd toen hij de camera opstelde om inbrekers te kunnen betrappen. Hij zwaaide nog naar zichzelf, waarschijnlijk om achteraf te kunnen kijken of de opstelling zo goed zou zijn. Toch had het ook iets grappigs. Zijn serieuze blik gecombineerd met de bekende stunteligheid waarmee hij de dingen soms deed. Het zwaaien naar zichzelf...echt Martijn.

Foto's hebben we nauwelijks. Van de laatste jaren hebben we slechts een paar kiekjes. Het was zo duidelijk dat hij ziek was. Het ene moment was hij mager met ingevallen wangen, het andere moment opgezet van de

medicijnen. Altijd had hij zwarte kringen rond zijn ogen, van het slaaptekort of van teveel slaap. Die gepijnigde blik was er altijd. Dat was de reden dat we voor het prentje een foto gebruikt hadden van Martijn toen hij achttien jaar was.

Sinds de dood van Martijn, vind ik het vervelend om op hoogte te staan. Dan voel ik de aantrekkingskracht van de balustrade en de ruimte onder me en zie ik mijzelf naar beneden vallen. Hoge kabelbanen of flats vermijd ik het liefst en gelukkig woont niemand die ik ken in een woning op de bovenste verdieping van een flatgebouw. Ik vermijd de situaties niet daadwerkelijk, ongemakkelijk voel ik me wel. Ik accepteer ondertussen dat ik me zo voel, leg de link naar zijn overlijden en ben opgelucht als ik de diepte niet meer kan zien. Als ik dan toch een keer op hoogte sta, besef ik altijd weer wat een verschrikkelijk leven het voor hem moest zijn dat hij tot deze daad kon komen.

Soms slaat het verdriet me onverwacht om de oren.

Uit het niets komt het opzetten, zoals het moment van deze herinnering: huilend zat Martijn tegen me aan en vertelde me dat hij het niet meer aankon. Hij had zoveel verdriet over zijn ziekte en over zijn leven dat hij geen toekomst meer zag. Ik hilde met hem mee, kon hem niet troosten of zeggen dat hij het verkeerd zag. Ook ik twijfelde aan een mooie toekomst voor hem. Hij vroeg of ik hem wilde vasthouden. Dat was vreemd, want niet gebruikelijk bij ons thuis. Daar zaten we, in het gras, vlakbij het psychiatrisch centrum waar hij op dat moment was opgenomen, tegen elkaar aangedrukt. Mijn armen stevig om het bovenlijf van Martijn die als een kind geborgenheid zocht en dicht tegen me aankroop. “Dit is fijn”, zei hij.

Fysiek is Martijn uit mijn leven gestapt, toch is hij er elke dag. In mijn hart draag ik hem mee en soms heb ik zelfs het idee dat hij me beschermt, dat hij nog steeds mijn grote broer is, in een ander universum. Vaak kijk ik naar zijn foto, soms vluchtig, soms bewust met meer aandacht. Ik mis hem nog steeds maar begrijp ook waarom hij koos voor de dood. Toen ik drieëndertig werd en daarmee ouder werd dan hij ooit mocht worden in dit leven, vond ik dat vreemd, onwerkelijk bijna. Het kon eigenlijk niet, want ik blijf toch het kleine zusje van Martijn, mijn grote broer die altijd tweeëndertig zal blijven.

*Kun jij andermans keuzes volledig accepteren?
Ook als dit niet jouw keuzes zijn?*

“Wanneer je bereid bent de drang om alles te willen begrijpen prijs te geven, zal alles wat je via be-grijpen hoopte te vinden aan je worden geopenbaard.”

Gangaji



Re-integrant

Bijna twee jaar nadat ik me had ziek gemeld, startte ik serieus met de terugkeer naar de werkvloer. De reden dat het zo lang geduurd had, was dat ik tijdens mijn burn-out zwanger raakte en beviel van Toon. Ik had tijdens de therapie wel geleerd dat alles er mocht zijn, het was wat anders om dit daadwerkelijk te voelen tijdens alle interacties door de dag heen. In mijn kleine wereld thuis met vrienden en Alfons, ging het redelijk goed. Ik maakte me minder snel druk om zaken en had in ieder geval niet meer het idee dat ik overal perfect in moest zijn. Dus gewapend met deze kennis en ervaring startte ik op een aangewezen werkplek.

Ik wilde daar helemaal niet naar toe.

Naar de baan niet en het gebouw ook niet. De baan waar ik zou starten voordat ik ziek werd, was inmiddels vergeven. Ik moest re-integreren op mijn oude functie en dan zouden ze wel verder zien. Mijn oude werkplek gaf mij tijdens mijn burn-out het gevoel dat ik stikte als ik er alleen al aan dacht. Ik had geweigerd, was er niet toe in staat geweest. Onder geen beding zou ik ooit nog een stap zetten in dat gebouw waar ik langzaam was uitgedoofd als een kaars. Waar ik me niet gewaardeerd had gevoeld en ik de indruk had gekregen dat het nooit goed was, hoe hard ik ook werkte. Ik wist nu wel, twee jaar later, dat dit veel meer met mijzelf te maken had dan met mijn werkgever en collega's.

Hadden tijdens mijn afwezigheid de re-integratiegesprekken op een andere locatie plaats gevonden, nu moest ik er toch aan geloven en ging ik terug naar het hol van de leeuw. Wat ik in ieder geval had geregeld, was dat ik in een ander team zou starten. Dat betekende hetzelfde gebouw maar andere werkzaamheden, andere collega's en geen nachtdienst meer. Dat vond ik een goed compromis. Tevens had ik gevraagd om supervisie, zodat ik iemand had waarmee ik mijn terugkeer kon bespreken.

Nog geen week nadat ik gestart was met werken, pleegde Martijn zelfmoord.

Ik weet nog dat ik dacht dat mijn collega's zouden denken dat ze me niet meer terug zouden zien. Na de eerste shockreactie en ondanks mijn verdriet, voelde ik me verbazingwekkend stabiel. Het leek alsof ik het verdriet over Martijn er al uitgehuild had tijdens mijn burn-out. In die periode leerde ik mijn emoties voelen en er aandacht aan te geven. Ik voelde toen hoeveel pijn het mij deed dat Martijns leven er uitzag zoals het er uitzag en dat ik het zo graag anders had gewenst voor hem. Ik had gehuild over mijn tekortkomingen en de machteloosheid die ik voelde, omdat ik als zus en als hulpverlener niets voor hem kon doen. Ik had gehuild over zaken die anders waren gelopen dan ik gewild had. Ik had geleerd dat ook dan het leven gewoon doorging. Want dat dacht ik altijd: ik moet door, dus niet voelen. Terwijl juist het vechten tegen al die emoties de meeste energie kostte. Ik wist nu dat doorgaan niet gelijk stond aan je emoties negeren. Dat nam niet weg dat ik vreselijk verdrietig was om Martijn en om de verschrikkelijke laatste stap die hij had genomen. Het betekende alleen niet dat ik niet kon leven en dus stond ik de week na de crematie gewoon weer op de werkvloer.

Waar ik moeite mee had op het werk was dat slechts weinig collega's vroegen hoe het met me ging, terwijl ze wisten dat Martijn zelfmoord had gepleegd.

Sommige collega's liepen me straal voorbij.

Of ze vroegen wel hoe het met me ging en lieten ondertussen blijken eigenlijk geen tijd en ruimte te hebben om het echte antwoord te horen. Of ik kreeg reacties die in de vraag al beantwoordden hoe het met me zou zijn. Zoals mijn manager die op de gang tegen me zei dat het wel weer goed met me ging. Het was geen vraag maar een constatering. Wilde hij nou weten hoe het met me ging of vond hij dat hij toch even aandacht eraan moest geven en wist hij niet goed hoe? Anderen begonnen nog voor ik iets kon zeggen heel nadrukkelijk over koetjes en kalfjes. Ik hoorde via via dat mensen gewoon niet wisten hoe ze moesten reageren, dat ze niet wisten of ik het wel op prijs zou stellen als ze ernaar zouden vragen, bang dat het te confronterend zou zijn, bang voor mijn reactie. En als ik eerlijk was naar mijzelf, had ik in het verleden op dezelfde manier gereageerd. Had ik me ook ongemakkelijk gevoeld en afgevraagd of het wel op zijn plaats was. Dat ik daarmee al een besluit maakte voor de ander, daar stond ik niet bij stil. Nu had ik het fijn gevonden als mensen gewoon gevraagd hadden hoe het ging, er niet omheen draaiden. Het verlies van Martijn was niet verwerkt en achter de rug nu de crematie was geweest. Het begon nu pas, het leven zonder hem. En naarmate de weken en maanden verstreken, drong het steeds meer tot me door: Martijn kwam echt nooit meer terug. Nooit meer

even die stem, zijn lach. De leegte was echt voelbaar en zat in mijn lijf. Daarom was het fijn als collega's er naar vroegen, meteen erna en ook nog weken later.

Al met al, het was lastig om terug te zijn na al die tijd.

Heel snel voelde ik mijn keel weer letterlijk dichtslibben. Ik besloot mijn supervisor te bellen. De gesprekken met hem gaven mij net dat laatste zetje dat ik nodig had. Het was heerlijk om iemand te hebben die mij leerde de werkelijkheid vanuit een ander perspectief te zien. Ik leerde dat als ik me stoorde aan de ander, dat wellicht meer over mijzelf vertelde dan over de ander. Waarom zou een ander moeten vragen hoe het met mij ging? Al was er iemand overleden. Waarom zou een collega interesse in mij moeten tonen, tijd voor mij moeten nemen, aardig voor mij moeten zijn? Alle zekerheden waren opeens geen zekerheid meer.

Hoe reëel waren mijn reflecties op wat er gebeurde in mijn leven en op het werk?

In hoeverre klopten mijn invullingen die ik gaf aan situaties, waarover ik me rot voelde? Bij nader inzien waren sommige situaties zelfs hilarisch, want het was toch bijna een narcistische manier van de wereld benaderen als ik alle gebeurtenissen, gedragingen of uitspraken van anderen op mijzelf betrok. Alsof ik het centrum van het universum was en anderen alleen met mij bezig waren. Zo was het voor mij bijna vanzelfsprekend dat als Alfons een rottag had, ik me binnen de kortste keren ook rot voelde. Want ik was vast de oorzaak van zijn humeur. Waarom zou hij anders zo doen? Wat had ik misdaan? Hoe kon ik het rechtzetten? Ik dacht er niet eens bij na dat het misschien helemaal niet om mij draaide. Ik vond ook dat ik mijn vrije uren nuttig moest besteden, als een soort verwrongen idee van 'pluk de dag'. Mijn schrikbeeld was het beeld van mijn vader in zijn stoel die de dag doorkwam met slapen tot de middag, lezen in de avond, waarna cafébezoek tot in de late uurtjes. Ik moest langzaam leren dat niks doen net zo nuttig en lekker kon zijn zolang je de dingen deed omdat je ze wilde doen. Ik zag in dat mijn eigenwaarde niet afhing van wat ik kon of wat ik deed of hoe anderen eventueel dachten of zich gedroegen. Hoe harder ik had gevochten om niet zo te worden als mijn vader, hoe meer ik zijn fakkel had overgenomen. Anderen zouden mij belangrijker en waardevoller vinden als ik een universitaire titel zou hebben of druk bezig was. Pas als ik het perfect deed, een studie had voltooid die de moeite waard was volgens de maatschappij, was ik de moeite waard. Eigenlijk zei dat veel meer over hoe ik mezelf bekeek.

Ik leerde hoe ik nog vast ik zat in een star patroon van hoe ik vond dat de wereld moest zijn.

Het loslaten van dit beeld en daadwerkelijk accepteren dat de ander anders was dan ik, dat de wereld anders in elkaar kon zitten dan ik dacht, zorgde voor ruimte. Ik leerde ook steeds beter mijn overtuigingen los te laten en niet alles meer vanuit mijn eigen negatieve bril te beoordelen en een ander perspectief in te nemen. Zo gaf de supervisor mij de tip om de reacties van een manager waar ik altijd zenuwachtig van werd, te zien als een uiting van verliefdheid. Deze manier van kijken, zorgde acuut voor een lach op mijn gezicht waardoor de gesprekken ontspannen en prettig verliepen. Het waren simpele trucjes die voor mij een wereld van verschil maakten, want in hoeverre was deze interpretatie niet net zo waar als de interpretatie dat hij me niet serieus nam?

Durf jij je overtuigingen te onderzoeken en een ander perspectief in te nemen?

Ook als hierdoor het beeld van jezelf of anderen verandert?

*“Je bent het niet met me eens?
Dan moet ik eens goed naar je luisteren!”*

S.R. Covey



Vriendin

De roddel ging al snel door onze vriendenclub. “Heb je die nieuwe vriendin van Pieter, Anita al gezien? Zeker tien jaar ouder dan Pieter maar ze ziet er veel jonger uit, alsof ze net zo oud is als wij! Net gescheiden, twee kinderen en woont sinds kort in die flat daar vlak bij de stad.” Ik ontmoette haar al snel. En inderdaad, ze zag er jong uit met haar slanke figuur en springende, blonde, half lange krulhaar. Ze was veertien jaar ouder en het klikte meteen. Al gauw bleef ik geregeld bij Anita logeren. Ze vertelde over haar huwelijk, haar ex-man, hoe mensen het haar kwalijk namen omdat zij, als moeder, in het holst van de nacht vertrokken was en haar kinderen van vier en zes jaar achterliet bij haar man. Ik kon niet anders, vertelde ze, anders was ik nooit gegaan, dit was de enige manier om uit dit huwelijk te komen. Een verliefdheid had haar de kracht gegeven om te vertrekken en een vriendin had haar onderdak geboden. Ze had zich moeten lostrekken van haar jongste kind dat om haar heen hing en gemerkt had dat ze wilde weggaan. Nu, een aantal maanden later, begon de rust terug te keren. Ze had haar eigen plek, een omgangsregeling met de kinderen en een nieuwe vriend.

Ik merkte al snel dat het ‘not done’ was om als moeder uit een huwelijk te vertrekken.

Als ik mensen vertelde over Anita, zag ik afkeurende blikken en kwamen de kritische vragen. Een moeder die haar kinderen achterliet? Dat kon toch niet! Maar als dat nou de enige manier was om eruit te komen, om jezelf de kans op een ander leven te geven, omdat je het anders niet aankunt, niet durft? Omdat de blikken van je kinderen en je man je de moed in de schoenen doen zakken, dat je dan kiest om te blijven, terwijl je voelt dat je daaraan ten onder gaat? Dat vertrekken, in het holst van de nacht als enige uitweg voelt? Nee, mensen waren onverbiddelijk, een moeder liet haar kinderen niet in de steek. In welke tijd leefden we? Als een vader vertrok was dat de normaalste zaak van de wereld en een moeder die vertrok en ervoor koos om haar kinderen in het weekend te zien, had geen moederhart? Dat vond ik toch echt te kort door de bocht. Anita voelde dat veel mensen zo dachten en hield vaak wijselijk haar mond over haar situatie. Haar schuldgevoel werd er niet minder door.

Voor haar was dit de enige manier geweest.

De kinderen van Anita kwamen ieder weekend. Toen ik mijn rijbewijs haalde en een autootje kocht, vroeg ze soms of ik haar kinderen wilde ophalen bij haar ex-man. De eerste keer vond ik dat spannend. Ik zou zien waar haar leven zich had afgespeeld voordat ik haar leerde kennen. Nachten hadden we gepraat. Haar oude leefwereld stond ver van me af, heel ver. Als bijna twintiger was ik bezig met school en eerste verliefdheden, niet met trouwen, verzorgen van kinderen en werken. De ex-man zag er, net zoals Anita, goed en jong uit: halflang bruin haar, slank, niet al te groot. Hij was een charmeur, gedrag waar Anita geen goed woord meer voor over had. “Pas maar op, dadelijk pakt hij jou nog in.” Geen haar op mijn hoofd die daarover dacht, het was de ex-man van mijn vriendin en bovendien niet mijn type. Het enige moment waarop het leeftijdsverschil tussen ons duidelijk was, was in het weekend als de kinderen kwamen. Dan werd mijn vriendin opeens ook moeder van twee kinderen en zag haar leven er totaal anders uit. Regelmaat en structuur, boekjes lezen, spelletjes spelen, koken, kinder-tv kijken. Ik herinner me nog dat ik samen met een andere vriendin, verkleed als zwarte piet, de pakjes bezorgde. Hoe vaak de kinderen ons ook gezien hadden, ze hadden geen idee dat onder die schmink en pruik, de vriendinnen van hun moeder zaten.

Op een middag toen ik weer bij Anita op bezoek was, was de suiker op. “Dan ga ik dat toch even bij de buren halen”, zei ik. “Even halen bij de buren? Ben jij gek”, zei ze. “Dat maakt toch niet uit”, zei ik weer en weg was ik. Anita woonde al een paar maanden op deze plek en had nog geen contacten gelegd. Haar leven bestond uit werken en in het weekend de kinderen, uit bezoeken van Pieter en van wat vrienden van hem, zoals ik. De deur van de buurvrouw was anderhalve meter verwijderd van de deur van Anita. Ze woonden op dezelfde verdieping en hadden elkaar nog nooit gesproken! Lilian, een leuke vrouw met een grote bos rode krullen deed open. Ik kreeg een kopje suiker en beloofde dat ze het terug zou krijgen. Dit was het eerste contact van een nieuwe vriendschap voor Anita en zoals later bleek, ook voor mij.

Anita en Suzanne, de vriendin die haar opvang had geboden, aten wekelijks samen. Om de beurt kookten ze voor elkaar. Toen Anita het kopje suiker terugbracht naar Lilian, sloot Lilian zich aan bij deze wekelijkse etentjes. Dit was het begin van de ‘Bitchclub’. Toen ik op mezelf woonde, vroeg Anita of ik me bij hen wilde aansluiten. Ik nam in die tijd een nogal afstandelijke en stoere houding aan bij mensen die ik niet kende en Suzanne, de vriendin van Anita, deed dat ook. Dus toen ik Suzanne voor het eerst zag, vond ik haar niet meteen aardig. Lilian kende mij intussen ook al enigszins en vond

mij nogal direct en hard overkomen. Hierdoor twijfelde ook zij aan deze samenstelling. Anita die ons allemaal kende, bleef volhouden dat dit een goede combinatie zou kunnen zijn. Dus werd ik uitgenodigd om mee te doen. De eerste keer begon al goed. Ik had een tweedehands brommer gekocht maar die wilde niet starten. Gefrustreerd, boos en verdrietig belde ik na een uur af. “Nee, ik kan echt niet komen! Ik vind fietsen of lopen in het donker te eng!” Voor de bus moest ik ook een eind naar het station lopen, dus dat schoot niet op. Ik voelde dat ze het vreemd vonden dat het me niet lukte om naar Anita te komen, ik was niet te vernurwen. Ik was te bang om in het donker alleen over straat te gaan.

De volgende ‘Bitchclub’ was bij Suzanne. Zij woonde in dezelfde wijk waardoor de afstand dit keer geen probleem was. Na het eten gingen ze altijd kaarten en omdat een vierde persoon de mogelijkheid gaf om in koppels te kaarten, gingen we troeven. Ik was nogal fanatiek en had als kind geregeld met mijn vader gekaart. Hierdoor wist ik bijna feilloos welke kaarten er uit het spel waren en zag ik aan de manier van kaarten wat de ander ongeveer in zijn handen moest hebben. Lilian was echter niet zo bedreven in het onthouden van de kaarten, waardoor zij een aantal keer behoorlijk stomme acties deed.

Expressief als ik ben, liet ik dat ook blijken.

“Wat doe je nu? Neeh! Dat weet je toch! Zij heeft net klaveren gelegd en ik kon daar niet op bekennen. Dan weet je toch dat je niet met die kaart moet uitkomen!” En zo door. Na de zoveelste keer barstte Lilian in huilen uit. Tegen zoveel verbaal geweld was ze niet bestand. Ik schrok, wat gebeurde er nu? Dat had ik niet zien aankomen, en dat was zeker nooit de bedoeling geweest. “Het was het spel. Sorry...”, stamelde ik. Ondanks deze slechte binnenkomer, mocht ik blijven. We waren een gezellige eetclub en hadden ontzettend veel lol.

We voelden geen schroom om elkaar aan te spreken.

Lilian confronteerden we met haar woordje ‘klaar!’. Dit was voor haar een manier om te zeggen ‘zo is het en niet anders’. Dat was voor ons natuurlijk voer om haar stelligheid onder vuur te nemen. Hoezo klaar, leg eens uit, waarom zou het niet anders in elkaar kunnen zitten, wat is het perspectief van die ander? Bij Anita moesten we vaker de woorden eruit trekken. Ze bleef het lastig vinden om zaken ter sprake te brengen. Als wij er niet over begonnen, ging ze gewoon weer naar huis, terwijl er ondertussen van alles speelde in haar leven waar ze zich rot over voelde. Vaak zat hier schaamte of schuldgevoel achter waardoor ze het er liever niet over had. Anita vond

het moeilijk om voor zichzelf op te komen en voelde zich snel verantwoordelijk voor alles en iedereen. Haar eigenwaarde kwam ook vaak ter sprake; waar het vandaan kwam dat ze zichzelf vaak zo tekort deed, waarom zij zichzelf niet de moeite waard vond.

Suzanne was moeilijk aan te spreken, een eigen aandeel kon ze moeilijk onder ogen zien.

Een negatief zelfbeeld stak bij ons allemaal bij tijd en wijle wel de kop op. We herkenden elkaars onzekerheid, het gevoel niet te voldoen, niet goed genoeg te zijn. Het was fijn om onze onzekerheden en twijfels te bespreken zonder hierop afgerekend te worden. De frequentie van onze etentjes wisselden in de jaren al naar gelang onze mogelijkheden. Begonnen we wekelijks, naarmate we kinderen kregen, nog een studie oppakten en aan de man raakten, verlaagden we de frequentie naar driewekelijks, maandelijks en zelfs een periode naar drie keer per jaar. Allemaal waren we het erover eens dat we dit niet verloren moesten laten gaan. Ieder keek op zijn eigen manier uit naar deze etentjes.

Helaas veranderde dat.

Suzanne had in de loop van de tijd steeds meer lichamelijke klachten, ze was afgekeurd en liep stad en land af om een oplossing te vinden voor haar pijnen. Niks mocht baten. Dacht ze dat iets werkte, dan was dat altijd van korte duur. Tijdens een etentje kregen we een discussie. Suzanne weigerde pijnmedicatie, terwijl ze een pan met eten niet eens meer kon optillen. Als je elke dag met ondraaglijke pijnen rondliep, dan was pijnmedicatie toch niet zo gek? Zoals we dat gewend waren, zeiden we dat ook. De hoeveelheid alcohol die Suzanne achterover sloeg om de pijn draaglijk te maken, was toch ook niet gezond? Suzanne werd steeds bozer en bozer en zette ons uiteindelijk de deur uit. Na vijftien jaar was de Bitchclub in deze formatie voorbij.

Onthutst en verward over wat er nu mis was gegaan, gingen we naar huis.

Suzanne had door de jaren heen wel vaker gedrag vertoond dat we niet helemaal snapten. Zo was het al vaker voorgekomen dat Suzanne, als ze tijdens stapavonden te veel gedronken had, de vriend van Anita probeerde te versieren. Lilian en ik snapten niet dat Anita dat accepteerde en ook niet dat Suzanne dat deed. Anita kende Suzanne het langst en wilde dit niet bespreken tijdens de etentjes. Suzanne kon soms ook behoorlijk bot zijn tegen Anita. Onder het mom van 'bitch' en 'dat is Suzanne', maakten we hier nooit veel woorden aan vuil.

Met z'n drieën zetten we de 'Bitchclub' voort. We merkten meteen dat de sfeer milder en opener was dan voorheen, alsof er een spanning was wegefallen. Anita vertelde dat ze in het bijzijn van Suzanne soms bewust haar mond hield over zaken omdat ze wist dat ze het dan later op haar brood zou krijgen.

Helemaal open waren we blijkbaar toch niet geweest.

Toch zat dit abrupte einde ons niet lekker. Lieten we haar niet teveel aan haar lot over? We besloten haar een brief te schrijven. Gewoon met dingen uit onze levens, over de 'Bitchclub' en dat we nog steeds geneigd waren om de tafel voor vier personen te dekken in plaats van drie. Suzanne reageerde op onze brief en voordat we het wisten zaten we weer met zijn vieren om de tafel. Het voelde vertrouwd en toch ook weer niet. We hadden terug gewild naar de oude situatie. Het duurde maanden voordat we weer de ontspanning voelden die we wensten.

Weer ging het mis. Oorspronkelijk vond de 'Bitchclub' wekelijks plaats en was het de bedoeling dat je een twee- of driegangen menu maakte dat je nog nooit had gemaakt en het liefst met verse producten. Ik leerde vis eten, olijven en nog veel meer dingen die ik nog nooit gegeten had. Toen ons leven drukker werd en de frequentie minder, lag de focus minder op culinaire hoogstandjes en was het belangrijker dat we elkaar zagen en gezellig bij konden kletsen. We probeerden er zeker iets moois en lekkers van te maken, maar het maakte niet zoveel uit. Althans, dat dacht ik. Tijdens een etentje bij Suzanne barstte de bom. Onder het eten spuide Suzanne haar gal over een maaltijd bij Lilian; hoe ze in haar hoofd had gehaald om aardappelpuree uit een pakje te gebruiken. Ze sloot haar litanie boos en agressief af met de zin: "Ik snij je de keel door als je dat nog eens doet!" Verbijsterd keken we elkaar aan. Lilian was te aangeslagen om iets te zeggen. Anita en ik lieten blijken dat dit volgens ons niet de manier was om met elkaar om te gaan. Suzanne bleef bij haar woorden. Als Lilian dit niet kon verdragen dan moest ze maar opstaan en vertrekken om nooit meer terug te komen. Lilian, Anita en ik keken elkaar aan en stonden gezamenlijk op. Zo kwam voor de tweede keer een einde aan onze viermansformatie. Het was goed zo.

Kun jij jezelf zijn in vriendschappen?

Ook als dit betekent dat je een grens moet stellen?

*‘If you’re brave to say ‘goodbye’,
life will reward you with a new ‘hello’.*”

Paulo Coelho



Ex-vriendin

Chantal en Sandra waren een stel. Met Sandra was het altijd feest. Zij zorgde voor een lach en vulde de ruimte met haar vrolijkheid, althans op de dagen dat ze behoefte had aan bezoek. Sandra worstelde met zichzelf, waardoor ze soms op het laatste moment afspraken afbelde. Als het doorging, dan wist je ook zeker dat het gezellig was.

We zagen elkaar bijna wekelijks.

Hele avonden kletsten we met elkaar over het leven, over wat er gebeurd was, wat we vonden, waar we voor stonden en wat we wilden. Het voelde zelfs zo goed dat Alfons en ik vroegen of zij de voogden van ons kindje wilden worden. Chantal en Sandra wilden zelf ook graag kinderen en hadden een jaar eerder aan Alfons gevraagd of hij donor wilde zijn voor hen. Na uitgebreid overleg hadden we besloten dit niet te doen. We hadden zelf op dat moment nog geen kinderen en wisten niet hoe het zou voelen als er straks in een ander gezin een kindje van Alfons rondliep. Wat als we zelf kinderloos bleven? Hoe zeer we hen het ouderschap gunden, wij konden hen niet helpen.

In de laatste weken voor mijn bevalling, spraken we elkaar nauwelijks.

Ik weet niet meer of ik het hoorde voor of vlak na de bevalling. Achter de voordeur bleek zich een waar relatiedrama af te spelen, Chantal bleek verliefd te zijn op een andere vrouw en had Sandra al maanden voor gek verklaard om haar achterdocht. De achterdocht van Sandra bleek echter gegrond, Chantal ging al een tijd vreemd met een moeder van twee kinderen die in scheiding lag. Chantal en Sandra besloten uit elkaar te gaan. Ik was helemaal overrompeld door dit nieuws. Chantal en Sandra uit elkaar? Zij hoorden bij elkaar, zij waren een prachtsel, pasten bij elkaar. Hoe kon dit nu? En hoe kon het dat wij hier nooit iets van gemerkt hadden? Hoe was het mogelijk dat Chantal zo’n dubbelleven had geleid? We hadden wekelijks intieme gesprekken over wie we waren en wat we wilden. We hadden het nota bene over voogdij gehad. En ondertussen speelde dit?

Waarom durfden we niet open en eerlijk te zijn naar elkaar?

Tijdens de scheiding, haalde Chantal alles uit de kast om zoveel mogelijk zaken te kunnen behouden. Later zou ze zeggen dat ze niet verwacht had dat ze zo materialistisch ingesteld was. Ze had niet van zichzelf gedacht dat ze zo zou vechten voor zichzelf, zelfs ten koste van de ander. Ik wilde me er niet mee bemoeien en geen partij kiezen. Zij maakten andere keuzes dan ik, dat mocht. Ik besloot voor beiden open te blijven staan. De nieuwe vriendin van Chantal trok al snel met haar kinderen bij haar in en anderhalf jaar later trouwden ze.

Natuurlijk was het anders. Babs was een rustige, wat sombere vrouw en vulde de ruimte eerder met gelatenheid dan met plezier. Ik voelde niet die verbondenheid en sprankeling die ik had bij Sandra. In de jaren die volgden, kregen Chantal en Babs samen twee kinderen. Toen ik het tweede geboortekaartje ontving, besepte ik pas hoe onze vriendschap veranderd was. Ik stuurde een felicitatiekaartje en kreeg een berichtje terug dat ik van harte welkom was om op kraamvisite te komen. Ik was wel blij voor hen maar voelde geen behoefte om op bezoek te gaan. De laatste jaren verliep ons contact volgens een bijna vaste routine. Alfons en ik belden geregeld om een afspraak te maken en Chantal en Babs hadden het altijd te druk. Als ze belden om te vragen of we zin hadden om op bezoek te komen, bleek de computer stuk te zijn. Als we dan kwamen, zat Alfons het grootste deel van de tijd boven op een kamer de computer te maken. Soms aten we nog samen en daarna gingen we weer naar huis. Het was niet dat de bezoeken niet leuk waren of dat ik hen niet meer aardig vond, het voelde gewoon niet meer goed. Ik merkte dat ik niet zo'n zin had om te gaan. Het was tijd om wat afstand te nemen. Wilde ik de tijd die ik overhad, buiten mijn werk en gezin, niet liever steken in vriendschappen waar ik me echt goed bij voelde?

Het had niks te maken met de frequentie, wel met de intentie van het contact.

Ik liet in een mail weten dat ik ze het allerbeste wenste. Ook beschreef ik mijn twijfels over de vriendschap, dat ik het idee had dat wij pas in beeld kwamen als de computer stuk was, of zij het nou zo bedoelden of niet. Chantal en Babs voelden zich ontzettend gekrenkt. Zagen wij dan niet dat ze het gewoon héél druk hadden gehad? Ik vertelde dat ik hen niet wilde krenken, dat de keuzes die zij maakten prima waren. Dat ik het idee had dat de prioriteit elders lag. Dat het kon dat het niet zo was, dat zij het zo niet bedoelden. Het maakte voor mij geen verschil. Ik wilde dit namelijk niet meer. Natuurlijk vond ik het lastig, ik onderzocht of mijn reactie zuiver was of dat het een verkapte manier was om mijn eigen gekrenkte ego te laten gelden.

Reageerde ik zo omdat ik me afgewezen voelde? Of omdat ik zelf niet meer gekwetst wilde worden? Nee, deze beslissing voelde volledig eerlijk naar mijzelf. Ik was niet boos of verdrietig. Ik veroordeelde hun keuzes niet en gunde hen oprecht een heel fijn leven. Ik had uitgesproken wat ik dacht en voelde, zonder daar ‘de waarheid’ van te maken. Het voelde goed om afscheid te nemen op dat moment.

*Kun jij kiezen voor wat je wilt, zonder de ander te veroordelen?
Ook als de ander je daardoor niet begrijpt?*

“Rust in de ziel is het grootste geluk.”

Chinese wijsheid



Schoondochter

De ouders van Alfons waren een verhaal apart. Ze waren zeventien jaar samen geweest, althans, met de nodige breuktijd erbij gerekend. Ze konden niet met en niet zonder elkaar. Nog voor zijn twintigste was Alfons al bijna twintig keer verhuisd. Soms omdat zijn moeder ruzie kreeg met de burens, soms omdat zijn moeder zijn vader verliet om een tijd later weer terug te keren. De sfeer in zijn ouderlijk huis was altijd gespannen, alsof de bom elk moment kon barsten. Toen zijn moeder voor de zoveelste keer weer wilde verhuizen, gaven Alfons en zijn broer aan niet meer mee te willen. Alfons mocht bij zijn broer blijven die zeven jaar ouder was. Toen zijn broer een relatie kreeg, moest Alfons weg waardoor hij weer bij zijn moeder introk.

“Als ik me op kon hangen aan die boom, dan deed ik dat meteen.”

Dit waren de eerste woorden die ik me herinner van mijn schoonmoeder. Ze zat op de bank en wees naar de kerstboom die vlak bij haar stond. Ik wist niet goed hoe ik moest reageren. Alfons gaf geen blijk van verbazing en seinde dat we naar boven gingen. “Dat zegt ze wel vaker, let er maar niet op.” Ik was dit soort uitspraken niet gewend. Met mijn vader had ik weleens gesproken over zijn gemoedstoestand en dan bleek hij het leven ook niet altijd gemakkelijk te vinden. De buitenechtelijke relatie van mijn moeder en zijn ziekte. Hij had zich zijn leven wel anders voorgesteld. Nooit had ik hem gehoord over zichzelf iets aandoen. Voor mijn schoonmoeder bleek dat echter een normale uitspraak die ze wel vaker deed. En het bleef niet bij een uitspraak. In het verleden had ze haar woorden wel vaker omgezet in daden. Alfons reageerde niet meer op haar uitspraken. “Als ze het wil, dan moet ze het doen”, was zijn reactie.

De vader van Alfons was een oudere man. Hij was zestien jaar ouder dan de moeder van Alfons en had al twee kinderen uit een eerder huwelijk, waarmee hij geen contact had. Door zijn stevige alcoholgebruik was hij niet echt een aardige man geweest in dit huwelijk. Ook in zijn relatie daarna, met de moeder van Alfons, waren de ruzies nogal heftig geweest. Ondertussen was de vader van Alfons een rustige, oudere man geworden. Hij mompelde af en toe wel dat Alfons geen makkelijke jeugd had gehad, verder sprak hij niet over vroeger. Gevoelens als pijn en verdriet liet hij niet zien. Als

iemand overleed in zijn omgeving, sprak hij daar zo min mogelijk over en bidprentjes gooide hij meteen weg. Als je het er niet over had, leek het er niet te zijn. Inmiddels gaf hij elke cent die hij had uit aan zijn kinderen. Als hij hoorde dat Alfons iets wilde, toverde hij vanuit de vreemdste hoeken in huis een potje met geld tevoorschijn. Tegen mij was hij vanaf het begin vriendelijk. Ik werd volkomen geaccepteerd en hoefde me niet beter voor te doen dan dat ik was. Toen Alfons en ik na twee jaar uit elkaar gingen, zat zijn vader zelfs huilend bij mij op de bank. Of ik het niet toch nog eens wilde proberen. Als eerste stond hij met een dikke glimlach voor de deur toen Alfons en ik na een aantal maanden weer samenkwamen.

Doordat hij nooit sprak over wat er echt in hem omging en onze gesprekken vooral over koetjes en kalfjes gingen, bouwden we geen diepgaande relatie op. De laatste jaren werd het leven steeds zwaarder voor mijn schoonvader. Hij vond het moeilijk te accepteren dat zijn lichaam hem in de steek liet en vooral dat hij nauwelijks meer kon lopen. Iedere dag weer hoopte hij dat het morgen iets beter zou gaan met zijn lijf, pas dan zou hij zich een beetje beter voelen.

Deze dag kwam nooit.

Het laatste jaar begon hij ook dingen te vergeten. Mijn schoonvader herkende me vaker niet dan wel, waardoor de bezoeken steeds vreemder werden. Je zag hem denken: 'Wie is die vrouw die daar op mijn bank zit?' Op het laatst ging ik meestal niet meer mee als Alfons op bezoek ging, omdat het hem verwarder leek te maken.

De moeder van Alfons leek heel aardig maar sprak vanaf de eerste dag met geen goed woord over de ex-vriendinnen van Alfons. Nu waren alle ex-vriendinnen van Alfons vreemd gegaan, dus gingen niet meteen de alarmbellen rinkelen. In de loop van de jaren bleek dat ze eigenlijk voor niemand een goed woord over had. Ook niet over de mensen waar ze nu mee omging. Altijd was er wel iets wat die ander had gedaan of had gelaten. In de tijd dat Alfons en ik uit elkaar waren, hoorde ik bij de rij van ex-vriendinnen die haar zoon meer kwaad dan goed hadden gedaan. Het was dan ook vreemd om na een aantal maanden weer bij haar op bezoek te komen. Naarmate de jaren vorderden, leerde ik dat het beter was om het contact enigszins op de vlakte te houden. Dan was er ook niks om op af te geven. Mijn schoonmoeder verhuisde in de jaren nadat Alfons al het huis uit was nog meerdere keren. Vanwege een relatie, ruzie met de burens of een foute wijk, altijd waren er redenen die buiten haar lagen waardoor ze vond dat de woningbouwvereniging haar een ander huis moest geven. Bij het zoveelste verzoek voor een andere woning had de woningbouwvereniging

haar een contract laten tekenen waarin stond dat ze geen recht zou hebben op een alternatieve woning als ze weer wilde verhuizen vanwege een ruzie met de burens. Ze kreeg weer ruzie en moest vertrekken. Gelukkig kreeg ze van een andere woningbouwvereniging nog net op tijd een huisje toegewezen.

Het was lastig een mening te vormen over al haar verhalen.

Alfons en ik twijfelden vaker aan haar oprechtheid. Zo moest Alfons bijna wekelijks de computer in orde maken. Elke week weer ontkende zijn moeder dat ze aan de instellingen had gezeten, terwijl Alfons aan de computer kon zien dat er op allerlei knopjes was gedrukt. Toen we kinderen kregen, vond mijn schoonmoeder dat geweldig. Als we op bezoek kwamen, leefde ze helemaal op. Wij wisten dat als we naar oma gingen, onze kinderen die avond niet meer zouden eten. Volgestopt met snoep, kon er geen hap meer bij. Natuurlijk hoorde dit een beetje bij oma's, toch vonden we het ook lastig. Soms was genoeg echt genoeg. Dan bleek dat ze de kinderen in de keuken alsnog stiekem van alles toe zat te stoppen terwijl wij in de woonkamer zaten. Toen we onze dochter de speen wilden afleren, bleek mijn schoonmoeder zelf een speen gekocht te hebben. We vonden het al vreemd dat onze dochter altijd huilde als we haar ophaalden na een bezoekje aan oma. Later bleek dat ze dat deed omdat mijn schoonmoeder snel de speen uit haar mond trok zodra ze ons aan zag komen rijden. Voor Alfons was de maat vol toen mijn schoonmoeder in het bijzijn van onze kinderen sprak over zelfmoord plegen: "Als ik een touw had, hing ik me nu nog op".

Ze beseftte niet dat haar reactie dubbel pijnlijk was in mijn geval.

Het overlijden van mijn broer was nog niet zo lang geleden en ze sprak over zelfmoord alsof het over de boodschappen ging. Alfons gaf duidelijk te kennen dat hij niet wilde dat ze deze uitspraken in het bijzijn van onze kinderen deed. Mijn schoonmoeder snapte niet wat ze verkeerd deed. Het stelde niets voor, vond ze, wij maakten er een te groot ding van. Ze was zo gewend om met dit soort uitspraken te gooien dat ze echt niet in de gaten had wat hier mis mee was.

Alfons had er genoeg van. Op zijn veertigste was hij nog bezig met het verleden een plek te geven. Zijn moeder had nooit erkend dat het vroeger misschien niet zo goed was gegaan en zij had nooit iets verkeerd gedaan. Hier had Alfons moeite mee. Soms was het wel fijn om erkenning te krijgen. Hij wist dat hij dat niet moest verwachten, dat zijn moeder niet beter wist. Alfons beseftte dat de beelden die hij had van mensen en

gebeurtenissen, beelden waren van hoe zijn moeder het verteld had. Zijn herinneringen waren volledig gekleurd door de beleving van zijn moeder. Tantes die onaardig waren, burens die pestten. Was het wel zo? Alfons vroeg zich steeds vaker af wat er echt was gebeurd. Waren die mensen allemaal echt zo onaardig? Hij had het nodig om zijn eigen beeld te ontwikkelen, los te komen van zijn moeder, haar kleuring, haar gedrag. De herinneringen aan vroeger, het geklaag over andere mensen, het liegen over allerlei zaken en het gedrag naar onze kinderen werd hem teveel. Alfons besloot het contact te verbreken.

Wat moest ik doen?

Moest ik onze kinderen hun oma ontnemen? In het begin werd ik bestookt met mails van mijn schoonmoeder. Ik probeerde neutraal te blijven en te zeggen dat ik snapte dat ze het erg verdrietig vond om haar kleinkinderen niet te zien. Ondertussen liet ik ook blijken dat ik achter Alfons stond en zijn keuze respecteerde. Hoe vervelend ik dat ook vond voor haar. Ik vertelde dat ik het ermee eens was dat hij onze kinderen haar opmerkingen over zelfmoord wilde besparen. Dit was voor mijn schoonmoeder erg moeilijk om te accepteren. Ze bleef erbij dat we het opbliezen en wilde het contact herstellen. Onze weigering maakte haar steeds furieuzer. De mailtjes werden steeds venijniger. Alle negatieve gedachten over mij liet ze de vrije loop. Ze snapte niet dat dit de keuze van Alfons bevestigde. Want waarom zou hij ervoor kiezen om weer contact te hebben nu ze ook nog zo vervelend over mij sprak? Ik bleef mijn rol lastig vinden. Mijn kinderen hadden het over het algemeen altijd erg leuk gevonden bij oma. We probeerden de kinderen zo goed mogelijk in begrijpelijke taal uit te leggen waarom we nu opeens niet meer naar deze oma gingen. Als er verjaardagen waren van de nichtjes, ging ik eerder met de kinderen. Op die manier kon mijn schoonmoeder onze kinderen in ieder geval twee tot drie keer per jaar zien. Ik probeerde zo vriendelijk mogelijk te doen maar snapte wel dat ze deze situatie heel moeilijk vond en niet altijd even vriendelijk terug deed.

Toch blijft dit een lastige situatie.

We zijn opgegroeid met het idee dat je je ouders moet eren dus het contact verbreken doe je niet. En grootouders hun kinderen ontzeggen, doe je al helemaal niet. Ik voel dat mensen het nooit helemaal begrijpen en zelfs afkeuren. Het is ook moeilijk om uit te leggen. Tot op de dag van vandaag wil Alfons geen contact. Soms twijfelt hij even. Vaak krijg ik op zo'n moment een mail van zijn moeder of gebeurt er iets waardoor Alfons opnieuw in zijn keuze bevestigd wordt. De laatste keer was op zijn verjaardag, iets na twaalf uur 's nachts. Zijn moeder belde. Alfons eerste

reactie was om de verbinding weer te verbreken. Met schrik in zijn ogen keek hij me aan om vervolgens aan zijn moeder te vragen hoe het ging. Binnen twee tellen verliep het gesprek alsof ze elkaar gisteren nog gesproken hadden. Zuchtend en steunend vertelde ze dat het leven zwaar was. Uitgebreid deed ze verslag van de dag dat Alfons had besloten het contact te verbreken. Het was duidelijk, ze snapte zijn keuze niet. Tijdens dat onverwachte moment van contact, besepte Alfons dat zijn moeder niet zou veranderen. Hij voelde ook hoeveel rust het hem gaf geen contact te hebben. Toch was het fijn dat zijn moeder belde want nu kon hij zeggen wat hij altijd nog had willen zeggen: “Mam, ik neem je niks kwalijk, ik ben niet boos op je, het doet mij goed om geen contact te hebben. Er is teveel gebeurd, dat wil ik achter me laten, maar onthoud, ik neem je niks kwalijk.” Zijn moeder zuchtte...als een klein kind blij dat hij niet kwaad op haar was.

Durf jij keuzes te maken die tegen de norm ingaan maar goed zijn voor jezelf?

Ook als je daardoor veel kritiek krijgt van je omgeving?

“Maar die nacht lag ik op mijn stroo en in mijn slaap wist ik dat het leven goed was, en dat ik blijde was dat het leven weer begon en dat de zon zailde, zailde op weg naar een nieuwen dag. En mijn ziel zailde in den slaap naar een nieuw geluk. Het was een geluk dat niet ophield, het was aan niets gebonden, het was het geluk om te leven.”

Nescio



Dochter

Mijn vader had bijna zijn hele leven last van zijn lijf. Na een bezoek aan het ziekenhuis hoorde ik hoe dingen niet helemaal waren verlopen zoals hij had gewenst. Wachttijden van uren waren niet abnormaal en afstemming of samenwerking tussen de verschillende disciplines liep ook vaker niet dan wel goed. Hij mopperde er wel eens over als hij weer thuis was. Echt klagen deed hij niet, het hoorde er gewoon bij.

En een klacht indienen deed je al helemaal niet, want iedereen deed toch zeker zijn best.

Het beste was om gewoon door te gaan met leven als het even tegenzat. Dat vond ik een ontzettende mooie waarde, maar wat als dit ten koste ging van jezelf? Als iedereen altijd gewoon doorging zonder te zeggen wat hij ervan vond, dan kon toch ook niemand leren van zijn fouten? Als ik niet aan durfde te geven dat ik ergens ontevreden over was, dan gaf ik anderen toch ook nooit de kans om iets te veranderen? Vandaar dat ik toch deze brief schreef na het overlijden van mijn vader:

Mijn vader had een lange ziektegeschiedenis en was bekend bij meerdere disciplines in het ziekenhuis. Eind januari kreeg hij een hartinfarct waarvoor hij met spoed werd gedotterd. Door het platliggen en zijn slechte longtoestand kreeg hij een longontsteking. Hierdoor verslechterde zijn slechte conditie aanzienlijk. In eerste instantie lag mijn vader op de hartbewaking en na een paar dagen werd hij verplaatst naar een andere afdeling. Mijn vader had niet meer de kracht om op zijn benen te staan, kon zichzelf nauwelijks tot niet verplaatsen in bed en kreeg een open stuit van het liggen. Na een aantal weken kon hij, met hulp van twee verpleegkundigen, even in de stoel zitten. Eén keer zat hij van 's morgens vroeg tot het bezoeken 's avonds in de stoel waarna hij volledig uitgeput was. Een andere keer probeerde een verpleegkundige mijn vader in haar eenije te verplaatsen ondanks dat hij van tevoren had aangegeven dat dat onmogelijk was omdat hij geen kracht had in zijn benen. Mijn vader riep verstikt “Dit gaat niet zuster!”, terwijl hij met zijn hoofd zowat tussen de borsten van de verpleegkundige hing (je zou er bijna om moeten lachen als het niet zo triest was). Ik stond erbij en moest hem van achteren

opvangen omdat hij anders met een klap in de stoel zou zijn gevallen. Een verpleegkundige van de nachtdienst baalde zijn kastje voor de nacht leeg terwijl mijn vader aangaf dat hij de zelf die op het kastje stond nodig had. De verpleegkundige bepaalde dat mijn vader deze spullen niet nodig had 's nachts en dus werden zijn spullen weggezet. Vlak voor zijn overplaatsing naar de revalidatiekliniek gaf een verpleegkundige aan dat hij "Wel even mee moest helpen!", waarbij ze zo hard aan zijn arm trok dat door de prednisonhuid een lap vel van zijn bovenarm meekwam. Mijn vader had een pyjamavestje aan waardoor je dit niet meteen zag. Toen hij de verpleegkundige even later hierop aansprak, werd dit stellig ontkend.

Tijdens de ziekenhuisopnames in de afgelopen vijftientig jaar probeerde mijn vader altijd het goede eruit te halen, zo min mogelijk te klagen en zoveel mogelijk mee te helpen. Dat was ook de aard van mijn vader; klagen deed je niet. En helemaal niet nu hij zo afhankelijk was van de zorg van anderen, want hoe zouden ze je daarna misschien wel niet behandelen? Dus als ik liet merken dat ik het niet oké vond hoe er met hem werd omgegaan en hier iets van wilde zeggen, liet hij blijken dat hij dat liever niet had.

Het was ook niet dat de zorg alleen slecht was.

Er waren zeer kundige en vriendelijke verpleegkundigen, er was een groter bed en er was een anti-decubitis matras geregeld. En er was nog een lichtpuntje; de artsen stelden mijn vader in staat tot revalideren. In de revalidatiekliniek kreeg mijn vader enorm veel zorg aangeboden. Wat een verademing vond hij dat. Hij kreeg een bed met een goed matras. Vele malen per dag kwamen ze hem omleggen, vele malen smeerden ze zijn prednisonhuid in met een zelf zodat het minder snel zou scheuren, ze plaatsten een aparte box over het voeteneind zodat de lakens geen pijn deden aan zijn voeten en schuimrubber onder zijn enkels zodat zijn hakken rust hadden en er geen drukpunten waren. Tevens mocht hij de verpleging bellen zo vaak als hij wilde. Het was al snel duidelijk dat mijn vader nog niet aan revalideren toe was. Zijn toestand was zo zwak dat de verpleging de verantwoordelijkheid niet durfde te dragen. Na twee dagen moest mijn vader weer terug naar het ziekenhuis. Met de ambulance werd hij 's avonds teruggebracht naar de eerstehulpafdeling.

Nooit eerder had ik zo'n slechte afdeling mee gemaakt (gelukkig). Mijn vader werd op woensdagavond voor carnaval opgenomen en wegens zijn toestand op een éénpersoonskamer gelegd achter in de gang. Bij de overdracht werd duidelijk vermeld dat de volgende dag een anti-decubitis matras geregeld moest worden. Mijn vader kon vrijwel niks meer en zijn lichamelijke toestand was er niet beter op geworden. Zijn stuit lag open, zijn onderbenen waren beurs (bijna open), zijn hakken zwart. Ik moest mijn vader helpen op de po te zetten in bed. Er was geen voetenbox zodat de deken op de voeten lag. Dit losten we op door de deken over de bedstang te hangen. Het bed was te klein, dus trokken we de plank achter het bed eruit. Op deze manier probeerden we het zo aangenaam mogelijk te maken voor mijn vader. We waren inventief maar het voelde wel

raar voor zo'n nieuwe afdeling waar de pers vol lof over was.

Die nacht vroeg mijn vader of hij omgelegd kon worden omdat hij pijn van het liggen had en zichzelf niet meer kon omdraaien. Het antwoord van een verpleegkundige was dat het geen zin had om vijftig keer op het knopje te drukken want hij zou niet vóór drie uur die nacht worden gedraaid. Toen mijn vader later vroeg hoe laat het dan was, kreeg hij het antwoord: "Vijf minuten na net". Het horloge van mijn vader was op de eerste hulp afgedaan in verband met zijn kwetsbare huid, hierdoor kon hij zelf niet zien hoe laat het was. Mijn moeder vertelde de volgende ochtend huilend tegen de nieuwe ploeg verpleging dat ze dit mensonterend vond, maar kreeg het advies dit tegen betreffende verpleegkundigen zelf te zeggen. Mijn moeder maakte zelfs mee dat ze op de noodknop drukte en dat het veertig minuten (!) duurde voordat er iemand kwam. Ook kwam mijn moeder tegen zeven uur 's avonds en lag mijn vader volledig in het donker, niemand die bij hem was geweest om even een lampje aan te doen. 's Nachts lag hij daarentegen soms met het grote licht aan waardoor mijn vader het besef van tijd leek kwijt te raken (terwijl zijn geest helder was!). Bij het omleggen werd vergeten de noodknop mee om te leggen waardoor mijn vader een keer een uur moest roepen voordat iemand hem hoorde. Een paar keer per dag werd een bekertje met drinken op zijn nachtkastje gezet maar mijn vader had de kracht niet meer om zelf te drinken. Er stonden dus steeds meer volle bekertjes met drinken op zijn bedkastje zonder dat iemand bedacht hem hier bij te helpen. Mijn vader had weinig eetlust, het enige wat hem nog enigszins smaakte was appelmoes. Toen de verpleging dit niet wilde regelen voor mijn vader nam ik zelf een pot appelmoes van huis mee.

Op zaterdagavond, drie dagen na binnenkomst, had mijn vader enorm veel pijn van het liggen, hij was helemaal beurs. Meer pijnstilling was volgens de verpleging niet mogelijk. Toen bleek dat mijn vader nog steeds op een gewoon matras lag en niet op de zo nadrukkelijke, door eerste hulp verpleegkundige, gevraagde antidecubitis matras. Geen wonder dat mijn vader helemaal beurs gelegen was! Op dat moment was voor mij de maat vol en stapte ik zéér boos naar de verpleging met de boodschap dat er veel gebeurde dat niet door de beugel kon: geen extra pijnmedicatie, een te klein bed, een verkeerd matras, geen voetenbox, slechte bejegening, onkundige acties zoals die met de noodknop, het lange wachten, het drinken, het eten, het licht niet aan of juist uit etc. Ik vroeg hoe het zou zijn als het hun eigen vader was die daar in bed lag, welke zorg ze dan zouden willen dat er gegeven werd. Mijn vader die altijd probeerde zoveel mogelijk zelf te doen, die het verschrikkelijk vond dat hij nu zo afhankelijk was en zich miserabel voelde, had dit niet verdiend (en niemand verdient dit, vandaar deze klacht!).

De verpleegkundige die me te woord stond, probeerde de zorg goed op te pakken. Er werd pijnmedicatie geleverd en toen die niet werkte, sterkere pijnmedicatie. Echter een anti-decubitis matras kon niet geleverd worden omdat het carnaval was. Op onze vraag of zo'n matras niet van een andere afdeling, of desnoods bij de revalidatiekliniek gehaald kon worden, kregen we nul op het rekest. Toen ik later vroeg of mijn vader omgelegd kon

worden, moest ik wederom helpen (toch een beetje vreemd). Die avond liet ik weten dat als er niks veranderde, ik genoodzaakt was hier melding van te maken. Niet zozeer van specifieke verpleegkundigen (alhoewel ik de uitspraken van vijftig keer op knop drukken en vijf minuten na net, natuurlijk erg kwalijk vond) maar in ieder geval van de slechte organisatie van zorg.

De volgende dag, carnavalszondag, was mijn vader opeens overgeplaatst naar een andere afdeling waar warempel toch een anti-decubitis matras was. Op deze afdeling kreeg mijn vader zeker betere zorg. Ook hier was mijn vader afhankelijk van de verpleegkundige die dienst had maar over het algemeen was er meer aandacht. Hij werd vaker omgelegd en er kwam een diëetiste aan bed omdat mijn vader al een aantal dagen niet gegeten had op wat yoghurt na. Ook hier maakten we mee dat mijn vader de hele dag misselijk was en er in eerste instantie gezegd werd, dat ze hier niks aan konden doen. Toen later het avondhoofd kwam bloedprikken en wij de misselijkheid wederom meldden, kon er opeens wel iets tegen gegeven worden. Dus ook hier zag je dat de behandeling van de klachten sterk afhing van de verpleegkundige die dienst had. Op deze afdeling lag mijn vader van zondag tot donderdagochtend. Mijn moeder kreeg toestemming ook buiten de bezoeken aanwezig te zijn, zodat ze mijn vader dan kon helpen met eten en drinken.

Donderdagochtend kreeg mijn vader zuurstoftekort waardoor hij met spoed naar de hartbewaking werd gebracht. Mijn vader had de avond daarvoor aangegeven dat hij het niet meer aankon; het leven was te veel lijden geworden. Hij had gevraagd of mijn moeder bij de huisarts euthanasiepapieren wilde vragen. Ook tegen mij had hij gezegd dat de artsen met al hun behandelingen blijkbaar nog iets zagen wat hij zelf niet meer voelde. Mijn vader voelde dat hij stervende was. Op de hartbewaking bleken de ingezette acties inderdaad geen soelaas meer te bieden waardoor in de avond de behandeling werd stopgezet. Enkele uren later overleed mijn vader.

Hoe tegenstrijdig dit misschien klinkt, ik was blij met deze laatste dag. We hadden een kamertje vlakbij de zusterpost, werden vriendelijk behandeld, er werd geluisterd, duidelijk uitgelegd waarom bepaalde stappen ondernomen werden en mijn vader werd met alle respect en nog mogelijke zorg benaderd.

Ik vertel u het hele verhaal zo gedetailleerd omdat ik u een overzicht en beeld wil geven van het hele gebeuren in die vier weken. Het waren de laatste vier weken van mijn vaders leven en u kunt zich voorstellen dat wij graag hadden gehad dat bepaalde zaken hem bespaard waren gebleven. Juist in een periode van totale afbraak en afhankelijkheid heeft een mens behoefte aan vriendelijke en kundige zorg. De behandeling hangt teveel af van de persoon die je treft (ik ga niet uit van negatieve intenties als je voor dit beroep kiest alhoewel de mentaliteit misschien veranderd is; wellicht kan een opleiding hier meer aandacht aan besteden). Echter, organisatorische redenen kunnen vaak ook de oorzaak zijn van slechte zorg. De toestanden in die paar dagen op de acute opname afdeling vond ik echter zo ernstig dat ik (en mijn moeder met mij), mij verplicht voel hier een klacht

over in te dienen. In de hoop dat mensen die nog zorg moeten ontvangen op deze afdeling, betere zorg ontvangen dan mijn vader in zijn laatste weken heeft gehad.

De manager van de opnameafdeling nodigde mij uit voor een gesprek waarin excuses werden aangeboden en een grote bos bloemen klaarstond. Tevens kreeg ik het aanbod voor een rondleiding over de afdeling met uitleg over de opzet van de zorg. Hier ging ik na een aantal weken op in omdat ik niet wilde dat deze afdeling een horrorbeeld in mijn hoofd werd. Pas achteraf besepte ik dat ik met dit gesprek, de bos bloemen en de rondleiding impliciet ook akkoord had gegeven dat hiermee de klacht was afgehandeld zonder dat het naar een onafhankelijke klachtencommissie ging. Wat ik ook deed, mijn vader kon zijn laatste vier levensweken niet meer overdoen. Ik voelde me krachtig door het tonen van mijn kwetsbaarheid, mijn verdriet. En ik voelde me krachtig omdat ik mijn grens had getrokken, was opgekomen voor mijn naasten en mijzelf.

*Durf jij dingen te doen die goed voelen voor jezelf?
Ook als dit betekent dat je het dan anders doet dan je geleerd hebt?*

*"Magic happens when you fill up your own heart,
not when you wait for somebody else to fill it up for you."*

Onbekend



Avonturier

In mijn dromen zag ik mijzelf galopperen over de velden, één met het paard.

Op mijn zesendertigste trok ik de stoute schoenen aan en ging ik naar een manege om te leren paardrijden. Het was een droom die ik al jaren had maar ik was huiverig vanwege twee ervaringen in het verleden.

De boer waar ik als kind logeerde, had een nieuw paard dat naar de wei moest. Terwijl ik op zijn rug zat, liep het paard tegen het prikkeldraad. Het schrok zo dat het steigerde waardoor ik zo van zijn billen gleeed. Ik was ongedeerd maar enorm geschrokken. De boer bekommerde zich echter niet om mij. Boos schreeuwde hij hoe ik het in mijn hoofd haalde om het paard tegen het prikkeldraad te laten lopen. Met een bezorgde blik keek hij vervolgens naar de borst van het paard om te zien of het paard niet gewond was.

Een paar jaar later mocht ik even op het paard zitten van een dochter van kennissen van mijn ouders. Zodra ik zat, voelde ik angst, dit was echt hoog! De waarschuwing stelde me niet gerust: "Niet teveel met je voeten in de flanken want dan gaat ze harder lopen. Niet te hard aan de teugels trekken want dan kan ze gaan steigeren. Rustig maar, alles komt goed." Ze was nog niet uitgesproken of het paard schrok en schoot er vandoor. Met mij op zijn rug, in volle galop richting de straat. De beugels hingen lager dan mijn voeten waardoor mijn benen langs de zijanten bungelden en ik nergens houvast had. Ik kon alleen denken aan wat ze gezegd had. Niet te hard aan de teugels trekken, want dan gaat ze steigeren! Niet te hard duwen met je benen, want dan gaat ze nog harder! Ik bleef zitten, godzijndank. Met zachte rukken aan de teugels kreeg ik het paard gelukkig tot stilstand. Ik wist niet hoe snel ik ervan af moest komen. In mijn haast bleef ik met mijn voet in de beugel hangen waardoor ik op de grond viel met mijn voet nog in de beugel. Toen sloeg de paniek nog meer toe. Nu moet hij wel blijven staan! Gelukkig stond ik een paar tellen later naast het paard met de teugels in mijn handen. Ik was even genezen van paardrijden.

Ik meldde me bij de manage aan voor een beginnerscursus. Het zelf zadelen vond ik erg lastig. Zodra je met het zadel bij de stal kwam, gingen de paarden met hun kont naar je toe staan. Alsof ze wilden zeggen: bekijk het maar, ik niet, vandaag heb ik geen zin!

Ik voelde me klein en onbeholpen.

Ik zag jonge meisjes van nog geen tien jaar een paard zadelen alsof het niks was. Het paardrijden zelf was echter geweldig! Na vijf maanden besloot ik mee te gaan met een buitenrit. Het leek alsof mijn droom hier uitkwam. Wat was het mooi om met een groep ruiters door de bossen heen te rijden! Vlak voordat we zouden stoppen voor de lunch, stapten de paarden uit na een lange draf. Plots schoot ik van links naar rechts en BOEM! Mijn paard was geschrokken van een blaffende hond die voor onze neus uit de struiken schoot. Daar lag ik naast het paard, op mijn zij.

Het was net alsof ik alles in slow motion had ervaren. Ik zag mezelf langs de hals naar beneden glijden, met mijn hoofd voorop. Mijn schouder en ribben raakten als eerste de grond waarna een doffe pijn zich meteen meester maakte van mijn ribben en borst. Eigenlijk deed alles pijn. Gelukkig waren we vlak bij de lunchplek waardoor ik even op adem kon komen en pijnstillers kon nemen. Na de lunch kroop ik weer op het paard. “Super! Knap hoor”, werd er gezegd. Ik wilde niet bang zijn maar voelde aan mijn hele lijf dat de schrik er goed in zat. Dit zei ik ook. Twee ruiters zorgden dat ze voor me reden zodat mijn paard in een rustige draf bleef lopen. Op deze manier had ik het minste pijn. Het was fijn om te merken dat er rekening met me gehouden werd. Door mijn val was deze rit ook voor de rest van de groep minder leuk. De volgende dag zat ik toch weer op het paard. Met de nodige pijnstillers volgde ik de les. Ik werd geprezen om mijn moed en doorzettingsvermogen. “Dat zijn de echten!”, werd er gezegd. Ik merkte dat mijn onbevangenheid en durf weg waren. Maanden bleef ik lichamelijk last houden van de val, van de gekneusde ribben. Ik had mijn droom willen waarmaken en deze val zou dat niet tegenhouden.

Een half jaar na deze buitenrit, was er een paardenkamp voor beginners. Bij het opzadelen ging het al mis. Al bij het openschuiven van de staldeur, duwde het paard me ruw tegen de muur en stoof langs me naar buiten. Een andere ruiter schoot te hulp en dirigeerde hem netjes terug de stal in. Het goede gevoel was meteen weg. Toen de rit begon, werd ik er niet zekerder op. Het leek alsof het paard helemaal niet reageerde op mijn instructies. En bij de eerste schrikbeweging van het paard in het begin van de rit, sprong ik er in paniek al vanaf. “Wat gebeurde daar nu?”, hoorde ik de manegehouder vragen. Ik zag hem al denken. Nee, niet weer hè. Niet zij weer!

“Niks aan de hand!”, zei ik en hopsakee, daar zat ik weer op het paard.

Niet zo aanstellen, Mirtel, zei ik tegen mijzelf. De rit verliep ondanks deze start redelijk goed. De hele groep maakte zich op voor de galop en met spanning in mijn buik volgde ik. Het ging goed! Geweldig, wat een gevoel, héérlijk! Bij de tweede galop ging het mis. Mijn paard wilde niet in galop waardoor hij steeds sneller ging draven. Ik raakte steeds meer achter en hoe ik ook aanspoorde, hij wilde niet in de galop. Dadelijk struikelt hij, schoot er door mijn hoofd. De onmacht en paniek sloeg steeds meer toe. Toe nou! Kom op paard! In galop, nu! Maar niks. Uiteindelijk schreeuwde ik naar de groep dat ze moesten stoppen.

Gelukkig hoorden ze me.

Toen ik bij de groep was, overviel me een enorme angst. Ik wilde van dit paard af, acuut! Dit was niets voor mij. Nu niet, nooit niet. Ik zou het nooit leren, ik wilde eraf, nu! We stonden echter midden in het bos in een groot groengebied. “Stoppen is geen optie, Mirtel. Je moet door.” “Hoe ver zijn we van de lunchplek”, vroeg ik? “Dan stop ik daar. Ik wil niet meer, echt niet!” De manegehouder hield duidelijk zijn irritatie in. Ik voelde me voor de tweede keer een ‘pain in the ass’ maar onder geen beding ging ik nog verder en dat liet ik blijken ook. Gelukkig was er een ruiter die het paard wel van mij wilde overnemen vanaf de stopplek. Tot die plek moest ik rijden. Wetende dat ik niet anders kon, bleef ik zitten. Mijn hartslag bleef als een razende tekeer gaan.

Nooit, nooit, nooit, zou ik meer op een paard stappen!

Er werd geruild met de paarden en ik liet me overhalen het nog eens te proberen op een ander paard. Nog geen twee dagen later, stapte ik toch weer op een paard. Na een angstig eerste halfuur, werd ik rustiger en durfde ik om me heen te kijken. Wat was het mooi om te rijden in dit bosgebied. Ik liet me zelfs overhalen om ook weer de galop te proberen. Vooruit dan maar. Dus daar gingen we weer en warempel, het lukte, ik vond het zelfs leuk! Een geweldig gevoel van overwinning overviel me en tranen liepen over mijn wangen. Door deze ervaring sloot ik toch nog met een goed gevoel dit paardenkamp af. Hierna reed ik ook tijdens de manegelessen op dit paard. Al in de tweede week na het kamp zakte het paard tijdens de draf in de les door zijn achterbenen. Ik had het gevoel alsof ik er zo vanaf gleeed en prompt voelde ik weer angst. “Niets van aantrekken Mirtel, er gebeurt niks, gewoon doorrijden!” Het gebeurde nog eens en nog eens en na drie keer was voor mij de maat vol en stopte ik midden in de les. Ik wilde er vanaf, dit paard was volgens mij niet in orde. De volgende les kreeg ik

wederom dit paard toegewezen. Hij had er geen last meer van gehad, verzekerden ze me. Nog geen vijf minuten nadat ik op zijn rug zat, zakte hij weer door zijn achterbenen. “Hij is je voor de gek aan het houden Mirtel, de hele week is het goed gegaan!” Wat deed ik dan fout, dat hij zo reageerde bij mij?

“Het ligt niet aan jou Mirtel! Gewoon rijden!”

Toen hij nog een aantal keren door zijn benen zakte, had ik er genoeg van. “Ik wil voortaan een ander paard!” De manegehouder zuchtte. “Mirtel, straks kun je nog maar op één paard rijden. Je kunt het best, vertrouw er nu op!” Zag dan niemand dat ik alleen maar banger werd? Waarom wilde ik dit eigenlijk? Ik ging privélessen volgen volgens de principes van natural horsemanship en leerde dat ik als leider van het paard altijd vanuit zekerheid, rust en vertrouwen moest handelen. Iets dat ik na jaren bij mijn honden wel gedaan kreeg. Op de grond in de wei lukte dat ook steeds beter, ik leidde zelfs een hele kudde. In de stal en op het paard bleef ik het lastig vinden. Ik bleef bang om eraf te vallen en in de stal realiseerde ik me voortdurend dat ik met vluchtdieren te maken had. Toen ik bijna getrapt werd door een paard viel voor mij het kwartje.

In mijn dromen zag ik me in extase galopperen over de velden, was ik een geweldige ruiter en leider voor het paard, straalde ik rust en liefde uit en was er verbondenheid. In werkelijkheid was ik wat onhandig en kon ik niet altijd een leider zijn voor het paard. Ik bleef geïmponeerd door hun gewicht, de kracht en onvoorspelbaarheid. Elementen die een paard nooit moedwillig tegen mij zou gebruiken maar wel gevaarlijk waren als je de taal van het paard niet goed begreep, niet voldoende leider kon zijn of niet alert was op wat er gebeurde. Ik hoopte ontspanning en euforie te ervaren maar kreeg er vooral spanning voor terug. Wat wilde ik bewijzen, voor wie? Ik besloot het paardrijden te laten voor wat het was: een mooie ervaring. Als het zo bedoeld was, zou het wel weer op mijn pad komen.

*Durf jij los te laten als iets niet goed bij je past?
Ook als het om een droom gaat die je jarenlang hebt gekoesterd?*

*“Wees ervan overtuigd dat Columbus
niet gelukkig was toen hij Amerika had ontdekt,
maar toen hij bezig was het te ontdekken.
Het gaat in het leven, in het leven alleen,
om het ontdekken van het leven,
het onafgebroken en eeuwig ontdekken
en helemaal niet om de ontdekking zelf.”*
F. Dostojevski



Pionier

Na de middelbare school was ik gestart met een opleiding met baangarantie en tien jaar later werkte ik nog steeds voor het bedrijf waar ik na mijn opleiding was aangenomen. De therapie en supervisie hadden iets in me losgemaakt, ik wilde niet meer leven naar de veronderstelde verwachtingen van anderen, ik kon niet vasthouden wat ik wilde vasthouden. Daarnaast was hulpverlener zijn mijn werk en niet wie ik was.

En van baan kon je wisselen.

Twee maanden nadat ik weer aan het werk was, schreef ik een open sollicitatie naar een instelling voor middelbaar beroepsonderwijs. Mijn ouders waren beiden docent, waardoor het onderwijs me altijd geïntrigeerd had. Ik werd uitgenodigd voor een oriënterend gesprek en kon zowaar meteen starten als begeleider voor studenten die vastliepen in hun studie. Ik vond het heerlijk om na al die jaren weer eens anoniem te zijn. Niemand op deze werkplek wist dat ik een burn-out had gehad, dat mijn vader en Alfons ziek waren en mijn broer na een slopende ziekte zelfmoord had gepleegd. Na al die jaren voelde dat enorm bevrijdend, alsof ik een nieuwe start maakte.

Het werk was niet wat ik me ervan had voorgesteld en een jaar later reageerde ik op een vacature binnen het oude bedrijf. Ik werd aangenomen. Met een klein groepje moesten we een nieuw project op poten zetten. Toen het na twee jaar onduidelijk was of het project zijn doorstart mocht maken omdat de subsidiegelden zouden vervallen, reageerde ik op een vacature in een andere divisie. Het wisselen van baan vond ik steeds minder moeilijk. Vol overgave zette ik me in op de plek waar ik zat. Als dan een plek te onzeker werd of niet meer paste bij wat ik wilde, was het fijn om mijn blik te verbreden.

Wederom begon het na twee jaar te rommelen in de organisatie. In het voorbijgaan had ik gelezen dat de commerciële holding van het bedrijf waar ik werkte, op zoek was naar nieuw talent. Ik belde mijn voormalige leidinggevende en kreeg te horen dat de holding een nieuwe bv wilde opzetten in de vorm van een joint venture met een ander bedrijf. Ze waren op zoek naar een bedrijfsleider annex regiomanager.

Of dat misschien iets voor mij was?

Dit aanbod overrompelde me. Hoe kwam ze erbij dat ik hiertoe in staat zou zijn? Ik was wel betrokken geweest bij het opzetten van een consultatieproject, maar ik had vijftien jaar vooral inhoudelijk gewerkt. Ik had geen kaas gegeten van het opzetten van een bedrijf of van management. Het feit dat dit op mijn pad kwam, maakte het voor mij zo klaar als een klontje: dit diende zich niet voor niets aan en er zou uitkomen wat er uit moest komen.

Ik doorliep in totaal vier gespreksrondes en werd tot mijn grote verbazing unaniem gekozen. Het arbeidsvoorwaardengesprek was nog even spannend. Ik moest goed onderhandelen voor een acceptabel salaris. Helemaal omdat bleek dat ik mijn arbeidscontract van vijftien jaar moest opzeggen en bij het commerciële bedrijf op de loonlijst zou komen. Dat betekende een jaarcontract en onzekerheid. Als kostwinner niet iets wat je zonder slag of stoot deed. Een terugkomgarantie binnen een jaar maakte het risico acceptabel.

De verbazing dat ik was aangenomen was groot.

Des te meer omdat er op dat moment in mijn leven van alles speelde dat aandacht nodig had. Ik volgde een universitaire studie, mijn vader lag doodziek in het ziekenhuis, mijn huidige werk liep gewoon door en mijn kinderen van drie en zes jaar wilden natuurlijk ook graag enige aandacht van mama. Omdat het met mijn vader op dat moment erg slecht ging, wipte ik na het arbeidsvoorwaardengesprek nog snel even bij hem binnen om het goede nieuws te vertellen. Het was een flitsbezoek, want ik had me voorgenomen om een dag later het uitgebreide verhaal te vertellen. Mijn vader reageerde trots en blij en ook wel verwonderd dat alles zo goed gelukt was. Achteraf bleek dat we tijdens dit flitsbezoek voor het laatst met elkaar hadden kunnen praten. De volgende ochtend kreeg mijn vader zuurstoftekort en sloeg alles in zijn lijf op hol. Buiten een onverstaanbare grom kon hij geen woord meer uitbrengen en was het onduidelijk of hij nog dingen echt meekreeg of niet. De apparatuur sloeg om de zoveel tijd alarm. Toen ik mijn vader zo hulpeloos met zijn kleine, zwarte, doffe oogjes zag

liggen, niet meer in staat tot enige vorm van communicatie, barstte ik in huilen uit. Ik smeekte de artsen rekening te houden met de kwaliteit van leven, dit zou hij nooit gewild hebben. Na een dag vechten tegen het onmogelijke, besloten de artsen alle medicatie te staken. Nog geen uur later sliep mijn vader midden in de nacht in, net op het moment dat ik een broodje ging halen voor mijn moeder en tante.

Vanaf dat moment verliep alles in een stroomversnelling.

Tijdens het regelen van de crematie, moest ik leren voor een tentamen voor de dag erna. Voordat ik startte met de toets, knikte ik naar boven alsof ik wist dat mijn vader zou helpen en tot mijn verbazing haalde ik een goed cijfer. Op de dag van de crematie waren er veel vrienden en collega's om mij te steunen, ook nieuwe collega's. Nog geen maand na mijn vaders overlijden startte ik daadwerkelijk met mijn nieuwe baan. Het verdriet over het verlies van mijn vader zat zo in mijn lijf dat ik deze eerste maanden in de auto, de hele weg van en naar dit bedrijf moest huilen. Tegen de tijd dat ik aankwam, veegde ik mijn tranen weg, zodat ik aan de slag kon.

Een paar maanden na mijn start kwam er een opdracht binnen die al gauw te groot werd om alleen aan te kunnen. Tijdens het sollicitatiegesprek met Maurice knalde de positieve energie ervan af. Het was zeer duidelijk dat het van beide kanten klikte. Overenthousiast rende ik naar mijn bazen, deze Maurice moest en zou mijn collega worden. Later bleek dat Maurice net zo enthousiast was geweest. Hij had zijn baan al opgezegd, nog voordat hij wist of het goed zou komen met deze baan en met het inkomen. Het leek wel een soort acute verliefdheid, dat was het niet, ik wist gewoon direct dat wij een gouden team waren. En dat was ook zo, vanaf het moment dat Maurice erbij kwam, schoot het bedrijf de lucht in. We hoorden van klanten dat ons enthousiasme en onze energie aanstekelijk werkten. Mensen wilden graag met ons samenwerken, we kwamen afspraken na en bedachten oplossingen voor de problemen van de klant. We waren ook enthousiast, we geloofden in ons verhaal, in het bedrijf. Het was net alsof we op adrenaline leefden.

Na drie jaar kwam ook aan deze baan weer een einde. De lopende opdrachten liepen af en nieuwe opdrachten zaten eraan te komen, dat wisten we zeker. De terugloop was in onze ogen een normaal onderdeel van het proces. Even een pas op de plaats maken, alle zeilen bijzetten en ons voorbereiden op een verdere groei, dat was onze inzet. Ons voorstel was om te investeren in het bedrijf. De aandeelhouders kozen echter voor forse bezuinigingen. In onze ogen was dit de doodsteek voor het bedrijf.

Door onze intuïtie en samenwerking hadden Maurice en ik een goedlopend bedrijf op poten gezet. Zeker, ik was een jonge manager en ik merkte dat dit mij soms beïnvloedde in het gesprek met de aandeelhouder die mij aanstuurde. Deze man had een goedlopend bedrijf opgebouwd en was door de wol geverfd. Ik raakte snel van stuk in zijn bijzijn. Hij voedde het wellicht ook, door zijn uitspraken dat ik niet een ‘te grote broek’ moest aantrekken. Of met de opmerking dat ik toch wist welke laag de dupe zou zijn als er onenigheid was tussen aandeelhouders. Deze uitspraken raakten mij omdat ik zelf onzeker was over mijn managerskwaliteiten. Anderzijds had hij ook vaak genoeg tegen me gezegd: “Zelfvertrouwen betekent jezelf vertrouwen”. Hier kon ik me wel in vinden. Ik ging de dingen aan, was niet bang om fouten te maken. Alleen, vertrouwen dat het goed was wat ik deed, dat had zijn tijd nodig. Ik besloot ontslag te nemen. Dan hield een ander zijn baan en konden de aandeelhouders de koers uitzetten waar ik niet achter stond. Maurice besloot mijn stap te volgen. Ook hij zou vertrekken. De aandeelhouders waren niet blij met ons besluit en lieten duidelijk blijken niet te geloven in onze strategie. In de maanden waarin we onze werkzaamheden afronden, kwam echter de ene na de andere opdracht binnen. Het bevestigde ons vertrouwen in onszelf en het bedrijf.

Het opzetten van dit bedrijf had iets in mij losgemaakt.

Het was heerlijk geweest om te pionieren, om iets op te zetten, om vandaag niet te weten wat er morgen zou gebeuren. Het vertrek, hoe abrupt en vervelend ook, creëerde ruimte om iets anders te gaan doen. Ik vond een nieuwe baan en ging ondertussen hard aan de slag met het uitwerken van een bedrijfsconcept. Een jaar later lanceerde ik met trots mijn eigen bedrijf.

*Durf jij risico's te nemen?
Ook als het gevolg is dat je soms faalt?*

*“Het lichaam dat je hebt gekregen,
zal zolang je hier bent van jou zijn,
of je er nu van houdt of niet.”*

onbekend



Sportster

Toen ik na jaren de judomat weer zag, begon het te kriebelen. Zou ik? Ik had immers altijd kunnen vertrouwen op mijn lichaam. Van jongs af aan was ik sportief en atletisch geweest. Ik hield van stoeien en klimmen, deed niets liever dan ravotten en na schooltijd klom ik op de daken van de naburige scholen. Dat was super spannend en ik kon het allemaal. Bij gym werd ik altijd als één van de eersten gekozen om een team te versterken. Ik was goed en dat voelde goed. Van mijn vijfde tot vijftiende was ik twee keer per week bij de judoclub te vinden en toen ik ouder werd bracht ik zelfs alle lesuren bij de judoclub door. Ik probeerde ook andere sporten zoals tafeltennis, voetbal, basketbal en hockey.

Het was een vanzelfsprekendheid dat ik kon doen wat ik wilde.

Mijn lichaam functioneerde zonder er last van te hebben. Ik won de Limburgse kampioenschappen judo en mocht door naar de Nederlandse kampioenschappen waar ik net buiten de prijzen viel omdat ik verloor van een meisje, waarvan ik bij de Limburgse kampioenschappen wel gewonnen had. Dat deed zeker pijn. Echter, de trots dat ik aan de Nederlandse kampioenschappen had mee mogen doen, overheerste. Dat was niet zomaar iets.

Ik had ook weinig blessures. Ja natuurlijk, soms bezerde ik me, bijvoorbeeld die keer toen een clubgenoot keihard en in volle vaart tegen mijn knie aanrende en ik mijn hele knie naar achter voelde schieten. Ook had ik twee keer mijn arm gebroken. Een keer omdat ik uit de kersenboom viel en een andere keer toen ik van een muurtje viel. Een gebroken arm was lastig merkte ik, brood smeren, broeken aan en uit krijgen, naar de wc gaan, schrijven op school, alles kostte moeite. Dat vond ik vervelend. Gelukkig duurde dat slechts een aantal weken. En met alles wat ik deed, zou mijn lijf veel vaker blessures kunnen hebben. Nee, mijn lijf kon veel aan. Ik was trots op mijn sportieve lijf, op mijn kracht. Op mijn vijftiende verloor judo mijn aandacht. Midden in de trainingsperiode voor de zwarte band, stopte ik van het ene op andere moment omdat jongens en uitgaan even veel interessanter waren.

Toch bleef ik in de jaren daarna met periodes intensief sporten.

Jiu-jitsu, kickboksen, fitness, touwtje springen, joggen, ik deed het allemaal. De draad oppakken was nooit een probleem. Ik had soms wel wat kwaaltjes maar die herstelden altijd snel. Met mijn lijf kon ik de hele wereld aan. Tijdens mijn burn-out werd ik er voor de eerste keer fors mee geconfronteerd dat het ook anders kon. Ik was niet alleen geestelijk ingestort, ook mijn lijf was uitgeput en kon niks meer. Tijdens het herstellen van mijn burn-out, kwam het gelukkig ook met mijn lijf weer goed. Toen een jaar later mijn eerste zwangerschap eindigde in een keizersnede, werd ik voor de tweede keer geconfronteerd met een grove beperking van mijn lijf. Aan de andere kant was ik trots op het voorspoedige herstel. Binnen een week na de operatie was ik weer op de been, deed ik actief buikspieroefeningen en sleepte ik met Toon heen en weer. En bij Mila duurde het twee weken voordat ik weer alles kon doen. Dat was ook nog snel. Dat zag ik andere vrouwen toch anders doen.

Toen mijn kinderen thuiskwamen met de vraag of ze op judo mochten, kwamen de herinneringen direct als de dag van gisteren terug. Nergens had ik me zo op mijn gemak en thuis gevoeld als bij mijn judoclub. Daar zat ik weer op de houten bankjes in een kleine gymzaal met op de grond de rechthoekige judomat, klimrekken aan de muur, ringen aan het plafond en ballen en turntoestellen in een nis aan de lange zijde van de zaal. De kar met matten zag er nog net zo uit als in mijn herinnering, zwaar en imposant, helemaal voor een kind.

Telkens als ik op die bank zat, leek het alsof de judomat in mijn oren fluisterde.

“Je kunt het wel, kom, doe die judorol nou maar.” Toen het moment zich voordeed dat iedereen even uit de zaal was en ik de judomat helemaal voor mijzelf had, snelde ik naar de mat. In mijn verbeelding vloog ik als vanouds over de judomat met een technisch goed uitgevoerde judorol die er ook nog mooi uitzag. Ik applaudiseerde nog net niet voor mijzelf. Echter zodra ik de judorol inzette, voelde ik mijn lijf aan alle kanten kraken en op het moment dat ik soepel moest doorrollen om te kunnen gaan staan, lag ik als gebroken op de mat. Meer dan tien jaar had ik niet op een mat gestaan en zonder het te beseffen had dit zijn tol geëist. Ik had verwacht dat deze judorol zo’n ingesleten automatisme was dat dit geen probleem zou zijn. Pas op het moment dat ik gebroken op de mat lag, besepte ik hoe bijzonder en mooi het was dat ik al die jaren gewoon had kunnen doen wat ik altijd deed zonder veel last te hebben van mijn lijf en hoe de dingen voorbij gingen zonder dat ik het bewust in de gaten had. Ik besepte ook wat anders.

Ik moest mijn beeld bijstellen. Het was er ingeslopen dat ik een stuk eigenwaarde ontleende aan de sportiviteit van mijn lijf.

Alsof ik meer de moeite waard was omdat mijn lijf gezond was.

Een lang traject van chiropractie, fysiotherapie en zelfs een revalidatieprogramma voor mijn rug volgden om de soepelheid weer enigszins in mijn lijf terug te krijgen. Toch heeft dit me veel gegeven. Ik hou van mijzelf, hoezeer mijn lijf ook kraakt of stram is. Ik hou van mijn lijf, want het is en blijft wel mijn lijf.

*Kun jij je lichaam accepteren zonder er je eigenwaarde aan te ontleenen?
Ook als er gebreken zijn en je niet alles kunt doen wat je zou willen?*

*“Hoe anderen je zien is niet belangrijk,
hoe jij jezelf ziet wel.”*

Onbekend



Vrouw

Ik leerde dat loslaten vaak ook te maken heeft met afscheid nemen van een beeld dat je van jezelf hebt. Jarenlang vond ik dat ik te dik was. Om dit te verhullen, droeg ik vanaf de puberteit vooral wijde kleren. Daar kwam lelijke acne bij. Van alles had ik geprobeerd, een mee-eterverwijderaar, zeezout, tandpasta, water en zeep, reinigingstonics, van agressieve tot milde producten, het maakte niet uit, niets hielp. De acne werd na een paar jaar iets minder.

Toch verstopte ik het liefst mijn gezicht zoveel mogelijk achter mijn haar.

Ik kwam terecht bij een schoonheidsspecialiste. Zij verzorgde mijn huid en haalde de lelijke, donkere haren boven mijn lip weg. De laatste jaren groeiden er zelfs haren op mijn hals en wang! In het begin vond ik het wel eens lastig om er eerlijk voor uit te komen dat ik regelmatig naar de schoonheidsspecialiste ging. Dan had ik de neiging om me te verantwoorden, dat ik het echt nodig had vanwege mijn uitslag. Ik wilde er graag goed uitzien, maar het voelde als overdreven aandacht voor mijzelf, als overbodige luxe. Naast de ongewenste pukkels en de haargroei op mijn gezicht, had ik ook het ‘geluk’ om op mijn begin twintigste mijn eerste grijze haren te krijgen. Na een kleine tien jaar stug volhouden dat verven niet nodig was, werd ik zo grijs dat ik steevast tien jaar ouder werd geschat. Daar was ik niet blij mee. Ik vond de kapper te duur dus verfde ik mijn haar weleens met henna. Dat werd altijd een enorme knoeiboel. Erg mooi werd het ook niet, want de henna pakte vooral op mijn grijze haren die dan behoorlijk oranje werden. Vanwege het gedoe, stelde ik het verven uit, waardoor ik vaak met een brede, grijsbruine uitgroei rondliep. Toen ik weer eens zo’n mooie, grijze streep op mijn hoofd had, zei mijn moeder: “Knip je haar kort, of verf je haar regelmatig, dit ziet er niet uit.” Ik had als kind altijd kort haar gehad. Dat vond ik geen optie. Vervolgens zei ze dat ze graag mijn kapperskosten wilde betalen als die er de oorzaak van waren dat ik niet ging. Dus zat ik vanaf mijn dertigste elke vijf weken bij de kapper.

Reacties van de omgeving lieten er geen onduidelijkheid over bestaan. Een meisje was toch veel vrouwelijker als ze slank was en mooi, lang haar had.

Dus werd door de jaren heen mijn gewicht en lange haar steeds heiliger voor me. Ik probeerde diverse diëten en liet mijn haar groeien. Door veel te sporten en elke calorie te tellen die ik at, voorkwam ik dat ik aankwam. Het kostte wel moeite. Toen ik tijdens mijn burn-out kilo's aankwam, voelde dit in eerste instantie als een dubbele straf. Had ik hiervoor jaren lang al die moeite gedaan om op gewicht te blijven? Daarnaast werd mijn haar met het jaar grijzer, stugger en droger. Alleen als mijn haar net gewassen was, zag het er mooi en verzorgd uit. Zodra het opdroogde, sprong het alle kanten uit, geen enkel middeltje was hier tegen bestand.

Uiteindelijk was ik het helemaal zat.

Alsof mijn eigenwaarde afhing van hoe ik eruitzag? Vanaf het moment dat ik dit beseftte, besloot ik nooit meer te lijnen. Wonder boven wonder kwam ik niet aan, ik viel zelfs af. Het kostte nu geen moeite meer om iets te laten staan. Omdat ik alles mocht eten van mijzelf, maakte het niet meer uit of ik het vandaag of morgen at. Dus had ik er geen zin in, dan at ik het niet. Dit zou voorheen nooit voorgekomen zijn. Juist doordat ik me telkens allerlei eten ontzegde, sloeg ik helemaal door op het moment dat ik dan een keer toegaf. Hierdoor at ik om de zoveel tijd veel meer dan goed voor me was.

Ook had ik er geen moeite meer mee dat ik naar de schoonheidsspecialiste ging. Direct na een behandeling zag mijn huid er vaak gehavend uit, toch voelde ik me schoon en mooi en reed ik stralend naar huis met mijn rode, vlekkerige gezicht. Ik liet ook mijn wenkbrauwen epilieren. Niet meer omdat het moest, maar omdat het gewoon fijn was om mijzelf deze aandacht te gunnen. De laatste en moeilijkste slag was mijn haar.

Alfons liet duidelijk blijken dat hij niet van kort haar hield.

Ik wilde hem niet kwetsen, maar als hij echt van mij hield, maakte de lengte van mijn haar toch niet uit? En moest ik bij mijn keuzes rekening houden met wat iedereen om me heen vond, of wilde ik in eerste instantie naar mijzelf luisteren? Daarnaast ging het hier om mijn haar en niet om één of andere levensbepalende ingreep. Toch voelde het vreemd dat ik over zo'n ogenschijnlijk triviale keuze als het knippen van mijn lange haar, zo moest wikken en wegen. Het stond blijkbaar symbool voor mijn vrouwelijkheid. En mijn haar was een gordijn geweest waarmee ik me kon afsluiten van de buitenwereld. Waarmee ik lange tijd mijn pukkels zoveel mogelijk verborgen kon houden. Ik hakte de knoop door en vroeg de kapper om een 'Annie Lennox' van me te maken, oftewel van lang en bruin naar superkort en wit. De kapster vroeg wel tien keer of ik het echt wilde: "Eenmaal eraf zijn ze niet zo weer aangegroeid." Ik wist het zeker, ik koos voor mijzelf.

Mijn eigenwaarde zat niet in mijn gewicht, de lengte van mijn haar of een gaaf gezicht.

Zoals te verwachten, had Alfons in het begin moeite met mijn keuze. Hij was niet de enige, veel mannen schrokken en zeiden het eeuwig zonde te vinden dat ik mijn lange haar had afgeknipt. Als hun eigen vrouw dat toch maar niet in haar hoofd haalde! Vrouwen gaven over het algemeen positieve reacties. Eerlijk gezegd deden deze reacties, mooi of niet mooi, me niet zoveel. Ik voelde me op en top vrouw en mooi.

*Kun jij je uiterlijk accepteren zonder er je eigenwaarde aan te ontleenen?
Ook als anderen er kritiek er op hebben?*

*“Als je niet geniet van wat je hebt,
hoe kun je dan gelukkiger worden met meer?”*

Onbekend



Ex-Partner

Lieve Alfons,

De hele vakantie heeft een verdrietig gevoel mij in meer of mindere mate vergezeld. Na onze laatste ruzie ben ik het vertrouwen knijt geraakt. Het vertrouwen dat het wel weer los zal lopen, dat alles wat we wel hebben, dat wat we missen kan overstemmen. De laatste ruzie liet me beseffen dat ik je inderdaad tekort doe. Dat ik je iets niet kan geven wat je enorm nodig hebt. Dat gemis hangt als een zwaard van Damocles boven onze relatie. Het is niet weg te poetsen, niet op te lossen, niet te negeren. Zo graag, en je weet echt niet hoeveel, zo graag zou ik ons sprookje in stand willen houden want we hebben zoveel wel, en zoveel opgebouwd.

Ik hou van je! Je bent een geweldige, lieve, zorgzame en intelligente man en vader. Alleen al bij het idee dat er geen ‘wij’ meer zal zijn, heb ik vele tranen gebuild. Dat was ook één van de redenen van mijn afwezigheid en humeur tijdens onze laatste vakantie. Ik probeerde na onze laatste ruzie met een ‘open mind’ samen op vakantie te gaan. Echter, toen ik na drie dagen alweer niet aan de verwachtingen voldeed, voelde ik het zwaard weer. Net op het moment dat ik weer even wat lucht kreeg en vertrouwen voelde dat het misschien toch wel goed zou komen, verweet je me weer van alles. En van deze verwijten heb ik genoeg.

Ik besepte toen pas hoezeer jouw opmerkingen dat ik geen goede moeder, vriendin, partner ben, mij raakten. Ik vergoelijkte deze opmerkingen altijd. Omdat ik wist hoe zwaar je jeugd was, omdat ik wist dat jij soms meer eigenwaarde voelde als je mij omlaag baalde. Ik wist dat je het eigenlijk niet meende, dat je van me hield. Ik heb het toegelaten, al die jaren, besepte niet dat ik daarmee zowel jou als mijzelf tekort deed. Ik voelde me verantwoordelijk voor jouw misère. Ik wilde jou geven wat je ooit tekort was gekomen, besepte niet dat ik ons daarmee niet hielp maar eerder ten gronde richtte.

Ik weet het even niet nu. Ik weet wel dat ik dit voor ons beiden niet meer wil. Uit elkaar gaan zal enorm verdriet doen maar ook ruimte geven om te mogen zijn wie we zijn.

Mirtel

Lieve Mirtel,

Stop met jezelf dingen te verwijten, stop ermee, je hebt je best gedaan, meer dan... Er is iets stuk bij je, ik denk wel meer dingen, je seksuele interesse in mij is kapot en je geduld met me is ook over. Terecht of niet, dat is verder niet belangrijk. De inzet is natuurlijk hoog: twee prachtige kinderen, een fijn huis, een prettige regeling van de dagelijkse beslommeringen en natuurlijk een lange relatie en de tijd die we samen delen... Soms hebben we aan een half woord genoeg, wat erg fijn kan zijn, maar wat nu tegen ons lijkt te werken, want sommige dingen gaan al zo lang zo dat we er niet meer op vertrouwen dat ze zullen veranderen. En dat er dingen moeten veranderen is duidelijk, want je hebt pijn en verdriet, en dat zou niet hoeven, moeten, mogen...

Wat maakt dat twee mensen samen willen zijn? Geborgenheid, aanvulling, verlangen, delen, maar vooral het gevoel er niet alleen voor te staan in de wereld. In al mijn spirituele groei ben ik juist op dat gebied tekort geschoten de laatste jaren. Welke goed of slecht excuus ik er ook voor heb, feit is dat jij je dus toch vaak eenzaam hebt gevoeld in ons samenzijn.

Als ik nu terugkijk op onze relatie de laatste jaren, snap ik dat jij je vaak niet gehoord, miskend en alleen hebt moeten voelen, ik had het te druk met mezelf, met mezelf niet gehoord, miskend en alleen te voelen. Met alle kennis die ik bezit, waar ik ooit zo trots op was, zie ik dat ik in de dingen die echt van waarde zijn, vaak de plank heb misgeslagen. Mensen kijken zo op tegen wat ik allemaal kan en weet, dat mijn ego behoorlijk groot is geworden, dat ik zelf ook voortdurend denk dat ik gelijk heb. En dat laten krimpen van dat ego gaat niet zonder slag of stoot, en ook niet in één dag. Bescheidenheid wil ik opnieuw leren, tevredenheid met kleine dingen, genieten van kleine dingen, en begrip, respect en vooral mededogen met de mensen om me heen, want veel mensen leven in stille wanhoop.

Mijn houding naar jou toe de laatste maanden en jaren werd verstoord door jaloezie, op wat je allemaal bereikt en vooral jaloezie op wat voor bijzonder mens je bent... en dan soms de angst dat ik dat bijzondere mens kwijt zou raken, aan iemand die haar passie voor haar werk, hobby's of mensen meer zou delen...

Zo dom dat ik je ben kwijt geraakt, een oprechte, mooie vrouw met passie die me twee geweldige kinderen en een geweldig leven gaf... zo dom dat ik die ben kwijt geraakt door gebrek aan vertrouwen... mijn zelfvertrouwen haalde ik altijd uit mijn kennis (van triviale zaken) en mijn kleinere en grotere talentjes voor uiteenlopende dingen en nu ik op een spirituele splitsing in mijn leven sta, en de keuze al gemaakt is, moet ik het nieuwe onbekende pad kiezen, nu kom ik erachter dat ik echt geen zelfvertrouwen bezit. Gewoon jezelf vertrouwen zonder dat je er externe kunsten, kennis etc. voor nodig hebt, dat is echt zelfvertrouwen.

Ik weet dat jij je best hebt gedaan, en je eigen aandeel grondig hebt onderzocht. Er is niemand iets schuld, jij niet, ik niet... mijn ouders niet, de wereld niet. Dingen gebeuren, als je ze opmerkt kun je ervan leren, als je ze niet opmerkt, ben je er nog niet aan toe. Wil niet zeggen dat het geen pijn doet, of dat het niet jammer is... meer dan erin berusten kunnen we niet. Ik hoop dat ik al zover gegroeid ben dat ik dit tot een goed einde kan brengen, onze tijd samen... ik wil graag, maar verdriet en boosheid (op mezelf) maken het met momenten lastig voor me om het goede te doen, te zeggen en ook te denken... en als ik boos ben, dan is dat boosheid die voortkomt uit pijn.

Alfons

*Durf jij in alle situaties voor jezelf te kiezen en te vertrouwen op jezelf?
Ook als die keuzes grote gevolgen hebben?*

DEEL 6

LICHT LEVEN

Wat het is

*“Het is belachelijk
zeft de trots
Het is lichtzinnigheid
zeft de voorzichtigheid
Het is onmogelijk
zeft de ervaring
Het is wat het is
zeft de liefde.”*

Erich Fried (1921-1988)/ Vertaling Remco Campert

*“Als we onze ideeën over hoe het leven zou moeten zijn los kunnen laten,
dan begint het leven zijn magische eigenschappen te openbaren.”*

Adyashanti



Zondagskind

Als kind leerde ik dat de wereld soms niet is wat hij lijkt. Mijn ouders van wie het huwelijk niet was wat ik dacht en een vader die helemaal niet zo groot en sterk was. Door zijn ziekte was er voortdurend de dreiging dat hij plotseling uit mijn leven kon verdwijnen.

Naarmate ik ouder werd, dacht ik ook steeds vaker terug aan de opmerking van de lagere schooldirecteur: “Jij zult het nooit ver schoppen. Daar heb je het doorzettingsvermogen niet voor.” Misschien had hij wel gelijk? Het vele spijbelen op de middelbare school, het starten van een opleiding die onder ‘mijn niveau’ lag, de één na de andere hond die ik weer wegdeed, de moeite die ik had met het ziek zijn van mijn vader, Martijn en Alfons. Ook bleven gebeurtenissen in mijn hoofd hangen. Zoals het stelen op de lagere school, hoe ik Ilona uit huis had gezet, collega’s die niet wisten wat ze aan me hadden.

Ik voelde me steeds minder goed over mijzelf.

Als oplossing wapende ik me goed tegen de onzekerheid, het verdriet en de angst die bepaalde zaken oproepen. Ik merkte dat het hielp als ik gewoon doorging met mijn leven zonder dat ik teveel stilstond bij wat alles met me deed. Ik wilde opgewassen zijn tegen het moment dat ik mijn vader zou verliezen. Dit werd versterkt na het verlies van mijn eerste liefde Ted. Zo lang treuren om iets of iemand had ik afgezworen. Nooit meer zou ik zo mijzelf verliezen. En natuurlijk moesten Martijn en Alfons op mij kunnen rekenen. Sterk moest ik zijn.

Ik wilde ook iedereen laten zien dat het wel iets met mij zou worden. Dat ik wel de moeite waard was. Dat ik een goed mens was. Omdat ik het graag goed wilde doen, probeerde ik me zoveel mogelijk te gedragen naar hoe het hoorde, het zou moeten of zoals ik het thuis geleerd had. Zo creëerde ik een beeld van mijzelf als een stoere, sterke meid met een klein hartje die het graag goed wilde doen en de hele wereld aankon.

Langzaam raakte ik verstrikt in mijn ‘overlevingsmodus’.

Angstvallig hield ik pijn en verdriet buiten de deur door een muur van schijnbare onverschilligheid en ‘supervrouw’ houding. Ondertussen werd mijn eigenwaarde, of ik goed was, niet goed was, voldeed of niet voldeed, steeds afhankelijker van hoe anderen op mij reageerden. Soms maakte ik keuzes voor mijzelf, omdat ik vond dat ik dat echt moest doen terwijl ik wist dat iemand anders dat niet prettig vond. Rationeel gezien wist ik dat ik niet perfect kon zijn en dat zei ik dan ook. Ogenschijnlijk had ik nergens moeite mee, terwijl ik me ondertussen schuldig voelde. Ik kwam in een negatieve spiraal terecht. Van een negatieve reactie of ongewenste gebeurtenis raakte ik aangeslagen en omdat ik niet aangeslagen mocht zijn omdat ik toch die sterke meid was, ontkende ik weer wat gebeurtenissen of opmerkingen met me deden. Voortdurend had ik het gevoel tekort te schieten, niet te voldoen terwijl ik niets liever wilde dan geaccepteerd worden om hoe ik was, erbij wilde horen en aardig gevonden wilde worden. Ik had geen idee dat juist mijn eigen muur ervoor zorgde dat ik mijzelf helemaal kwijtraakte. Niet de ander, ikzelf was mijn grootste vijand.

Leven kostte hartstikke veel energie.

Mijn hele lijf en geest raakten op, ik pleegde roofofbouw op mijzelf. Pas toen ik instortte, zag ik dat ik me vasthield aan een beeld zoals ik dacht dat ik zou moeten zijn. Daarom kon de therapeute mij destijds zonder slag of stoot omver duwen. Het was puur de buitenkant die zich schrap zette. Van binnen was ik uitgeleefd waardoor ze slechts één vinger nodig had om mij uit mijn evenwicht te duwen. Met hulp van de therapeute begon ik langzaam weer te voelen. Alleen al door het toelaten van alle opgekropte emoties ontstond er ruimte.

Ik mocht verdrietig zijn over de ziekte van mijn vader, Martijn en Alfons. Ik mocht boos zijn op mijn ouders, de schooldirecteur en wie dan ook. Ik mocht bang zijn voor het verlies van mijn vader. Ik mocht het leven weer voelen.

Een volgende stap was het ontdekken van mijn verhaal. Zo kwam tijdens de therapie mijn opvoeding ter sprake, de bron van bepaalde verwachtingen, overtuigingen, normen en waarden. Ik ontdekte dat mijn ouders ook mensen waren met hun eigen geschiedenis.

Door zijn eigen opvoeding werd kennis belangrijk voor mijn vader. Hij had twee linkerhanden en door zijn kennis werd hij iemand, voelde hij zich gezien en voelde hij zich de moeite waard. Mijn vader kon er ontzettend van genieten als mensen hem vroegen wat zijn visie was of hoe iets in elkaar zat. Als je iets wilde weten, vooral op het gebied van de Nederlandse taal,

geschiedenis of actuele gebeurtenissen, dan zei iedereen: “Oh, dat kunnen we Ton even vragen, die weet dat wel.” Steeds beter kon ik de opmerkingen die hij maakte over mijn gebrek aan kennis of interesse zien als een weergave van zijn waarden, normen en overtuigingen. Dat mijn vader kennis belangrijk vond, betekende niet dat ik het ook belangrijk moest vinden en al helemaal niet dat ik minder waard was, als ik dingen niet wist.

Later zag ik ook hoe de opvoeding van mijn moeder haar beïnvloed had. De angst voor de boze uitbarstingen van haar vader had zijn sporen nagelaten waardoor mijn moeder altijd eerst voor de ander zorgde en dan pas voor zichzelf. Hierdoor kreeg ik als kind soms het gevoel dat ik egoïstisch was als ik aan mijzelf dacht, terwijl ik later leerde dat goed voor mijzelf zorgen de basis was om goed voor een ander te kunnen zorgen.

Ik werd me steeds meer bewust van aangeleerde verwachtingen, overtuigingen, normen en waarden.

Door onbevooroordeeld te kijken naar hoe het was, kwam er ruimte om te ontdekken wie ik was en waarom ik leefde zoals ik leefde. Deed ik de dingen omdat ik het zo geleerd had of omdat ik het echt zo wilde? Wat zou ik doen als ik vrij was van hoe het zou moeten zijn? Als ik alle conventies, alles zoals ik het had meegekregen en geleerd had los zou laten? Welke keuzes zou ik dan maken? Hoe zou ik me dan voelen? Beetje bij beetje leerde ik te ontdekken wat ik had meegekregen maar niet bij me paste. Vanaf dat moment kon ik gaan loslaten. Het was niet in één keer weg. Ik leerde er naar te kijken en het er te laten zijn, zonder het te veroordelen of ernaar te handelen.

Wat een heerlijk gevoel van vrijheid in mijn dagelijkse leven!

Ik zag dat ik kon kiezen niet meer te voldoen aan verwachtingen, overtuigingen, normen en waarden van mijzelf, mijn ouders of anderen. Steeds vaker maakte ik keuzes die goed waren voor mijzelf. Het leek een paradox: doordat ik niet meer sterk hoefde te zijn, voelde ik me beresterk en werd kwetsbaarheid mijn kracht. Doordat ik niet meer perfect hoefde te zijn, voelden de dingen die ik deed goed. Doordat ik niet meer de beste dochter, vriendin, of partner het beste baasje hoefde te zijn van mezelf, kon ik accepteren hoe het was en kon ik duidelijker zijn in wat ik wilde. Hierdoor durfde ik te kiezen voor een keizersnede en voel ik me, juist doordat ik fouten mag maken, een hele krachtige moeder. Door beter te zorgen voor mijzelf kan ik ook meer voor de ander betekenen en voel ik meer dan ooit verbondenheid met mijn vrienden, vriendinnen en anderen. Het leven werd rijker doordat ik niet meer bezig was met wanneer ik iets

zou verliezen. En juist door grenzen te stellen, zorgde ik beter voor mijzelf en de ander. Ik werd er zelfs aardiger van. Al die jaren had ik aardig willen zijn en aardig gevonden willen worden door te handelen zoals ik dacht dat ik moest zijn. Ik besepte niet dat ik daardoor juist vaak kribbig werd en helemaal niet zo aardig. Als ik nu ja zei, dan wilde ik het ook echt. En als de situatie veranderde, kwam ik daar eerlijk voor uit. Ik leerde los te laten hoe het zou moeten zijn. Het was gewoon zoals het was en daar draaide ik niet meer omheen. Voor de buitenwereld was er misschien niet merkbaar iets veranderd, voor mij ging een heel nieuwe wereld open. Ik voelde dat ik leefde, dat ik weer plezier kon hebben.

Ik voelde dat het leven de moeite waard was, dat ik de moeite waard was.

In het ontdekken en accepteren van mijzelf, leerde ik ook dat een ander mocht zijn wie hij of zij was en eigen keuzes maakte. Zo was ik zeker verdrietig over de keuze van Martijn om een einde aan zijn leven te maken. Maar het was zijn keuze en die respecteerde ik. Voornemen de ander te accepteren, betekende niet dat ik nooit meer last had van een ander. Ik mocht last hebben van iemand anders, net zo goed als dat de ander last mocht hebben van mij. Tijdens de re-integratie naar werk bleek echter dat ik vooral last had van de ander als de ander niet voldeed aan hoe ik graag wilde dat de ander zou zijn. Hoe ik naar de ander keek en we op elkaar reageerden, werd mede bepaald door de rol die we op dat moment hadden en de verwachtingen die ik daaraan gekoppeld had. Mijn ouders moesten naar me luisteren, mijn werkgever moest me op waarde schatten, mijn collega's moesten interesse tonen en mijn vriendinnen moesten me toch zeker begrijpen. Zoals ik zelf niet behoefde te voldoen aan opgelegde normen, waarden, verwachtingen en overtuigingen, behoefde de ander dat toch ook niet?

“Waarom zou de ander zich zo moeten gedragen?”, was een terugkerende vraag aan mijzelf.

Vanaf het moment dat ik leerde accepteren dat de dingen liepen zoals ze liepen en ik de ander met liefde accepteerde, kwam het verstikkende gevoel in mijn keel ook steeds minder vaak terug. Niet meer omdat ik het wegdruckte maar omdat er geen conflict meer zat. De dingen, het leven, ik en dus ook de ander mochten steeds vaker zijn zoals het was. Zo zorgde mijn keel voor bewustwording over hoe ik vast zat aan mijn overtuigingen, normen en waarden.

Daarnaast hielp het om dat wat gebeurde in een ander perspectief te plaatsen. Hoe ik de werkelijkheid zag, bleef natuurlijk mijn interpretatie.

Was de ander echt niet aardig geweest? Had de ander echt niet geluisterd? Was de ander wel met mij bezig? Was het niet zo dat iedereen vaak met zichzelf bezig was? Een ander perspectief dat net zo waar kon zijn, klaarde in veel gevallen al de lucht.

Het loslaten, innemen van een ander perspectief en de ander met liefde tegemoet treden, betekende echter niet dat er geen grenzen waren. Soms ging iemand heel duidelijk over mijn grens. Ik hoefde het gedrag van de ander niet te veroordelen. Ik wist ook dat ik het gedrag van de ander niet zo maar kon veranderen en wilde dat ook helemaal niet. Ik stond wel stil bij wat het met me deed en of ik dat wilde in mijn leven, zonder dat ik het meteen wegrationaliseerde of vergoelijkte voor de ander. Zo had ik bewust gekozen om mee te vertrekken met Lilian toen Suzanne haar de deur wees tijdens de 'Bitchclub'. Koos ik bewust om niet op kraamvisite te gaan bij Chantal, stond ik achter Alfons toen hij het contact met zijn moeder, de oma van onze kinderen verbrak en diende ik een klacht in na het overlijden van mijn vader.

Juist door kwetsbaar en open te zijn, ontdekte ik steeds meer mijn kracht.

Ik kon niet kiezen wat er op mijn pad kwam, wel hoe ik daarmee omging, wat ik deed en of ik volledig openstond voor de consequenties. Zo droomde ik niet meer over paardrijden, ik ging het gewoon doen, waardoor ik erachter kwam dat de realiteit gewoon niet zo mooi was.

Het moeilijkste vond ik echter toen ik erachter kwam dat ik een grens moest trekken naar Alfons. Jarenlang had ik zijn gedrag naar mij toegestaan vanuit begrip en compassie over zijn verleden. Het duurde heel lang voordat ik dit besepte en merkte dat ik daarmee mijn eigen behoefte en gevoelens buiten spel had gezet. Op het moment dat ik alle consequenties van mijn keuze accepteerde en ook hier mijn grens van het toelaatbare trok, bleek dat dit voor zowel Alfons als mij ruimte creëerde om te groeien.

Waar ik ook achter kwam: ik had geen werk als hulpverlener, ik was hulpverlener. Overal en altijd. Ik identificeerde me met mijn baan. Toen ik dat losliet, ging een wereld van mogelijkheden open. Ik kon doen wat ik wilde! Dit betekende niet dat ik er meteen op vertrouwde dat het goed kwam. Dat leerde ik geleidelijk, met de tijd. Het voelde ook zeer bevrijdend dat ik geen hulpverlener meer hoefde te zijn voor mensen om me heen. Ik hoefde de wereld niet te redden, ik was niet voor alles verantwoordelijk.

Door het vroege grijs worden, mijn figuur en acne, zag ik welke waarde ik gehecht had aan mijn uiterlijk. En door de koprol op de judomat, ontdekte

ik de waarde die ik gehecht had aan mijn sportieve gezonde lijf. Alsof ik meer de moeite waard was als mens als ik er op een bepaalde manier uitzag en doordat ik altijd alles kon met mijn lijf.

Ik ontdekte dat wie ik ben losstond van de rollen.

Ik ben nog steeds moeder, dochter, vriendin, werknemer, baasje etc. De rollen bepalen echter niet meer wie ik ben, ik ontleen er niet meer mijn identiteit aan. Het ene moment ben ik dochter, dan weer moeder, dan weer vriendin of partner. Soms vervul ik meerdere rollen tegelijk en sommige rollen heb ik bijna mijn hele leven. Andere rollen zijn ineens uitgespeeld, zoals de rol van hulpverlener toen ik een andere baan aannam of de rol van zusje toen Martijn, mijn enige broer overleed. Ik heb een rol, ik ben het niet.

Ook andere dingen bepaalden niet meer wie ik ben.

Alles veranderde in de loop van de tijd terwijl ik toch 'ik' bleef. Hierdoor ontdekte ik dat wie ik ben ook los stond van mijn uiterlijk, gedachten, gevoelens en fysieke vermogens. Ik heb gedachten en overtuigingen, ik ben ze niet. Ik heb gevoelens, ik ben ze niet. En ik heb een lijf, ik ben het niet. Ik voelde me bevrijd en opgelucht toen ik besepte dat ik dat allemaal niet was. Wie was ik dan wel? Wie ben ik als alles kan veranderen terwijl ik toch mijzelf blijf? In alles wat ik niet ben, ontstond er ruimte om te zien wie ik wel ben. Er was mijn hele leven blijkbaar één constante: het feit dat ik er ben en altijd zal zijn, niet meer en niet minder.

Ik

hoop, vrees, huil, geniet, eet, drink, zorg, sport, fiets, fluit, werk, winkel, betaal, loop, ren, val, zit, sta, dans, gaap, hoor, voel, denk, huil, lach, vrij, zoen, knuffel, aai, speel, draag, vraag, droom, stoei, aarzel, duw, trek, gooi, kook, bak, knoei, bel, schrik, durf, kijk, kom, breng, blijf, ga, zoek, groei, slaap, vind, accepteer, leef,

ben!

Soms sluipt het er weer in, raak ik van mezelf verwijderd.

Dan voelt het leven weer even zwaar, heb ik moeite met het accepteren van dat wat is. Gelukkig herken ik het nu steeds sneller. Dan besef ik dat ik kwetsbaar, boos, verdrietig, bang mag zijn. Dan mag ik voelen wat ik voel. Pas als ik toelaat wat een situatie met me doet, kan ik loslaten. Zou ik

beginnen met loslaten, dan zit ontkennen van wat ik voel en wegrationaliseren in een klein hoekje. Dus wat ik voel mag er zijn. Als ik daarover heen stap, voel ik dat gelukkig acuut aan mijn lijf; mijn keel gaat dichtzitten en ik voel me zwaar van binnen. Alleen al door het toelaten, voel ik me lichter.

Na het toelaten, kijk ik waarom ik me zo voel of denk.

Ik stel me zelf vragen. Zit er een overtuiging, norm, waarde, verwachting achter waar ik last van heb? Klopt mijn interpretatie? Identificeer ik me misschien met wat ik doe, denk, voel of hoe ik er uitzie? Heb ik er invloed op? Kan ik iets doen? Moet ik iets doen? Kan ik het loslaten? Durf ik erop te vertrouwen dat alle wegen goed zijn? Uiteindelijk zijn er geen vragen meer en blijft er alleen nog lichtheid over. Dan is het leven goed zoals het is, ben ik goed zoals het is, is de ander goed, is dat wat gebeurt goed. Is alles wat er is goed.

Gelukkig leven en er zijn voor de ander, startte bij mijzelf.

Zoals mijn moeder het zo mooi verwoordde op haar verjaardagskaart voor mij: het enige dat er toe doet is het levensboek dat ik met mijn ervaringen iedere dag inhoud geef. En geluk, genegenheid en liefde, zoals mijn vader zo mooi omschreef in zijn brief, bereikte ik vanaf het moment dat alles er mocht zijn. Het mooie is dat vanaf het moment dat alles er mag zijn, de mooiste dingen op mijn pad komen zonder dat ik daar veel voor hoeft te doen. Dit heeft niets met laksheid te maken, wel met vertrouwen in het leven en in mijzelf. Vertrouwen dat ik als kind op de lagere school gewoon voelde, vertrouwen dat ik inderdaad voor het geluk geboren ben, zoals in mijn ogen ieder kind.

Het loslaten van al mijn zekerheden en tegelijkertijd het met open armen ontvangen van dat wat op mijn pad komt, zorgt ervoor dat ik mijn leven echt ervaar als het leven van een zondagskind. Ik ben zelfs op een zondag geboren, op moederdag! Ha, dat was toch echt een mooi cadeau voor mijn moeder! Toen ik 'zondagskind' opzocht in het woordenboek las ik:

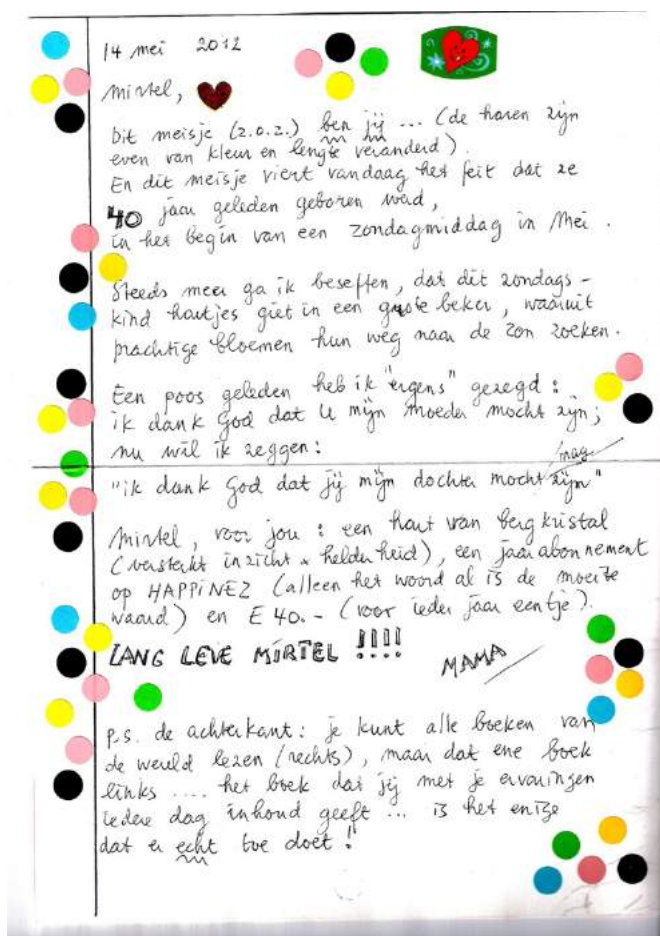
'Een kind dat voor het geluk geboren is'.

Inderdaad, ik ervaar dat ik voor het geluk geboren ben. Dat mijn leven licht is alsof ik gedragen word in plaats van dat ik zelf moet dragen. Mooie deuren gaan open. Niet altijd de deuren die ik verwacht, gewenst of gepland had, maar de weg achter die deur is altijd goed.

Dit meisje viert vandaag het feit dat ze 40 jaar geleden geboren werd, in het begin van een zondagmiddag in mei. Steeds meer ga ik beseffen, dat dit zondagskind hartjes giet in een grote beker, waaruit prachtige bloemen hun weg naar de zon zoeken.

PS Je kunt alle boeken van de wereld lezen, maar dat ene boek, het boek dat jij met je ervaringen iedere dag inhoud geeft, is het enige dat er echt toe doet!

Mama



DEEL 7

HET IS WAT HET IS

The Rose

*"It's the heart afraid of breaking
that never learns to dance
It's the dream afraid of waking that never takes the chance
It's the one who won't be taken
who cannot seem to give
and the soul afraid of dying that never learns to live."*

The Rose, Bette Midler

*“And in the end, it’s not the years in your life that count.
It’s the life in your years.”*

Abraham Lincoln



Dochter

De telefoon gaat weer. Mijn moeder. Ik heb haar net ook al aan de lijn gehad. Ze zal wel iets vergeten zijn te zeggen. Dat gebeurt vaker. Dan hebben we net een uur gebeld en tien minuten later belt ze om nog even iets te zeggen dat ze vergeten is. Ik neem vrolijk op, nog voor dat ik iets kan zeggen, hoor ik mijn moeder zeggen: “Mirtel, je moet komen. Johan is dood!”

Ik laat alles uit mijn handen vallen.

Schreeuw naar boven dat ik naar mijn moeder ben, want Johan is dood. Mijn dochtertje Mila hoort dat ik naar oma Carla ga en wil mee. “Nee, je kunt niet mee, ik moet nu weg.” Ik schiet haar voorbij de voordeur uit. Johan dood? Johan dood?! Het voelt heel vreemd. Onwerkelijk. De rit naar mijn moeder duurt nog geen tien minuten maar lijkt veel langer. Ik bel aan en open tegelijk met mijn sleutel de voordeur. Mijn moeder komt me al tegemoet en zegt met ongeloof in haar ogen. “Mirtel, Johan is dood. Ze hebben hem gevonden op de hei, dood! Ik heb hem vanmorgen nog aan de telefoon gehad. Hij zou nog even gaan lopen op de hei en dan naar me toe komen. Ik had geen tijd want het alarm werd geïnstalleerd. We praten straks wel, zei ik nog. Ik vond het al vreemd dat hij er nog niet was. Misschien was er iets tussen gekomen. Toen daarnet de politie voor mijn deur stond, wist ik het. Johan? Johan, dood?!, zei ik nog voordat de politie kon uitspreken. Mirtel snap je dit nu? Dit kan toch niet!”

Mijn moeder en hij dachten nog zeker tien jaar van elkaar te mogen genieten.

Het mocht niet zo zijn. Tijdens een wandeling is hij omgevallen, hartstilstand, dood. Terugdenkend aan Johan en mijn moeder zie ik verbondenheid in vrijheid. Ieder hun eigen huis, eigen activiteiten en vrienden maar ook veel gemeenschappelijkheden. De maand van zijn overlijden waren mijn moeder en hij vijfentwintig jaar samen. Mijn relatie met Johan is moeilijk onder woorden te brengen. Ik kende Johan wel, maar hij kwam de eerste jaren nooit bij ons thuis en uit loyaliteit naar mijn vader,

ging ik in het weekend nooit naar hem als mijn moeder daar was. Dus hij was er en ook weer niet. Toen Martijn ziek werd, kwam Johan steeds meer in beeld. Hij hielp Martijn bij praktische zaken, was een grote steun voor zowel mijn moeder als mijn vader en kwam zelfs af en toe bij mijn ouders op bezoek. Na het overlijden van Martijn kwam Johan vaker langs. Voor mijn vader nam hij zelfs vaker boodschappen mee waarvan hij wist dat hij die lekker vond. Was het mosseltijd, dan maakte mijn vader op zijn beurt weer een pan met mosselen op een manier die Johan heel lekker vond. De laatste jaren gingen mijn ouders en Johan zelfs wekelijks samen uit eten. Het gaat misschien te ver om het een drie-eenheid te noemen, maar het was duidelijk dat zowel mijn vader als Johan elkaar respecteerden. Toen mijn vader op zijn sterfbed lag, kwam Johan hem opzoeken. Een maand na het overlijden van mijn vader, overleed de dochter van Johan na een jarenlange strijd tegen kanker. Johan vond veel steun bij mijn moeder. Zij wist hoe het voelde om verder te moeten met je leven na het overlijden van een kind. Na de dood van mijn vader ging Johan als overgebleven partner van mijn moeder gewoon mee naar familiebijeenkomsten van mijn vaders familie.

Johan was welkom en hoorde er gewoon bij.

Ook met de feestdagen nam Johan nu de plaats in van mijn vader. Gingen Alfons, Toon, Mila en ik met verjaardagen voorheen met mijn ouders uit eten, nu gingen we met mijn moeder en Johan. Hoe vreemd dit voor buitenstaanders misschien ook was, voor ons was het een heel natuurlijke gang van zaken. Misschien, als mijn vader langer geleefd had, was er nog wel een tijd gekomen dat we de feestdagen met hen beiden hadden gevierd. De laatste maanden voor zijn overlijden was Johan weer vrolijker en leek het verlies van zijn dochter steeds meer een plek gekregen te hebben. Samen met mijn moeder zou hij nog van veel dingen gaan genieten, een vakantie naar Oostenrijk met vrienden was alweer gepland. Helaas mocht het niet zo zijn.

Het plotselinge overlijden van Johan maakte tevens duidelijk hoezeer onze gezinnen altijd gescheiden waren geweest. De zoon van Johan en ik wisten wel van elkaars bestaan. We hadden elkaar echter nooit echt ontmoet. En mijn moeder was dan wel vijfentwintig jaar samen geweest met Johan. Hun relatie was nergens officieel vastgelegd waardoor ze nergens recht op had.

Gelukkig betrof de zoon van Johan mijn moeder erbij.

Hij vroeg of mijn moeder en ik wilden ondersteunen bij het regelen van de uitvaart. Het waren emotionele en heel mooie dagen. Samen regelden we in harmonie hoe de uitvaart moest verlopen. We gingen samen naar Johans

huis, zochten zijn laatste kleren uit, luisterden naar de muziek die hij mooi vond en vonden een mooie foto voor op het prentje. Alfons hielp bij het ontwerp van het prentje, de ex-vrouw van Johan hielp bij het regelen van de locatie en catering, mijn moeder en ik hielpen de uitvaartondernemer bij het opbaren van Johan. We waren het snel eens dat alle families welkom waren; zowel de familie van Johan als die van de ex-vrouw van Johan waar hij nog steeds contact mee had, als die van mijn moeder en van mijn vader.

Als ceremoniemeester mocht ik de dienst bij het crematorium leiden. Johan zou zeker trots geweest zijn als hij zou zien hoe alles in volle harmonie verliep. Hoe triest het overlijden van Johan ook was, zo mooi was het wat zijn overlijden met zich meebracht. Vier families in harmonie bij de uitvaart, rouwend om deze aimabele man die hen door zijn dood bij elkaar had gebracht. Allen onbevooroordeeld, open, met liefde voor de medemens, ondanks dat die medemens een heel ander leven leidde dan gangbaar, normaal, volgens de vastgestelde normen en waarden van onze maatschappij.

De schaduw op de steen
begint aan de tweede helft

het konijn komt nog even
het garon binnen

langzaam valt de avond
in mijn binnenste

de ramen worden gesloten
het aftellen vangt aan

leven en dood
schuiven op elkaar

de steen raakt zonder licht.

Ton, mijn vader

Noten gekraakt – leven als een zondagskind

Carpe diem!

Dankwoord

Mijn opvoeding en de maatschappij brachten denkbeelden met zich mee waar ik me van los moest maken. Maar deze opvoeding en maatschappij zorgden er ook voor dat ik me mocht en kon ontwikkelen tot een vrijdenkend mens. Dat ik mijn leven anders mag leiden dan hoe ik het geleerd heb, dat andere mensen andere keuzes maken, dat iedereen anders is en daarom niet minder waard, dat er andere perspectieven zijn van de werkelijkheid en er meerdere waarheden zijn. Het spreekt vanzelf dat dit boek mijn waarheid is en niet dé waarheid.

Een speciaal woord van dank aan mijn ouders die me met alle liefde hebben opgevoed en geleerd hebben dat ik het hoe dan ook red. Ik weet dat mijn ouders van mij houden, ook al doe ik de dingen niet meer allemaal zoals ik ze geleerd heb.

Een dankwoord aan mijn broer Martijn die me heeft laten beseffen dat ik dankbaar moet zijn voor elke dag dat ik in gezondheid mag leven. In mijn hart leeft hij voor altijd voort.

Ook een speciaal woord van dank aan mijn (inmiddels ex-) partner Alfons die het mogelijk heeft gemaakt dat ik aan de slag kon met dit boek en mijn ondernemerschap.

Natuurlijk wil ik ook mijn kinderen bedanken voor wie ze zijn, voor de spiegel die ze me voorhouden zodat ik mijn eigen vastgeroeste patronen van hoe iets zou moeten zijn weer herken en kritisch onder de loep kan nemen. De onvoorwaardelijke liefde die ze me geven, geeft me enorm veel levensenergie. Toon en Mila, dank jullie wel!

Natuurlijk wil ik graag iedereen bedanken die het mogelijk heeft gemaakt dat dit boek tot stand is gekomen. Allereerst natuurlijk mijn editors Mariska Bosman en Karin Hoens voor de tijd en deskundigheid die jullie in mijn boek hebben gestoken. Zonder jullie was er geen boek mogelijk geweest. Ik kan de hoeveelheid versies die jullie gelezen en gecorrigeerd hebben niet eens meer tellen! Zoals vaker gezegd zie ik dit boek ondertussen meer als een product van ons drieën.

Peter Peters en Hans van Reen voor de ondersteuning in het daadwerkelijk kunnen uitgeven van dit boek in samenwerking met Mondriaan. Liesbeth van Litsenburg en Sijr Rook van de drukkerij Mondriaan voor de fijne samenwerking. Gabby Young voor de mooie songtekst met een boodschap die precies past bij dit boek. Ik raad iedereen van harte aan een concert van

Gabby Young & Other Animals te bezoeken. Zij maken van ieder optreden een feest!

Marcel Haverkamp bedank ik voor zijn tijd en zorg tijdens het weekend op landgoed Roggebotstaete. In dit weekend hebben we flink geschaafd aan mijn boek. Dit weekend is een dierbare herinnering geworden. Ik raad iedereen aan een bezoek aan dit bijzondere landgoed te brengen.

Dank aan Janne Willems, Marie-Elle Stam en Bas Bakker voor jullie visuele voorstellen waardoor ik erachter kwam dat er helemaal geen illustraties of tijdlijn in het boek moesten komen. Marie-Elle Stam, bedankt voor het idee van de omslag van het boek. Sjon Mobers voor de mooie uitwerking van dit idee in een geweldige omslag van het boek.

Ook dank aan alle proeflezers: Wilma Noteborn voor je taalcorrecties op de hele eerste versie, Mariette Smeets voor de taalcorrecties op de allerlaatste versie, Lilian van der Schaaf, Marjan Ivonnie Smit en Lizette van Geene, Tibor Strausz voor jullie feedback op taal en inhoud.

Natuurlijk wil ik ook alle lieve mensen van de schrijfweek in De Berghut bedanken: Hans Bruns en Nel Griffioen, Linda Commandeur, Katrin Derboven, Esther Jacobs, Thea Jurina Dijkstra, Annechien Lubbers, Hannah Overdijk, Wendy ter Bekke, Nienke Tode-Gottenbos, Bas van de Haterd, Joyce Ronda en Janne Willems. Tijdens deze schrijfweek ging mijn boek voor het eerst de wereld in, kwam er een achterflaptekst en werd het idee geboren om een samenwerking met Mondriaan aan te gaan.

Als laatste een woord van dank aan alle mensen die ik in mijn leven ben tegen gekomen en nog ga tegen komen voor de bijzondere ontmoetingen. Alle ontmoetingen, hoe kort of lang ook, zijn de moeite waard, werken als een spiegel en maken mijn leven waardevol. Dank jullie wel!

Mirtel

PS1

Ik ben erg benieuwd naar jouw bevindingen! Wil je een reactie schrijven op het boek, me een vraag stellen of je ervaring delen, mail dan naar: mirtel@switchzin.nl.

PS2

Ik deel graag mijn ervaringen met anderen. Dat kan in een één-op-één-gesprek tijdens #eendagmet, via een workshop of een lezing. Ook sta ik open voor ideeën van anderen. Mocht je meer informatie willen, kijk dan op

Noten gekraakt – leven als een zondagskind

mijn website www.mirtel.nl of mail jouw verzoek of idee naar info@mirtel.nl.

Informatiebronnen

Angst & depressie

Nieuws over angst en depressie

Nieuws over de laatste ontwikkelingen op het gebied van onderzoek naar angst en depressie voor een breed publiek.

<http://www.nodea.nl/>

Zorg voor psyche

Informatie over chronische en recidiverende psychische klachten, zoals depressie, angststoornissen en eetstoornissen. Per stoornis is informatie over lopend onderzoek en behandeling gebundeld. Er kunnen vragen gesteld worden aan experts. <http://www.zorgvoorpsyche.nl>

Angst Dwang en Fobie Stichting

Patiëntenvereniging die zich inzet voor mensen met angst- en dwangklachten. Informatie over angststoornissen, mogelijkheid tot bestellen van boeken en brochures. Lotgenotencontact voor leden via forum en chat. <http://www.adfstichting.nl/>

Depressie Centrum

Het Depressie Centrum van het Fonds Psychische Gezondheid zet zich in voor mensen met een depressie en hun naasten. Het centrum wil iedereen zo goed mogelijk informeren over ontstaan, diagnostiek en behandeling van depressies.

<http://www.psychischegezondheid.nl/depressiecentrum>

Depressie Vereniging

Landelijke cliëntenorganisatie die zich inzet voor mensen met depressie. Informatie over verschillende soorten depressie, wat je zelf kunt doen aan een depressie, de symptomen en behandelingsmogelijkheden. <http://www.depressievereniging.nl>

In Depressie

Bedoeld voor iedereen die in een depressie zit of met depressie in aanraking is gekomen. Veel informatie, dagboeken, filmpjes en de mogelijkheid tot lotgenotencontact via een forum en chat.

<http://indepressie.nl/>

Psychisch Werk

Informatie over en methoden ter preventie van psychische aandoeningen en vermoeidheid op het werk. Doelgroep: arboprofessionals zoals

bedrijfsartsen, arboverpleegkundigen en arbeids- en organisatiedeskundigen.
<http://www.psychischenwerk.nl/>

Van Burnout naar Burnin

Onafhankelijk kennis-, informatie- en communicatieplatform voor (ex) burn-outpatiënten. Veel informatie over stress en burn-out, deels gebaseerd op persoonlijke ervaringen. Daarnaast o.a. boekrecensies, testen, discussieforum, email groep, chatroom. <http://www.burnin.nl/>

Boek: Glimlach naar de angst

Auteur: Chogyam Trungpa

Kosmos Uitgevers, maart 2011. ISBN 978 90 2155 008 4

Angst is een verlamrende alles overheersende emotie die je klein houdt en zwak. Het is ook de wortel van zeer veel lijden in de wereld. Toch kan angst overwonnen worden. Door vriendelijk, maar vastberaden je angst recht in de ogen te kijken en te glimlachen. Blij en moedig – als een ware spirituele strijder, die begrijpt dat liefde zoveel sterker is dan afkeer of haat. Volgens Glimlach naar angst is deze strategie van toepassing op alle soorten angst: van kortstondige paniekaanval tot de meest overweldigende existentiële vrees. Met wijze lessen, verhelderende inzichten en bemoedigende woorden, haalt Trungpa je over om op jezelf te vertrouwen.

Boek: Emoties en Angsten, onmisbare brandstof voor jouw groei

Auteur: Paul Liekens

Ankh-Hermes B.V., oktober 2010. ISBN 978 90 2020 415 5

Ondersteunende emoties zijn de onmisbare brandstof voor verandering en groei. Je overdreven zorgen maken kan je leven en dat van de mensen in je naaste omgeving zelfs flink vergallen. Elke emotie of angst is echter ook een boodschap over hoe jij in elkaar zit. We leren je de achterliggende oorzaak op te sporen, en hoe je de oorzakelijke ervaringen uit je verleden kunt transformeren. Jij kunt jezelf bevrijden, en jezelf meer rust en vreugde bezorgen. Duizenden mensen zijn je hierin voorgegaan, nu jij nog.

Boek: Lang niet gek, opgenomen met een depressie

Auteur: Diane van Drie

Gennep B.V., mei 2009. ISBN 987 90 5515 974 1

Diane is 21 jaar en leidt ogenschijnlijk een perfect leven. Ze vliegt door haar opleiding, onderneemt van alles en heeft veel vrienden. Maar schijn bedriegt. Voor de buitenwereld weet ze al sinds jaar en dag verborgen te houden dat ze steeds ernstigere klachten van depressiviteit heeft. 'Lang niet gek' is het onthutsende verslag van het plotselinge, noodgedwongen verblijf in een crisisopvang. Met veel oog voor detail vertelt Diane van Drie hoe het alledaagse leven op een psychiatrische afdeling verloopt en hoe zij langzaam

de weg naar herstel weet te vinden. Een indringend verhaal uit de binnenwereld van de psychiatrie die nog steeds met veel taboes is omgeven.

Boek: PAAZ

Auteur: Myrthe Van Der Meer

House Of Books B.V., oktober 2012. ISBN 978 90 4433 667 2

Als Emma van de ene op de andere dag opgenomen wordt op de PAAZ, weet ze één ding zeker: hier is een fout gemaakt. Ze heeft namelijk een leuke baan, een geweldige vriend en een goed leven, dus dat ze dood wil kan dan toch geen probleem zijn? Het is het begin van Emma's zoektocht door de absurde wereld van de psychiatrische kliniek met al haar regels, pillen en diagnoses - een zoektocht naar de uitgang, maar boven alles een zoektocht naar zichzelf. Tijdens haar reis langs vreemde patiënten en nog vreemdere therapeuten, depressieve kerstballen en onverwachte vriendschappen, begint Emma te beseffen dat ze hier niet voor niets zit, en dat zij de enige is die kan bepalen of, maar vooral ook hóé ze ooit de paaz weer verlaat.

Boek: De lessen van burn-out, hoe word je er beter van?

Auteur: Annegreet van Bergen

Uitgeverij het Spectrum, mei 2008. ISBN 978 90 2746 902 1

Wat Annegreet van Bergen nooit voor mogelijk had gehouden, overkwam haar: burn-out; ziek van te hard werken. Als journaliste bij Elsevier had ze er al vaak over geschreven. Voor haar Coverstory 'Druk, Druk' interviewde ze mensen die als gevolg van een te zware werkdruk overspannen geraakt waren. Maar dat zij zelf ook hard op weg was om overwerkt te raken, dát had ze niet in de gaten. In De lessen van burn-out beschrijft ze wat ze allemaal meemaakte: de oorzaken en gevolgen, het ziek zijn, het gevoel niet meer te kunnen voldoen aan allerlei verwachtingen en vooral het proces van weer overeind krabbelen en genezing. De lessen van burn-out is daarom waardevol voor iedereen die wel eens denkt: ik red het niet meer.

Boek: Schonen, Dromen en Ordinaire Fun

Auteur: Shanti Silos

Lightworks, december 2011. ISBN 978 90 8182 180 3

Schonen, Dromen & Ordinaire Fun is het persoonlijke verhaal van Shanti Silos over leven en genieten. Silos beschrijft haar reis van burn-out naar plezier en zingeving. Het boek vormt een inspiratiebron voor een ieder die op zoek is naar geluk en avontuur. De schrijfster neemt de lezer mee op een ontdekkingsreis die leidt naar haar ultieme bestemming: inner joy. Het is een openhartig verhaal dat aanzet tot denken en eventueel tot handelen. Als lezer word je getraakteerd op bewustwordings-, keuze- en actiemomenten die aansluiten bij de zoektocht naar balans en levensvreugde.

Boek: Daar ga ik weer, herken je stresstype

Auteur: Carien Karsten

Kosmos Uitgevers, november 2011 ISBN 978 90 2155 032 9

Geen 'nee' kunnen zeggen als je baas je vraagt een taak van een zieke collega over te nemen, terwijl je zelf al tot over je oren in het werk zit. Alles willen combineren en uiteindelijk nergens meer aan toe komen: werk, kinderen, relatie, vriendschap en sport... Niet alleen weinig plezier hebben in je werk, maar ook in de rest van je leven, omdat alles als een verplichting en als 'moeten' voelt. Herkenbaar? Natuurlijk weet je dat een beetje spanning goed voor je is. Je presteert beter, bent alert en het zet je aan tot actie. Maar als die gezonde spanning omslaat in (langdurige) stress, wordt het een ander verhaal.

Psychose & schizofrenie

Help ik heb een psychose

Initiatief van het Centrum Eerste Psychose van Parnassia om kennis over psychosen te verbeteren. Informatie over voortekenen, een test, symptomen en behandeling. Ook kunnen filmpjes met verhalen van betrokkenen worden bekeken. <http://www.helpikhebeenpsychose.nl/>

Schizofrenie

Informatie en handige tips om het dagelijks leven met schizofrenie een stukje makkelijker te maken. Onderwerpen als opleiding, werk, hobby's en gezond leven komen aan bod. Samengesteld door Ypsilon, Anoiksis en Lilly Nederland. <http://www.schizofrenie.nl/>

In remissie

Informatie voor behandelaars, patiënten en familieleden over remissie in schizofrenie. Remissie is een situatie waarbij de symptomen van een (chronische) aandoening het dagelijks functioneren van de patiënt niet (langer) belemmeren. <http://www.inremissie.nl/>

Anoiksis, Patiëntenvereniging voor mensen met schizofrenie of een psychose

Op de site is onder andere een agenda van regionale en landelijke activiteiten te vinden, een chatbox, nieuwsgroepen, literatuurlijst en links naar soortgelijke of verwante organisaties in binnen- en buitenland. <http://www.anoiksis.nl/>

Ypsilon Vereniging voor familieleden van mensen met een verhoogde psychotische kwetsbaarheid

Ypsilon is actief op het gebied van zelfhulp, belangenbehartiging en voorlichting. Op de site zijn ook de archieven van het Schizofrenie Bulletin en Ypsilon Nieuws te vinden. <http://www.ypsilon.org/>

Boek: Het geheim van de hersenschip, zelfgids voor mensen met een psychose

Auteurs: Marc de Hert, Geerdt Magiels en Eric Thys

Antwerpen, uitgeverij Epo, 2011. ISBN 978 90 6445 718 0

Een geschreven en getekend stripverhaal voor mensen die lijden aan een psychose. Het boek wil een houvast zijn in tijden van verwarring of eenzaamheid.

Boek: Keerpunt, van psychose naar herstel

Auteur: Bart de Ruijter

GGZ Drenthe, 2007. ISBN 978 90 8102 933 9

Een boek over het leven meteen kwetsbaarheid voor psychoses, geschreven door een ervaringsdeskundige.

Boek: Psychosen bij adolescenten

Auteur: Annemiek Kuijer

Houten, uitgeverij Lannoo Campus, 2012. ISBN 978 94 014 0041 1

Dit boek legt uit wat een psychose is, hoe het ziektebeeld kan verschillen van persoon tot persoon en welke behandelingen er zijn. Het is speciaal geschreven om ook als voorlichting, educatie te kunnen worden ingezet voor adolescenten, ouders en leerkrachten.

Boek: Zorgboek Schizofrenie, psychose en de naastbetrokkenen

Auteur: S. Kollaard

Amsterdam, Stichting September, 2011. ISBN 978 90 8648 057 9

Dit boek is gemaakt voor mensen in de omgeving van iemand die lijdt aan schizofrenie of psychose. Het beschrijft welke mogelijkheden er voor naastbetrokkenen zijn om voor hun naaste te zorgen. De adviezen hebben een sterk praktische inslag, bedoeld om de naasten te helpen allerlei problemen op te lossen waarmee zij te maken kunnen krijgen.

Boek digitaal: Als de werkelijkheid onbegrijpelijk wordt.

Drs. Lex Wunderink

VBK Media, 2009. ISBN 978 90 6611 838 6

Kort en bondige uitleg over symptomen, wat er bekend is over de oorzaken, diagnose, behandeling en de vaak ingrijpende gevolgen van schizofrenie en andere psychosen voor het maatschappelijk functioneren.

Film: Verloren jaren

Bart studeert aan de filmacademie als het noodlot toeslaat. De student kampt met zijn eerste psychose, maar weigert hulp te zoeken zodat hij steeds verder aftakelt. Het scenario van de dramafilm is gebaseerd op ervaringen van Bas Labruyère. De 35-jarige regisseur heeft de ziekte schizofrenie en heeft zelf te kampen gehad met psychosen. Pas na drie jaar liet hij zich opnemen in een psychiatrische kliniek. Na zijn herstel schreef hij een brief om zijn ervaringen met zijn familie en vrienden te delen. Gestimuleerd door zijn behandelaar, Wim Veling, besloot hij de brief te verfilmen. De film duurt een uur en is te bekijken op www.verlorenjaren.nl.

Zelfdoding

113Online Als je denkt aan zelfmoord

Bij 113Online kun je praten over zelfdoding: anoniem, gratis, dag en nacht. 113 is er als je nu hulp nodig hebt, als je therapie zoekt of een zelfhulp cursus wilt doen. Ook naasten, nabestaanden en professionals mogen een beroep doen op 113Online. <http://www.113online.nl/>

Dwang

Dwang in de zorg

Uitleg van wetten en procedures rondom dwang in de ggz, de ouderen- en de gehandicaptenzorg voor cliënten en directbetrokkenen. Daarnaast biedt de site inspiratie voor het voorkomen en terugdringen van dwang. <http://www.dwangindezorg.nl/>

Algemeen GGZ

Trimbos instituut

Hier vindt u links naar door ons geselecteerde websites op het gebied van geestelijke gezondheid. De websites zijn getoetst aan kwaliteitscriteria zoals betrouwbaarheid, actualiteit en volledigheid. <http://www.trimbos.nl/ggz-links>

Psychiatrienet

Een onafhankelijke selectie van de belangrijkste sites, uitgelicht door psychiaters. Er kan informatie gevonden worden over verschillende ziektebeelden en aandachtsggebieden. www.psychiatrienet.nl

Overzicht GGZ-instellingen in Nederland

Met behulp van een kaart van Nederland kan gezocht worden naar een ggz-instelling of instelling voor verslavingszorg in een bepaalde provincie. Dit overzicht wordt aangeboden door GGZ Nederland. <http://www.ggznederland.nl/informatiecentrum/zoek-een-ggz-instelling.html>

GGZ Nederland

Brancheorganisatie van instellingen in de ggz. Een interactief initiatief van GGZ Nederland om informatie te verstrekken, te verzamelen en uit te wisselen is GGZ Kennisnet. Hier vindt men documenten en nieuwsitems, tips en ideeën en eigen stukken. <http://www.ggznederland.nl/>

KiesBeter Geestelijke gezondheid en zorg

Informatie over de zorg die geboden wordt door de ggz, verslavingszorg, vrijgevestigde zorgaanbieders (zoals psychotherapeuten en psychiaters) en cliëntenorganisaties. Mogelijkheid om de best passende hulp te vinden met behulp van een zoekprofiel. <http://www.kiesbeter.nl/>

Stichting Korrelatie

Korrelatie is er voor informatie, hulp en advies op het gebied van zorg en welzijn. Niet alleen telefonisch, maar ook per mail en chat worden vragen beantwoord. <http://www.korrelatie.nl/>

Geestdrift

Organisatie van en voor mensen met psychische problemen die de maatschappelijke acceptatie van mensen met een psychische aandoening wil bevorderen. Dit doen ze door het bieden van hulp, (h)erkenning, onderlinge steun, voorlichting en belangenbehartiging. Geestdrift is ontstaan door een fusie van de Cliëntenbond in de GGZ met Volce. <http://www.vereniginggeestdrift.nl>

Stichting Patiëntenvertrouwenspersoon Geestelijke Gezondheidszorg

De patiëntenvertrouwenspersoon (pvp) verleent cliënten in de Geestelijke Gezondheidszorg advies en bijstand bij de handhaving van hun rechten. De site biedt een overzicht van veelgestelde vragen, contact met de helpdesk en artikelen uit de pvp-krant. <http://www.pvp.nl/>

Panel Psychisch Gezien

Psychisch Gezien is een groot, landelijk panel van en voor mensen met psychische aandoeningen. Leden worden regelmatig bevraagd over hun rol in de samenleving, hun mening over actuele kwesties, de geboden zorg en discussies rondom de ggz. <http://www.psychischgezien.nl>

Landelijke Stichting Familievertrouwenspersoon

Wanneer een familielid of naaste in behandeling is bij een instelling voor geestelijke gezondheidszorg kan men steun krijgen van een familievertrouwenspersoon (FVP). Een FVP ondersteunt in het contact met de hulpverlener, de behandelaar of de instelling. Op deze site leest u wat de FVP doet en voor wie. <http://www.lsfvp.nl>

Stichting Landelijke Koepel Familieraden in de GGz

De SLKF ondersteunt familieraden, behartigt hun belangen en wil graag nieuwe familieraden oprichten. Uitgangspunt is de familie als volwaardige gesprekspartner in de zorg, behandeling en begeleiding van cliënten. <http://www.familieraden-slkf.nl/>

Verpleegkunde Psychiatrie

Informatie voor de dagelijkse praktijk van verpleegkundigen in de ggz die willen begeleiden vanuit de herstelvisie en de gezonde kant van de cliënt willen versterken. De website wordt gemaakt door verpleegkundigen en ervaringsdeskundigen.

<http://www.verpleegkundepsychiatrie.nl/>

Andere ondersteuningsmogelijkheden

Mentaal Vitaal

Mentaal Vitaal is er voor iedereen die meer wil weten over mentale gezondheid en daar zelf mee aan de slag wil. Mentaal Vitaal geeft informatie, tips en oefeningen, cursussen en therapie.

<http://www.mentaalvitaal.nl/>

Zelfhulpwijzer

Online zelftest die een indicatie geeft van de ernst van psychische klachten en in kaart brengt of online zelfhulp een uitkomst biedt. Vervolgens wordt een passend online zelfhulpprogramma aangeboden.

<http://www.zelfhulpwijzer.nl/>

MindMasters

Via een zelftest je gemoedstoestand meten en via e-mail of chat in contact komen met hulpverleners. Verder informatie en korte video's over het gebruik van bijvoorbeeld alcohol en wiet. Ook is er veel te lezen over angsten en depressie.

<http://www.mindmasters.nl/>

Eiggenwijzer

Verzameling van interventies van cliënten en familieorganisaties als aanvulling op de geestelijke gezondheidszorg. Het gaat bijvoorbeeld om lotgenotencontact, zelfhulp cursussen, psycho-educatie, empowerment-trainingen of projecten. <http://www.eiggenwijzer.nl/>

Patienten Platform Psychiatrie

Forum waar mensen met psychische problemen hun ervaringen kunnen delen.

<http://patientenplatformpsychiatrie.forum-xl.com/index.php>

Mijn herstel

Website die wordt onderhouden en gericht is op cliënten met psychische problemen met verhalen en filmportretten van mensen over hun herstelproces. <http://www.mijnherstel.nl/>

Ervaringswijzer

Online trefpunt voor mensen die psychische klachten hebben (gehad). Er is ruimte voor het uitwisselen van ervaringen, kennis en ondersteuning. Ervaringswijzer maakt deel uit van de Stichting Cliëntgestuurde Initiatieven en Projecten (SCIP). <http://www.ervaringswijzer.nl>

Hee

Herstel, Empowerment en Ervaringsdeskundigheid (HEE©) omvat effectieve werkwijzen en strategieën van mensen met psychische kwetsbaarheden om zichzelf te helpen. Het HEE-programma omvat zelfhulpgroepen, studiedagen, cursussen en themabijeenkomsten. <http://www.hee-team.nl/>

Ervaringsverhalen

Overzicht van boeken en websites met levensverhalen, ervaringsverhalen en herstelverhalen. De verhalen zijn gericht op indrukwekkende gebeurtenissen, psychiatrische problematiek en verslavingsproblematiek. Daarnaast tips voor het schrijven van een eigen verhaal en het professioneel werken met verhalen. (narratief werken). <http://www.ervaringsverhalen.nl/>

Familievan

Website biedt ondersteuning voor partners, kinderen, broers, zussen en andere familieleden die betrokken zijn bij iemand met psychische problemen. De geboden ondersteuning bestaat o.a. uit: e-mail coaching, chatbox, tips, ervaringen en informatie. <http://www.familievan.nl/>

Labyrint-In Perspectief

voor familieleden en directbetrokkenen van psychiatrische patienten. Kernactiviteiten zijn lotgenotencontact, voorlichting en belangenbehartiging. Voor een overzicht van activiteiten kan gezocht worden op provincie, doelgroep en ziektebeeld. Ook een uitgebreid publicatieoverzicht, e-mail service, forum en telefonische hulplijn worden aangeboden. <http://www.labyrint-in-perspectief.nl/>

Psyfit

Psyfit is een internetcursus die helpt bij het verbeteren van mentale fitheid door oefeningen, tests en tips. Mensen die het programma volgen leren wat mentale fitheid is en hoe ze gelukkiger en meer ontspannen in het leven kunnen staan. <http://www.psyfit.nl/cursus/>

Kleur je leven

Positiever in het leven te staan door het volgen van 8 lessen van 30 minuten. Kleurjeleven biedt een structuur en motiveert met persoonlijke e-mails om door te gaan. Ontwikkeld door het Trimbos-instituut. <https://www.kleurjeleven.nl/>

KopOpOuders

Online opvoedondersteuning voor ouders met stress, psychische problemen of verslavingsproblemen. Informatie en tips over hoe je een zo goed mogelijke ouder kunt zijn. <http://www.kopopouders.nl/>

Boeken zingeving

Boek: Als het leven een spel is, dan zijn dit de regels

Auteur; Chérie Carter-Scott

Boekertij, juni 2006. ISBN: 97 890 2254 530 0

Het leven wordt vaak vergeleken met een spel. Helaas krijgen we er geen spelregels bij en vertelt niemand ons hoe we het moeten spelen. We beginnen dus gewoon bij 'Af' en verplaatsen ons over het bord; en dan maar hopen dat we het goed doen. Vijfentwintig jaar geleden maakte Chérie Carter-Scott een lijstje met haar Tien regels om een mens te zijn. De regels werden driftig gekopieerd en circuleerden op universiteiten, scholen, kantoren en binnen gespreksgroepen. Niemand wist wie de schrijfster was en ze werden twintig jaar later dan ook onder het kopje 'Anoniem' opgenomen in de wereldwijde bestseller Balsem voor de ziel. Als het leven een spel is, dan zijn dit de regels is de uitgebreidere versie van het oorspronkelijke lijstje. In heldere taal legt de schrijfster hier uit wat de regels inhouden en hoe u ze kunt toepassen om een gelukkiger mens te worden.

Boek: Als 't kwaad goede mensen treft

Auteur: H.S. Kushner

Uitgeverij Ten Have, maart 1998. ISBN: 97 890 2594 770 5

Dit boek is geschreven voor mensen die moeite en verdriet te verwerken krijgen. Kushner vertelt in zijn boek een oud Chinees verhaal: Een vrouw wier enige zoon was gestorven, ging naar een heilige man en smeekte hem zijn toverkracht te gebruiken om haar zoon weer tot leven te brengen. De man antwoordde: Haal voor mij een mosterdzaad uit een huis waar het verdriet nooit binnenging. Evenals deze Chinese moeder leerde Kushner uit eigen ervaring dat elk mensenleven het verdriet en de pijn kent. Als student in de theologie boog Harold Kushner zich over het bijbelboek Job. Als rabbi in een kleine stad hielp en troostte hij anderen die door rampspoed en smart waren getroffen. Maar pas toen hem werd medegedeeld dat zijn 3-jarig zoontje Aäron voor zijn 15e levensjaar zou sterven aan een weinig voorkomende ongeneeslijke ziekte, progeria, werd hij persoonlijk geconfronteerd met de nauwelijks te beantwoorden bittere vraag: waarom worden onschuldige mensen door het kwaad getroffen.

Boek: Thuiskomen in jezelf

Auteur: S. Stone

De Zaak, 2006. ISBN: 97 890 7777 004 7

Hal & Sidra Stone zijn de bedenkers van 'Voice Dialogue', een methode die onze verstoten delen verandert van tegenstanders in bondgenoten met wie je vruchtbaar kunt samenwerken. Deze benadering gaat ervan uit dat tegenover elk van onze kanten waarmee we ons hebben geïdentificeerd, een andere kant van ons staat die we vaak verstoten hebben. Iemand die zich bijvoorbeeld helemaal heeft geïdentificeerd met een aardige 'ik' van hem, kan een onaardige ik verstoten hebben. Als we zo'n kant radicaal verstoten, gaat hij tegen ons werken. Deze methode helpt ons om dit proces om te keren, zonder dat we ons hoeven te identificeren met onze verstoten delen - dat is duidelijk ook niet de bedoeling. We leren (ook) naar deze kanten te luisteren, waarna we beter kunnen beslissen wat we zullen doen. Ontmoet je drammer, je innerlijke criticus, je beschermer/beheerser, je kwetsbare kind en alle andere leden van je innerlijke familie. Dit boek laat je met humor en veel inzicht kennismaken met je subpersoonlijkheden - je vele innerlijke ikken - en helpt je om te ontdekken waar elke ik behoefte aan heeft en wat elke ik je te bieden heeft, waarmee de auteurs een bijdrage leveren aan meer begrip, meer zelfacceptatie en een meer vervullend leven voor de lezer.

Boek: De kracht van het nu

Auteur: Eckhart Tolle

Ankh Hermes, januari 2001. ISBN: 97 890 2028 230 6

Om de weg te gaan die wordt beschreven in De kracht van het Nu dien je de indentificatie me je analytische geest en het daardoor gecreëerde onechte zelf, het ego, te laten varen. We zijn ons denken niet. We kunnen onszelf van psychische pijn verlossen. Je authentieke kracht wordt pas gemobiliseerd door je over te geven aan het Nu. Hier vinden we vreugde en zijn we in staat ons ware zelf te omarmen. Daar komen we er ook achter dat we al 'heel' en 'volmaakt' zijn. Velen zullen tijdens het lezen van dit boek vaststellen dat de grootste blokkades om in het Nu te komen onze relaties zijn, dat wil zeggen de manier waarop we in onze relaties staan. Relaties kunnen echter ook een toegang zijn om tot verlichting te komen, mits we ze wijs benutten zodat ze bijdragen aan onze bewustwording en we daardoor in staat zijn meer liefde te geven. Als we volledig aanwezig kunnen zijn en iedere stap in het Nu kunnen zetten, kunnen we de werkelijkheid ervaren van zaken als 'overgave', 'vergeving' en 'het onnoembare'. Zo kunnen we onszelf openstellen voor de transformerende ervaring van De kracht van het Nu.

Boek: De nieuwe aarde

Auteur: Eckhart Tolle

Ankh Hermes, oktober 2005. ISBN: 97 890 2028 406 5

Op basis van de inzichten uit zijn spraakmakende wereldbestseller De kracht van het Nu geeft Eckhart Tolle in Een nieuwe aarde de blauwdruk voor een nieuwe op spirituele waarden gebaseerde samenleving, waarin we werkelijk geluk zullen kennen. Het ego-gerichte bewustzijn heeft aarde en mensheid aan de rand van de totale catastrofe gebracht. Het is dan ook hoog tijd voor een collectieve bewustzijnstransformatie, waardoor we onze zwaarte en dichtheid verliezen, zodat we transparant worden voor het licht van bewustzijn. Wat kunnen we doen om deze verschuiving in onszelf te versnellen? En hoe kunnen we het nieuwe, ontwakende bewustzijn herkennen? Op deze en andere wezenlijke vragen gaat Een nieuwe aarde in. Al lezende ervaren we dan de bewustzijnsverschuiving die in ons plaatsvindt. Eckhart Tolle's spirituele blauwdruk voor een nieuwe wereld Eckhart Tolle's bestseller The Power of Now is in 27 talen verschenen De kracht van het Nu is in Nederland al jaren nummer 1 van de spirituele toptien. Van zijn boeken De kracht van het Nu, De kracht van het Nu in de praktijk en De stilte spreekt zijn in totaal al 150.000 exemplaren verkocht. Met dit langverwachte nieuwste boek geeft Eckhart Tolle ons opnieuw een kostbaar geschenk.

Boek: Spoedcursus verlichting

Auteur: Tijn Touber

A.W. Bruna Lev., juni 2010. ISBN: 97 890 2299 763 5

De Amsterdamse popmuzikant Tijn Touber besloot twintig jaar geleden

van de ene dag op de andere dag te stoppen met seks, drank, luxe, carrière, sigaretten, afleiding en hippe schoenen. Zijn doel: verlicht worden. Na veertien jaar maakte hij de balans op en dacht: 'Als ik nu nog niet verlicht ben, dan word ik het nooit meer.' Hij keerde terug op aarde en ging weer vrijen, dansen, lachen, zingen, feesten en... verlicht zijn.

In dit boek neemt hij je mee op de spannendste reis die je ooit zult maken: de weg terug naar je eigen licht. Onderweg maak je kennis met de mensen die Tijn door de jaren heen interviewde voor bladen als Ode en Happinez en onthult hij de essentiële stappen en inzichten die nodig zijn om gelukkig en verlicht te leven. Wees gerust: je hoeft er niet veertien jaar over te doen en je hoeft niet celibatair te leven. Verlichting kan nu zoveel sneller en makkelijker - in spijkerbroek en driedelig pak, in de file, in de kroeg, op je werk. En met hippe schoenen. Verlichting is je oorspronkelijke natuur en het is zelfs moeilijker om niet verlicht te zijn dan het wél te zijn. Dit boek is niet alleen een juweel van wijsheid en inspiratie, maar ook dé uitdaging van deze tijd.

Boek; Verlicht leven

Auteur: Tijn Toubert

A.W. Bruna Lev., juni 2011. ISBN: 97 894 0050 025 9

Na jarenlang cursussen en trainingen te hebben gevolgd, zijn veel mensen 'een beetje klaar' met het volgen van workshops en verlangen ernaar de innerlijke ervaring overeen te brengen met de uiterlijke praktijk. Er is momenteel grote behoefte (en noodzaak) om spiritualiteit en verlichting niet meer te gebruiken als ontsnappingsroutes uit het dagelijks leven, maar om ze stevig te verankeren in de praktijk van alledag. Tijn Toubert kan niets anders concluderen naar aanleiding van de overweldigende hoeveelheid hartverwarmende reacties van lezers op het verschijnen van Spoedcursus Verlichting. In dit boek gunt Tijn de lezer een openhartige inkijk in zijn leven van alledag. Hij vertelt over zijn ontmoetingen met bijzondere mensen gewoon op straat en in de kroeg en geeft inzichten die iedereen in zijn eigen leven kan toepassen. Tijd om te dansen, zingen, lachen... en verlicht te zijn!

Boek: Genade, Beschouwingen over het einde van het lijden

Auteur: Adyashanti

Samsara Uitgeverij B.V., juli 2011. ISBN: 97 890 7722 875 3

Adyashanti vraagt ons in Genade om het gevecht met het leven op te geven en ons open te stellen voor het einde van misleiding en voor de ontdekking van ons echte wezen. In zijn vijftien jaar als spiritueel leraar heeft Adyashanti gemerkt dat hoe eenvoudiger het onderricht is, hoe groter de kracht ervan om ons leven te veranderen. In dit boek deelt hij met de lezer

wat hij beschouwt als fundamentele inzichten die 'een ommekeer teweeg zullen brengen in de manier waarop we het leven zien'. Op dezelfde manier waarop we een geliefde in de armen vallen of ons hoofd 's nachts op ons kussen leggen, kunnen we ons overgeven aan de waarheid van wie en wat we werkelijk zijn.

Boek: Dansende leegte

Auteur: Adyashanti

Samsara Uitgeverij B.V., januari 2012. ISBN: 97 894 9141 101 4

Adyashanti, geboren in 1962 in Californië, komt uit de traditie van de zenmeesters Maezumi Roshi en Suzuki Roshi. Hij heeft vijftien jaar lang zen beoefend en kreeg tijdens een van zijn meditaties een verlichtingservaring die hem daarna niet meer heeft verlaten. Zijn leraar Arvis Justi stelde hem toen voor om zelf te gaan spreken. De kracht van Adyashanti is dat hij op briljante wijze complexe materie helder kan verwoorden. Dit boek is een verzameling van zijn mooiste lezingen en gesprekken gehouden tussen 1996 en 2002.

Boek: De Zeven Spirituele Wetten Van Superhelden

Auteur: Deepak Chopra

Kosmos Uitgevers, september 2011. ISBN: 97 890 2155 074 9

Superhelden hebben zich losgemaakt van stripboeken en zijn een dynamisch onderdeel geworden van onze cultuur. Doordat zij voortdurend grenzen opzoeken, houden zij ons een spiegel voor. Daardoor krijgen we de kans onszelf en onze onbegrensde mogelijkheden beter te begrijpen. Chopra ontrafelt de zeven wetten van de wereld van superhelden. Hij legt de waarde ervan uit en laat zien hoe je ze kunt toepassen in je eigen leven en in de wereld om je heen.

Boek: Het licht en de korenmaat

Auteur: Hans Wopereis

Uitgeverij Ten Have, december 2009. ISBN: 97 890 2596 038 4

Veel mensen komen vroeg of laat voor de opdracht te staan hun persoonlijke spiritualiteit te verbinden met hun dagelijks werk. Maar hoe maak je die verbinding in een werkomgeving die zo dikwijls geregeerd wordt door vaste patronen en kortetermijnbelangen? Het boek van Hans Wopereis gaat in essentie over persoonlijk leiderschap. Over de bezielende invloed die je als individu kunt uitoefenen als je het waagt om je licht niet onder, maar op de korenmaat te zetten. Één iemand kan het verschil uitmaken in het doorbreken van een gevestigde cultuur. Ieder van ons kan soms die ene zijn. Een inspirerend en praktijkgericht boek waarin mythen, sprookjes en bijbelverhalen over de innerlijke weg een grote rol spelen.

