



Marianne Kwakman

De stilte
voorbij:
trauma's
ontrafeld

Een persoonlijke
zoektocht naar de
oorzaak van psychose

PROLOOG

Mijn omgeving denkt dat ik hier zit vanwege een psychose, maar ik weet zelf heel goed dat ik hier eigenlijk undercover ben. Alle signalen wijzen erop: ik ben de reïncarnatie van Jezus en ik ben hier om de mensheid te redden.

Ik voel dat ik nodig ben op plekken waar mensen ziek zijn en dus is het helemaal logisch dat ik sinds een paar dagen naar deze gesloten inrichting in Castricum ben gebracht. Mijn taak is duidelijk: zieke mensen weer beter maken, zoals Jezus dat ook kon, en het kwaad uit de mens verdrijven.

Ik weeg op dat moment nog slechts achtenvijftig kilo, want stilzitten doe ik niet. Stilzitten is niet voor mensen als Jezus weggelegd.

Daarom ben ik vanaf minuut één bezig met hoe ik de mensen in Castricum kan redden. Ik bestudeer het vluchtplan voor in geval van nood en leer alle namen van alle patiënten uit mijn hoofd. Ik tel hoeveel stappen het van de ene kamer naar de andere is met mijn ogen dicht.

Op dat moment ben ik ervan overtuigd dat er duistere mensen achter mij aanzitten, die niet willen dat ik de wereld en alle mensen daarin red. Wanneer ik een helikopter hoor overvliegen weet ik zeker dat dit mensen zijn die het complex aan het verkennen zijn en aan het ontdekken zijn waar ze het beste de bommen kunnen laten vallen. Als de bommen eenmaal gevallen zouden zijn zou ik niet meer goed kunnen zien waar iedereen zich bevindt en dus oefen ik het door de gang lopen met mijn ogen dicht. Vijf stappen vanaf mijn kamer naar die van Nigel, daartegenover de kamer van Roger, weer vijf stappen en dan de kamer van Stephanie en zo loop ik met mijn ogen dicht de hele gang af, wel twintig keer, heen en terug, totdat ik precies weet hoeveel stappen het naar wiens kamer is.

“Wat ben je aan het doen?”, vraagt iemand van de begeleiding.

“Ik bestudeer het vluchtplan voor als ons iets overkomt”, antwoord ik.

“Dat dacht ik al, maar waarom denk je dat er iets gaat gebeuren? Heb je wel eens eerder iets meegemaakt?”

Ik heb wel een keer een noodsituatie meegemaakt, maar dat heeft hier niets mee te maken. Ik verwacht ook niet dat de begeleidster snapt wat ik aan het doen ben en dus knik ik alleen maar en zeg ik niets meer terug. In plaats daarvan tel ik voor de zekerheid nog een keer alle stappen.

Of mensen mij wel of niet snappen is voor mij niet belangrijk, ik moet gewoon doorgaan, later zullen ze mij dankbaar zijn en zullen ze wel inzien waar ik mee bezig was.

Ik moet plassen. Op het moment dat ik op de WC wil gaan zitten, zie ik ineens heel duidelijk een grijs logo op de wc-pot staan, met het woord ‘Laufen’. Ik trek acuut mijn broek weer op wanneer ik beseft dat dit een boodschap is. Ik ben ervan overtuigd dat dit een manier van het universum is om tegen mij te praten. ‘Laufen’ is Duits voor ‘lopen’. Ik moet weer door. Lopen. Voortmaken. Geen tijd om te plassen. Ik ga als een soldaat in de houding staan en hef mijn vlakke hand tegen mijn slaap. ‘Boodschap begrepen’ wil ik daarmee zeggen en ik marcheer weer door de gang naar de binnenplaats, waar je als patiënt even een luchtje mag scheppen als je je aan de regels houdt.

Als ik de begeleidster aankijk en gebaar dat ik graag even naar buiten wil opent zij de deur. Het is prachtig weer buiten; in Volendam zouden we zeggen “er staan zeven zonnen aan de hemel”.

Ik heb een kort spijkerbroekje aan met een zwart T-shirtje. ‘Tommy Jeans 1985’ staat erop. Alles wat ik draag heeft voor mij een betekenis. Tommy was mijn overleden neefje die gehandicapt was en ook voor hem doe ik dit allemaal. Ik ben er namelijk van overtuigd dat ik uiteindelijk ook contact met de overledenen kan leggen.

Er zijn een handjevol mensen op de binnenplaats. Het is een soort rondje omringd door alle kamers van mensen die daar – hopelijk - tijdelijk verblijven. Als ik op de binnenplaats aankom, loop ik eerst over wat tegels, gevolgd door een grote rand van steen waarop je kunt zitten. Daarna volgt gras met hier en daar een picknicktafel. In het midden van de binnenplaats is een klein voetbalveldje omringd door tralies zodat de voetballers met de bal de medepatiënten die niet aan het voetballen zijn niet kunnen storen.

Ik kijk naar de zon die aan de hemel staat. Deze is op dat moment erg belangrijk voor me. Ik ben er namelijk van overtuigd dat ik daar mijn kracht uithaal. De zon laadt mij weer op.

Ik draai mijn gezicht dan ook naar de hemel en blijf zo een tijdje in gedachten verzonken zitten. Als ik net iets te lang zit besef ik me plotseling weer waarom ik hier ben en dat er 'laufen' op de wc-pot stond en dat er dus haast geboden is. Er is niemand aan het voetballen en dus loop ik voorzichtig het veldje op.

Er bekruipt mij een idee. Ik moet niet alleen de mensen in Castricum laten weten dat ik ze probeer te redden, maar ook de wereldbevolking die vol verwachting met mij meekijkt moet op de hoogte worden gebracht. Ik zie niet direct camera's als ik om mij heen kijk, maar ik weet en voel dat ik geobserveerd word. Ook voel ik dat er mensen zijn die mij beschermen. Daarom zit ik nu ook even opgesloten. Uit veiligheidsoverwegingen.

Eenmaal op het voetbalveldje begeef ik me langzaam naar de middenstip. Daar aangekomen kijk ik weer naar de zon en bekruipt mij de zenuwen. 'Ga ik dit echt doen?' 'Geef ik hier niet meteen mijn hele geheime missie mee bloot?' Tegelijkertijd besef ik dat de meeste mensen al wel op de hoogte zijn van mijn missie, maar dat ze me mijn gang laten gaan zonder iets te zeggen, allemaal uit bescherming. Ik leg mijn rechterhand op mijn hart en recht mijn rug. Ik kijk om me heen en zie medepatiënten met elkaar in gesprek staan. Ik begin fluisterend te zingen en doe mijn ogen dicht. Ik vind het doodeng.

“Heal the worlddddd, make it a better placeeee” fluister ik zachtjes zodat alleen ik het hoor.

Dan word ik meegenomen in gedachten en zie ik opeens het grotere plaatje. Ik sta in Castricum, op de middenstip van het voetbalveldje van de gesloten inrichting, maar de hele wereld kijkt mee. In gedachten sta ik opeens op de middenstip van de Superbowl in Amerika, voor een miljoenenpubliek. Zo belangrijk is de boodschap die ik moet overbrengen.

Ik schraap mijn keel nogmaals en begin wat luider te zingen: *“Heal the worlddddd, make it a better placeeee”*. Het klinkt nog een beetje schor, maar om mij heen hoor ik gemompel en hoewel ik mijn ogen dicht heb hoor ik de mensen die op de binnenplaats aanwezig zijn dichterbij komen.

Ik moet doorpakken, me afsluiten voor de mensen om mij heen: *“For you and for me and the entire human race. There are people dying. If you care enough for the livingggg. Make it a better place for you and for meeee”*.

Ik heb nog steeds mijn ogen dicht maar ik hoor een hoop geroezemoes. Ook hoor ik iemand zeggen: “dat is dat yoga-meisje dat denkt dat ze met vogels kan praten”. En even verderop waarschijnlijk een begeleider die aan een andere begeleider vraagt: “hoe lang laten we haar zo staan?”

Dat zijn degenen die nog niet begrijpen wat ik aan het doen ben.

Ik heb de smaak helemaal te pakken. In plaats van *‘there are people dying’* besluit ik nu een keertje *‘there are children dying’* voor meer impact te zingen. Ik geef gewoon mijn eigen draai aan het liedje.

Ik sta daar voor de vrijheid van alle mensen in de hele wereld en ik besluit, als symbool voor die vrijheid telkens een kledingstuk uit te trekken. Des te minder ik aan heb, des te vrijer ik me voel en des te vrijer zou ook de wereld worden.

Opnieuw: *‘Heal the worlddddd’*, schoen uit, *‘make it a better placeeee’*, sok uit. *‘For you and for me and the entire human race’*, T-shirt uit. Er komen steeds meer mensen naar de binnenplaats en als ik mijn ogen even opendoe zie ik ook een handjevol begeleiders

staan. Een daarvan komt op me afgelopen. Ik sta daar dan nog in mijn korte spijkerbroekje en mijn behaatje. Ik zie hem komen, maar ik ga stoïcijns door met waar ik mee bezig ben: *“There are children dyingggggggg”*, spijkerbroekje uit. Ik zing steeds hoger. De begeleider geeft grotere stappen en op het moment dat ik mijn beha uitdoe en *‘If you care enough for the livingggg’* zing heeft hij mij bereikt.

‘Marianne, wil je even met ons meekomen?’ klinkt het van vlakbij. Ik zing door: *‘Make it a better place, for you and for meeeee’*. Het geroezemoes om mij heen wordt steeds luider en ik hoor gegiechel. Sommige patiënten nemen het voor mij op: ‘laat haar nou met rust, ze doet toch niks verkeerd?’ wordt er geroepen.

Maar inmiddels staat er een tweede mannelijke begeleider voor me. In plaats van hoog ga ik heel boos zingen, want ik vind het maar niks dat mijn optreden wordt verstoord.

‘Heal the worlddddd’, grom ik.

‘Nu is het mooi geweest, je moet met ons meekomen.’

Nog bozer: *‘make it a better placeeeeeeee’*.

Een van de begeleiders pakt mijn hand beet. Ik stribbel tegen, maar stop niet met zingen: *‘For you and for me and the entire human race’*, ik zing zo boos mogelijk.

Terwijl de ene begeleider mijn hand nog vast heeft, pakt de andere begeleider mijn benen vast en zo hang ik, vrijwel helemaal naakt, tussen de twee begeleiders in.

Overtuigd dat de hele wereldbevolking meekijkt en -luistert blijf ik mijn belangrijke boodschap uitzenden: *‘There are people dyinggggggg’* schreeuw ik zo hard als ik kan, terwijl ik word weggevoerd, terug naar de afdeling waar zich mijn kamer bevindt.

‘If you care enough for the livingggg. Make it a better place, for you and for me’, inmiddels zing ik weer wat zachter, want ik denk dat mijn boodschap nu toch wel is doorgekomen.

Eenmaal binnen word ik weer op mijn benen gezet en word ik aan mijn arm begeleid naar de medicijnkamer.

‘Het is echt heel belangrijk dat je je medicijnen neemt’, zegt de begeleider streng.

Ik heb tot dan toe elke dag mijn medicatie geweigerd, ervan overtuigd dat mijn genezende krachten dan zouden verdwijnen en ik mijn belangrijke taak dan niet meer zou kunnen volbrengen.

'Ik wil naar mijn kamer', zeg ik, in plaats van dat ik de door de begeleider uitgereikte medicatie aanneem.

'Je mag naar je kamer, maar als je je medicijnen niet neemt, betekent dat dat je al je rechten verliest: je mag niet meer wandelen in de ochtend en je mag niet meer op de binnenplaats komen.'

Denkend aan al het werk dat ik al had verricht en aan al het werk dat ik binnen nog zou kunnen verrichten, sta ik op en loop ik de deur van de medicijnkamer uit en de gang op, vijftien stappen tellend naar mijn eigen, kleine kamertje. De begeleider blijft met de medicatie in zijn hand alleen achter.

VOORWOORD

Voor iedereen die worstelt met een mentale kwetsbaarheid, in welke vorm dan ook.

Houd moed, je bent niet alleen.

Ook ik zat op een punt waarop ik geen uitweg meer zag. Het feit dat je mijn verhaal nu leest, getuigt ervan dat er altijd licht aan het einde van de tunnel is.

INLEIDING

Op 30-jarige leeftijd beland ik voor het eerst in mijn leven in de wondere wereld van de GGZ vanwege een plotselinge psychose. De eerste jaren is het voor mij vooral doorzetten en overleven. Hoe krijgt deze wending een plekje in mijn leven, hoe ga ik om met de medicatie en alle bijwerkingen die daarbij komen kijken? Hoe probeer ik steeds weer terug te gaan naar het 'normale' leven en hoe ga ik om met mijn nieuwe grenzen?

Later, als alles een beetje begint te landen, begin ik terug te blikken. Waar komt zo'n psychose eigenlijk vandaan? En hoe kan zoiets zomaar ontstaan? Is het erfelijk? Heeft het te maken met gebeurtenissen in iemands leven? Of is het vooral hoe je daarmee omgaat; of je die gebeurtenissen wegstopt of verwerkt? Belangrijke vraag die ik heb is ook: kan ik hiervan genezen en heb ik daar invloed op?

Ik besluit mijn levensverhaal op papier te zetten en zodoende een licht te werpen op hoe verschillende factoren zouden kunnen hebben bijgedragen aan deze situatie. Wees niet bang; het is een zwaar onderwerp, maar ik heb geprobeerd het op een luchtige manier te beschrijven. Hoewel ik het in eerste instantie voor mezelf heb geschreven, hoop ik dat de mensen om mij heen mij beter zullen begrijpen na het lezen van dit verhaal en zich zullen realiseren dat ik niet alleen maar knettergek ben ;)

Tijdens het schrijven beseftte ik dat ik – als ik het aandurfde om dit verhaal breder te delen - een stem kan geven aan anderen wiens stem niet gehoord wordt. Door mijn verhaal te delen hoop ik meer aandacht te genereren voor mensen met een geestelijke kwetsbaarheid. Wellicht herkennen anderen zich in mijn verhaal. Misschien hebben zij iets vergelijkbaars meegemaakt, of kennen zij iemand die in een soortgelijke situatie zit of heeft gezeten. Daarom

bied ik dit e-boek graag gratis aan: deel het met iedereen waarvan je denkt dat die er iets aan kan hebben.

Wat de reden ook is dat je mijn verhaal wil lezen, ik wens je veel leesplezier (en wellicht herkenning?) toe. Ik hoop dat je jezelf of die ander kunt helpen met de inzichten die je wellicht opdoet.

Mocht je mij willen benaderen voor commentaar, vragen en/of opmerkingen, ik ben altijd bereikbaar en kom graag met je in contact.

Marianne Kwakman

mkwakman@hotmail.com

December 2024

HOOFDSTUK 1

DE INVLOED VAN OORSPRONG OP MENTALE GEZONDHEID

Mijn omgeving blijkt het bij nader inzien toch bij het juiste eind te hebben: het is een psychose. Een van de drie (of vier?) waar ik uiteindelijk mee te kampen krijg. Voor wie denkt dat ik echt gek ben: dit is uiteraard geen dagelijkse kost in mijn leven.

Hoe ontstaat een psychose? Sommige mensen zeggen dat het erfelijk is, of dat het door een traumatische gebeurtenis kan komen, wellicht je geboorte of je jeugd. Om te kijken of dat een rol kan spelen in mijn geval, laten we eerst even teruggaan naar het begin. Het échte begin.

“Als je denkt dat je bijna doodgaat, dan komt het”, had een vriendin van mijn moeder tegen haar gezegd over de aanstaande bevalling van mij.

Op de koude, vroege ochtend van negen april 1985 krijgt mijn moeder wel heel erg het gevoel dat zij naar de wc moet. Maar omdat ze beslist nog niet denkt dat ze doodgaat, trekt zij nog niet direct aan de bel. Sterker nog, mijn vader reageert nonchalant en adviseert haar om gewoon verder te slapen. Pas als ik er bijna uitkom, raakt mijn moeder een beetje in paniek. Het is dinsdag na Pasen en Nederland gaat weer aan het werk na twee feestelijke Paasdagen. Mijn moeder weet eindelijk mijn vader te overtuigen dat het nu toch echt de hoogste tijd is en niet veel later hijst mijn vader mijn moeder – met haar dikke buik - in de auto. Het is druk op de weg en ze kunnen aansluiten in een optocht van Volendammer bouwbusjes. Ondanks dat mijn moeder nog steeds niet het gevoel heeft dat ze bijna doodgaat, voelt ze wel dat de tijd begint te dringen.

‘Henk, je moet NU de vluchtstrook pakken’.

Met haar handen drukt ze zichzelf steeds wat omhoog. Mijn vader, inmiddels toch wel doordrongen van het feit dat er echt iets op komst is, vraagt haar wat ze doet.

‘Het komt eraan...’, is alles wat mijn moeder nog weet uit te brengen.

Eenmaal bij het VU-ziekenhuis in Amsterdam aangekomen zien mijn ouders een aantal treden die naar de ingang leiden. “Dat ga ik niet redden”, zegt mijn moeder, maar voetje voor voetje en haar benen stijf tegen elkaar aanduwend bereikt ze uiteindelijk toch de schuifdeuren. “Mijn kindje komt eraan”, hijgt ze tegen de eerste de beste zuster die ze tegenkomt.

“Eerste kindje zeker, mevrouw? Dan denken ze dat allemaal. Neem maar een rolstoel en rij maar naar de afdeling Verloskunde, daar helpen ze u wel verder. Het komt goed!”

Het komt goed, getuige het feit dat ik hier nu achter mijn laptop zit te typen, maar het is wel fijn dat ze haar in de verloskamer wel serieus nemen. We tellen dan namelijk acht centimeter ontsluiting en mijn hoofdje is al zichtbaar. Er worden stekkertjes op mijn al uitstekende hoofdje gezet en mijn hartslag wordt in de gaten gehouden op een monitor. Als mijn hartslag steeds verder omlaaggaat, ik zuurstof te kort blijf te hebben en er ook nog eens vruchtwater vloeit op plaatsen waar dat niet gebruikelijk is, kijkt de arts mijn moeder aan en roept: “nu wordt het menens, mevrouw Kwakman”.

Een heggenschaar, een ‘knipje’ en – na een kleine, maar uitermate spannende stilte – tadaa! Daar ben ik! Hard krijsend omdat ik eindelijk lucht krijg. Ik word gezond en wel in mijn moeders armen gelegd en mijn ouders zijn dankbaar en lopen over van trots.

Wie ik ben? Marianne Alida Maria Kwakman. Ik heb nog geen haar, maar met mijn grote blauwe ogen kijk ik mijn ouders en de dokter vol belangstelling aan. Ik word onder een warmtelamp gelegd en druk mijzelf gelijk al op om eens goed te kunnen bekijken wat de wereld precies allemaal inhoudt. Vanaf het allereerste moment in mijn leven blijf ik dus al nieuwsgierig.

De bevalling is niet alleen voor mijn ouders, maar ook voor mij een heuse achtbaan aan emoties. Van rustig en vredig in de baarmoeder, naar geen zuurstof meer in mijn longen, koude stekkertjes die op mijn hoofdje worden gezet, chemicaliën die mijn neus binnendringen

en een schaar die maar rakelings mijn hoofdje mist: ik vind het allemaal nog maar wat.

Heuse achtbaan of niet, ik ben gelanceerd en mijn teller is gaan lopen. Mijn ouders gaan samen vol vertrouwen het kersverse ouderschap tegemoet. Ook ik ben klaar en nieuwsgierig voor het blanco vel papier dat het leven dan nog voor mij is. Na drie dagen verlaten mijn ouders en ik met een grote glimlach op onze gezichten het VU Ziekenhuis in Amsterdam om aan mijn dan nog zo zorgeloze leventje in Volendam te beginnen.

HOOFDSTUK 2

EEN STERKE BASIS ALS FUNDAMENT VOOR VEERKRACHT

‘Ken je nag de plek waar je geboruh binnuh, al die klaane uisies met een kerk in ut midden? Ken je nag ut Doolof en ut Zwarte Pad? En Marie Mastenbroek die an de Haven zat. Wet scheen daar toch un zon. Waar toen m’n wiegie ston.’

Het is een stukje uit het Volendammer Volkslied. Volendam is de plek waar mijn wiegje stond en waar ik ben opgegroeid. Aan de Julianaweg wel te verstaan: één van de grootste hoofdstraten van het dorp, midden in het oude centrum.

‘Van wie bih jij er ientje?’ Vrij vertaald betekent het ‘wie zijn jouw ouders?’ Een vraag die standaard gesteld wordt in Volendam bij elke onderlinge kennismaking.

Het is belangrijk dat mensen kunnen plaatsen bij welke familie je hoort. Bijna iedereen kent elkaar namelijk wel ergens van. Wanneer dit bij hoge uitzondering niet het geval is, ken je diegene z’n vader, moeder, neef, nicht, goede vriend, buurman of daar waar de buurman van wel. Ik ‘bin er dus ientje van Alie van Jaap Post met Aaltje Karregat en van Henk van Thames Kwakman met Aaltje Veerman’.

In Volendam hebben we allemaal bijnamen, want de achternamen komen veelvuldig voor en zo is er niet maar één Marianne Kwakman. En ook zijn er veel meer jongens die Jan Smit heten.

Mijn vader komt uit een gezin van zes kinderen; hij heeft twee zussen en drie broers en mijn moeder uit een gezin van twee: zichzelf en haar broer. Allemaal echte Volendammers.

Mijn grootouders aan mijn moeders kant zijn respectievelijk vijfennegentig en tweeënnegentig geworden. Helaas heb ik mijn grootouders aan mijn vaders kant nooit gekend, die zijn overleden voordat ik werd geboren of vlak daarna. In al deze reeks familie heb

ik overigens niemand kunnen ontdekken die gediagnosticeerd is met de bipolaire stoornis.

Twee jaar na mijn geboorte wordt nog het allerliefste en slimste jongetje van het hele dorp geboren. Hij is altijd oprecht, eerlijk, kleurt altijd binnen de lijntjes en is nooit chagrijnig. Zijn naam is Fred en hij wordt al snel mijn grote voorbeeld.

Mijn ouders zijn twee schatten van mensen en voeden mij op naar hun beste kunnen. Dat resulteert in een hele fijne vroege jeugd, waarbij mijn moeder de hoofdrol in mijn leven speelt als huismoeder en mijn vader ondertussen druk aan de weg timmert met zijn carrière.

Ik groei op als best een bang, verlegen en onzeker meisje, maar aan mijn broertje heb ik veel steun. Wanneer ik niet in mijn eentje naar een vriendinnetje dat in dezelfde straat als ons woont durf, neem ik hem gewoon mee en hij stribbelt nooit tegen: laat het allemaal maar gewoon begaan.

Wanneer ik mezelf eenmaal ergens op mijn gemak voel echter, verdwijnt de verlegenheid steeds verder naar de achtergrond. Ik bouw een vriendenkring, een sport- en een buurtkring om mij heen en voel mij helemaal thuis in Volendam. Ik krijg zelfs steeds een beetje meer zelfvertrouwen. Ik ben een blij, actief, ietwat onzeker kind met een goed leventje. Wel heb ik sinds klein meisje al door dat niet iedereen zo'n leventje leidt en die gedachte blijft hardnekkig in mijn geheugen geprent. Ik ontwikkel daardoor een steeds grotere zwak voor mensen die het minder hebben getroffen in het leven, waarover later meer.

Wat voor type ben ik nog meer? Als jong kind heb ik al een hoge pijngrens en een flink doorzettingsvermogen. Zo val ik een keer nogal hard met schaatsen. Echt hard. Ik schaats namelijk onder mijn vader door en mijn vader belandt met zijn volle gewicht op mijn pols. Wanneer ik bij mijn moeder aangeef dat het toch wel pijn doet – en dat is voor mij al heel wat – geeft ze aan dat ik 'niet zo slap moet

doen'. Dat doe ik dus ook niet. Als ik twee weken later voorzichtig aangeef dat het nog steeds écht pijn doet, besluiten we toch even bij de dokter langs te gaan. En wat blijkt... precies: arm gebroken. Het tekent mijn hardheid. Iets wat zich gedurende mijn leven, zowel lichamelijk als geestelijk, nog veel vaker zal etaleren.

Elf jaar ben ik als we – nadat een eerder avontuur naar Amerika op het laatste moment afketst – naar Zwitserland verhuizen vanwege het werk van mijn vader. Mijn net opgebouwde vrienden-, sport- en buurtkring moet ik tot mijn grote spijt gedag zeggen. Aangezien ik geen idee heb van wat ik in Zwitserland aan zal treffen, probeer ik mezelf er een voorstelling van te maken. Veel verder dan een besneeuwde bergtop met een zonnetje en een Sint Bernardhond kom ik niet.

Als het eenmaal zover is, gaan we op weg naar Lausanne, een stad aan het meer van Genève. Daar, met aan de overkant van het meer uitzicht op het plaatsje Evian in Frankrijk, waar het bronwater vandaan komt, zullen we ons vestigen. Het kan slechter. We betrekken Villa New York, een kast van een huis met een knoert van een tuin, waar we de begane grondverdieping huren. Zwitserland is voor ons een cultuurshock in vergelijking met Volendam. En dan bedoel ik écht in vergelijking met Volendam en niet zozeer in vergelijking met de rest van Nederland. In Volendam praten we namelijk luid, vloeken we erop los en we kunnen, hoe zeg ik dat vriendelijk, nogal bot uit de hoek komen. Dan de Zwitsers. Als je het mij vraagt zijn door hun zowel de regels als de wetgeving uitgevonden. Zwitserland is zeg maar Roger Federer. De perfecte heer. Dat is Zwitserland. Strak regime en niemand die zich misdraagt. Gebeurt dat wel, dan is het geen Zwitser. Zo simpel is het.

Een Volendammer zou eigenlijk twee opties moeten krijgen in zijn leven. Of een paar jaar in militaire dienst of een paar jaar naar Zwitserland. Even resetten.

In Zwitserland word ik namelijk een ander mens. Beleefder, vriendelijker, rustiger en ook stiller. Dat wel. Het levert me zelfs de bijnaam 'Marianne Zwitserland' op.

Maar goed, Zwitserland dus. Koebellen, Milka-repen en de Zwitserse school. Daar waar mijn broertje en ik Frans leren spreken. Het is een hele belevenis. Om Frans te leren, moeten we namelijk eerst een jaar deel uitmaken van een inburgeringsklas met vluchtelingen. Ik ben eigenlijk de enige in mijn klas die van 'goeie' komaf is. De meesten weten niet hoe ze het alfabet moeten schrijven, laat staan dat ze onze letters kunnen lezen. Ze komen uit landen waar veel oorlog is en als de schooltandarts langskomt blijkt dat ze nog nooit in hun leven een tandenborstel hebben aangeraakt.

Als we hier een beetje van zijn bekomen, volgt de volgende 'cultuurshock'. De Internationale School. Hier gaan we heen om de Engelse taal machtig te worden en we worden geplaatst in een klas tussen kinderen waarvan de gemiddelde ouder minstens in de Quote 500 van Amerika staat.

De kinderen zijn net zo verwend als het dikke neefje van Harry Potter.

Waar de vluchtelingenkinderen geen kleine bijdrage voor het schoolkamp konden betalen, gingen we met de Internationale School in ons eerste week een weekje kennismaken met elkaar in Florence, in Italië. Je kon het zo gek niet bedenken of het was inbegrepen.

Mijn broertje en ik zijn op die Internationale school de plebs en vooral ik voel me daar helemaal niet op mijn plek. Wat een luxe en wat overdreven allemaal vergeleken bij die inburgeringsklas. In beginsel is het de bedoeling dat we drie jaar in Zwitserland wonen, maar na die drie jaar verlengt mijn vader zijn contract, en daarmee ons verblijf daar, telkens met een jaar. Dit gaat door tot we er uiteindelijk bijna vijf jaar wonen.

Dan gebeuren er, ik ben inmiddels vijftien, twee vreselijke gebeurtenissen in één jaar. Deze betekenen het abrupte einde van mijn tot dan toe nog zo zorgeloze leventje.

HOOFDSTUK 3

HOE NIET OM TE GAAN MET EEN TRAUMA

'Twee violen en een trommel en een fluit, want Marianne die is jarig en de vlaggen hangen uit.'

Negen april. Mijn vijftiende verjaardag. We wonen nog steeds op de benedenverdieping van Villa New York in Zwitserland. Ons vijfde jaar daar is net ingegaan. De taart staat klaar en de tafel is gedekt voor de visite die zo zal komen.

'Oh-Oh' het geluidje van ICQ, een chatprogramma, op mijn computer. Ik heb een nieuw berichtje. Het is de Zwitserse bovenbuurjongen die wel tien jaar ouder is dan ik. Hij vraagt of ik hem kan helpen met zijn computer die het niet meer doet. Ik weet niet veel van computers en ik heb nauwelijks contact met hem gehad, dus ik ben een beetje verbaasd dat hij mij vraagt. Ik ben ook wel een beetje gevlaid en nieuwsgierig, of ik hem zou kunnen helpen. Ik vertel hem dat ik wel even wil komen kijken, maar dat ik jarig ben en dat ik visite zal krijgen, dus dat ik snel weer terug moet zijn. Ik vertel niemand van ons gezin waar ik heenga, want ik ben zo weer terug, toch.

Bovenaan de trap van de eerste verdieping wacht hij me op. Terwijl we zijn appartement inlopen, zie ik tot mijn verbazing dat de computer het gewoon doet. Eigenlijk had ik dat ook kunnen weten, omdat hij mij via ICQ op de computer een berichtje had gestuurd, maar daar had ik helemaal niet over nagedacht. Terwijl ik dit overweeg, hoor ik de deur achter me dicht vallen en hoor ik hoe het slot erop gedraaid wordt. Ik voel mijn lichaam verstijven. Intuïtief weet ik dat het foute boel is, maar ik heb geen idee wat ik moet doen.

De buurjongen laat zich zakken op het bed en gebiedt mij om naast hem te komen zitten. Aarzelend loop ik ook naar het bed op zijn slaapkamer, maar voordat ik daar ben komt hij al op me af gelopen

en hij begint me zomaar te zoenen. Ik blokkeer volkomen. In plaats van hem van me af te duwen, beland ik compleet verstrikt in mijn eigen gedachten. 'Wat gebeurt hier en waarom blijf ik zo kalm?'

Ik ben vijftien en heb maar amper met iemand gezoend, laat staan seks gehad. Maar nu sta ik hier. Wat gebeurt er allemaal? Compleet verstijfd en het enige wat ik kan doen, is stilletjes huilen terwijl mijn hele lijf begint te trillen.

'Hij zal toch wel zien dat ik dit niet wil?', flitst er door mijn hoofd. Maar niets daarvan, hij gaat gewoon door. Ik probeer met woorden te zeggen dat hij moet stoppen, maar er komt geen geluid uit mijn keel, alleen een zacht gesnik.

Hij neemt niet eens de moeite om mijn kleren uit te trekken, hij duwt alleen mijn broek een beetje naar beneden als hij bij me naar binnen gaat en me ontmaagdt. Iets wat hij zelf ook in de gaten zal hebben, want ik begin te bloeden en het komt op zijn lakens. Ik sluit mijn ogen, bid tot God dat het snel klaar zal zijn en tel de seconden terwijl hij zwaar ademt en ik zijn zware lichaam op de mijne voel. Wanneer ik de tel kwijt begin te raken lijkt hij uit elkaar te spatten en is het eindelijk voorbij.

Ik tril over mijn hele lichaam terwijl we nog even op het randje van zijn bed zitten. Onze kleren zitten weer fatsoenlijk. Er staat wat muziek op en hij vraagt me of ik het ken. Ik hoor alleen wat gepraat, maar het blijkt een rapper te zijn: Mobb Deep. Ik heb er nog nooit van gehoord en ik weet niet welk liedje het is, maar de naam van de artiest zal ik altijd onthouden.

Ik veeg mijn tranen af en ik ga naar beneden waar mijn verjaardag gevierd wordt. Ondertussen vraag ik mezelf wel af wat er nou precies gebeurd is. Ben ik nu verkracht? Ik heb me immers niet verzet. Heeft hij de tranen en het trillen gewoon niet gezien? Was ik niet duidelijk genoeg en merkte hij niet dat ik het eigenlijk niet wilde?

De visite is al binnengekomen en zit aan de koffie. Ik besluit het gebeurde te parkeren. Die hoge pijngrens van toen met die gebroken arm en het feit dat ik mezelf zo goed sterk kan houden komt nu weer heel goed van pas. Taartjes worden gegeten, borreltjes ingeschonken en cadeautjes worden uitgepakt. Mijn vijftiende verjaardag gaat grotendeels op de automatische piloot aan mij voorbij. Ik zit er wel, maar ik ben er met mijn hoofd niet bij.

Wanneer de verjaardag ten einde is ben ik uitgeblust en compleet in de war. Moet ik iemand nu iets vertellen of juist niet? Hoe zullen mijn ouders reageren? Ik ben bang dat het geen hosanna zal zijn, dus het parkeren verandert in lang parkeren.

In plaats van het aan iemand te vertellen, of er zelf mee te dealen, besluit ik dat het misschien het beste is om uit te kijken naar iets leuks. De aankomende kerstvakantie naar Nederland. Eindelijk zal ik mijn familie en vrienden weer zien en eindelijk kan ik mijn gedachten even op iets positiefs richten. Ik heb er heel veel zin in en de gedachte aan het weerzien met mijn familie houdt mij in de tussenliggende maanden op de been.

HOOFDSTUK 4

HOE HARDLEERS ZIJN NIET HELPT

Eindelijk is het zover. Ik heb zo uitgekeken naar deze vakantie. Mijn familie en vrienden in Volendam weer zien. Nu zal ik het hele gebeuren met de bovenbuurjongen kunnen vergeten.

Hetgeen ik in gedachte had lijkt te werken. Mijn gedachten zijn even helemaal bij de leuke dingen die ik die twee weken heb gepland. In de twee weken vakantie die we in Nederland doorbrengen valt naast Kerst ook oud en nieuw. Op deze laatste feestdag van het jaar ben ik bij een vriendin. Een fantastische avond die we af willen sluiten door wat vrienden gelukkig nieuwjaar te wensen. De jongeren uit het dorp zitten in Café 't Hemeltje op de dijk en dus moeten we door de vrieskou. We stappen flink door om op tijd te zijn en betreden net voor middernacht het café. Het is er ontzettend druk; er is amper ruimte om te lopen.

Als we net binnen zijn, begint het aftellen naar het nieuwe jaar al vrij snel. Drie... twee... één... gelukkig nieuwjaar! ABBA staat op met 'Happy New Year', iedereen omhelst elkaar, dit is het moment waar ik op heb gewacht.

Ineens schreeuwt mijn vriendin 'Brand!' De euforie in de krappe ruimte slaat binnen no time om in blinde paniek. Ik zie een grote steekvlam. Toch denk ik er nog niet meteen het ergste van. 'Dat doven ze zo wel ergens mee', gaat er in een split second door mijn hoofd.

Iedereen staat als aan de grond genageld. De muziek stopte er ineens mee. Even is het stil.

Al vrij snel verdwijnt echter alle zuurstof uit de lucht en wordt het pikdonker in het café. Nu ik niets meer zie en geen adem meer krijg, flitsen er plotseling allerlei gedachten door mijn hoofd. In paniek ben

ik niet. Meer berustend. 'Vijftien dus. Ik ben vijftien en dit is het dan.' Het klinkt gek, maar dat is het. Gek genoeg, ben ik ook nieuwsgierig. Ik ga nu namelijk uitvinden of er leven na de dood is. Tegelijkertijd denk ik aan mijn ouders: 'zouden ze verdrietig zijn?'. Gekke gedachten passeren ook de revue. 'Zou deze brand in de krant komen?'. Het klinkt allemaal zo surrealistisch, maar ik zie de kist al midden in onze woonkamer staan met allemaal mensen eromheen.

Wanneer ik weer een hap gloeiendhete lucht naar binnenzuig open ik mijn ogen langzaam. Het is muisstil en pikdonker om me heen.

Ineens komt het om me heen tot leven. Harde geluiden, glasgerinkel, geschreeuw dat door merg en been gaat. Het wordt me dan snel duidelijk. Ik ben nog steeds in het café en ik leef nog. Ik moet hier weg, denk ik dan. Ieder moment kan er weer zo'n steekvlam ontstaan. Die eerste is tenslotte ook uit het niets gekomen.

De deuren zijn geblokkeerd en op de trap naar beneden liggen mensen. Ik sta vlak bij een raam waar tralies voor zitten. Aan de andere kant van het raam, op het platte dak, staat iemand. Ik probeer naar hem te reiken maar de tralies zijn bloedheet.

'Hoe komen we hier nou uit?' schreeuw ik naar de jongen buiten. Ik hoor de paniek in mijn stem. Het antwoord blijft uit. Ik probeer over de lichamen heen te klimmen. Ik ben zo gefocust op weggelopen, dat ik een vriendin neger die vraagt of ik haar kan helpen omdat ze vastzit. In blinde paniek bereik ik een raam dat wel open is en daarmee ook het platte dak. Lucht. Buitenlucht.

'Springen, meisje, wij vangen je op', klinkt het van beneden. Het café zit op de eerste verdieping. Het is zo'n tweeënhalve meter naar beneden en hoewel ik op dat moment nog steeds niet weet of ik nu inmiddels veilig ben of niet, durf ik niet te springen.

Uiteindelijk laat ik me op mijn buik glijden en laat ik eerst mijn benen naar beneden zakken. Ik spring achterstevoren, met mijn buik naar het raam toe en ik spring zo in de glasscherven van het raam van de

kroeg op de begane grond. Op dat moment voel ik dat echter niet. Ik word opgevangen door wat mensen, en op de dijk word ik weer met beide benen op de grond neergezet.

Terwijl degenen die me op hebben gevangen zich weer over de volgende springer ontfermen, sta ik als een kip zonder kop op de dijk. Waar moet ik heen? Wat moet ik doen? Ik sta daar een tijdje terwijl de omgeving niet bij me binnenkomt.

Er is paniek alom, maar ik sta in gedachten verzonken. Heel analytisch maak ik de balans op. Er heeft een brand plaatsgevonden. Ik ben niet dood, maar leef nog. En zo te zien ben ik er zonder al te veel kleerscheuren vanaf gekomen. Ik besluit te doen wat mij tot nu toe het best heeft geholpen in mijn leven, het gebeurde te negeren en net te doen of alles normaal is.

Ik ga op zoek naar bekenden en loop naar een andere kroeg, ongeveer honderd meter verderop. Ik zie niemand die ik ken, dus loop ik nog een andere kroeg binnen, waarvan ik denk dat er nog wel eens bekenden zouden kunnen zitten. Het is er enorm druk en het nieuwjaarsfeest is daar nog in volle gang. Ik loop de trap op en bevind me al snel in de drukke menigte.

Een jongen kijkt me met grote ogen aan en vraagt 'wat is er met jou gebeurd?!' Ik kijk voor het eerst omlaag naar mezelf. 'Je hebt allemaal kersttakken in je haar en je bent helemaal zwart', vervolgt hij, maar ik ben nog niet terug op aarde. Hij heeft geen besef dat er net iets vreselijks heeft plaatsgevonden en ik ben niet van plan hem dat te vertellen.

In een soort trance wandel ik weer terug naar 't Hemeltje. Eigenlijk wil ik naar huis, want blijkbaar zie ik er niet uit. Nadat ik wat heb gelopen, kom ik mijn neef tegen. Hij loopt daar met zijn vriendin die in folie is gewikkeld. Aangezien mijn ouders bij zijn ouders thuis zijn, loop ik een stuk met hen mee. Op een gegeven moment gaan we bij wildvreemde mensen die onderaan de dijk wonen naar binnen. Onze

ouders worden gebeld en uiteindelijk neemt mijn vader me mee naar huis, terwijl mijn neef en zijn vriendin naar het ziekenhuis gaan.

Eenmaal thuis moet ik steeds weer naar buiten om een luchtje te scheppen. God wat is het warm en wat branden m'n longen. De koude buitenlucht verzacht het brandende gevoel een beetje. Ik kots een heleboel roet uit mijn longen, waarna mijn moeder mij in bad stopt. Het is een lauw bad, maar ik kan niet meer stoppen met trillen en overgeven. Zwarte derrie komt er uit mijn longen en mijn moeder haalt voorzichtig alle takjes uit mijn haren. De kleding die ik draag gooit mijn moeder meteen in de vuilnisbak. Die zijn niet meer te redden. Die avond durf ik niet alleen te slapen en we gooien al onze matrassen op één kamer en brengen zo de nacht door.

De volgende dagen dringt de ernst van de situatie pas echt tot me door. Horen we van de jongens en meiden die overleden zijn. De talloze jonge kinderen die in ziekenhuizen verspreid door Nederland en België liggen en vechten voor hun leven. Waarschijnlijk voor altijd getekend. Zelf heb ik naast wat gevoelige longen en een jaap in mijn knie geen verwondingen. Overal waar je op straat loopt hebben mensen het nergens anders meer over en iedereen voelt zich met elkaar verbonden.

En dan komt vier januari. De dag dat we weer terug naar Zwitserland vliegen. Weg van de brand, weg van mijn vrienden en mijn familie. Weg van de saamhorigheid. Eenmaal terug in Zwitserland kan ik het maar geen plekje geven. In Volendam is grote paniek, vinden er begrafenissen plaats en rouwt het hele dorp samen om wat er is gebeurd, maar in Zwitserland gaat mijn leven verder alsof er nooit een brand heeft plaatsgevonden. Proefwerken worden voor mijn neus gelegd en op school is iedereen vrolijk en onbezorgd.

Toch besef ik: dit is de oplossing. Het leven gaat door en ik moet door. En ik weet, dit kan ik. Het gebeuren met de bovenbuurjongen, bijvoorbeeld, lijkt nu totaal irrelevant. Ook de brand moet ik naar de achtergrond kunnen drukken. Dat gaat me lukken...

HOOFDSTUK 5

TRAUMA DELEN MET DE MENSEN DIE HET DICHTSTBIJ STAAN

Vanaf het moment dat ik de Nieuwjaarsbrand heb meegemaakt wil ik eigenlijk alleen nog maar terug naar Volendam. Ik wil er ook bij horen. Ik wil ook rouwen en samen verdrietig zijn. In Zwitserland voel ik me erg eenzaam. Eenzaam op de Internationale School, waar ik me toch al niet zo thuis voelde. Eenzaam in ons gezin, waar iedereen zo zorgeloos lijkt te zijn. Eenzaam omdat ik Volendam zo mis.

Dat was al zo voor de brand, maar nu wil ik echt graag horen, zien en van dichtbij voelen hoe het met iedereen gaat die me dierbaar is. Ik wil er voor mijn vrienden kunnen zijn, maar ik heb zelf ook behoefte aan begrip. Begrip dat ik in Zwitserland niet vind. Daar zit ik proefwerken te maken en moet ik oefenen voor een toneelstuk. Ik staar de dagen voor me uit, met mijn gedachten bij Volendam, maar mijn fysieke lichaam is daar waar het niet wil zijn en eigenlijk al lange tijd niet heeft willen zijn.

Op school gaat het met mij bergafwaarts. Mijn concentratie is ver te zoeken en ik als binnenvetter krop alles op, totdat het er steeds vaker in een woedebui zonder reden tegenover mijn ouders uitkomt. Het is alsof mijn lontje steeds korter wordt. Mijn ouders blijven overigens heel geduldig met mij, iets wat zij daarna ook altijd zullen blijven, maakt niet uit in welke mate mijn uitpattingen naar buiten zullen komen.

Ik druk alles weg, zoals ik dat van mezelf gewend ben, maar word langzaam steeds moeier van mezelf. Ik wil helemaal niet boos zijn, maar ik kan het tegelijkertijd ook niet voorkomen. Ik beland in een soort depressieve staat van zijn, waar ik maar moeilijk mee om kan gaan. Mijn tactiek van uitkijken naar leuke dingen werkt niet meer, nu ik veel dingen helemaal niet meer leuk vind en ik ook niet meer kan uitkijken naar Volendam, nu daar grote chaos heerst.

Ongeveer een half jaar na de brand en ruim een jaar na het incident met de bovenbuurjongen, loop ik vast. Vast op school, vast in mijn sociale leven, vast in de thuissituatie: ik ga opeens van de ideale

dochter naar helemaal geen gemakkelijk kind meer. Ik word een heuse, rebelse puber.

Op een avond lig ik te huilen op mijn kamer. Mijn moeder komt bij me en wil weten wat er is. Ik wil het eindelijk wel vertellen, maar ik weet echt niet hoe. "Ik heb een geheim" fluister ik tussen het snikken door. Meer kan ik niet zeggen. Intussen ga ik alleen nog maar harder huilen.

Mijn moeder begint te vragen waar het geheim dan mee te maken heeft. "Is er iets op school? Is er iets met een vriendinnetje? Heeft het te maken met een vriendje?" Als antwoord op al deze vragen schud ik telkens mijn hoofd. 'Als je het niet vertelt, kan ik je ook niet helpen', dringt mijn moeder aan. Ik blijf huilen en mijn moeder blijft gissen.

Op een gegeven moment is 'ie daar. De vraag die als een dominosteentje alles in gang zet. 'Heeft het te maken met seks?' vraagt ze. "Ja", snotter ik tussen al het snikken door en daarmee is het hek van de dam. Mijn moeder roept naar m'n vader: 'Henkkkkkk, kom hier!! Nu!!'

Even later zit ik daar dan, tussen mijn ouders in. De paniek begint bij hen toe te slaan. Mijn verhaal komt met horten en stoten naar buiten. De bovenbuurjongen, op mijn verjaardag, mijn eerste keer, de visite, het zwijgen. Vooral mijn moeder is hysterisch. Mijn vader kijkt vol ongeloof. Alsof het om iemand anders gaat. Niet zijn dochter.

Ik weet niet hoeveel tijd er verstrijkt, maar mijn vader zegt op een gegeven moment: 'als dit echt zo is, moeten we gelijk de politie bellen'. Ik schrik me dood. Mijn vader spreekt over verkrachting. Ik weet het niet. Ik heb het nooit geweten. Ik heb me immers niet verzet.

Terwijl ik nog steeds zit bij te komen van het woord 'politie' heeft mijn vader het bureau al aan de lijn. Hij doet verslag van wat ik hem net heb verteld. Ik moet ook even aan de lijn komen, maar het gesprek dringt niet tot me door.

Ik weet niet hoeveel tijd ertussen zit: misschien een uur, misschien een week, misschien een maand maar we belanden met zijn allen op het politiebureau. De politie vertelt ons dat er al een eerdere aanklacht met dezelfde strekking tegen deze jongen ligt. Voor het eerst voel ik iets van opluchting. Is het dan toch niet allemaal mijn schuld? Nu er een eerdere aanklacht ligt wil mijn vader deze jongen laten vervolgen. Voor mij gaat het allemaal als in een film aan me voorbij. Ik heb niet langer de regie over mijn eigen leven.

Voor ik het goed en wel doorheb zit ik in de rechtszaal. Mijn vader draagt mij op om mijn kant van het verhaal aan de rechter te vertellen. Ik aarzel. Ik heb mijn ouders en de politie namelijk niet het hele verhaal verteld. Er is namelijk meer gebeurd dan alleen op mijn verjaardag. En dat weet niemand. Ik heb nog geen kans gehad om dat te verwerken, of te verstoppen, laat staan erover te praten. Het ging allemaal zo snel. En nu zit ik hier, in de rechtszaal. En mijn geweten speelt op. Wat als ik het niet vertel. Wat als ik het wel vertel.

Ik heb geen idee wat er met de bovenbuurjongen gaat gebeuren, maar ik zie hem in mijn gedachten al in de boeien geslagen worden of voor de rest van zijn leven een strafblad krijgen.

Ik heb in films geleerd dat je in de rechtszaal altijd eerlijk moet zijn. En dus doe ik dat. 'Er is meer', begin ik stuntelig.

Ik ben niet goed in praten over persoonlijke dingen, dus heel samenhangend is mijn verhaal waarschijnlijk niet, maar ik vertel dat het niet bij dat ene incident op mijn verjaardag is gebeven.

'Het is nog een keer gebeurd en daarna nog een keer en misschien nog wel een keer. Hij had het echt op mij gemunt.'

Ik vertel dat ik niets wist van de liefde en van verkering, laat staan van zoenen of van seks: het waren allemaal mijn eerste ervaringen.

Ik blik terug: 'Toen ik de bovenbuurjongen weer tegen het lijf liep na die ene keer vroeg hij me mee te gaan naar het park' Ik ging mee en ik dacht: hij praat tegen me alsof er nooit iets ernstigs is gebeurd.

Dan zal dat ook wel niet zo zijn geweest. Dan zal hij inderdaad dat huilen en dat trillen gewoon niet hebben gezien. Misschien dacht hij dan dat ik hem leuk vond. En dus ging ik met hem mee naar het park.

Hij nam me mee in het openbaar toilet en daar gebeurde weer hetzelfde als op mijn verjaardag. Ik voelde me ergens misschien ook wel een beetje vereerd. Dat hij mij dus blijkbaar had uitgekozen, dat hij mij misschien wel leuk vond en dat een jongen überhaupt interesse in mij had.'

Ik herinner me ook nog een keer dat hij me meenam naar de gezamenlijke kelder van ons huis. Ik liet het weer gebeuren.

Misschien was dit wel hoe het hoorde? En het was die ene daad. En dan was het klaar. Langer dan nodig bleef hij niet. En meer woorden dan nodig gebruikte hij niet.

Het stopte toen onze huurbaas ons appartement te koop zette en wij naar een ander deel van de stad verhuisden. Ik kwam hem daarna, godzijdank, nooit meer tegen.

"Denkt u dat de bovenbuurjongen en ik misschien zoiets als een relatie hebben gehad?" vraag ik naïef aan de rechter.

De rechter, mijn vader, mijn moeder, de politie, niemand snapt dat ik vrijwillig met deze jongen ben meegegaan. Niet één keer na die vijftiende verjaardag, maar misschien wel drie keer.

Mijn vader trekt vol ongeloof de aanklacht in. We rijden stilzwijgend naar huis en er wordt in ons gezin vooral nooit, maar dan ook nooit meer over deze voorvallen gesproken.

En ik schaam me vanaf dat moment voor wie ik ben, voor wat ik heb gedaan en voor hoe ik denk dat mijn ouders nu naar mij kijken. Ik voel me vies.

Achteraf denk ik dat ik alle negatieve signalen wist om te zetten in signalen die in zijn voordeel werkten of ik negeerde de negatieve signalen gewoon. Ik durfde niks te doen waardoor hij mij niet meer leuk zou vinden. Waarom het zo belangrijk was dat hij mij leuk zou vinden weet ik nu nog steeds niet. En waarschijnlijk had hij mij helemaal nooit leuk gevonden. Het was hem maar om één ding te doen, maar dat snapte ik toen nog niet.

Ik vraag me nu af of ik toen misschien al een beetje gek was geworden...

HOOFDSTUK 6

ZOEKTOCHT NAAR EEN NIEUW BEGIN

Ik zeur al een jaar of ik in mijn eentje terug naar Volendam mag. “Ik kan bij tante Tiny wonen, dan kan ik daar ook weer naar school samen met mijn vrienden, die ook bij de brand betrokkenen waren”. Dan ineens besluiten mijn ouders dat mijn moeder, mijn broertje en ik terug zullen verhuizen naar Volendam. Mijn vader maakt het jaar nog even af en zal ons dan achterna komen.

Zogezegd, zo gedaan, maar mijn vader komt eind van het jaar niet naar huis. En ook het jaar daarna niet... Zijn contract wordt steeds verlengd, met een aantrekkelijke bonus. Hij doet er uiteindelijk nog zes jaar over om zich weer bij ons gezin te voegen. Ik voel me hier lange tijd enorm schuldig over; ik heb er immers indirect voor gezorgd dat ons gezin uit elkaar is getrokken.

Overigens laat ik het er niet bij zitten dat mijn vader niet zoals afgesproken achter ons aankomt. In elk telefoongesprek of bezoek laat ik hem dit weten. Als papa’s-Kindje, mis ik hem enorm. Ik vind het ook niet leuk voor mijn moeder, die nu alles alleen moet doen. Ergens ben ik ook heel bang dat deze door mij gecreëerde situatie tot een scheiding zal leiden.

Ook al is mijn vader vaak afwezig in verband met werk, ik ben toch heel vaak op zoek naar zijn goedkeuring of zijn mening. Op een dag ben ik zo verdrietig dat hij er niet is, dat ik besluit zijn werk te bellen om te vragen of ze nou niet een plekje voor hem hebben op het kantoor in Amsterdam. Ik bel het hoofdkantoor van Nestlé in Zwitserland. Ik weet de naam van zijn baas en ik bel met een trillende stem het nummer dat ik heb opgezocht op. Ze spreken op het hoofdkantoor allemaal Engels en ik ben daarop voorbereid: “Hello, this is Marianne, I am looking for Peter Brabeck”. Aan de andere kant van de lijn horen ze natuurlijk dat ze met een jong iemand te maken hebben en dus vraagt de receptioniste: “On what subject are you calling him about?”, oftewel “waar gaat het over?”. Op dat moment komt er een snik in mijn stem, want ik weet hier geen overtuigend

antwoord op te geven. Snel zeg ik: “I am calling about my dad”, ik bel over m’n vader, waarop de receptioniste vraagt wie dat dan is. “Henk Kwakman”, zeg ik, waarop ze me doorverbindt. Ik haal diep adem en bereid me voor op het aankomende gesprek met de hoogste baas van Nestlé.

Na een paar wachtonen volgt er gekraak aan de andere kant van de lijn en dan hoor ik een bekende stem: “Hallo lieverd”. Ik breek en barst in huilen uit. “Lieverd, ik zit in een vergadering, wat is er gebeurd?”

Tja, wat is er gebeurd. Ik mis mijn vader en ik dacht dat als tiener even op te lossen door aan zijn baas te vragen of hij alsjeblieft terug naar Nederland kon worden geplaatst.

“Niks, pa. Er is niks. Ik mis je gewoon erg.”

“Ik bel je vanavond wel even, ok?”

“Ok.”

“Doei, lieverd.”

En de verbinding wordt verbroken.

Uiteraard komt mijn vader niet direct naar huis na deze heldhaftige poging van mij, maar ik geloof wel dat er misschien een zaadje is geplant. Mijn vader verhuist een tijdje later naar Brussel in België en komt dus iets dichterbij ons wonen.

Misschien lag deze kans al op hem te wachten, maar ik geloof graag dat het ook een beetje met mijn belletje te maken heeft...

HOOFDSTUK 7

ZOEKTOCHT NAAR ZELFSTANDIGHEID EN DE VALKUILEN VAN VLUCHTGEDRAG

Op de Internationale School in Zwitserland wist ik al dat ik secretaresse wilde worden. Daarom lette ik totaal niet meer op bij de vakken die ik voor dit beroep niet nodig had. De leraar en mijn ouders stoorden zich hier mateloos aan, maar ik had een doel, secretaresse worden, en aangezien ik praktisch was ingesteld besloot ik dat er geen ruimte op mijn harde schijf was voor andere zaken. Ook omdat er nog veel harde schijfruimte ging naar het onderdrukken van de twee gebeurtenissen die ik nog altijd met mij meedroeg.

Als ik eenmaal terug ben in Nederland, ga ik naar Schoevers, een privé-opleiding om directiesecretaresse te worden. Ik ben enorm gemotiveerd. De opleiding duurt maar een jaar en ik neem alles in me op als een spons. Waar ik geen uitblinker was op de Internationale School, omdat de vakken mij simpelweg niet interesseerden, zie ik het nut van de vakken op Schoevers wel helder voor ogen. Ik slaag dan ook met vlag en wimpel en als beste van de klas.

Intussen ben ik achttien en heb ik de kroeg helemaal ontdekt. Op vrijdag-, zaterdag- en zondagavond ben ik daar te vinden, met mijn vriendinnen. Het café waar ik op die bewuste oudjaarsavond na de brand nog naar binnen was gelopen, wordt mijn stamkroeg. Een trap op naar boven en daar heb ik min of meer een vast plekje aan de bar.

Eigenlijk ben ik helemaal geen kroegdier. Ik vind het doodeng en elke keer als ik de kroeg inloop heb ik stevast mijn blik op de grond gericht. Net zolang totdat ik mijn plekje op een kruk heb bemachtigd bij mijn vriendinnen. Dan verdwijnen we het eerstkomende uur achter onze mixdrankjes. Als ik genoeg moed heb ingedronken, kijk ik

eens in de rondte naar wie er allemaal nog meer in de kroeg zit. Dan groet ik bekenden alsof ik helemaal niet meer verlegen ben. De alcohol zorgt er ook voor dat ik voor heel even niet het gevoel heb dat ik minderwaardig ben. Mijn zelfvertrouwen is namelijk nog altijd aan de grond door het voorval met de bovenbuurjongen en mijn perceptie van hoe mijn ouders sindsdien over mij denken. Ik leef van weekend naar weekend en kijk uit naar de momenten waarop ik mij weer even kan verliezen in de euforie van een zorgeloze wereld waar iedereen je vriend is en alles lekker veilig een beetje aan de oppervlakte blijft.

In de kroeg ontmoet ik Theo. Hij bood me een shotje aan, wat heel smerig smaakte. Hij dronk het zelf niet en zei 'Ik heb de mijne al op'. Ik had wel door dat hij me dronken probeerde te voeren. Maar ik vond hem leuk en kon best wat alcohol hebben, dus ik vond het niet erg. Theo zou later mijn vriend worden.

Schoevers heeft een baangarantie en op achttienjarige leeftijd vind ik dan ook heel snel na het voltooien van de opleiding mijn eerste baan als secretaresse op een klein advocatenkantoor in Amsterdam Oud-Zuid. De Laïressestraat ligt in een prachtige buurt met statige gebouwen. Hoewel ik groot fan ben van de stad en haar anonimiteit stap ik elke dag gehaast de tram in om de bus terug naar huis te halen. Na een lange werkdag verlang ik namelijk naar het bord avondeten dat thuis op mij staat te wachten. Veel van de omgeving krijg ik dus niet mee.

Mijn eerste baan is een enorm makkie. Met een koptelefoon op mijn hoofd typ ik bandjes uit, die mijn baas heeft ingesproken. Het is het tijdperk waarin de meeste correspondentie nog via brief gaat en dus ligt het werktempo nog niet bijzonder hoog. Een antwoord op je vraag komt meestal twee dagen later met de postbode.

Ik pas de technieken die ik op Schoevers heb geleerd toe in de praktijk en formuleer mooie, formele zinnen. Ook Telefoontechnieken heb ik als vak op school gehad en hoewel ik de eerste weken de telefoon nog enorm spannend vind gaat ook dit me

op een gegeven moment goed af. Ik functioneer naar volle tevredenheid van mijn collega's en ben blij en trots dat mijn baas steeds complimenten geeft over het werk dat ik aflever.

Net zoals overal begon ik heel onzeker en verlegen aan mijn loopbaan. Op een gegeven moment ben ik 'thuis' en voel ik me echt onderdeel van het team. Ik durf dan ook wat vragen te stellen en mezelf te laten zien.

Na drie leuke, leerzame jaren verhuist het kantoor. Dat betekent voor mij een nog langere reistijd. Nu durf ik de stap te nemen om voor het eerst in mijn leven van baan te wisselen.

Ik ga werken als secretaresse op een notariskantoor in Amsterdam. Het contrast tussen een advocaten- en notariskantoor valt mij direct op. Bij het advocatenkantoor was ik echt een secretaresse, ik werkte de opdrachten van mijn baas stuk voor stuk uit, maar op het notariskantoor mag ik al snel zelf inhoudelijk werk doen. Ik mag er zelfs een opleiding tot notarieel medewerker voor volgen.

Met het inhoudelijke werk komen ook de stress en de verantwoordelijkheden om de hoek kijken. Al snel ontdek ik dat deze twee factoren geen goeie invloed op mij hebben. Elke keer als het weekend aanbreekt doe ik een verwoede poging om de stress uit mijn lichaam te drinken. In plaats van dat het me helpt ontspannen beland ik op maandag oververmoeid terug op kantoor.

De kwaliteit van mijn werk is goed. Ik ben een enorme perfectionist en mijn werktempo ligt hoog.

Mentaal begint deze baan echter zijn tol te eisen. Het is niet alleen het werk, ik besteed onbewust ook nog zoveel energie aan het onderdrukken van de herinneringen aan de twee vervelende gebeurtenissen. Op mijn werk merkt niemand er wat van, maar thuis laat ik wel mijn ware aard zien. Net als na de brand, merk ik dat mijn lontje weer steeds korter wordt en mijn stemming steeds grimmiger. Ik ontwikkel nu ook fysieke klachten door de stress. Ik krijg steeds meer last van mijn rug, schouders en nek en in mijn elleboog vestigt zich een slijmbeursontsteking. Maar ik wil nog steeds niet toegeven dat deze baan misschien wel te zwaar voor mij is op dit moment...

Op mijn werk merkt niemand er veel van, want ook hier komt die hoge pijngrens weer om de hoek kijken. Ik blijf stoïcijns op kantoor verschijnen om daar vervolgens mooi weer te spelen. Mijn werk lijdt er niet onder. Alleen het thuisfront.

Ik woon net een half jaar samen met Theo en het samenwonen is voor mij best wel stressvol. Je moet alles zelf uitvinden, je moet koken, boodschappen doen, schoonmaken, etc. Ook is er wat spanning tussen ons, omdat ik steeds blokkeer als we seks proberen te hebben. Mijn ouders, die nauw betrokken blijven in mijn leven hebben het ook af en toe zwaar te verduren met mij.

Op een dag, als ik met de slijmbeursontsteking in mijn elleboog, met veel pijn en moeite naar huis rijd van werk, word ik geschept op een kruispunt. Ik rijd een voorrangsweg op en kom van rechts, maar het vrachtwagentje van de Kringloopwinkel ziet mij niet en geeft extra gas bij om te proberen mij te vermijden. Dit lukt niet en het vrachtwagentje belandt half in mijn zijkant en half in mijn voorkant, waardoor de auto een enorme zwieper maakt. Vloeistof spuit naar buiten en er komt zelfs rook uit mijn auto. Ik maak de balans op, zoals altijd en vlucht de auto uit. Door omstanders wordt politie en ambulance gebeld en opeens merk ik dat mijn nek al zwaarder wordt. De ambulance brengt mij naar het ziekenhuis en alle scans en onderzoeken zijn goed en dus mag ik, nadat ik bij het opstaan bijna twee keer flauwval, dezelfde dag nog naar huis. De dokter zegt dat ik het een tijdje rustig aan moet doen. Ik negeer dit advies en pak vrijwel direct mijn leventje zo goed en zo kwaad als het kan weer op. Net als de gebroken arm, waar ik maar niet aan toe wilde geven, blijkt het hier ook om een serieuze whiplash te gaan. Met chronische pijn beland ik drie dagen in de week in een revalidatiecentrum en kom ik bijna een jaar niet aan werken toe.

Nu merk ik dat het werk heel belangrijk voor me was: het gaf me een soort routine en zingeving. En ook afleiding.

“Het komt nooit meer goed met mij” denk ik constant. Mijn zelfbeeld, dat toch al laag was, bereikt een nieuw dieptepunt. Ik voel me nutteloos. Naast dat ik toch al dacht dat mijn ouders zich voor mij

schaamden, heb ik nu ik zonder werk zit helemaal het gevoel dat ik er niet meer toe doe.

Theo is aan het werk. Zijn leven gaat gewoon door, mijn leven lijkt nu echt stil te staan. Mijn ouders helpen waar ze kunnen en zorgen heel lief voor mij, wat me nog nuttelozer doet voelen.

Ik krijg zo'n afkeer van mezelf, dat ik niet meer in de spiegel wil kijken. Ik vind mezelf verschrikkelijk om te zien en ontwijk daarom vanaf dat moment iedere spiegel.

De relatie met Theo is ook een soort spiegel voor me. Iedere keer dat intimiteit niet lukt, word ik met mijn neus op de feiten gedrukt. Ik vind dat hij recht op seks heeft, maar ik kan het hem niet geven. Hij is heel lief en begrijpend, maar ik word steeds gefrustreerder. Ik kan dit er niet bij hebben. In plaats van het probleem op te lossen, verbreek ik de relatie.

Terugkijkend denk ik dat het auto-ongeluk een soort signaal van het universum was om mij tot stilstand te dwingen. Het smeekte mij mijn ogen te openen voor dat wat ik, zowel lichamelijk als geestelijk, niet wilde zien. Maar op dat moment kon ik niet anders dan gewoon alles ontwijken wat ik niet wilde zien.



HOOFDSTUK 8

EERLIJKHEID WORDT NIET ALTIJD BELOOND

Na een jaar in het revalidatiecentrum loopt mijn contract op het werk af. Ondanks dat ik al die tijd arbeidsongeschikt was, stelt mijn werkgever voor om het contract te verlengen. Omdat ik nog steeds niet kan werken en me niet tot last wil voelen, kies ik ervoor om ziek uit dienst te gaan. Zo beland ik voor het eerst bij het UWV en ontvang ik maandelijks een uitkering, een situatie waar ik me zeer oncomfortabel bij voel. Zodra ik me beter voel, zet ik de uitkering om in WW en begin ik voorzichtig de zoektocht naar nieuw werk. Maar een jaar niet gewerkt hebben en de kredietcrisis maken dat niet makkelijk.

Dan kom ik met mijn eigen oplossing. Ik stel aan mijn vorige werkgever voor om daar op vrijwillige basis te re-integreren, om te zien wat ik aan werk aankan. Tijdens deze periode blijft mijn uitkering lopen. Als het na twee maanden goed blijkt te gaan, tekenen mijn baas en ik weer een contract.

Eerlijkheidshalve meld ik bij het UWV mijn situatie, verwachtend dat ze blij zouden zijn met mijn initiatief. Tot mijn verbazing vraagt het UWV de twee maanden uitkering terug, omdat ik niet beschikbaar zou zijn geweest voor werk. Dit komt als een klap; mijn plan om zelfstandig terug te keren naar de arbeidsmarkt wordt niet gewaardeerd.

Ondanks de tegenvaller, ben ik blij met mijn nieuwe baan en neem de financiële consequenties voor lief. Ik voel me weer waardevol en doorbreek mijn neerwaartse spiraal.

HOOFDSTUK 9

WANNEER HET ALLEMAAL EVEN TE VEEL WORDT

In mijn oude, nieuwe baan gaat het een tijdje goed. Het is fijn weer mensen om me heen te hebben, fijn weer ritme in de dag te hebben en om nieuwe dingen te leren. Ik werk op een andere, kleinere vestiging in Monnickendam. Daar is de werkdruk wat lager en dat bevalt me goed.

Na een tijdje word ik echter overgeplaatst naar het hoofdkantoor in Purmerend. Dat is de grootste vestiging en daar komt ook de hogere werkdruk weer om de hoek kijken.

Ik krijg een hoop prikkels en stress te verwerken. Na het auto-ongeluk ben ik nooit meer helemaal de oude geworden. Ik kan slechter tegen een overdaad aan prikkels en ook te veel stress geeft geen goede resultaten.

Het lukt mij bij vlagen intiem te zijn met jongens, maar zodra het woord 'relatie' valt en het echt serieus begint te worden, blokkeer ik. Als ik zie dat een jongen mij echt graag wil, werkt het averechts. Ik wil het wel en ik voel me geveleid, maar het kost me veel energie om de gevoelens die dan naar boven komen weg te drukken. Het is een nalatenschap van de ervaring met de bovenbuurjongen. Die herinnering komt af en toe weer even flink aan de oppervlakte, maar het lukt me meestal om deze weer te verdringen.

Op een gegeven moment loopt de spanning op alle vlakken weer eens te hoog op. Het is een stressvolle periode op mijn werk, ik duik in een beginnende relatie waarbij ik mijn grenzen nog niet goed durf aan te geven en in de weekenden feest ik erop los om een poging te doen alle opgebouwde spanning los te laten.

Omdat ik nooit zomaar toegeef dat ik rustiger aan zou moeten doen, begin ik te wankelen. Mijn mentale toestand gaat achteruit. Ik kan de

hoeveelheid prikkels niet aan, raak sneller vermoeid, krijg weer een korter lontje en de prikkels die wel binnenkomen begin ik verkeerd te interpreteren.

Omdat ik altijd denk in oplossingen begin ik wanhopig te zoeken in de alternatieve hoek. Ik probeer van alles: accupunctuur, reiki, healings, massages, er is bijna niets alternatiefs dat de revue niet passeert. Ook lees ik boeken over hoe je je mindset kunt veranderen, want mijns inziens is daar bij mij nog veel winst te behalen. Zo lees ik ook een boek over 'De Vierde Dimensie', wat een verhaal is over de onzichtbare wereld om ons heen, die bepalend zou zijn voor succes. Het boek geeft inzicht in de wetmatigheden die in die vierde dimensie gelden en gaat in op de magie van het leven. In deze magie geloof ik dan heilig. Een beetje net als 'The Secret' dat op dat moment helemaal hip is.

Hoe wanhopiger ik zoek naar een – al dan niet alternatieve - oplossing, des te slechter gaat het mentaal met mij. Het sluipt er heel geleidelijk in. Ik begin allerlei 'signalen' om mij heen te zien. Signalen van welk pad ik zou moeten bewandelen in het leven. Wat mijn misse zou moeten zijn. Op een avond zit ik TV te kijken en ben ik ervan overtuigd dat de hele uitzending over mij gaat. De presentator praat tegen mij en ook de gasten in het programma kijken me aan en willen me duidelijk maken dat er een geheime boodschap in deze uitzending zit die ik moet proberen te begrijpen.

Ik word overactief. Ik probeer alle signalen die het universum mij geeft op te volgen. Stuur – al dan niet nachtelijke – berichtjes aan mensen die ik denk te kunnen helpen. Ik raak er namelijk van overtuigd dat ik over magische krachten begin te beschikken. Ook ben ik me bewust van duistere krachten die mij proberen tegen te houden. Het is namelijk voor hen niet de bedoeling dat ik de wereld zal redden.

Als ik op mijn aller actiefst ben begin ik mij opeens dingen te herinneren. Ze komen luid en duidelijk binnen en het overvalt me

nogal. Ik herbeleef het hele voorval met de bovenbuurjongen. Ik ben echt weer even daar. We zitten op het randje van het bed en we hebben net voor het eerst in mijn leven seks gehad. Ik voel de schaamte en verwarring weer in mijn lijf. En dan gaat het heel snel. Er komen herinneringen die ik nog niet eerder heb gehad. Waar komen die opeens vandaan?

Ik zie mezelf met een dikke buik. Ik ben zwanger. En dan opeens lig ik in het ziekenhuis in Zwitserland. Ik ben aan het bevallen. Er is een hoofdje, een kindje. En het wordt bij me weggehaald. Ik krijg het niet te zien. Ik schrik op uit mijn gedachten. Heb ik deze herinneringen al die tijd verdrongen? Was ik zwanger geraakt van de bovenbuurjongen op mijn vijftiende verjaardag? Was ik bevallen en had ik het kindje afgestaan ter adoptie? Ik gil heel hard. Hoe kan ik dit zijn vergeten? Hoe kan ik deze gebeurtenis zo hebben onderdrukt?

In volle paniek rijd ik naar het huis van mijn ouders.

‘Paaaaaaaaaaaa!’ , schreeuw ik. ‘Waar is het?’ Ik huil, schreeuw en brul. Ik ben ten einde raad.

Mijn vader weet niet wat er met mij aan de hand is, maar ziet wel direct dat het menens is. Als ik hem smeeek mij te vertellen wat er met mijn kindje is gebeurd, pakt hij de telefoon.

‘Ik denk dat ze in een psychose zit’, hoor ik mijn vader tegen de huisarts zeggen. Ik heb geen idee wat een psychose is, maar even later zitten we in de wachtkamer van de huisarts. Samen met de arts bespreken we heel rustig wat er op mijn verjaardag en daarna is gebeurd.

“Er is een zwangerschapstest gedaan, alsook een aids-, soa- en hivtest. Alles was negatief.”

Ik was dus nooit zwanger geweest. Ik ben erg in de war. Hoe komen die levensechte herinneringen dan in mijn hoofd? En waarom geloofde ik ze ook meteen? En wat is een psychose? Waar hebben de dokter en mijn vader het over? En waarom zegt de dokter nu dat mijn vader mij in de gaten moet houden?

Ik slaap die nacht ter observatie bij mijn ouders. Het duurt niet lang of mijn gedachten gaan weer met me aan de haal. Ik denk na over hoe ik in de 'Vierde Dimensie' kan komen. Volgens het boek zouden veel mensen nog in de derde dimensie zitten en is het de bedoeling dat we met z'n allen overstappen naar de vierde dimensie. Volgens mij ben ik de enige die daar nog niet is. Mijn ouders, broertje en overige familieleden zijn al lang in die vierde dimensie.

Op een gegeven moment vind ik het ei van Columbus. Je moet natuurlijk eerst dood voordat je dan herboren wordt in de vierde dimensie! Wat zullen mijn ouders straks trots op mij zijn als ik eindelijk herboren ben en me dan bij hen kan voegen in die vierde dimensie. Daar is vast alles beter.

Midden in de nacht hoor ik de kerkklok luiden. Opeens weet ik het: ik heb nog tot vier uur de volgende middag om dood te gaan. In Volendam luidt namelijk elke middag om vier uur de kerkklok als er iemand die dag is overleden. Die dag zal de kerkklok ook luiden, en dan zal het voor mij zijn. Dan hoor ik er eindelijk helemaal bij. Ik ben er klaar voor.

Mijn gedachten maken overuren. Ik raak helemaal buiten adem, ik weet niet goed of ik nou wel of niet dood moet. Verward kruip ik midden in de nacht bij mijn ouders in bed.

"Volgens mij gaat het niet goed met mij" stamel ik.

De volgende ochtend brengen mijn ouders me naar het Zaanse Medisch Centrum. Daar word ik beoordeeld en krijg ik een pil. Het antipsychoticum slaat vrijwel direct aan. Heel langzaam kom ik weer bij mijn positieven en beseft ik wat er zojuist is gebeurd. Ik ben enorm bang als ik me realiseer dat ik ervan overtuigd was dat ik dood moest, en dat ik zelfs bijna tot actie was overgegaan...

Ik krijg medicijnen mee, die ik vanaf dat moment moet blijven slikken. Ik ga voor de zekerheid weer met mijn ouders mee naar huis. Daar blijf ik uiteindelijk maanden, want ik ben zo bang van het idee dat ik ineens weer zou kunnen bedenken dat ik dood moet. Ik wil niet dood!

HOOFDSTUK 10

STRATEGIEEN VOOR OMGAAN MET ANGST EN ISOLATIE

Enmaal bij mijn ouders thuis neem ik een hele berg ruimte in. Ik durf absoluut niet meer alleen te zijn en verlang wekenlang van mijn ouders dat er altijd iemand bij me is. Stel je voor dat die gedachte aan de dood weer terugkomt en dat ik weer zou denken dat er actie geboden is. Het jaagt me de stuipen op het lijf en als mijn vader en moeder mij af en toe even uit het oog verliezen ontwikkel ik steeds bijna een paniekaanval.

Naar buiten durf ik ook niet meer. Voor mijn gevoel weet iedereen op straat van mijn psychose en ik schaam me kapot.

Af en toe neemt mijn vader of moeder mij aan de hand mee voor een rondje om het blokje en dan knikken mijn knieën en is mijn blik stijf op de grond gericht. Mensen om mij heen wil ik niet zien.

Sociale contacten houd ik af en mijn wereldje wordt heel klein.

Wel is er nazorg vanuit de GGZ. Ik word intensief begeleid door een team met daarin een casemanager, een psycholoog en een psychiater. Het contact met, met name de casemanager en de psycholoog is wekelijks.

Met de casemanager voer ik ondersteunende gesprekken en de psycholoog past EMDR op mij toe.

EMDR is een therapie voor mensen die last blijven houden van de gevolgen van een schokkende ervaring, zoals een ongeval, seksueel geweld of een geweldsincident. In mijn geval gaat het om het incident met de bovenbuurjongen. Waar ik dacht het een prachtig verstopt plekje te hebben gegeven, ligt het nu weer even open en bloot aan de oppervlakte door de recente psychose.

Door de EMDR-therapie wordt de zere plek eerst nog wat verder blootgelegd, maar na een paar sessies verdwijnen de gevoelens die verband houden met het incident weer naar de achtergrond en kan ik eraan terugdenken zonder dat ik er nog heel veel last van heb.

Heel rustig aan maken de diepe angst en de grote schaamte plaats voor weer een beetje blijdschap en wat hervonden zelfvertrouwen.

In overleg met de bedrijfsarts ga ik zelfs weer eens koffiedrinken op de werkvloer. Wekenlang waren mensen, in welke vorm dan ook, een te grote confrontatie voor me. Het is dus een hele overwinning op mezelf om me weer onder de mensen, in dit geval collega's, te begeven.

Hoewel de verschillende banen mij in het verleden ook wel stress bezorgden, gaven ze me vooral ook veel houvast en een sterk gevoel dat ik ertoe deed en meedraaide in de maatschappij.

Eenmaal weer op kantoor vind ik dan ook snel mijn ritme terug en bouw ik mijn uren uiteindelijk relatief snel uit naar hoe het voor de psychose was. De pil die ik in het Zaans Medisch Centrum voorgeschreven had gekregen was een antipsychoticum genaamd Olanzapine. Deze slik ik voor langere tijd, zij het na verloop van tijd wel in een wat lagere dosering dan wanneer ik in crisis was. Daarbij krijg ik van de psychiater een antidepressivum genaamd Fluoxetine en op deze combinatie van medicijnen functioneer ik lange tijd helemaal prima. Ik lijk terug op aarde te zijn beland en mijn leven draait weer op volle toeren.

HOOFDSTUK 11

Mijn eerste psychose vindt plaats in 2015. Ik ben dan dertig jaar oud. Voordat ik weer goed en wel op de been ben is er zomaar meer dan een jaar voorbij. Als ik vervolgens een tijdje meedraai alsof er niets is gebeurd evalueren de psychiater, de psycholoog, mijn casemanager en ik hetgeen er heeft plaatsgevonden.

Eigenlijk zijn we het er allemaal over eens: ik ben geen bekende in de GGZ, de psychose kwam zowat uit de lucht vallen en de oorzaak daarvan was een onvoldoende verwerkt trauma. Nu het trauma alsnog is verwerkt en ik weer helemaal naar behoren functioneer denkt iedereen er hetzelfde over: de kans dat zoiets zich zal herhalen kan nooit groot zijn. En dus besluiten we, ruim een jaar later, af te bouwen met de medicatie. Heel rustig aan en terwijl we goed blijven communiceren over hoe dat voelt en gaat. Maar het voelt goed en het gaat ook goed.

Op het moment dat ik medicatievrij ben, ben ik er helemaal niet zo mee bezig en draai ik de dagen zoals ik dat met medicatie ook deed. Ik geloof heilig in het feit waar ook de dokters het over eens zijn: deze medicijnen waren van tijdelijke aard: ze hebben hun doel bereikt, ik ben weer boven Jan en nu kan iedereen weer vrolijk verder met z'n leven.

Als ik een tijdje vrijwel zorgeloos door het leven dartel probeer ik mijn meisjesdromen in het leven na te jagen. Werk kan ik weer afvinken, mijn nieuwe woning wordt dan verbouwd en kan ik dus ook afvinken. Hoogste tijd om vervolgens op zoek te gaan naar een relatie.

Na mijn achtjarige relatie met Theo kan ik het niet echt meer vinden in de liefde. Wel rommel ik af en toe wat aan. Goede nieuws is dat ik totaal geen moeite meer heb met seks zoals ik daar met Theo wel stevast tegenaan liep. Sterker nog: ik kan er zelfs van genieten. Wellicht een bijkomend voordeel als resultaat van de toegepaste EMDR? Joost mag het weten. Hoe het ook zij: ik ben er blij mee.

Mijn moeder keurt de kortstondige ontmoetingen die ik met het mannelijke geslacht heb aan de lopende band af. Op elk van hen valt wel wat aan te merken en soms heeft ze daar ook wel gelijk in, maar dat ze het steeds zo overduidelijk laat doorschemeren vind ik eigenlijk allesbehalve leuk.

Een van de kortstondige ontmoetingen duurt iets langer dan voor mij gebruikelijk. Dit komt omdat zijn huis net op het moment dat wij iets krijgen wordt verkocht en hij praktisch op straat komt te staan. We besluiten dat hij zo lang bij mij kan blijven, maar dit levert mij enorm veel stress op. Hij is niet goed voor me en dat valt des te meer op nu we in de beginfase van onze relatie zo vaak op elkaars lip zitten. Na iets langer dan een maand geef ik dan ook aan dat het zo niet gaat werken, waarop hij zijn spullen pakt en vertrekt. Een ruime maand samen in één huis was net te kort voor mij om echt rouwig te zijn over de breuk, maar wel precies lang genoeg om mijn stressemmer over te laten lopen.

Zelf heb ik het nog niet echt in de gaten, maar mijn omgeving ziet het wel degelijk. Het gaat, door de stress van een hoge werkdruk in combinatie met de stress van een slechte, korte relatie bergafwaarts met mij.

Ik doe zoals ik het al eerder deed. Ik probeer mijn heil te zoeken in de alternatieve geneeshoek. Mijn verkrampte spieren en mijn stijve kaken probeer ik tot rust te brengen met meditatieoefeningen. Ook zing ik zo vaak als ik kan mee met de mantra's van de Kundalini yogalessen waarvan ik denk dat zij mij wellicht verlichting zouden kunnen bieden.

Ik laat mij behandelen door een energetisch natuurgenezer en lees weer veel boeken over positief denken en de juiste mindset. Niets van dit alles kan mijn hoofd er echter van weerhouden overprikkeld te raken.

Door de overprikkeling raak ik, eerst langzaam, maar al best snel met vrij grote sprongen, mijn grip op de realiteit weer kwijt.

Ik leg verbanden die alleen ik kan zien en kom dan tot de voor mij overduidelijke, maar oh zo waanzinnige, conclusie: ik ben de reïncarnatie van Jezus Christus.

Jezus Christus: de Zoon van God. Jezus heeft altijd gezegd dat hij weer zou terugkomen op aarde en daar wacht de hele christelijke bevolking volgens mij met smart op. In mijn tweede psychose weet ik het zeker: het moment is daar, ik ben Jezus en ik ben weer op aarde. Ik ben hier om de wereldbevolking te redden van de ondergang en dat is hard nodig.

Tijdens de Kundalinilessen zingen we zoals gezegd ook mantra's voor of na de rek- en strekoefeningen. Een van deze mantra's is 'Ek Ong Kar Sat Nam Siri Wahe Guru'. De leraar legt uit waar deze mantra voor staat en overprikkeld als ik ben denk ik dat deze mantra helemaal op mij slaat. Het betekent zoiets als: 'er is een Schepper, Zijn naam is Waarheid, Groot is Zijn Almachtige Wijsheid'. Dat moet wel op mij als Jezus slaan. Ik zing deze mantra de hele dag in mijn hoofd, maar op een gegeven moment gaat het van kwaad tot erger en sta ik bij kennissen die ik helemaal niet vaak zie of spreek thuis deze mantra hardop te zingen. Mark Rutte is namelijk op de televisie iets aan het verkondigen en ik denk dat ik hem met mijn mantra op andere gedachten kan brengen door de televisie heen.

Ook denk ik dat ik mensen kan genezen door ze aan te raken, maar op een gegeven moment weet ik zeker dat het ook al zo is als ik alleen maar naar hen kijk. Overal waar licht brandt als het donker is, zijn mensen al verlicht, ik moet me alleen nog richten op daar waar het donker is of daar waar er iemand ziek is. Het lijkt dan best haalbaar allemaal.

Op een gegeven moment weet ik zeker dat met genoeg liefde voor elkaar je de hele dood kunt uitwissen. Mensen zouden dan eeuwig leven, want ze zouden geen stress, verdriet of angst meer kennen

want er zou alleen nog maar liefde in de wereld zijn en daardoor zouden mensen oneindig oud kunnen worden.

Ik ben er zelfs op een moment van overtuigd dat we een trap naar de hemel kunnen bouwen en dat de doden dan ook weer tot leven zullen komen. Je leest het al: ik heb veel werk te verrichten want hoe gaat het dan wanneer mensen als Adolf Hitler weer die trap af komen? Ik moet zoveel mogelijk mensen verlichten, want met zijn allen kunnen we dan ook zo iemand omkeren naar het licht als die weer tot leven komt.

Mijn vader is een tijdlang directeur van een bekend koffiemark en levert in zijn werktijd koffie aan de familie Bin Laden. Zijn team blijft koffie leveren ondanks het feit dat de familie niet betaalt, totdat mijn vader daar achter komt en de leveringen stopzet. Niemand heeft dat tot dan toe gedurfd. In mijn psychose ben ik ervan overtuigd dat ik het moet opnemen tegen de nazaten van Osama Bin Laden. Die weten dat ik de dochter van ben en dat ik stiekem ook de reïncarnatie van Jezus ben en zij hebben het nu dus dubbel op mij gemunt. Er zijn dus twee kampen in de wereld. Eentje die mij steunt in mijn missie naar een verlichte wereld en eentje die de Bin Ladens van de wereld steunt en die meer en meer duisternis de wereld in proberen te brengen.

Wanneer ik een tatoeage laat zetten net boven mijn rechterhand ben ik nog overduidelijk in psychotische toestand. Ik ben doodsbang voor naalden, maar daar denk ik dan helemaal niet aan. Ik laat een hartje zetten met een oneindigheidsteken er doorheen. Een hartje omdat we liefde nodig hebben en het oneindigheidsteken omdat met die liefde in mijn beleving uiteindelijk het eeuwige leven kan worden bereikt. Een paar dagen nadat de tatoeage is gezet denk ik af en toe te voelen dat deze zeer doet. Ik denk dat dat een teken moet zijn dat er gevaar aan zit te komen; een teken dat ik op mijn hoede moet zijn voor onder andere die Bin Ladens die dan waarschijnlijk in mijn buurt zijn. Net als het litteken van Harry Potter zo'n beetje. Dat begon ook te steken als er onheil nabij was.

Ik heb in mijn psychose geen schaamte, ik denk dat alles geoorloofd is want ik ben immers de uitverkorene en ik mag alles doen om te bereiken wat ik bereiken moet.

Als ik vervolgens met mijn voorhoofd op de grond, mijn kont omhoog en met mijn handen naar voren gestrekt naar de zon lig te bidden midden op straat op klaarlichte dag gaat het mensen zo langzamerhand wel opvallen dat er iets met mij niet helemaal in de haak is.

Er worden wat telefoontjes gepleegd en net voordat ik een verkoelende duik in de sloot wil nemen komen mijn ouders met de huisarts aangereden.

De huisarts is dezelfde als bij mijn eerste psychose. Hij heeft al vrij snel door hoe laat het is en mijn ouders en ik mogen in zijn auto instappen. Ik vind het allemaal wel gezellig en kijk met veel plezier naar de kindertelevisie die in de auto aanstaat. De gezelligheid duurt ongeveer totdat we het dorp uitrijden en ik in de gaten krijg dat we niet naar de praktijk van de huisarts of naar mijn woning rijden.

We zijn onderweg naar het Zaans Medisch Centrum.

Ik maak er niet zoveel van. Ik ben er dan nog helemaal van overtuigd dat ik zowel de auto als de huisarts rechtsomkeert kan laten maken met mijn blik of met mijn stem of met beide.

Terwijl ik vanaf de achterbank de huisarts aan het toezingen ben dat hij niet rechts- maar linksaf moet slaan, rijden wij de parkeerplaats van het ziekenhuis in Zaandam op.

Daar word ik beoordeeld door een arts, maar op het moment dat ik mijn nek lang maak en langs de arts heen kijk terwijl hij vragen op me afvuurt is zijn beoordeling al vrij snel klaar. Vooral als ik zeg dat ik eerst even moet opladen bij de zon die links van hem aan de hemel staat voordat ik weer genoeg energie zal hebben om antwoord te kunnen geven op zijn vragen.

De gesloten inrichting van Castricum is de volgende stop. Gelukkig word ik daar niet van op de hoogte gebracht en zit ik prinsheerlijk

achter in de auto van de huisarts te denken aan alle dingen die ik nog moet doen als ik straks weer thuis ben.

HOOFDSTUK 12

Een dag na mijn aankomst in Castricum krijg ik een advocaat op bezoek in mijn kleine kamertje met tralies voor het raam. De advocaat probeert mij voor te bereiden op het gesprek met de rechter dat even later zal plaatsvinden.

Ik heb dan echter besloten dat ik niet meer ga communiceren door te praten, maar dat ik mijn gedachten ga overbrengen door middel van telepathie. Dit alles omdat er dan zo weinig mogelijk mensen mij zouden kunnen afluisteren. Wanneer de advocaat tegen mij praat sluit ik mijn ogen en praat ik in mijn hoofd tegen haar terug. Terwijl zij mij probeert te wijzen op mijn rechten en plichten houd ik mijn ogen gesloten.

In het kamertje waar ook de rechter zich bevindt zitten een man of vier mij aan te kijken. Mijn advocaat doet voor mij het woord terwijl ik mijn ogen weer sluit. In gedachten vertel ik de mensen die aanwezig zijn in de kamer stuk voor stuk dat het goed met mij gaat en dat ik hier niet hoef te blijven, maar gek genoeg komt die boodschap niet bij mijn publiek over.

Volgens het oordeel van de rechter moet ik eenentwintig dagen in Unit 3 van het zorgcomplex in Castricum verblijven.

Die boodschap komt bij mij niet binnen, want elke dag als het bezoekuur is heb ik mijn tas ingepakt en mijn kamer helemaal leeggehaald, in de volle overtuiging dat ik die dag wel weer naar huis kan.

Elke dag weiger ik stevast mijn medicatie; altijd in de veronderstelling dat zij mijn superkrachten weg zullen nemen, totdat het incident plaatsvindt op het voetbalveldje waarbij ik door twee beveiligers word weggevoerd omdat ik bijna naakt voor wereldvrede sta te zingen.

Die avond schrijft mijn vader mij een lange brief. De artsen overwegen dan namelijk gedwongen medicatie met een injectie en hij legt mij op een hele liefdevolle manier op papier uit dat de enige weg naar huis is: het nemen van de door de artsen voorgeschreven medicatie.

Aangezien ik echt heel graag naar huis wil en al dagen achter elkaar met al mijn spullen klaar heb gestaan maar niet mee mocht, besluit ik mijn medicatie te nemen. Een zwaar antipsychoticum.

Na een paar dagen medicatie en in totaal negen dagen Castricum komt daar eindelijk het verlossende woord: ik mag met mijn ouders mee naar huis.

Er wordt een team ingeschakeld: het IBT-team. Dat staat voor Intensieve Behandeling Thuis. Ik ben dan nog verre van beter. Thuis moet ik verder aansterken en bijkomen onder het toezicht van mijn ouders en met de begeleiding van het IBT-team. Elke dag komt er iemand bij mij langs om te kijken hoe het gaat en om te controleren of ik mijn medicatie wel inneem.

Langzaam maar zeker krabbel ik weer uit de waanwereld, het dagelijkse leven in. Het duurt weer een tijdje voordat ik dit ook weer een plekje kan geven, maar een plekje krijgt het en het normale, werkzame en sociale leven hervat zich weer zoals vanouds. Vanouds met een klein littekentje dan misschien.

HOOFDSTUK 13

Ik heb beloofd ook iets te vertellen over mijn hardnekkige gedachte dat niet iedereen zo'n 'makkelijk' leventje heeft zoals ik dat heb en dat ik de neiging heb om de wat benadeelde mensen in de samenleving een handje of twee, drie, vier te helpen, ook al weet ik dondersgoed dat ik zelf echt, net als elk mens op aarde, maar twee handen heb en dat ik ondertussen stiekem ook niet meer zo'n makkelijk leventje heb.

Mijn gedachte is dat als mij dit (en met dit bedoel ik de psychoses, depressies, angst- en paniekaanvallen) allemaal was overkomen zonder dat ik uit zo'n goed nest had gekomen, ik het never nooit had overleefd. Dan had ik geen hypotheek kunnen betalen, geen huis kunnen bezitten, geen huur kunnen betalen, dan had ik misschien ook wel dakloos op straat geleefd of heel veel (al dan niet financiële) problemen gehad.

Ik durf met zekerheid te zeggen dat ik om deze reden nooit mijn hoofd omdraai voor hulpbehoevende mensen. Hulpbehoevende mensen in allerlei soorten en maten.

Ook soms mensen die helemaal niet geholpen willen worden.

Zo kon ik niet begrijpen dat een volwassen persoon dakloos leefde in Volendam en in een tentje woonde.

Wanneer ik met hem in contact kom blijkt hij ook geen identiteitsbewijs te hebben en zonder identiteitsbewijs kun je in mijn beleving ook niet verzekerd zijn en je inschrijven voor een woning. Ik besluit alles op alles te zetten om in ieder geval dat voor hem te regelen.

Voordat het zover komt ontstaat er een soort vriendschap. Ik leen hem geld en heb dan niet gelijk door dat ik dat geld nooit meer terug zal zien. Het zijn geen schrikbarende bedragen gelukkig. Later besef ik me dat ik dat geld ook niet had gegeven om het terug te krijgen, ik wilde oprecht helpen. Ik weet achteraf ook niet waar dat geld heen is

gegaan. Naïef als ik ben dacht ik dat hij dat voor helpende dingen ging gebruiken, maar mijn diepste binnen weet dat er ook drugs in het spel was.

Uiteindelijk breng ik af en toe wat te eten of drinken of koop kleding voor hem om aan te trekken in plaats van dat ik hem geld geef. Dat geeft me een beter gevoel.

Een drugsverslaving hoef ik niet te financieren.

Jaren hadden we contact, maar al wat er kwam: geen paspoort of rijbewijs of ID-kaart. Achteraf zie ik nu dat hij daar op dat moment totaal geen behoefte aan had en daar niet klaar voor was. Ik wilde hem het normale leven in helpen, maar hij vond het eigenlijk wel prima in zijn tentje.

En zo heb ik nog talloze mensen proberen te helpen aan een beter leven, maar steeds ging ik er zelf vaak (zowat) aan onderdoor.

HOOFDSTUK 14

In totaal krijg ik drie keer te maken met psychose. Steeds zit er drie jaar tussen elke psychose. De derde psychose verloopt ongeveer net zoals de tweede psychose (ik geloof weer dat ik Jezus ben) met als enige verschil dat ik opmerkelijk genoeg dit keer buiten de muren van de klinieken weet te blijven. Opname is dit keer niet aan de orde. Als ik erop terugkijk had dit echt wel gemoeten. Ik leef ruim een maand in een psychose, maar weet dit voor de buitenwereld soms wel en soms niet verborgen te houden, waardoor het beter met mij lijkt te gaan dan dat het daadwerkelijk gaat.

Na weer drie jaar breekt tweeduizend vierentwintig aan. Het gaat, met medicatie, ook deze tussenliggende drie jaar weer goed.

Inmiddels ben ik tot mijn grote verbazing in tweeduizend drieëntwintig wel honderd procent afgekeurd voor werk, terwijl ik wel altijd deels ben blijven werken op het notariskantoor. In plaats van mijn oude baan doe ik nu vrijwilligerswerk dat ook echt vrijwilligerswerk is. Als ik er ben, ben ik er. Als ik eerder wegga of later kom, alles is goed en makkelijk bespreekbaar. Alles wat ik doe is mooi meegenomen. Daar komt het op neer. In totaal werk ik drie ochtendjes, soms iets korter, soms iets langer.

Toen ik eenmaal afgekeurd was heb ik nog geprobeerd een opleiding tot ervaringsdeskundigheid aan Howie the Harp te doen om zodoende mensen te helpen in vergelijkbare situaties, maar het was helaas door allerlei omstandigheden niet mijn moment om dat toen te doen.

Omdat het – we zitten nog altijd in tweeduizend vierentwintig - zo goed gaat en ik van de laatste medicatie ruim vijftien kilo ben aangekomen en ik daar best moeite mee heb, ga ik in overleg met de psychiater en het team van het FACT, de professionele organisatie waar ik het eerder over had, nog een laatste keer afbouwen. Op dat

moment geloof ik erin dat het me gaat lukken om medicatievrij en probleemloos door het leven te gaan. Ik heb in de afgelopen jaren zoveel bijgeleerd over mijn ziektebeeld en sta steviger in mijn schoenen dan ooit tevoren.

Bijna tegelijkertijd met de afbouw komt er een nieuwe jongen in mijn leven. Het klikt vanaf de eerste regels die we naar elkaar typen en we zijn vanaf het begin vrij vaak samen.

Al snel maak ik kennis met zijn onregelmatige leventje: hij is namelijk geluidstechnicus en werkt daardoor vaak 's avonds en 's nachts, ook en vooral in het weekend. Zijn weekenden zijn vaak op maandag en dinsdag, wanneer ik dan weer in m'n werkritme zit.

Omdat we elkaar niet al te vaak kunnen zien door zijn werk, besluiten we al vrij snel om elke nacht in ieder geval samen te slapen zodat we elkaar dan in ieder geval treffen en het dan toch voelt als een serieuze relatie.

Het resultaat is dat ik slechter begin te slapen. Onbewust lig ik op hem te wachten en als hij eenmaal thuis komt praten we nog even over hoe zijn klus is verlopen die dag. Mij baart het niet direct zorgen, ik ben immers nog relatief jong en een beetje korter slapen af en toe moet ik toch wel aan kunnen.

Mijn ouders denken daar anders over en waarschuwen mij al vanaf het begin dat slaap belangrijk is voor elk mens en nu extra voor mij omdat de medicatie eruit is en ik daardoor minder bescherming heb tegen onregelmatigheden en stressvolle situaties.

Het is april tweeduizendvierentwintig als we elkaar leren kennen en het is augustus van datzelfde jaar als we ons eerste echte weekendje weggaan. We gaan naar de Veluwe en huren daar fietsen. De eerste dag een elektrische fiets. We genieten enorm van de mooie omgeving en volgen de fietsknooppunten veertig kilometer lang, totdat we weer terug bij ons hotel zijn.

“Morgen zouden we ook mountainbikes kunnen huren”, stel ik voor.
“Er zijn drie parcoursen vlak bij het hotel”.

Zogezegd, zo gedaan. Elektrische mountainbikes want het gaat af en toe ook stukken heuvel opwaarts.

We vinden het fantastisch en vooral Justin heeft er enorme aanleg voor.

“Als je een beetje op je voorwiel leunt slip je niet zo erg, ben je wat stabielere”, hij heeft het allemaal snel door.

Justin is van het ongestoord fietsen en ik let op de fietsknooppunten en roep af en toe “links!” of “rechts!”.

Wanneer we de weg een beetje kwijt zijn en op een normaal fietspad terechtkomen gaan we bergafwaarts. Veertig kilometer per uur geeft mijn teller aan.

In mijn linkerooghoek zie ik weer een fietsknooppunt, maar we gaan zo snel dat ik het niet goed kan zien. Ik rem heel abrupt uit automatisme, maar doe daarbij blijkbaar iets verkeerd want mijn fiets begint heel erg te slippen. We fietsen op een verhard pad en ik weet mezelf nog net in de berm te manoeuvreren, waar ik hard met mijn hele rechterkant op de grond terechtkom. Eerst met m'n heup en vervolgens knalt mijn bovenkant, inclusief mijn nek en hoofd op de grond.

Ik krijg geen adem meer.

“M'n rib! Ik krijg geen lucht meer”, roep ik naar adem snakkend.

Justin komt teruggereden en haalt de fiets van mij af en samen zitten we even bij te komen in de berm. Gelukkig krijg ik weer wat lucht binnen en het ademen gaat weer.

“Het gaat wel weer”, zeg ik.

Als we eenmaal weer op de fietsen stappen ben ik bang. Bang om te remmen en dus vervolgen we de gewone route terug naar het hotel, in plaats van via het mountainbike pad.

Ik spring onder de douche en voel wel wat spierpijn, maar ben vooral dankbaar dat ik er zo goed onder vandaan ben gekomen.

Later, als we in het stadje lopen, voel ik opeens een intense pijn. Ik kan m'n nek niet meer rechtop houden en m'n schouders en armen worden opeens heel zwaar. Ook m'n ribben voel ik bij elke ademhaling.

We strijken neer op een terras en vragen twee aspirientjes.

Ons weekendje weg zou nog twee dagen moeten duren, maar de val gooit roet in het eten. Als we de volgende dag wakker worden en ik alleen nog maar kan huilen van de pijn, besluiten we terug naar huis te gaan.

Deze mountainbikeval in combinatie met het onregelmatige slapen door het werk van Justin zullen er uiteindelijk voor zorgen dat ik voor de vierde keer in tien jaar tijd randje wel of randje niet psychotisch zal worden en zal mij een verblijf van vijf weken op een PAAZ-afdeling van een ziekenhuis opleveren.

HOOFDSTUK 15

Tweeduizend vijftien, tweeduizend achttien, tweeduizend eenentwintig en nu tweeduizend vierentwintig. Steeds drie jaar zit er tussen de psychoses. Het zit ongewenst toch een beetje in mijn achterhoofd. Doe ik er wel slim aan om weer zonder medicatie te gaan?

Toch gaat het zo op het oog goed met mij.

Als mijn ouders zeggen dat het slaaptekort parten kan gaan spelen, wuif ik het weg. Als het fietsongeluk zorgt voor nog minder slaap en zulke pijnen dat er drie keer daags Tramadol aan te pas moet komen inclusief drie keer per dag Diclofenac, denk ik: “even doorzetten, de kneuzingen en verrekeningen gaan uiteindelijk weer weg”. Maar ik kan niet zitten, niet liggen en niet goed bewegen van de pijn. Het put me helemaal uit.

De Tramadol en de Diclofenac geven wel wat verlichting, maar desondanks verlies ik steeds meer slaap, totdat ik op een gegeven moment nachten achter elkaar niet meer slaap. De gedachte dat ik niet meer kan slapen gaat een eigen leven leiden in mijn hoofd. De huisarts had wel gezegd dat Tramadol niet bevorderlijk zou kunnen zijn voor de geest, maar ik zie dan geen andere oplossing. Zonder dat ik het echt goed doorheb begin ik weer actiever te worden door het slaapgebrek.

Justin is zzp'er en heeft zijn boekhouding wat laten versloffen. Krakkemikkig als ik ben ga ik bijna dag- en nacht door om zijn boekhouding weer op de rit te krijgen, aangezien de Belastingdienst hem in de nek hijgt. Ik raak een beetje hypomaan, maar laat het aan niemand merken. Hypomaan is een lichte vorm van manie. Evenals bij een manie treden hyperactiviteit, overmatige vreugde, impulsiviteit of prikkelbaarheid op. Ik stort me volledig in de boekhouding en word er vrolijk van als er weer een deel kloppend is.

Ondertussen slaap ik niet meer en voel ik dat ik zowel lichamelijk als geestelijk helemaal uitgeput en overprikkeld raak. Voor het eerst in mijn leven komt het woord “zelfmoord” in mijn gedachten voor. Ik raak er zo bang van dat ik het aan mijn vader besluit te vertellen.

“Pa, ik ben bang.”

“Wat is er, lieverd?”

“Ik heb donkere gedachten, pa en ik ben bang dat ik tegen een psychose aan zit. Als ik psychotisch word, ben ik niet meer voor rede vatbaar en ga ik misschien wel iets met die gedachten doen. Daar ben ik zo verschrikkelijk bang voor.”

Praktisch als altijd hangt mijn vader al aan de telefoon met het FACT voordat ik goed en wel mijn laatste zin heb afgemaakt. Dat begeleidende team van professionals dat mij helpt met mijn geestelijke gezondheid.

We mogen meteen langskomen.

We doen ons verhaal en de psychiater en de psychiatrisch verpleegkundige zijn het er al snel over eens: het is tijd om de medicatie weer op te starten. We beginnen met antidepressiva. Ik zit dan aan het einde van mijn latijn en ben snel overprikkeld.

Het ellendige van medicatie voor de geest is: het duurt wel een week of zes voordat het zijn volledige werking heeft en eerst worden de klachten soms een beetje erger, willen ze beteren. Ook zijn er bijwerkingen die heel vervelend zijn, maar die vanzelf weer weg horen te trekken.

Omdat ik die gedachten aan de dood heb en ik enorm bang ben om psychotisch te raken, raak ik steeds meer in paniek. Ik durf niet meer alleen te zijn. Ik wil niet met die gedachten aan de haal gaan.

Daarom zijn ofwel mijn ouders bij mij, ofwel is Justin bij mij. Als Justin klaar is met werken hangen we soms tijdens zijn hele terugrit aan de telefoon zodat ik het gevoel heb niet alleen te zijn.

Deze gang van zaken drukt op de schouders van zowel mijn ouders als van Justin en ik begin een steeds grotere hekel aan mezelf te krijgen. Ik zie hoeveel ik van ze vraag en ik zie dat niet alleen ik hieraan onderdoor ga, maar ook drie van de sterkste mensen die ik ken.

Zoals altijd probeer ik in oplossingen te denken: als ik nog zes weken moet wachten totdat de bijwerkingen weg zijn en de medicatie voluit werkt en de verwachting is dat ik hier thuis nog zes weken tot last zal zijn, laat me dan vrijwillig naar Castricum gaan, waar mensen met psychische kwetsbaarheden in een kliniek kunnen worden opgenomen. Dan is er professionele hulp en zijn mijn ouders en Justin ontlast.

Ik slaak een zucht van verlichting bij het idee dat ik een oplossing voor m'n eigen probleem heb gevonden.

Als we in Castricum aankomen echter, is het al na etenstijd en zitten alle medepatiënten uit te buiken of bij te komen op hun kamer. De kamers zijn koud en kil op Unit 6 en ik zit in mijn eentje op mijn kamer met mijn duistere gedachten. Ik heb dan al bijna twee weken niet geslapen. Ik begin te huilen. Ik weet dat ik moet doorzetten, maar deze plek is zo onaangenaam op dat moment dat ik besluit Justin te bellen. 'Ik kan dit niet, breng me alsjeblieft terug naar huis, ik ga wel zes weken bij m'n ouders wonen om alles uit te zitten.'

Weer een oplossing.

En weer werkt het niet.

Ik ben zo bang dat het me verlamt en ik huil me een slag in de rondte op zo'n dag. Verder dan de bank kom ik niet. Uren lig ik daar te huilen en te snotteren. Tissue na tissue verslind ik. Ik communiceer elke gedachte open en eerlijk met mijn ouders.

'Pa, ik wil zo niet meer leven, maar ik wil er niet stiekem tussenuit piepen. Denk je dat er in zo'n geval euthanasie mogelijk is? Dat ik gewoon van iedereen netjes afscheid kan nemen? We komen allemaal een keer aan de beurt, toch, misschien kan ik iets eerder

dan gepland gaan.' Het is dan tien jaar geleden en psychose nummer vier staat om de hoek of is al stilletjes binnengetreden.

Mijn ouders blijven kalm, maar ik zie wel het verdriet in hun ogen. Het is dan weekend.

“Maandag gaan we bellen met de huisarts, want dit soort dingen, daar kun je gewoon over praten. Hij kan je dan misschien wel helpen of anders kan hij mensen inschakelen die je kunnen helpen.”

“Ja”, zucht ik opgelucht.

Ik wil echt niet meer.

Wat is er nou eigenlijk verbeterd in tien jaar tijd, denk ik steeds? Ja, het gaat af en toe goed, maar is dat wel echt zo? Alles stort zo weer als een kaartenhuis in elkaar en dan ben ik telkens weer terug bij af. Dan kan ik alle mogelijke moeite doen om stukje bij beetje m'n leven weer op te bouwen, vaak van nul af aan.

Als de maandag aanbreekt hebben we het niet meer over het gesprek met de huisarts.

De medicatie neem ik nog te kort om er wat van te voelen en ik besluit het heft in eigen hand te nemen.

Mijn vader heeft last van hartfalen sinds er corona op zijn hartspier is geslagen en slikt daarvoor medicatie. Als ik even alleen ben in de huiskamer loop ik naar het medicijnenlaadje en druk ik een stuk of zes hartpillen uit de verpakking. Althans dat denk ik. Er liggen allerlei pillen in verschillende vormen en maten en ik neem een handjevol. Als mijn vader de huiskamer weer binnenkomt begin ik heel hard te huilen en te trillen.

“Sorry pa. Ik hou van je, maar ik kan niet meer”.

Zoals ik elke stap open en eerlijk heb gecommuniceerd vertel ik hem ook deze stap direct.

“Ik heb je hartpillen genomen pa, het is goed zo.”

M'n vader worstelt tussen kalm blijven en zich over te geven aan de paniek die zich van hem meester begint te maken.

“Welke heb je genomen?”

Ik wijs ze allemaal aan.

“Dan heb je maar twee hartpilletjes genomen, de rest zijn voedingssupplementen, dat kan geen kwaad.”

Mijn vader blijft ijsig kalm.

“Niks aan de hand”, zegt ‘ie. Twee hartpilletjes kunnen geen kwaad en met die woorden zakt de moed mij in de schoenen. Ik had het niet goed gedaan.

Als ik uitgeput in de bank neerplof valt het mij vervolgens op hoe vaak ik moet plassen. Vaak en lang.

‘Pa, die hartpillen van jou he, wat zijn dat nou eigenlijk voor pillen? Ik moet zo vaak naar de WC’.

M’n vader duikt achter de computer en zoekt het op.

‘Dat kan kloppen, dat zijn plaspillen om de vocht af te drijven.’

Ondanks dat het absoluut geen grappige situatie is, moeten we er allebei een beetje om lachen.

De hele maandagmiddag breng ik op de WC door, met als resultaat dat ik nu helemaal nul seconden meer alleen wordt gelaten.

Op een avond als Justin mij komt ophalen na zijn werk, midden in de nacht, zit ik met mijn vader beneden op hem te wachten. Ze lossen elkaar af. Inmiddels heb ik drie weken niet geslapen.

Ik ben zo moe en uitgeput dat ik alleen nog maar voor me uit kan staren. Ik huil nog steeds de hele tijd. Uit verdriet, uit onmacht, om duizend en een redenen die ik niet allemaal begrijp.

Als Justin me op komt halen heb ik mijn besluit al gemaakt. Hij slaapt altijd heel vast en wordt niet wakker als ik uit bed stap ’s nachts. Dat zou mijn moment worden.

We rijden naar mijn eigen huis om daar te gaan slapen, ik staar alleen maar voor me uit en loop heel voorzichtig schuifelend aan zijn hand het huis binnen. Ik voel me en ben dan nog ongeveer een zombie of een wandelende leegte.

“Ik ga even naar de WC”, zegt Justin en als ik hem hoor gaan zitten weet ik dat hij niet alleen maar even moet plassen.

Ik ben zo zenuwachtig en het zit zo in mijn hoofd dat ik terwijl hij op de WC zit voor de tweede keer naar het medicijnkastje loop. Dit keer in m’n eigen huis. Daar liggen wat sterkere medicijnen.

Ik vind het stripje Tramadol dat ik gebruik sinds de mountainbikeval en druk ze er een voor een uit. Trillend en met tranen over mijn wangen twijfel ik geen seconde. ‘Ik hoop zo dat je weet dat ik van je hou!’, roep ik heel hard voordat ik snel tien Tramadol tegelijk naar binnenwerk met een beetje water.

Dan komt er een soort rust over me heen. Het zit erin. Het gaat z’n werk doen.

Ik sta wel te shaken op m’n benen en moet mezelf vasthouden aan het aanrecht. Ik begin heel hard te huilen. Niet van verdriet, maar van ontlading.

Justin komt van zijn toiletbezoek terug en ik benadruk nog een keer hoeveel ik van hem hou.

Hij heeft vrij snel in de gaten dat er iets niet in de haak is en vraagt me wat ik heb gedaan.

“Tien Tramadol en nog drie aripiprazol genomen.” Weer eerlijk.

“Maar het is goed, lieverd. Ik hou van jou. Het is goed zo.”

Justin trekt wit weg en begint te bellen. 112 zie ik hem intoetsen.

“Het is helemaal niet goed zo.”

Ik probeer hem ervan te weerhouden om te bellen en benadruk hem dat ik hier helemaal achter sta.

Justin blijft bellen en krijgt de ambulance aan de lijn. Hij beantwoordt wat vragen en de ambulancemedewerkers komen tien minuten later ons huis binnen.

Ik begin hard te huilen en roep heel hard en duidelijk tussen de snikken door dat ik niet hoeft te worden meegenomen, dat het goed is zo.

Een hele kundige ambulancevrouw begint tegen me te praten, stelt vragen, rake vragen die me voor even uit m’n trance halen.

Al snel kom ik tot rust door haar en zij vertelt me dat haar beste vriendinnetje dit ook heeft meegemaakt en dat die nu haar baan weer terug heeft en dat er dus wel weer licht aan het einde van de tunnel mogelijk is.

Ik besluit alles los te laten. Ik probeer al zo lang alles onder controle te houden, zonder veel succes. Ik kijk haar aan: “ik geef me over”.

“We gaan je naar het ziekenhuis brengen en daar gaan ze je maag leegpompen.”

Ik denk een stapje verder.

“Ik kom niet meer thuis he?”

“Nee, voorlopig niet. Dat moeten ze op de eerste hulp definitief beslissen, maar mensen die een gevaar zijn voor zichzelf zoals jij nu en daarmee in het ziekenhuis belanden moeten vaak worden opgenomen.”

Ik zucht een paar keer diep maar berustend.

“Toch weer Castricum dan zeker?”

“Ja, of een andere kliniek, dat moeten ze op de eerste hulp bepalen.”

Er komt een vreemd soort rust over me heen. Eindelijk zouden mijn ouders en Justin worden ontlast.

Na een tijdje in de ambulance blijkt dat er een misverstand is. De ambulancebroeder dacht dat we naar het Dijklander Ziekenhuis in Hoorn gingen, terwijl de ambulancezuster ons had aangemeld in Purmerend. We reden dus veel te lang door terwijl niemand dat echt in de gaten had.

Eenmaal aangekomen in Purmerend blijken we te laat voor het leegpompen van de maag. Dat moet binnen het uur na de inname en dat hebben we net niet gered.

Tegen mij wordt niks gezegd, maar tegen mijn ouders wel: “dan wordt het even spannend. Ze krijgt Norrit om te drinken, een hele fles en laxeermiddel.” De werkzame stof in Norit 200, geactiveerde kool, kan in het maagdarmkanaal aanwezige schadelijke of ongewenste stoffen binden (adsorberen) en het laxeermiddel zorgt ervoor dat het uit het lichaam verdwijnt.

Ik word aan de monitor gelegd en krijg een infuus toegediend. De komende uren moet blijken of we op tijd zijn. De dienstdoende arts waarschuwt mijn ouders: “het kan zijn dat ze in coma raakt en het kan zijn dat haar hart er dan mee stopt”. Daar moesten ze rekening mee houden. Ik lig in het ziekenhuisbed en mij bereikt dit nieuws niet en dat is maar beter ook.

Ik drink bekers vol Norrit op en drink laxermiddel met een rietje. Het is heel smerig, maar ik besef me dan en daar dat ik helemaal nog niet uitgeleefd ben. Hoe kan ik nou zo denken? Hoe kan ik het leven nou zo uitzichtloos voor me zien? Ik, die altijd wel een oplossing heeft en zoveel mogelijk blijf lachen.

Ik blijf heel rustig en geef de controle helemaal uit handen aan de verplegers en artsen. Ook wat er daarna met me gaat gebeuren; ik berust me erin en geef me helemaal over, wat de weg ook zal zijn. Deze rust heb ik in tijden niet gevoeld. Het is alsof er een andere Marianne in dat ziekenhuisbed ligt.

Gelukkig verstrijkt de tijd en ik beland niet in coma. Wel rommelt mijn buik en breng ik de halve ochtend op het toilet door, zwarte diarree uitpoepend.

Uiteindelijk komt er om half negen 's ochtends iemand met mij praten van de psychiatrische afdeling. Na een lang gesprek hebben zij een tijdelijke oplossing. Ik mag kiezen: vrijwillig meegaan naar de Psychiatrische Afdeling van het ziekenhuis in Purmerend of ze zouden een gedwongen opname in gang gaan zetten. Hoe dan ook zou ik op de spoedlijst van een overplaatsing naar Castricum worden gezet. Dit omdat een PAAZ-afdeling bedoeld is voor mensen met niet alleen psychische klachten, maar ook lichamelijke klachten.

Ik had me al overgegeven en zo komt het dat ik om negen uur in de ochtend kies voor vrijwillige opname op de PAAZ-afdeling van het ziekenhuis in Purmerend.

HOOFDSTUK 16

De PAAZ-afdeling wordt voor mij één grote spiegel.

De afdeling is ruim en er zijn twee huiskamers. Een wat grotere en een kleintje helemaal achteraf op de gang.

Het is zondag als ik mijn intrek neem in een kamertje waar vrijwel niets in staat. Dit is omdat ik een overdosis Tramadol heb ingenomen en ik nog steeds een gevaar voor mezelf zou kunnen blijken te zijn. Alles zou ik kunnen gebruiken om nog een poging tot zelfdoding te doen en dus staat er vrijwel niets in mijn kamer. Ik zal eerst weer wat vertrouwen moeten opbouwen bij mijn omgeving en de verpleging.

Op zondag zijn er geen activiteiten.

De medepatiënten die ik tegenkom ogen voor mij heel depressief en somber. Ze zijn zichtbaar ziek is mijn eerste indruk. Op dat moment denk ik dat ik anders ben dan mijn medepatiënten en aangezien alles nieuw is voor mij en ik nog laag in mijn energie zit besluit ik om me af te zonderen in de huiskamer achter in de gang. Daar zit niemand en er liggen wat boeken en er staat een televisie.

Ik pak een boek, maar de lettertjes doen zeer aan mijn ogen. Toch weet ik niet wat ik anders moet doen en ik lees een bladzijde of veertig die dag, zonder dat er ook maar iets van de inhoud van het boek tot me doordringt. Al die tijd zit ik afgezonderd.

Als het moment komt om gezamenlijk te eten schuif ik aan bij de groep. Er wordt weinig gezegd aan tafel. Het is heel stil en iedereen, inclusief ik, staart een beetje naar zijn of haar bord en is diep in gedachten.

Na het eten ga ik weer terug naar mijn eigen huiskamertje waar niemand zit en zo verloopt mijn eerste dag.

De daaropvolgende dagen staan er activiteiten gepland. Dit varieert van stretchen tot knutselen en van groepsgesprekken tot wandelen

in de buitenlucht. Langzaamaan leer ik, mede door de gezamenlijke activiteiten, de medepatiënten kennen en zij veroveren mijn hart. Stuk voor stuk blijkt iedereen, ondanks mijn eerste indruk, goed aanspreekbaar en ieder heeft zo zijn of haar eigen verhaal. Ondanks het feit dat de meeste mensen daar zitten in verband met onder andere depressiviteit, lachen we. Doen we spelletjes als er geen activiteiten zijn.

Als ik door de medicatie, die daar onder toezicht steeds een beetje wordt aangepast en waaronder ook een slaappil valt, wat meer op krachten kom durf ik mijn medepatiënten te helpen wanneer de verpleging soms wat te druk is. Zij kunnen niet vijftien patiënten tegelijkertijd op hun wenken bedienen. Voor iemand in een rolstoel die blind is zet ik koffie of thee, ik help mee met de tafel dekken voor het ontbijt, de lunch of het avondeten en ontdek al snel hoe het reilt en zeilt op de afdeling.

Ik vergeet overigens bijna te zeggen dat ik niet ben overgeplaatst naar Castricum. Na een week mocht ik namelijk even met verlof om te oefenen, voorbereidend op een eventueel ontslag uit het ziekenhuis, maar ik stortte toen helemaal in elkaar. Lichamelijk. Mijn spieren verkrampten en verstijfden. Ik kon niet meer slikken, elke spier in mijn hele lichaam had moeite met functioneren. Het bleek een naam te hebben: Katatonie.

En omdat ik toen zowel psychisch als lichamelijk – de voorwaarde om op de PAAZ te mogen blijven - iets mankeerde mocht ik op de afdeling blijven. De overplaatsing naar Castricum werd, tot grote opluchting van mij, van de baan geveegd.

Maar goed, ik help dus waar ik kan en des te meer ik me 'thuis' voel op de afdeling des te harder doe ik mijn best om er voor iedereen te zijn. Mijn droom was immers ooit om als ervaringsdeskundige te werken. Ondanks dat deze droom niet tot uiting is gekomen, voel ik

me nu naast patiënt ook een beetje ervaringsdeskundige en ik probeer daar te helpen waar ik kan.
Ik zou mezelf niet zijn als ik daarin ook weer tot het gaatje ging.

Op een gegeven moment ben ik alleen nog maar waar de patiënten zijn en ben ik zelden op mijn kamer. Eigenlijk ben ik alleen maar even op mijn kamer om te slapen of om een telefoontje te plegen.

De medicatie die ik krijg om de Katatonie te bestrijden is Lorazepam. Zesenthalve milligram slik ik per dag, wat best een hoge dosering is, maar het zorgt ervoor dat ik weer kan functioneren.

Als ik weer een gesprek heb met de artsen over mijn voortgang is de mededeling dat ik naar huis mag als de Lorazepam helemaal is afgebouwd en dan blijkt dat de spieren weer in orde zijn.

De afbouw gaat snel. Een miligram eraf op de eerste dag, en vervolgens anderhalve miligram minder, maar dan voel ik mijn spieren alweer en besluiten we minder hard af te bouwen.

Uiteindelijk ben ik alsnog na een week helemaal Lorazepam-vrij, maar niet met succes.

Op de een na laatste dag voel ik dat het minder met mij gaat, mijn spraak raakt weer vertraagd, mijn spieren voelen weer zwaar en moe aan, terwijl de ontslagdatum al min of meer vaststaat. Daar leef ik zo naartoe.

Ondanks het feit dat ik minder goed ga, blijf ik op de been en blijf ik bezig, zelfs wanneer mijn lichaam aangeeft dat dit niet (meer) kan. Mijn hoofd weet dat ik rust moet nemen, maar mijn lichaam blijft maar actief. Ik denk na over waarom ik dit doe. Wil ik bezig zijn om niet te hoeven nadenken over wat er allemaal gebeurd is? Sinds ik ben opgenomen heb ik daar nog maar weinig bij stilgestaan. Ik ben gewoon verder gegaan met leven en ben me gaan aanpassen aan de plek waar ik dan verblijf.

Of ben ik bezig omdat ik de medepatiënten zo graag wil helpen dat ik geen nee kan zeggen wanneer er iets aan mij gevraagd wordt?

Inmiddels is iedereen op de hoogte dat ze alles aan mij kunnen vragen. Maar ook zonder te vragen zie ik wat er nodig is en handel ik daarnaar.

Op de dag voordat het ontslaggesprek is voel ik dat het echt niet meer gaat. Ik sta in de huiskamer, compleet overprikkeld. Het laatste halfje Lorazepam is er dan niet meer ter ondersteuning.

“Ben je soms overprikkeld?” vraagt een verpleger. Ik knik van ja.

“Als ik je een tip mag geven: ga even rusten op je kamer, dat hebben je lichaam en hoofd nu nodig.”

Ik besluit daaraan gehoor te geven. Ik krijg mijn ene voet bijna niet meer voor mijn andere voet, maar ik weet wonder boven wonder mijn kamer te bereiken.

Als ik eenmaal lig in mijn bed draait mijn hoofd overuren en wil ik eigenlijk alweer terug naar de huiskamer, ondanks dat dit vrijwel onmogelijk is. Mijn lichaam wil alweer opstaan. Ik raak een beetje in paniek. Waarom lukt het mij niet om te rusten?

Rusteloos loop ik weer de gang op, maar verder dan het bankje op de gang kom ik niet meer. Ik besef me dat ik in een lastige positie zit. Ik kan niet meer, maar ik mag bijna naar huis. Ik wil kost wat kost naar huis, want op de afdeling blijf ik maar bezig, ik sta dag en nacht aan en weet van geen ophouden.

Ik blijf in oplossingen denken en vraag of ik even naar huis mag.

Inmiddels ben ik twee keer van kamer verhuisd omdat ik steeds een beetje meer vertrouwen kreeg van de verpleging. Eerst naar een kamer met cameratoezicht en toen naar een kamer zonder camera.

Met dat vertrouwen kwamen ook wat meer vrijheden. Zo mocht ik af en toe met verlof naar huis en mocht ik zelfstandig een rondje buiten lopen zonder begeleiding.

Mijn verzoek om even naar huis te gaan wordt goedgekeurd en dus bel ik mijn vader om te horen of dat mogelijk is. Mijn vader komt meteen en ziet gelijk hoe het met mij gesteld is.

Ik zie de paniek in zijn ogen.

“Waar komt dit nou opeens vandaan? Het ging zo goed”.

Tegen mijn ouders had ik twee dagen eerder tijdens bezoeken al wel gezegd dat ik een mindere dag had, maar het dagelijkse bezoektje was van half zeven tot acht uur 's avonds en overdag zagen zij mij natuurlijk niet. Ik was flink achteruitgegaan in die twee dagen tijd.

“Straks mag ik morgen niet naar huis, pa. Ik ben bang.”

Eenmaal thuis probeer ik zo goed en zo kwaad als het gaat om weer een beetje op adem te komen. Voetje voor voetje schuifel ik door het huis.

“Pa?”, vraag ik op een gegeven moment, want mijn hoofd zoekt nog steeds naar waar dit allemaal vandaan komt.

“Ja?”

“Elke keer als die antipsychotica wordt verhoogd he, beginnen die bijwerkingen dan soms weer opnieuw?”

Mijn vader weet het antwoord niet en duikt achter de computer. Op apotheek.nl vindt hij het antwoord: bij start en bij ophoging kunnen de bijwerkingen optreden.

“Wat zijn die bijwerkingen eigenlijk, pa?”

Mijn vader is een tijdje stil en dan leest hij voor:

“Bewegingsstoornissen, stijve spieren, moeite met lopen of praten en niet stil kunnen zitten.”

Ik ben even stil en slaak dan een zucht van verlichting.

“Niet stil kunnen zitten? Is dat serieus een bijwerking? En die stijve spieren ook? Pa, als ik lig dan moet ik meteen weer staan, zo erg kan ik niet stilzitten. Ik dacht dat het aan mij lag, dat ik weer niet alleen kon zijn met mezelf. Wat een verademing om te weten dat dit een bijwerking is.”

Sinds ik in de PAAZ was gekomen hebben we de Aripiprazol, het antipsychoticum dat ik slik dan al vier keer verhoogd. Dus naast de vermoedelijke Katatonie waarbij al deze klachten ook spelen, zit het er dus dubbel in, want ook de medicatie zorgt voor deze klachten.

Ik ben opeens heel opgelucht.

“Dat betekent dat het ook weer weggaat als de medicatie eenmaal voluit werkt, pa. Ik ben nou zo blij. Het is gewoon tijdelijk.”

Toch kan ik een instorting niet voorkomen als ik eenmaal weer terug op de afdeling ben.

Mijn lichaam is zo uitgeput dat het lijkt te zeggen dat het niet meer verder kan. Het lukt mij op een gegeven moment niet meer om de mars naar de huiskamer te maken. Voetje voor voetje schuifel ik over de gang, af en toe wel een minuut of twee rustend tegen de muur met mijn ogen dicht. De verpleging valt het ook op, maar het is dan spitsuur. Het lijkt wel of iedereen tegelijk in crisis verkeert. Ik word verzocht naar mijn kamer te gaan om daar even op krachten te komen. Als ik daar weer lig draait mijn hoofd wederom overuren en wil mijn lichaam weer niet liggen.

Ik word ook bang, want ik ben inmiddels dusdanig overprikkeld dat mijn hart op volle toeren draait. Ik moet plassen, maar het lukt me niet meer om bij de WC te komen. Als ik daar met al mijn krachten toch beland, zit ik daar zeker een kwartier zonder dat het mijn lichaam nog lukt om de druk te zetten die nodig is om de blaas te legen.

Door te zien en voelen hoe het met mijn lichaam gesteld is raak ik al verder in paniek. Met mijn hoofd denk ik nog dat het een paniekaanval is, maar hoe rustig ik ook blijf, mijn lichaam geeft al meer tekenen van verval. Ik begin oncontroleerbaar te trillen, het lukt me niet meer mijn ledematen te ontspannen en ik besluit mijn vader te bellen uit wanhoop.

Hij hoort het meteen aan mijn ademhaling als hij opneemt.

“Gaat het niet, lieverd? Je was zo opgelucht toen ik je daar weer achterliet.”

Praten kost me op dat moment teveel energie.

“Hmm, mmm”, antwoord ik heel in de verte aan de andere kant van de lijn.

“Zal ik de verpleging bellen, lieverd?”

“Ja”, zeg ik, maar er komt geen geluid over mijn lippen.

“Een keer een geluidje maken betekent ja, ok? Toe maar.”

Ik verzamel al mijn krachten en maak een keer een geluidje.

Mijn vader hangt op om de verpleging te bellen en even later hoor ik voetstappen op de gang mijn kant op komen.

Het is een verpleger.

Ik hoor hem praten, maar mijn ogen willen niet meer open. Ik ben te moe.

In gedachten praat ik met mezelf: “kom op, je kan dit, doe je ogen weer open” en “je moet zeggen hoe ernstig het is, anders kan hij je niet helpen”.

Uiteindelijk lukt het me met de grootst mogelijke moeite om de ernst van de situatie te benadrukken. Ik probeer zo rustig mogelijk te blijven, me afvragend of de Katatonie is teruggekeerd omdat er geen bescherming van de Lorazepam is of dat de bijwerkingen van de Aripiprazol of misschien wel een combinatie van beide zijn tol eisen.

De zaalarts wordt ingeschakeld en samen met een coassistente beoordelen zij mijn situatie.

Omdat ik tot dan toe weinig atypisch gedrag heb vertoond op de afdeling vinden zij het vreemd dat dit zomaar gebeurt, maar zij zien ook dat het menens is.

De zaalarts moet mijn situatie in het artsenoverleg gaan bespreken, zo werkt dat. In de tussentijd moet ik wachten op wat daaruit komt.

Ik ben op dat moment zo bang en uitgeput dat ik bang ben dat mijn lichaam het dan en daar gaat begeven. Een verpleegster blijft bij mij, totdat het overleg afgelopen is. Dit lijkt eeuwen te duren.

In de tussentijd vraag ik me af of ik het einde van dat overleg wel ga meemaken. Ik ben oprecht bang voor de dood.

Ik deel deze gedachte met de verpleegster.

“Tegenstrijdig he?”, vraag ik haar. “Ik wil nu zo graag blijven leven. Ik heb daar echt alles voor over.”

“Het leven kan soms inderdaad heel tegenstrijdig zijn, maar ik ben blij dat je weer kiest voor het leven.”

Na beoordeling van een psychiater wordt al snel besloten dat ik extra medicatie nodig heb. De dosering van het antipsychoticum wordt bijna verdubbeld en ik krijg weer een milligram Lorazepam tegen de verstijving van de spieren toegediend.

Ondertussen krijg ik allemaal appjes op mijn telefoon:

“Laatste nachtje. Zo lekker dat je morgen weer naar huis mag.”

“Succes met je ontslaggesprek morgen.”

En dat terwijl ik lig te overleven. Ik mag morgen never nooit niet naar huis is mijn gedachte, maar dat is mijn laatste zorg. Ik wil leven en dat is nog nooit zo duidelijk geweest.

De volgende dag heeft de Lorazepam en wellicht de verhoging van het antipsychoticum al wat effect gehad en het lukt me om me weer rustig aan richting de huiskamer te bewegen en mee te doen met het ontbijt.

Na het ontbijt staat mijn ontslaggesprek gepland. Mijn vader is daarbij aanwezig.

De zaalarts, de coassistente en de psychiater zijn ook aanwezig. Ik ben dan nog een schim van wat ik was toen ik de PAAZ-afdeling betrad, maar wonder boven wonder mag ik toch met ontslag. Als voorwaarde dat ik een tussenstop bij mijn ouders maak, waar ik de aankomende tijd dan zal logeren. ‘Je bent veel te veel met je medepatiënten bezig’, zegt de verpleegster, ‘jij gaat hier niet herstellen.’

Ik ben als een kind zo blij. Zwak als ik ben is het enige wat ik wil naar huis. Naar mijn ouders, mijn familie, mijn vrienden. Ik wil weer leven en dat is wat ik ga doen. Het maakt me niet uit hoelang het duurt of wat ervoor nodig is, ik ga alles in het werkstellen om de jaren die me

nog gegeven zijn in goede gezondheid en in blijdschap door te brengen.

Ik zal mijn medicatie blijven slikken - eindelijk is daar de acceptatie - en me overgeven aan het FACT-team dat mij weer verder zal begeleiden.

Met die gedachte en met een voorzichtig maar duidelijk vertrouwen schuifel ik de deuren van het ziekenhuis uit, de wijde wereld weer in. "Hallo leven! Ik ben er weer!", fluister ik in gedachten, knijpend met mijn ogen tegen het felle daglicht.

"Ik ben er nog", hoor ik een klein stemmetje in mijn hoofd antwoorden.

Godzijdank.

ACHTERFLAP

Wat is de oorzaak van een mentale kwetsbaarheid? Is het de geboorte? Is het een traumatische gebeurtenis? Is het erfelijk? Of kan het zomaar ineens ontstaan? Kun je ervan genezen of kan het ook blijvend zijn? Marianne neemt ons mee in haar levensverhaal, van Volendam tot Zwitserland en weer terug. Zij gaat op zoek naar waar haar bipolaire stoornis vandaan komt. Het is een ervaringsverhaal dat je meeneemt op een zoektocht naar begrip, acceptatie en antwoorden. Een psychose doorbreekt na vijftien jaar voor haar de stilte van haar weggestopte trauma's en Marianne vertelt nu nog weer tien jaar later het eerlijke verhaal dat misschien wel tot deze en nog twee andere psychoses heeft geleid.



Over de auteur

Marianne Kwakman is geboren in 1985 en kreeg op 30-jarige leeftijd uit het niets haar eerste psychose. In totaal kreeg ze er drie stuks. Nu, tien jaar later, blikt zij terug op hoe dit heeft kunnen ontstaan en komt zij tot de conclusie dat het misschien toch niet helemaal uit het niets is gekomen.