

AEFKE TEN HAGEN

JE GAAT
TOCH
GEEN
GEKKE
DINGEN
DOEN?

P
b

Ik vraag me soms af of
een rustig voortkabbelend leven
me zou zijn bevallen -
toch verlang ik er soms naar.

LORD BYRON

Nur 320/W102301

Bisac HEA055000 / FAM034000 / FAM032000 / HUM011000

© Pepper Books

© MMXIII Tekst: Aefke ten Hagen

© MMXIII Illustraties: Iris Boter

Vormgever omslag: Sanneke Vlam, Sproud.nl

© Auteursfoto: Aefke ten Hagen

Opmaak binnenwerk: Studio L.E.O.

Alle rechten voorbehouden, inclusief het recht van reproductie
in zijn geheel of in gedeelten, in welke vorm dan ook.

Pepper Books is een imprint van Uitgeverij Kluitman Alkmaar B.V.

pepperbooks.nl

VOOR

Tijl en Bo, de twee mooiste jongens die er zijn en ooit zullen bestaan.

Tijmen, de man die ik zo liefheb en altijd lief zal hebben.

Mijn moeder

Lees dit boek niet. Zet het gezellig op de vensterbank, maar lees het niet. Moeders willen stabiele dochters. Dat ben ik niet. Dit boek is een no-goarea voor mijn moeder.

Mijn vader †, die dit boek sowieso niet meer gaat lezen, maar er vast heel andere ideeën over had.

Mijn familie en schoonfamilie

Het is heus niet altijd makkelijk voor ze, en dat is een vet understatement.

Mirjam, met wie ik me bijna letterlijk dood heb gelachen op kantoor, zonder tot in den treure te praten over hoe afschuwelijk het is om een bipolaire stoornis te hebben.

Überhaupt al mijn collega's van Lister in Utrecht (in het bijzonder **Margot**, **Thomas** en **Merlijn**).

Mijn schrijfvriendin **Jacqueline**.

De vriendinnen die er altijd voor me zijn. Ik ga ze niet eens

noemen. **Mary Ann**, **Mary Jane**, **Hilde**, **Mariëlle**, **Suzanne** en **Kitty** weten zelf wel dat ik van ze houd.

Marleen

Ik ken inmiddels verschillende Marlenen en ze zijn geweldig. Stuk voor stuk.

Erwin, die begon met brieven schrijven, waardoor hij me ongemerkt door de depressie sleurde.

Mijn burens

De beste burens uit Apeldoorn.

Mijn psychiater, die innovatieve ideeën meteen toepast in de praktijk. Ik wil nooit, maar dan ook nooit meer een andere arts. Inmiddels is het duidelijk dat ik die wel krijg en ik weet nu: ik kan van elke arts iets leren. Maar het kost tijd om weer een band op te bouwen met een ander. Tegen **Jurjen** durfde ik uiteindelijk alles te zeggen, en dat is veel waard.

De dames van de boekenclub dank ik voor de inzichten van de eekhoorn in zijn natuurlijke habitat.

Mariska Budding en **Meike Poortman van Pepper Books** Zonder hen was dit boek er überhaupt niet geweest. Wat een fijne samenwerking was dit!

Iris Boter, de leukste, grappigste en beste illustrator die ik ken.

VOORWOORD DOOR ROOS SCHLIKKER

Mijn moeder was veel, maar mijn moeder was niet burgerlijk. Ik groeide op in Amsterdam-Noord, tegenwoordig een hippe enclave vol trendy, Berlijns aandoende restaurants, maar destijds een brave, haast Vinex-achtige bedoening. Mijn moeder detoneerde er nogal. Terwijl andere moeders roken naar Omo, geurde zij naar Chanel. Terwijl andere moeders liepen op makkelijke platte stappers, droeg zij pumps op het schoolplein. Terwijl andere moeders stapels dunne, goudbruine pannenkoeken bakte, kreeg ik een onduidelijke, ongare drab afkomstig van natuurwinkelmeel. En terwijl andere moeders standaard met Mariabiscuitjes en thee op hun kroost zaten te wachten, had die van mij zich meestal opgesloten op haar slaapkamer wanneer ik uit school kwam. Want voor mijn moeder was de wereld vaak te luid. Ze zocht bescherming in een kleine ruimte, vol met haar jurken, sieraden, notitieboekjes. En vooral zonder andere mensen. Ook zonder mij.

Wanneer wist ik dat mijn moeder anders was? Misschien altijd wel. Zo'n besef komt niet met blikseminslagen, het is eerder een onderstroom. Een onderstroom vol schaamte. Hoe vaak is het niet gebeurd dat een vriendinnetje aanbelde om te komen spelen, maar ik bang was voor vragen als 'Waar is je moeder? Waarom zit ze op haar kamer? Moet ze niet koken?' En dus antwoorde ik meestal: 'Sorry, het komt even niet goed uit.'

Ik werd een meester in het snelle leugentje, een ware toneelster die de buitenwereld prima kon laten denken dat ik de

gelukkigste jeugd denkbaar had. Dat ik thuis aan tafel al-tijd een oog op mijn moeder hield om de stemming te peilen, niemand heeft het geweten, zelfs mijn vader niet.

Dat acteren leerde ik van haar. Zij heeft het haar hele leven gedaan. De gesoigneerde dame, het ex-fotomodel dat zelfs voor Chanel had geposeerd, een vrouw van de wereld. Dat is wie ze toonde. Dat er in haar heel vaak wolken vol verwarring en somberheid dreven, is door vrijwel niemand gezien.

Mijn moeder kreeg haar diagnose pas toen ze zestig was: een bipolaire stoornis, net als haar eigen moeder overigens. Naarmate mijn moeder ouder werd, kon ze haar ziekte steeds minder goed verbergen. Depressie volgde op depressie, op het laatst had ze er zo'n tien per jaar. Toen ik haar uiteindelijk meesleepte naar de crisisdienst was een van de eerste vragen die werd gesteld: 'Denkt u weleens aan de dood?' En hoewel ik wist hoe anders ze was, hoe getroebleerd haar hoofd kon zijn, hoe zwaar en diep haar duister, schrok ik me een ongeluk toen ze antwoordde. 'Ja. Ik denk vaak aan de dood.' Mijn moeder was eindelijk helemaal eerlijk.

Mijn moeder heeft daarna nog acht jaar geleefd. Het waren jaren van transformatie. De actrice legde haar masker af. En niet alleen zij. Ik besloot over haar en haar ziekte te schrijven, ik besloot eindelijk openhartig te vertellen wie en wat ze was, want dat mocht nu van haar.

Zo werd mijn moeder niet alleen een vrouw met een bipolaire stoornis. Ze werd mijn held. Het vereist moed om in een wereld vol instagramfilters, succesverhalen en 'geluk is een keuze'-roepers te durven zeggen: 'Ik heb mijn hoofd soms

niet in de hand. Ik word overgenomen door het donker. Ik ben bang. Ik ben klein. Ik ben verdrietig. En soms zo euforisch dat ik denk dat ik vliegen kan. Ik ben bipolair.’

Wat had ik het mijn moeder en de wereld gegund als ze eerder zo eerlijk had durven zijn. En wat had ik het mezelf gegund om eerder dit boek van Aefke ten Hagen in handen te krijgen. Want Aefke heeft haar masker allang afgegooid. Zonder opsmuk, in ontroerende waarachtigheid durft zij ons een kijkje te laten nemen in haar bijzondere hoofd. Het is een hoofd dat gekke afslagen neemt, een hoofd dat verward kan zijn, een hoofd dat creatief is, een hoofd waarmee je lachen kunt, een hoofd dat soms huilen moet. Aefke ten Hagen is veel, net als mijn moeder. Ze is vrouw, ze is schrijver, ze is bijzonder, ze is creatief, ze is bipolair. En ze is moedig. Met dit boek geeft ze een steuntje in de rug aan iedereen die met bipolariteit te maken heeft. Ze doet ons soms sniffen, maar maakt ons tegelijkertijd aan het lachen. Ik weet zeker dat er ergens vanuit de hemel een heel bijzondere vrouw met haar mee grijnst.

Roos Schlikker

JE GAAT TOCH GEEN GEKKE DINGEN DOEN?

EIND MAART

MAANDAG

08:15

‘Je moet er nu echt uit, schat.’

08:27

‘Kom op.’

08:33

Iemand duwt me uit bed. Het voelt onnatuurlijk, want ik kan alleen maar liggen.

08:35

'We hebben om kwart over negen een afspraak.'

En dan iets dwingender: 'Kom nou!'

08:38

Tegels voelen koud aan mijn voeten. Ik laat het warme water op mijn hoofd kletteren en houd me vast aan de douchestang. Ik ben duizelig. Erwin zet de kraan uit en geeft me een grote handdoek aan.

'Koffie?'



08:57

Staand aan het aanrecht drink ik twee slokken hete koffie. Ik kijk door het grote keukenraam en zie een eekhoorn over het grasveld schieten. Toen we hier kwa-

men wonen vond ik ze zo aandoenlijk. Met zijn pluimoortjes en lange, wollige staart was de eekhoorn een echte gadget in onze tuin. Maar nu lijkt het wel een dikke, lelijke rat die door de tuin springt. Ik gruwel.

'Wil je yoghurt? Fruit?'

Ik schud mijn hoofd. Op de keukentafel liggen de resten van het gezinsontbijt. Een spoor havermout bij het bord van Xavi en op de plek van Christiano een ondefinieerbaar melkdrabje.

09:05

Ik zit op de bijrijdersstoel. Erwin rijdt gehaast door het Apeldoornse verkeer. Het zou als een verademing moeten voelen vergeleken met de chaos in Utrecht. Maar het komt binnen als een doodse stilte. Voordeel is dat we ondanks mijn getreuzel alsnog op tijd zijn bij onze afspraak met de nieuwe psychiater. Hij heeft zich vast al goed ingelezen in mijn dossier. Zou hij zich in zijn handen wrijven en zich verheugen op mijn komst? Of is het voor hem meer een hinderlijk klusje dat nog even afgetikt moet worden?

Mw. de K. is een 47-jarige vrouw van Nederlandse afkomst. Mw. is bekend met Bipolaire Stoornis, Type I. Op dit moment een depressieve psychotische decompensatie. Mw. is ingesteld op Lithium en Fluoxetine (zie noodplan voor aangepast medicatie- en leefstijlbeleid). Is na twee jaar stabiel geweest te zijn weer ernstig depressief. Mw. is getrouwd met een man en moeder van twee jonge kinderen. Op verzoek van echtgenoot een medicatieconsult met de psychiater. Ernstig suïciderisico.

HET NOODPLAN BIJ DE BIPOLAIRE STOORNIS

Een noodplan bestaat uit maximaal 1 A4. Je meldt welke signalen je bij jezelf opmerkt bij een dreigende depressie of manische periode. Je vult in welke medicatie je het best kunt gebruiken als je een (hypo)manie of depressie voelt aankomen, of als je omgeving aan de bel trekt. Een noodplan is voor iedereen persoonlijk. Het is zinvol om een noodplan met je behandelaar te maken, het liefst met je partner erbij. Als je die hebt.

Relaties zijn sowieso al ingewikkeld genoeg zonder dat je er een bipolaire stoornis bij haalt. Maar laten we wel wezen: het leven is nooit saai als je in zee gaat met iemand die wat extra gekkigheid met zich meebrengt.

Dus, kun je een relatie hebben met iemand met een bipolaire stoornis? Ja, absoluut. Maar het is wel een beetje als een tochtje maken in een raft. Soms gaat het soepeltjes, met de wind door je haren en een glimlach op je gezicht. Maar op andere momenten ben je blij dat je een zwemvest aan hebt en grijp je je letterlijk vast aan de laatste strohalm.

Een bipolaire stoornis brengt nou eenmaal stemmingswisselingen met zich mee. Van hoogtepunten waarop je denkt dat je de hele

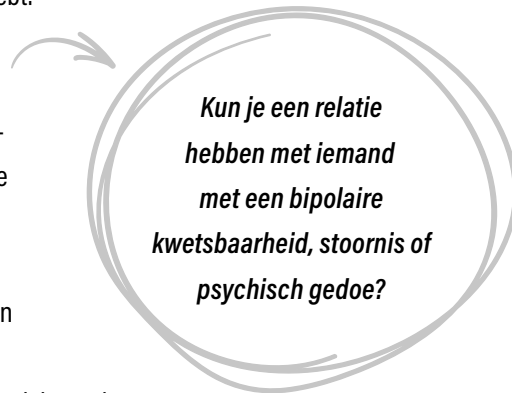
wereld aankan, tot diepe dalen waarin je je afvraagt of het ooit nog goed komt. En dat kan ingewikkeld zijn. Voor de persoon zelf, maar ook zeker voor de partner.

Het vraagt om begrip, geduld en een flinke dosis liefde. Je moet bereid zijn om de wispelturigheid te accepteren en er samen dwars doorheen te gaan. Soms betekent dat luisteren naar een continue stroom van woorden en rustig blijven in situaties die daarom vragen.

Vergeet niet dat een bipolaire stoornis niet het hele verhaal is van deze personen. Het is maar een onderdeel van wie ze zijn. Ze hebben nog steeds dromen, passies en unieke eigenschappen die hen maken tot wie ze zijn.

Ja, je kunt zeker een relatie hebben met iemand met een bipolaire stoornis. Het zal alleen niet altijd per se makkelijk zijn.

En daarom maak je het best samen een goed noodplan.



MIJN NOODPLAN BIJ DEPRESSIE

Naam: Francis de Kok

Geb. datum: 9 - 9 - 1975

Adres: Heemstede Steeg 44 in Apeldoorn

Betrokkene 1: Erwin. Hij woont op hetzelfde adres.

Betrokkene 2: Kae. Goede vriendin. Woont aan de Groeneweg 12 in Apeldoorn.

VROEGE SIGNALLEN DEPRESSIE

WAT MERK IK ZELF?

Ik heb geen zin meer om de deur uit te gaan. Geen puf meer om te sporten. Geen zin om gezond te eten. Ik eet omdat het moet. Meestal pak ik iets makkelijk. Een banaan of zo. In deze fase val ik af, of kom ik juist kilo's aan. Het kan allebei de kanten op. Het is in ieder geval absoluut niet in evenwicht.

WAT MERKT EEN ANDER?

Dat ik minder energie heb en meer tegen dingen opzie. Ik ben sneller kribbig en kan niet meer tegen normale geluiden.

VOORBEELD:

Als Erwin de deur van de woonkamer opendoet, vlieg ik tegen het plafond. Wat. Een. Fucking. Lawaai!

WAARSCHUWING:

Er gaat iets niet goed. Ik raak overprikkeld.

ACTIEPLAN BIJ DEPRESSIE

WAT DOE IK ZELF?

Gezond eten, op tijd naar bed en op tijd opstaan. Blijven sporten. Leuke dingen blijven doen, maar wel gekaderd (niet te lang, niet te ver weg. Niet te). Een daglichtlamp gebruiken in de ochtenden. Die zet ik 15 minuten aan bij het ontbijt om de duisternis te verjagen. Lifechart bijhouden. Ook als ik er geen zin in heb. Het is een kleine moeite en geeft heel veel inzicht in mijn ziekte.

WAT DOET EEN ANDER?

Een ander stimuleert mij tot sport en bewegen, gezond leven en de zon opzoeken.

VOORBEELD:

Erwin opperde ooit om op vakantie naar de zon te gaan in december. Fenomenaal!

ACTIE:

Maak vooral een traditie van zonzakanties in de winter! Mits je het kunt betalen, natuurlijk. Ik zou niet adviseren er een lening voor af te sluiten.

WAT IS EEN LIFECHART?

De lifechart is een klein boekje op papier of online waarin je je stemmingen kunt bijhouden. Je kunt het vragen aan je behandelaar of bestellen bij de patiëntenvereniging (VMDB). Je kunt een lifechart zowel online als fysiek bijhouden. Het belangrijkste is dat je hiermee zicht op je stemming krijgt. Voorbeelden van apps: Mr. Mood, Inner Lifechart (via je behandelaar) en Daylio.

MEDICIJNEN

Lithium, fluoxetine en loramet en zonodig oxazepam.

SIGNALEN ERNSTIGE DEPRESSIE

Ik meld me ziek omdat ik niet meer kan werken. Ik kan me totaal niet concentreren en staar voor me uit. Ik ben apathisch, slaap veel en kom niet meer tot actie. Uiteindelijk kan ik suïcidale gedachten hebben.

VOORBEELD:

Ik bedenk manieren om mezelf van kant te maken.

ACTIE:

Ik moet hulp zoeken. Iets doen. Alles behalve mezelf van kant maken. Dat kan namelijk maar één keer. Het is jammer om dat in een impuls te doen.

WAT MERK IK ZELF?

Ik kan niet meer werken, ik kan me niet concentreren. Ik ben angstig. Ik overdrijf. Ik kan absoluut niet meer relativieren.

VOORBEELD:

Als mijn kinderen huilen, denk ik dat ze onveilig gehecht zijn. Ze worden bij me weggehaald, ontsporen en eindigen in een TBS-kliniek. Door mijn grote schuld. Ik slaap 's nachts niet door de angsten die ik heb en ben overdag doodmoe. Ik heb een intense en serieuze doodswens.

ACTIE:

Ik blijf erover praten met iemand die ik vertrouw en licht mijn psychiater in. Waarschijnlijk moet mijn medicatie worden aangepast.

WAT MERKT EEN ANDER?

Een ander merkt dat ik als een dood vogeltje op de bank zit.

VIER TRIGGERS VOOR MIJN DEPRESSIE

- › Weinig licht; lange, donkere dagen.
- › Feestdagen die niet per se feestelijk voelen.
- › Kerstliedjes. Vooral Wham! en Maria Carey. Hou op met me en ga weg.
- › Kou (en mensen die zeggen: 'Tegen kou kun je je kleden')

(schrijf ze vooral op voor jezelf om inzicht te krijgen in je ziekte):

09:20

‘Ik schrijf u naast uw gebruikelijke medicatie carbamazepine voor. Dan voelt u zich over twee weken een stuk beter. Het gaat waarschijnlijk eerst nog slechter dan nu, maar daar moet u even doorheen.’

Nóg slechter. Dit is een zieke grap.

Ik kijk langs mijn nieuwe psychiater Hofs heen. Achter hem hangt een poster met een inspirerende quote. Ik kan mijn ogen niet scherpstellen, maar er staat waarschijnlijk zoiets zoals:

Without failure there is no growth

Alsof een patiënt na het lezen van zulke lege tegeltjeswijsheid denkt: ach, nu gaat het eigenlijk wel weer. Nog even een stukje hardlopen en dan zijn we er weer bovenop. Weer een depressie *overwonnen*. Op eigen *kracht* ook.

Als het echt moet, grijp ik zelf het liefst naar farmaceutische middelen. Hoe meer hoe liever. Letterlijk alles beter dan dit. En daar denkt Erwin ook zo over.

‘Is het handig om slaapmedicatie te blijven gebruiken?’ vraagt mijn man.

‘Even kijken,’ zegt mijn arts tegen zijn monitor. Zijn handen bewegen vlot over zijn toetsenbord terwijl hij naar Erwin luistert. Intussen gaat zijn telefoon. Dokter Hofs kijkt snel op het scherm en drukt de beller resoluut weg.

Ik had echt gedacht dat de verhuizing van Utrecht naar Apeldoorn voor een keerpunt zou zorgen. Ik zou mijn depressies en manieën lekker daar laten. We zaten nog niet koud in

ons nieuwe huis of het gelazer begon alweer.

‘Op dit moment gebruikt u dus al lithium, oxazepam en...’

‘Loramet.’ Mijn stem klinkt rauw. Die moet hij niet vergeten. Slechts één pil brengt je in een staat waarin je je verlamende staat van zijn niet meer voelt.

‘Hoeveel milligram?’ vraagt de psychiater.

Ik haal mijn schouders op.

‘O, ik kijk het wel even na.’

Het tikken op het toetsenbord.

‘Lormetazepam mag. Zo nodig. Als het nou echt niet lukt om in slaap te komen en u één of meerdere nachten slecht geslapen heeft...’

Mijn vorige psychiater was een topmens. Ze was er altijd wanneer ik haar nodig had. Zij bezat de gave om te doen alsof ik de enige patiënt was die haar hulp nodig had. Alsof ik niet wist dat er in de ggz bizar lange wachtlijsten waren en de werkdruk om te janken is. In medicatie verstrekken was ze een stuk makkelijker dan Hofs. Ze vroeg aan het eind van een afspraak altijd of ik nog een recept nodig had, alsof ze bij de MacDrive achter de kassa stond.

‘Extra fritessaus erbij?’

‘Kan ze één of twee tabletten nemen?’ Mijn man vraagt het alsof ik er niet bij zit. Ik haat het als mensen ‘ze’ zeggen in mijn bijzijn. Maar ik ben te lam om er iets van te zeggen.

‘Het liefst natuurlijk niet,’ vindt mijn nieuwe arts. ‘Het blijft rotzooi. Maar als het moet, dan moet het. Tijdelijk dan. Maar als ik het zo hoor, kunnen jullie dat prima samen managen.’

DINSDAG (OF WOENSDAG? DONDERDAG MISSCHIEN?)

10:37

‘Heb je je oxazepam al gehad?’

Van onder de deken gluur ik naar mijn man en schud mijn hoofd.

Er staat een glas water op tafel. Ik kan er net niet bij. Ik heb zo’n dorst dat ik niet eens kan slikken.

‘Hier.’

Erwin duwt een pil in mijn hand en geeft me water. Mijn lifechart ligt op het nachtkastje. Erwin heeft er een pen bij gelegd.

13:55

Haastige voetstappen door de woonkamer. Het geluid van het dichtritsen van een jas.

‘Ik ga de jongens halen.’

Als de achterdeur dichtslaat, doe ik langzaam mijn ogen open. Mijn blaas duwt me bijna uit bed. Nog even en ik laat los. Ik sla de deken van me af. Het is alsof er watten in mijn armen en benen zitten. Dan ineens het keiharde geluid van de bel. Ik blijf als versteend op de bank zitten en hoop dat het lawaai snel ophoudt. Mijn blaas voelt als een basketbal onder in mijn buik.

Mijn arts schuift het toetsenbord van zich af.

‘Ik plan een afspraak met u in voor over twee weken. Houdt u uw lifechart nog bij?’

Erwin en Hofs kijken me aan. Ik haal mijn schouders op.

‘Een lifechart is belangrijk. Dan kunt u uw stemmen precies bijhouden en krijgen we uw behandeling beter inzichtelijk.’

Ik knik, maar ik heb geen idee waar ik de energie vandaan moet halen om ook nog dagelijks zo’n ding in te vullen. Geen idee waar die lifechart ligt ook.

‘In een lifechart kun je ook precies zien welke medicatie je hebt gebruikt bij een bepaalde stemming,’ gaat Hofs door.

Tegen mijn moeder zou ik zeggen: ‘JAHAAAA!’

Nu zeg ik niks en zit ik er als een seksloze zombie bij.

‘En hoe zit het met autorijden?’ vraagt Erwin.

‘O ja, autorijden is op dit moment niet handig,’ zegt Hofs. ‘U mag nu tot een jaar geen auto meer rijden.’

Fucking hell. Een jaar. Ik geloof niet dat ik dat kan overzien.

14:20

‘Ben je weer in bed gaan liggen? De jongens zijn er. Kom je naar beneden?’

Ik knijp mijn ogen dicht. Dat helpt niet tegen het geluid. Ik wil gewoon dat het stil is.

‘Had je de bel niet gehoord? Er lag een pakje voor je in de papiercontainer. Kijk zo maar. Het is voor jou.’

Ik trek het dekbed over mijn hoofd. Ik weet nu al niet meer wat Erwin gezegd heeft.

Jongensstemmen. Rugzakken die onder de kapstok worden gegooid.

‘Papa! Papa, waar ben je?’

‘Ik ben even bij mama. Ik kom zo.’

‘Mogen we op de iPad?’

‘Mag ik een rijstwafel met chocoladepasta?’

‘En ik met hagelslag?’

‘Chris, blijf van me af.’

‘Jij duwde mij!’

‘Niet!’

‘AU!’

‘Flikker op!’

‘Hou je bek!’

‘Jongens, doe eens rustig. Ik kom er zo aan.’ Erwins stem klinkt als een robot:

Al onze medewerkers zijn in gesprek. Dank u voor het wachten. Blijft u aan de lijn, u wordt zo spoedig mogelijk geholpen. Al onze medewerkers zijn nog steeds...

‘Kom je zo beneden?’

Het dekbed wordt een stukje van me afgetrokken. Het licht doet pijn aan mijn ogen. In een impuls trek ik het weer terug.

Als de slaapkamerdeur weer dichtgaat, duw ik de deken weg. Er ligt een gekleurd pakje op mijn nachtkastje. Iemand heeft me iets gestuurd. Ik moet het openmaken en ervoor bedanken.

Ik zoek met mijn handen naar het doosje oxazepam. In gedachten neem ik een heel stripje in. Achter elkaar tien pilletjes in mijn hand duwen en dan in één keer naar binnen met een slok water. En dan de tijd verslapen tot het over is.

17:40

‘Francis? Ben je wakker? Kom je zo naar beneden? We gaan eten.’

‘Is mama nou nog niet beter? Heeft ze zich aangekleed?’

De stem van Christiano.

‘Ik wil mama zo niet zien, hoor! Ik haat dit,’ klaagt Xavi. Zijn stem trilt.

‘Jongens, ga maar vast aan tafel zitten. Mama komt er zo aan.’

‘Au! Xavi! Kappen!’

‘Jongens, rustig! Ga naar beneden!’

Het dekbed wordt van me afgetrokken. Ik wil het liefst in elkaar kruipen, de deken weer over me heen trekken en wegzakken. Ik voel me een lege huls.

‘Ik wil dood,’ zeg ik zonder dat ik er iets bij voel.

‘Dat zal wel meevallen,’ zegt Erwin alsof hij het tegen een jammerende Xavi heeft die zijn knie heeft gestoten.

‘Ik wil echt dood. Dit gaat nooit meer over.’

‘Je hebt Hofs vanochtend gehoord. Twee weken, schatje. Dan gaat het beter.’

Erwin trekt me overeind. Maar ik ben al dood vanbinnen. Mijn hoofd zit vol zwarte stenen.

‘Kom, schat.’

Erwins stem begint ongeduldig te klinken.

‘Je moet eten.’

O ja. Eten. Mensen stoppen voedsel in hun lichaam om te blijven leven.

‘Ik wil niet eten. Ik wil dood.’

‘Oke. Ik bel Inge straks wel. Dan vraag ik om euthanasie voor je. Dat doet ze vast wel. Maar eerst eten.’

Erwin probeert te lachen. Ik geloof niet dat het echt lukt.

Lieve buurvrouw Inge. Er zijn mensen die euthanasie bij haar aanvragen. Als huisarts krijgt ze al die shit over zich heen. Ik denk ineens aan mijn eigen baan. Mijn collega’s die nu harder moeten werken omdat ik in bed lig. Ik wil bergen oxazepam.

‘Kom.’

Erwin duwt me nu resoluut uit bed. Mijn slaapshirt hangt als een zak om me heen. Ik strijk mijn haar uit mijn gezicht. Nog even en ik heb dreadlocks.

Ik sta in de slaapkamer. Het liefst zou ik Erwin vastpakken en hard huilen.

‘Papa! Kom je nou?’

Xavi staat in de slaapkamer.

Ik doe mijn haar weer naar achteren en kijk hem aan. Hij kijkt me aan met een mengeling van schrik en afschuw.

‘Volgens mij is mama nog heel moe!’ zegt hij snel. ‘Laat haar maar in bed!’

‘Mama komt ook eten,’ zegt Erwin.

‘Ik wil mama zo niet zien! Ze moet douchen!’

18:00

Met nat haar zit ik aan tafel. Het eten is bijna koud. Ik wil niet alleen zijn, maar ik wil ook niet bij mensen zijn. Ik wil niks. Slapen of zo. Dood zijn klinkt als een hele fijne optie.

‘Lekker, papa!’ zegt Xavi met volle mond. ‘Ik hou heel erg van koud eten!’

‘Dan kun je het sneller naar binnen proppen!’ roept Christiano.

Ze lachen.

‘We gaan op school een Palmpasentak maken,’ vertelt Chris.

‘Zit daar dan ook snoep aan?’ wil Xavi weten.

‘Dikzak,’ antwoordt zijn broer. ‘Jij wilt altijd alleen maar vreten.’

Ik prik met mijn vork in een stukje paprika. Mijn hoofd valt nog net niet in het avondeten.

‘Heb je je pakketje al opengemaakt?’ vraagt Erwin.

‘Heeft mama een pakketje?’ roept Xavi verontwaardigd.

‘Waarom?’

‘Omdat mama ziek is! Duh!’ schreeuwt Chris.



‘Jongens, niet zo gillen aan tafel,’ zegt Erwin. ‘Chris, eet met je bestek en niet met je handen.’

‘Xavi is net met schoenen aan naar boven gelopen,’ verraaft Chris zijn broertje.

‘Echt niet!’ Xavi gilt alsof hij geslacht wordt.

‘Hou op,’ zeg ik zacht. Het gegil van mijn kinderen komt binnen als de herrie van heien. Er wordt hier aan tafel een hele nieuwbouwwijk uit de grond gestampt.

‘Sukkel,’ mompelt Chris tegen zijn broertje.

‘Idioot,’ zegt Xavi terug.

Gedoe onder tafel.

‘Au! Chris! Papa, Xavi schopte me.’

‘Karma, bitch!’ zegt mijn jongste.

‘Is iedereen klaar met eten?’ vraagt Erwin. Hij legt zijn bestek op en kijkt met een schuin oog naar mijn bord.

Ik heb bijna niks op. Ik kan het niet. Een vork naar mijn mond brengen is al te inspannend. Bewegen überhaupt. En toch sta ik op en begin werktuigelijk de tafel af te ruimen.

‘Jeugdjournaal?’ vraagt Chris met een blik op de klok. Het is bijna zeven uur.

‘Kom maar, jongens, dan eten we het toetje voor de tv.’

Met veel gejuich storten de jongens zich op de bank.

Mechanisch pak ik de vaatwasser in en haal ik een doekje over de tafel. Zonder iets te zeggen verdwijn ik weer naar de slaapkamer. Boven is het stil.

19:07

Ik ben weer alleen met mijn inktzwarte gedachten. Het is kiezen uit twee onmogelijkheden. Met mijn gezin zijn, de prikkels langs me heen proberen te laten gaan en als een robot bij ze zitten, of alleen zijn met mijn angsten en doodswensen. Was ik maar dood. Dan is er niemand meer die last van me heeft. Ik kijk naar de lifechart die op mijn nachtkastje ligt en voel me schuldig. Het lukt me niet eens om zo’n ding in te vullen.

19:45

‘Jongens, hebben jullie je tanden gepoetst?’

‘Waar is mama?’

‘Ga mama maar welterusten zeggen. Ze is boven.’

‘Ik ga naar mama. Ga je mee, Xavi?’

‘NEE!’

Erwin: ‘Waarom niet, Xaaf?’

Zacht stemmetje: ‘Ik denk dat mama al slaapt.’

22:01

‘Schat, ik heb je pillen gepakt. Lithium, carbamazepine en fluoxetine.’

‘Doe ook maar twee of drie loramet.’

‘Hofs heeft gezegd dat we dat niet meteen moeten doen. Je raakt verslaafd aan dat spul.’

Ik haal mijn schouders op. Liever een verslaving dan me nog een tel langer zo voelen als nu.

Ik doe de hele hand pillen die Erwin me geeft in één keer in mijn mond en spoel ze weg met water.

‘Kom je zo naar bed?’

‘Zo meteen, schat. Ik wil nog even tv-kijken.’

23:55

Ik lig nog steeds alleen in bed. Ik wil dat Erwin komt.

01:15

Ik voel naast me. Erwin ligt met zijn rug naar me toe. Hij haat me. Ik ben zonder enig nut op deze wereld. Ik bedenk argumenten waarom het beter is dat ik vannacht nog sterf.

01:30

Vijf redenen waarom ik beter dood kan zijn:

- › Ik kan het niet meer opbrengen om hier nog een minuut langer te zijn.
- › Mijn familie heeft al genoeg gedoe gehad met een bipolaire vader, nu doet dochter (en zus) het gezellig opnieuw.
- › Mijn kinderen hebben niks aan me. Erger nog: ze hebben last van me en ik bezorg ze een trauma.
- › Mijn collega's moeten mijn werk overnemen terwijl ik in bed lig te liggen (en dat terwijl ze al absurd druk zijn).
- › En natuurlijk Erwin. Hij heeft een depressieve, seksloze vrouw thuis en moet alleen voor twee jongens zorgen (en werken).

Beter ben ik dood. Dan kan hij leven. Ik hoop op een leuke nieuwe vrouw voor de kinderen. Een vrouw die seks wil, vol in het leven staat en aardig is voor de jongens.

02:13

Ik ben draaiërig en misselijk. Ik val bijna in een diepe slaap en droom over vallen en vliegen.

03:23

Ik word wakker van de dorst. Ik tast op het kastje naast me. Het glas valt om en ik hoor het laatste slokje water op de grond

druppelen. Erwin blijft als een blok beton naast me liggen. Ik vraag me af of hij slaapt. Met een gortdroge mond lig ik op het matras.

Wat zou het heerlijk zijn om een zwaar auto-ongeluk te krijgen. Aangereden te worden door een vrachtwagen. En dan natuurlijk wel op slag dood. Weg van alles. Klaar. Wat zou er op mijn crematie gezegd worden? Ik weet dat er bij mijn omgeving een zware last wegvalt. Het zou zijn zoals Xavi altijd zegt:

Karma, bitch!

05:16

Ik fantaseer erover dat ik een lichamelijke, dodelijke ziekte heb. Iedereen zou het begrijpen. Niemand zou boos zijn. Ik zou mijn gezin niet in de steek laten. Ik kon er ook niks aan doen. Overmacht. De huisarts hoefde geen euthanasie-aanvraag in behandeling te nemen.

Net als ik met deze wensdroom in slaap wil vallen, voel ik me schuldig en vooral heel ondankbaar. Er zijn mensen die jong zijn en wel willen leven. Ze willen hun kinderen zien opgroeien, maar zijn uitbehandeld. Kon ik maar met ze ruilen.

EEN NIEUWE DAG (GEEN IDEE WELKE)

06:17

‘Papa! Mogen we op de iPad?’

Gerommel en getrek naast me. Ik hoor de stem van Erwin van heel ver. Hij klinkt niet per se vrolijk.

‘Xavi! Het is nog geen zeven uur. Ga naar je kamer.’

‘Maar ik ben wakker! En Chris zei...’

Het matras beweegt. Erwin zit rechtop.

‘Naar je kamer!’

De slaapkamerdeur valt met een kwaaië knal dicht. Erwin trekt het dekbed over zich heen en ik duw mijn vingers in mijn oren. Mijn hoofd voelt als beton. Daar gaan we weer.

HOE DE F KOM IK DEZE DAG DOOR?!

08:19

‘Zeggen jullie mama even gedag? We moeten NU gaan!’

‘NEE!! Mama slaapt en dat merkt ze toch niet.’

Gestommel op de trap.

‘Dag, mama.’ De stem van Chris vlak naast me. ‘Word maar gauw beter. Wij gaan naar school.’

Een klein stemmetje van ver: ‘Doei, mama!’

Dat was Xavi.

‘Dag, schatjes,’ mompel ik.

10:02

Ik lig nog steeds te liggen. Te lam om op te staan. Te ongedurig om te blijven liggen. Erwin heeft een online-afspraak. Ik hoor hem praten in de kamer naast me. Mijn telefoon trilt. Een appje van mijn coördinator Marjan.

Hoi, Francis! Hoe gaat het vandaag? Zullen we bellen?



Hoe kan ik in deze staat van ontbinding bellen? Als je zou zeggen dat ik hier in de kamer opgebaard lag, geloofde je het ook. Ik dwing mezelf terug te typen. De letters draaien rondjes voor mijn gezicht. Ik word er misselijk van, dus ik stop er weer mee. Dan gaat mijn telefoon over. Iemand belt me. Paniek in mijn lijf. Het is Thijs, mijn collega. Ik leg de telefoon onder mijn kussen, net zolang tot het ophoudt. Alsof ik mijn collega letterlijk laat stikken. Dan een appje van Thijs.

Hi, Francis, ik wou even horen hoe het met je is!

Ik app hem terug. Dan heb ik dat maar gehad.

Hoi! Slecht vandaag. Dank voor het vragen.

Geen idee wat ik Marjan moet terug appen. Ik moet regelmatig contact onderhouden, dan is de stap om straks weer terug te keren minder groot. Zo heb ik het altijd geleerd van mijn psycholoog. Maar hoe kan ik ooit weer terugkeren op mijn werk als ik nu nog niet eens een glas water kan pakken? Als ik eraan denk dat ik haar deze week moet bellen word ik al licht in mijn hoofd van de stress. Wat moet ik haar zeggen? Kan ik überhaupt nog praten? Mijn keel is droger dan de kleine eierkoeken bij de Plus. Toch app ik.

Hoi! Het gaat! Deze week bellen is oke!

Ik zet er een kleine smiley achter.

Ik haal de smiley weer weg.

Ik zet er een klavertje vier achter.

Dat slaat al helemaal nergens op, dus ik haal het weer weg.

Ik kijk naar mijn korte, nietszeggende tekst en druk op Verzenden.

10:33

Half elf is een klotetijd om je bed uit te komen.

Het is een belachelijk tijdstip voor door de week. De ochtend is al bijna voorbij en tegen de tijd dat je aangekleed en gedoucht bent, is het tijd voor de lunch.

Mijn maag is leeg, ik voel me slap, maar ik ben te ellendig om te bedenken hoe ik dat probleem zou kunnen oplossen. Ik slof in mijn pyjama de trap af.

10:47

In de woonkamer ga ik op het puntje van een willekeurige stoel zitten. Ik kijk verdoofd voor me uit.

11:17

Ik hoor energieke voetstappen van de trap af komen. De deur zwaait open.

Erwin.

Ik zit nog steeds in dezelfde pose voor me uit te staren. De druk op mijn blaas negeer ik.

‘Hee, ben je beneden? Wat goed!’ Hij pakt me vast.

Ik huil alsof mijn leven ervan afhangt.

11:35

Ik jank nog steeds tegen het overhemd van Erwin aan.

En ik moet onwijs nodig pissen.

11:45

Erwin duwt me voorzichtig van zich af.

‘Schatje, ik wil eten. Ik heb zometeen weer een vergadering. Wil jij ook wat?’

Ik schud mijn hoofd.

‘Het is wel belangrijk dat je wat eet. Je kunt niet leven op pillen en koffie.’

Ik wil ook niet leven, dus in die zin is het mooi nieuws.

Ik sta op en ga naar de wc.

‘Ga zo anders even een stukje lopen, schatje. Zal ik straks met je meegaan?’

‘Dat is een goed idee,’ zeg ik dapper. ‘Ik ga me zo aankleden.’

No fucking way dat ik dat ga doen. Ik wil niemand zien.

Niemand mag mij zien. Ik wil met niemand praten. Laat me met rust. Maar ik voel me tegelijkertijd hartstikke eenzaam. Mijn familie woont niet om de hoek. Ik wil mijn vrienden zien. Maar ik kan het niet.

Erwin maakt oorverdovend veel lawaai in de keuken terwijl hij zijn lunch bereidt. Als ik terugkom van het toilet is het aanrecht een puinhoop en is Erwin verdwenen.

12:21

Ik pak een banaan uit de fruitschaal en haal de schil eraf.

Langzaam begin ik te eten. Ik pak een glas dat op het aanrecht staat en doe er water in.

Ik eet en drink zonder te proeven. Het hongergevoel in mijn maag is weg. Ik voel me wat minder trillerig. Dan doe ik de