

Angie de Ruyter

## Morgen weer een nieuwe dag...



Tergend langzaam opent ze haar ogen. De sluier van de slaapmedicatie hangt nog over haar heen, terwijl ze zich moeizaam overeind hijst. De zon schijnt volop binnen, maar in haar hoofd is het zwaarbewolkt. Eenmaal rechtop kijkt ze zoekend om zich heen. Het duurt even, maar dan begint het haar te dagen welke dag het is. Op de automatische piloot trekt ze de kleren aan die ze gisteravond op haar stoel heeft gelegd. Zonder een blik in de spiegel zet ze haar haar vast, pakt haar telefoon mee en loopt voorzichtig de trap af. Haar benen voelen als lood, de wereld draait. Op de overloop van de eerste verdieping zitten de katten haar vol verwachting aan te kijken. Ze bedenkt zich dat ze hun eten willen en loopt naar de kamer waar de zakjes voer al voorgesorteerd en uitgeteld klaar staan. Ongeduldig duwen de dieren zich voor haar voeten en ze bukt zich om de bakjes te vullen. Wanneer ze weer overeind is gekomen zucht ze diep en leunt even tegen de muur, voordat ze de volgende trap afgaat. De volgende aanhankelijke ziel staat haar op de mat op te wachten en kwispelt enthousiast wanneer ze direct haar jas aanschiet en de riem pakt. De sleutel zit al in de voordeur, één van de vele ingebouwde hulpmiddelen tegen haar vergeetachtigheid en onverschilligheid.

Nadat ze de deur achter zich dicht heeft getrokken loopt ze de voortuin en de straat uit, richting de honden-uitlaatplaats. Haar blik op oneindig, haar pas traag. Eenmaal daar aangekomen, probeert ze zich op de hond te concentreren. De riem is al meerdere keren uit haar handen geglipt, ondanks dat daar geen aanleiding voor is. Achter haar komt een andere hondenbezitter met zijn trouwe viervoeter het pad oplopen. De onrust groeit in haar lichaam en ze maakt zich uit de voeten.

Toch komt ze onderweg terug naar huis nog een buurtbewoner tegen die haar vriendelijk groet. Ze tilt in een reflex haar hoofd op, glimlacht breed en zegt 'Goedemorgen' op een toon die niets verraad van het zwarte monster dat haar van binnenuit opeet. Zodra ze elkaar gepasseerd zijn, zakken haar mondhoeken en schouders weer naar beneden.

Na drie pogingen lukt het haar de sleutel in het sleutelgat te steken en stapt ze weer naar binnen. De hond volgt haar vrolijk de kamer in, het is zijn beurt voor ontbijt. Nadat ze zijn brokken en water heeft aangevuld, pakt ze een boodschappentas en vertrekt weer.

Deze keer, gewapend met haar zonnebril en oordoppen, loopt ze de andere kant op en vindt aan het einde van de straat de lokale supermarkt. Geen boodschappenlijstje, geen honger, geen idee. Ze loopt doelloos langs de schappen en ondanksdat ze weet dat ze nog moet eten, kan het haar niet interesseren. Voor de vorm pakt ze een zak chocoladebroodjes en een ijskoffie, rekent ze af bij een bekend gezicht en wandelt terug naar huis. Ze is blind voor alles wat ze onderweg tegenkomt, doof voor haar omgeving. Moest ze nog iets doen vandaag?

Weer thuis begint het schuldgevoel te knagen. Het huishouden, de was, de afwas. Het werk stapelt zich op, net als haar problemen, tegenzin en somberheid. Omdat niets lukt gaat ze weer zitten, verdwaasd en verdoofd. De tijd tikt voorbij. Het leven weegt zwaar op haar schouders. Nog voor de ochtend om is, is ze in slaap gevallen op de bank. Haar wangen gloeiend, haar ogen betraand.

Tussen waken en slapen in hoort ze een schim van zichzelf zeggen dat dit de ziekte is. Het zwarte monster dat haar gevoel verdooft en haar alle lust om te leven ontnemt. De inktvlek die zich vanuit haar hoofd en hart steeds verder verspreidt en allerlei leugens influistert. Iedere dag weer treft ze zichzelf aan in een arena, verwickeld in wat een oneindige strijd lijkt. David tegen Goliath; vechtend tegen de bierkaai. En onderwijl groeien het schuldgevoel en de angst. Hoelang kan ze nog luisteren naar deze slechtste kant van zichzelf, die haar dag in, dag uit ingeeft dat ze niets waard is? Dat de wereld beter af zou zijn zonder haar? Al haar fouten en minpunten uitvergroot onder de loep

van haar depressie, totdat er alleen maar ellende overblijft.

Wanneer ze weer wakker wordt, is een groot deel van de dag voorbij. Ze verlangt naar de avond, naar haar bed en naar rust. 'Sleeping doesn't help if it's your soul that's tired.' En oh, wat is ze moe. Moe van het vechten, van het onbegrip en van de (voor)oordelen.

Maar vooral is ze moe van het ziek zijn, omdat deze ziekte zorgt dat ze moe is van zichzelf. In de spiegel ziet ze haar vijand. Ogen zonder diepte of levenslust. Verwaarloosd en afgezonderd. Een leven dat geen leven is. Met haar laatste beetje hoop en gezond verstand houdt ze vast aan morgen, omdat ze weet dat er een kans is dat het beter wordt. Beter worden zal ze nooit, maar verbetering is mogelijk. Als ze nog maar iets langer kan rusten, heel even kan verdwijnen. Totdat ze de energie weer heeft om te kunnen leven in plaats van overleven. Ze ploft neer op de rand van haar bed en legt haar kleren op de stoel. Uit de aangebroken strip haalt ze een slaappil en neemt hem in met een paar slokken water. Ergens herinnert ze zich dat ze te weinig gedronken heeft vandaag. Het eten is er ook weer bij ingeschoten. Gelukkig kan het haar niet zoveel meer schelen. Ze zucht en gaat liggen, haar lege blik op het plafond gericht. Ze voelt hoe de medicatie haar lichaam in het matras drukt, haar oogleden ook zwaarder maakt. Tergend langzaam sluit ze haar ogen. Morgen weer een nieuwe dag..