

Het is zo stil in mij

- Juli 2017

Het was vroeg in de ochtend toen een verpleegster de kamer in gelopen kwam waar Sylvia lag. Een dun meisje met haar ogen gesloten, in een groot wit bed. Een piek blond haar lag over haar wang en haar gezichtje erg wit. De verpleegster checkte haar lichaamstemperatuur die de afgelopen nacht veel te hoog opgelopen was. Hmm 38 graden. Dat gaat de goede kant op zei de verpleegster zacht in zichzelf mompelend. Voorzichtig raakte ze het gezichtje van Sylvia aan. 'Sylvia zei ze zachtjes. Sylvia, hoor je me?' Sylvia mompelde zachtjes maar deed haar ogen niet open. De verpleegster zei dat ze later terug zou komen en verliet zachtjes de kamer.

Voor haar gevoel uren later probeerde ze haar ogen voorzichtig open te doen. Wat een fel licht dacht ze in zichzelf en knipperde een paar keer voordat ze uit eindelijk haar ogen door de kamer liet dwalen. Waar ben ik, dacht ze verward. Flitsen van korte stukjes schoten door haar hoofd heen. Waarom ben ik zo moe... zo ontzettend moe mompelde ze zachtjes voor zich uit. Met een schok ontdekte ze dat ze in een ziekenhuiskamer lag. Fronsend liet ze in haar hoofd afspelen wat er gebeurd was, maar haar hoofd was niet helder. Een onopgeloste puzzel nam bezit

van haar. Drank. Pillen... de bonzende muziek en het geschreeuw... ow wat heb ik gedaan dacht ze terwijl de tranen over haar wangen stroomde. Wat schaam ik me toch. Mama en papa zijn een weekendje weg, mijn broer is op vakantie, wat zullen zij wel niet denken als ze thuiskomen... Ze had zo'n ontzettende droge mond en ze was zo moe. Ze kon niet helder nadenken en de vermoeidheid nam het over. Uitgeput viel ze weer in slaap.

De ouders van het meisje stormden de ziekenhuiskamer van Sylvia binnen en snelde met tranen in hun ogen op haar af. Heleen pakte haar dochters hand en snuffte in haar zakdoek. 'Wat heb je nou toch gedaan meiske, word eens wakker, wij zijn hier je vader en moeder.' Frans liep naar haar dochter toe, gaf haar een kus op het hoofd en fluisterde wat in haar oor. Sylvia opende weer langzaam haar ogen en keek beduusd om zich heen. 'Mam, pap' kwam het er schor en zachtjes uit. De herinneringen die ze tot nu had namen weer bezit van haar en huilend sloeg ze haar handen voor haar gezicht. Snikkend begon ze tegen haar ouders te praten, 'ik wilde dit helemaal niet, ik had te veel gedronken en wist niet meer wat ik moest doen. Ik zag het allemaal niet meer zitten en ... En' ... Stil maar meiske, praten komt later wel troostte haar moeder Sylvia. 'Ik schaam me zo ontzettend mam.' Snikkend liet ze zich in haar moeders armen vallen.

- De vorige avond ...

Yes! Vandaag was de dag waar ze zolang naar uitgekeken had. Een feestje met zangers. Verheugend keek ze via haar slaapkamerraam naar buiten. Het is zo'n perfecte dag. De lucht is helderblauw en de zon schijnt fel haar kamer binnen. Perfect weer voor een mooi zomerjurkje. Sylvia stond zichzelf in de spiegel te bekijken. Een mooi rood jurkje, met pareltjes aan de bovenkant wat haar figuurtje mooi deed laten uitkomen. Haar gezicht in de make-up en haar haren mooi gestyled. Lachend liet ze haar heupen zwaaien op de muziek die uit de boxen door haar kamer schelde. 'Ik ben er helemaal klaar voor' zei ze tegen haar vriend Tony. 'Laten we gaan, ik heb er zo'n zin in!'

Het lawaai van een feestende menigte en de harde muziek kwam hen al tegemoet toen zij de auto uitstapten. 'Kom schat, dit wordt een leuke avond' zei Tony toen hij haar een kus gaf en sloeg zijn arm om haar heen. Samen liepen ze naar de ticket controle, voordat zij het terrein op mochten. Gelukkig stond er niet zo'n

lange rij en waren ze er snel doorheen want het was zo heet midden op de dag en Sylvia moest nodig naar de wc. ‘Ga jij maar naar de wc schat, dan haal ik alvast wat te drinken voor ons. Wat wil jij?’ Sylvia glimlachte toen ze antwoordde, ‘doe mij maar een biertje, wat dacht jij dan!’ Waarop ze zich snel tussen de mensen wurmde, op zoek naar een wc. Even later had ze die gevonden, maar pfoe wat een rij stond hier te wachten, het leek wel of iedereen naar de wc moest. Toen ze uiteindelijk haar behoefte had gedaan waste ze haar handen en liep de menigte weer in. Het was al aardig druk zag ze toen ze om zich heen keek, en ging op zoek naar Tony. Opeens voelde ze een hand op haar schouder, ‘he Syl!’ Langzaam draaide ze zich om en keek recht in het stralende gezicht van een vroegere vriendin. ‘Hee Kelsey! Dat is lang geleden zeg. Jij bent er ook al vroeg bij!’ ‘Ja tuurlijk zei Kelsey. Zonder Kelsey is het geen feestje he haha!’ Sylvia keek bedenkelijk om zich heen toen ze antwoordde, ‘haha dat is in ieder geval nog niet veranderd in de tijd dat ik je niet meer gesproken heb! Ik ben eigenlijk op zoek naar Tony maar ik heb hem nog niet gevonden. Ik had niet verwacht dat het al zo vroeg druk zou worden.’ ‘Nou dat komt dan mooi uit zei Kelsey tegen haar en stak haar arm door die van haar vroegere vriendin. Dan heb je vast wel even tijd voor een drankje en kunnen wij even bijkletsen!’ Samen liepen zij terug richting de wc’s, naar binnen waar het wat rustiger was en gingen zij daar op zoek naar de bar. ‘Zo, hier is het een stuk koeler dan buiten zeiden ze tegen elkaar toen ze plaatsnamen aan de bar. Ja dames, het is een hete dag zei de barman die naar hun toe kwam lopen. ‘Wat kan ik jullie te drinken aanbieden?’ De meiden keken elkaar geheimzinnig aan en riepen in koor, doe ons maar een lekker zoet shotje! ‘En begon Kelsey, hoe gaat het tussen jou en Tony?’ Sylvia keek haar dromerig aan en begon te vertellen. ‘Oh hij is zo leuk Kels! Ik ben zó verliefd op hem! Maar, ik twijfel soms weleens of dat wederzijds is vertelde ze. Soms lijkt het of ik meer van hem hou dan dat hij van mij doet. De laatste tijd negeert hij mijn berichtjes en leest ze niet zo snel meer als dat hij in het begin deed.’ ‘Heb je er al met hem over gepraat vroeg Kelsey aan haar. Ja wel... maar hij zegt steeds dat er niets aan de hand is en dat ik me niet zo druk moet maken. Ach, ik stel me vast gewoon aan en zie ik dingen die er niet zijn. Kom, laten we proosten op een mooie zomeravond!’ Ze klonken hun glaasjes tegen elkaar aan en gooide het in een keer achterover. Wat een lekker zoet spul. Dit smaakt naar meer.

Een poosje later stapte Sylvia van haar barkruk af. ‘Ik moet echt Tony gaan zoeken want hij zal zich wel afvragen waar ik blijf zei ze tegen Kelsey, en wankelde even tegen haar barkruk aan. Ooh hihi volgens mij heb ik al te veel shotjes op giechelde ze.’ Ze gaf haar vroegere vriendin een knuffel en liep naar buiten toe, de drukke menigte in. Wat was het warm! Snel zette ze haar zonnebril op en keek zoekend om zich heen. Ze was een beetje licht in haar hoofd van de alcohol voelde ze. Zo meteen toch maar even een glaasje fris drinken dacht ze in zichzelf. Naar een klein rondje te hebben gelopen zag ze via de achterkant Tony te staan bij wat familie en vrienden. Ze liep op hem af en sloeg haar armen om zijn nek. ‘Sorry schatje zei ze waarna ze hem een kus gaf. Ik kwam een vroegere vriendin tegen toen ik je zocht dus ben even blijven hangen. We hadden elkaar al zolang niet meer gezien.’ Hij draaide zich om en keek haar aan, ‘geeft niet. Maar je snapt toch wel dat ik jouw biertje opgedronken heb he?’ Zei hij grappend tegen haar. Het werd al donker en alle mensen kwamen lossen. Ze dronken bier,

genoten van de muziek en gilde tegen elkaar om boven de muziek uit te komen. Hoe later het werd hoe meer er gedanst werd. Het was een broeiende avond naar de warme dag vandaag. En omdat het nog zo benauwd was dronken ze veel en snel. Van het glaasje fris is niets meer gekomen. Al eerder dan haar gevoel kwam er een einde aan de leuke avond. Het feest duurde maar tot 12uur en het was inmiddels al half 12 geweest. Tony sloeg zijn armen om Silvia's nek en zei in haar oor, 'zullen we zo nog naar de kroeg gaan? Ik vind het zo gezellig en wil niet dat er al een einde aan deze avond komt zei hij in haar oor.' Sylvia keek hem bedenkend aan. Ze had al zoveel gedronken en bijna niets gegeten. Eigenlijk moest zij wijs zijn en zeggen dat we naar huis gaan om te slapen. Maar ook is het veel te gezellig om al naar huis te gaan. Ze keek hem lachend aan en stemde toe om nog met zijn alle naar de kroeg te gaan. Zwevend van geluk en door de alcohol liepen zij even later naar de auto en gingen zingend op weg naar het centrum waar de cafés zich begaven. Het was erg druk in de stad en zelfs de terrassen zaten nog overvol. Ze liepen gelijk door naar hun favoriete café, het café waar zij elkaar ontmoet hadden. Toen ze daar binnenkwamen werden ze al ontvangen door al de vaste klanten die erbinnen zaten. Ze kwamen hier zowat ieder weekend dus iedereen kende elkaar. Toen ze uit eindelijk iedereen hadden begroet sloop Sylvia snel naar de wc om haar make-up te checken. Tevreden keek ze in de spiegel, haar make-up zat nog goed en haar gezicht zag een beetje rood van de warmte. Ze sloot de wc-deur en de geur van bier drong haar neus binnen. Ze voelde zich draaiërig en dronken, maar ze kende geen rem dus liep ze naar de bar om een biertje te bestellen. Meestal gingen ze in het café even hun eigen weg dus zat Tony al aan de bar bij zijn oom en liep Sylvia met haar biertje in de hand richting haar vrienden, de dansvloer op. De alcohol stroomde door haar lijf en ze had totaal geen besef van tijd toen de lichten aangingen. Dit was het teken dat het einde van de avond nu toch echt in zicht was want dit gaf aan dat het café ging sluiten. Ze keek om zich heen maar zag Tony nergens meer in het café zitten of lopen. Strompelend liep ze naar buiten en daar stond hij een stukje verderop te praten met een vrouw die zij nog nooit gezien had, zij stelde haar eigen voor als de zus van zijn ex. 'Kom we gaan naar huis zei Tony waarbij hij haar hand pakte en langzaam liepen ze naar de auto. Inmiddels kookte Sylvia van woeden in haar, de alcohol maakte het er niet beter op. Ze bleef staan en keek hem aan. 'Wat the fuck moet jij met de zus van je ex!? Ik heb je lopen zoeken in het café en kon je nergens vinden, je zegt niet eens waar je heengaat. En dan kom ik buiten en sta je met de zus van je ex!? En dan vind je het gek dat ik je minder ga vertrouwen??' Door de alcohol die in haar lijf gierde gooide ze er van alles uit wat ze te zeggen had en hoe ze zichzelf voelde. Na haar geraas aangehoord te hebben zei hij gewoon serieus dat zij dan maar uit elkaar moesten gaan als zij zo over hem dacht en dat zij hem voor schut zette om zo midden op straat tegen hem tekeer te gaan. Waarna hij boos wegliep en haar midden in de nacht liet staan, helemaal alleen. Hij liep zo vlug weg dat zij hem al snel uit het oog verloren was. Huilend liet ze zich op de grond zakken en probeerde hem een aantal keer te bellen, maar natuurlijk, hij nam niet op... Ze was radeloos, overstuur, en hartstikke dronken. Ze zou alleen naar huis moeten lopen... Maar geld voor een taxi had ze niet meer en haar bankpasje had ze expres niet meegenomen. Dus zat er niks anders op dan richting huis te lopen. Een dik uur later kwam ze de voortuin in gestrompeld. Gelukkig waren haar ouders niet thuis, die waren een weekendje weg. Die zouden niet blij zijn als ze

haar zo thuis aan zagen komen. Haar make-up die vanavond nog zo mooi was, was nu uitgesmeerd over haar hele gezicht, de mascara strepen zaten onder haar ogen van het huilen. Ze voelde zich zo alleen en vrijgezel beseftte ze... haar leven begon net weer een beetje zin te krijgen, een nieuwe vriend, een nieuwe toekomst voor ogen met iemand. Ze voelde zich weer blij, ze had liefde om zich heen. En werd s' ochtends weer wakker met een glimlach op haar gezicht, maar dit alles was verpest in één nacht tijd. Even stond ze in twijfel naar de koelkast te staren. Wat maakt het trouwens nog uit dacht ze, dus pakte een biertje eruit wipte het open en ging buiten in de zwoele nacht zitten met haar biertje in haar handen. Ze nam een flinke teug uit het flesje en stak een sigaret op. Radeloos rolde de tranen over haar wangen. Wat een shit avond, wat een shit leven... alles is verpest... ik ben niets waard... wie zou mij nou toch missen als ik dood was flitste het door haar hoofd heen... Dát is de oplossing voor alles! Niemand zal meer last van mij hebben, de depressieve Sylvia. Ja... dacht ze. Nog één laatste biertje en dan ga ik het echt doen. Een einde maken aan alles... omdat ze aan de antidepressiva zat en slaappillen was het niet moeilijk om te bedenken hóe zij het zou gaan doen. Snel en pijnloos... Zoekend naar de medicijnen gingen alle kastjes open. Sylvia gooide alle pillen die ze kon vinden op de grond. Ook nog maar een doosje paracetamol erbij dacht ze. Ze maakte haar allerlaatste flesje bier open en nam alles in. Gooide beetjes bij beetjes alles in haar mond en ging tevreden op de grond liggen...

Naar een tijdje op de grond te hebben gelegen voelde zij de kracht in haar lijf afnemen. Haar benen werden slapper, de kracht in haar handen nam af en haar zorgen verdwenen, dreven naar de achtergrond. Opeens werd ze bang. Ze was nog maar 23... ze had nog zo lang te gaan, nog een heel leven voor haar... me lieve ouders zouden kapot zijn van verdriet toch? Waarom doe ik hun dit aan, iedereen die wél van me houdt en die me nóóit in de steek zou laten. Was de relatie breuk echt de druppel dat ik niet meer leven wou? Mijn leven, dat misschien nog zo mooi zou kunnen worden al leek het nu een zwart gat. Zou ik dat allemaal opgeven omdat hij mij laat vallen? Ze kroop naar haar telefoon en typte 112 in. Ze vertelde ze wat zij gedaan had gaf haar adres door en ze moest de deur alvast openen omdat ze zei dat ze haar lichaam weg voelde glippen. Ze moest aan de telefoon blijven, totdat er iemand bij haar gearriveerd was, maar ze voelde haar benen niet meer, alles draaide om haar heen en uit eindelijk glipte de telefoon uit haar hand.

- In het ziekenhuis.

Mama en papa waren weg toen ze uit eindelijk helder haar ogen opende. Het licht en de opkomende zon scheen door het grote raam naar binnen. Heel de dag had ze doorgeslapen en nog steeds voelde zij zich zo moe. Het besef van wat ze gedaan had kwam als een klap binnen toen ze het infuus in haar linkerhand zag. Een diep schaamtegevoel kwam in haar opzetten, haar hoofd bonkte van de pijn en ze wou alleen maar haar ogen dichtdoen. Waarom heb ik niet gewoon doorgezet en het gedaan ging er door haar hoofd. Waarom werd ik bang en heb ik 112 gebeld... waarom ben ik er überhaupt aan begonnen om alles in te nemen. Het is niet gelukt en nu voel ik me nog meer een mislukkeling. Dit is echt vernederend, ik schaam me en wil niemand zien. Ik wil me ogen dicht kunnen doen en niet meer wakker worden... ik wil dit niet onder ogen zien wat ik gedaan heb... Ze wou haar ogen net weer dichtdoen toen er een verpleegster binnen kwam lopen en naast haar bed kwam staan. 'Goedemorgen Sylvia, wat wil je eten voor het ontbijt?' Ze keek de verpleegster aan en vertelde dat ze niks wilde. Maar je moet wel iets eten Sylvia, om weer op krachten te komen. 'Nee, zei ze, ik wil alleen wat drinken ik wil geen eten ik heb geen honger,' waarop ze haar hoofd afwende. 'De psychiater komt vanmiddag vertelde de verpleegster haar. Hij komt vanmiddag samen met jou en je ouders praten over wat er gebeurd is. Rust nog maar even uit Sylvia, want je hebt vanmiddag je krachten nodig.' Ze voelde zich veelte uitgeput om weerstand te bieden, dus draaide ze op haar zij en dommelde weer in slaap.

Sylvia dacht dat het pas enkele minuten later zou zijn, maar het was toch echt vier uur later toen ze wakker werd van stemmen die haar kamer binnen kwamen. Ze opende haar ogen en zag mam, pap en een vreemde man aan haar bed staan. Het schaamtegevoel kwam gelijk weer omhoog en de tranen prikte achter haar ogen. 'Hoi Sylvia, zei de vreemde man. Ik ben de psychiater van deze afdeling. Mijn naam is Van donk. Weetje waarom je hier ligt en wat er gebeurd is?' Vroeg hij aan haar. 'Ze mompelde dat ze teveel gedronken had, haar relatie ten einde was en dat het haar allemaal teveel werd.' Ze had een fout begaan, een enorme impulsieve fout. Van Donk nam het woord verder van haar over. 'Sylvia, naar je telefoontje naar 112 zijn de politie en ambulance naar jouw huis gekomen. Toen zij jou daar vonden lag je al buiten bewustzijn in de keuken op de grond. Je pols was erg slap en je reageerde bijna niet op de aanrakingen. Je bent inmiddels al twee dagen in het ziekenhuis, waar ze de eerste nacht toen je binnenkwam je maag hebben leeggepompt. De eerste nacht heb je flinke verhoging gehad van 41.4 graden. Je hebt nu even de kans om je aan te kleden, even met je ouders te zijn en dan over een kwartiertje zie ik je graag in mijn spreekkamer.' Waarop Van Donk de ziekenhuiskamer verliet.

Wat later liepen zij het kamertje binnen van psychiater Van Donk. Mama, papa en Sylvia. Ze had bijna geen kracht in haar benen en het koste haar zoveel moeite om vooruit te komen. Uit eindelijk liet ze zichzelf uitgeput op de stoel neerzakken. 'Zo, Sylvia ik wil vanuit jouzelf horen wat de aanleiding had waarom je een suïcidale poging gedaan hebt.' Met een brok in haar keel begon ze zachtjes aan haar verhaal. 'Omdat ik al antidepressiva slikte, in combinatie met alcohol

worden alle gevoelens veel heftiger dan normaal.' Van Donk keek me bedenkelijk aan toen hij vroeg, 'weet je wel dat je met die medicijnen helemaal geen alcohol mag drinken Sylvia?' Ze antwoordde dat ze dat wel wist, maar ze het zo fijn vond omdat dat haar gevoel voor even deed uit schakelen. Nergens meer aan hoeven te denken, een leeg hoofd hebben, maar dat daarna alles in dubbele hevigheid terugkeert. 'Ik wil niet dat jij nog slaaptabletten slikt zei Van Donk. Die pillen zijn op dit moment erg gevaarlijk voor jou dus die gaan we niet meer meegeven. Je zult moeten proberen zonder de slaappillen te slapen wat in het begin erg moeilijk voor je zal worden Sylvia. En ik schrijf nieuwe antidepressiva aan je voor, maar die geef ik aan jou moeder zodat zij de medicijnen voor je bijhoud en je iedere dag de juiste dosis geeft tijdens het eten. Ik wil voorlopig niet dat jij zelf in het bezit bent van deze medicijnen omdat we bang zijn dat je alsnog een suïcidale poging gaat proberen.' Er werden verdere afspraken ingepland. En nog dezelfde week moest zij een afspraak maken bij de dokter om ook daar op gesprek te komen. Van Donk gaf haar een hand. 'Ik hoop dat je in zult zien dat het leven je nog heel veel te bieden heeft Sylvia. Je bent nog jong. Als je er klaar voor bent mag je met je ouders mee naar huis, naar je eigen vertrouwde omgeving en doe het rustig aan de eerste dagen.'

- Op kracht komen.

Ze was net een paar dagen thuis. Het was zwaar, erg zwaar. Ze wilde niet onder de mensen zijn. Ze schaamde zich te veel en wilde gewoon helemaal alleen zijn waar niemand haar constant in de gaten hield en haar probeerde op te vrolijken. Ze liep met een enorm schuldgevoel rond en ze wou niks eten. Slapen zonder haar slaaptabletten leek echter ook onmogelijk. Ze kon niet slapen s 'nachts. Lag continu in haar bed te woelen en te denken. Waardoor zij overdag wel veel sliep, alleen in haar kamer. Mijn vader en moeder probeerde haar telkens op te vrolijken. Het was zo warm weer, het was hoogzomer. Maar zij lag alleen maar op bed en wilde niet naar beneden komen. Ze wilde zich niet onder de mensen begeven omdat ze zo'n schuldgevoel had. Ze wist niet hoe zij zich eigen moest gedragen in het bijzijn van andere. En ook had zij nog altijd veel liefdesverdriet. Van Tony had ze niets meer gehoord. Geen belletje, geen berichtje helemaal niks. Ze miste hem zo erg. Weet hij wel wat ik allemaal doormaak op het moment