

**Marion van de Coolwijk**

# **Ademnood**

**δ**

# Moon

‘Moon! Rustig blijven.’

De stem van meneer Adel overstemt het geroezemoes in de klas. Ik probeer me te concentreren op mijn ademhaling. Rustig? Hoe doe je dat als je lichaam op hol is geslagen en je alle controle kwijt bent? Ik voel hoe ik moet vechten om lucht in mijn longen te krijgen.

‘Focussen, Moon! Niet te snel ademen.’

Ik hap naar adem. Mijn wiskundeleraar heeft gelijk.

Ik ben de baas! Het mag niet weer fout gaan.

Ik voel mijn borst op en neer gaan. Dat is niet goed.

Ik moet dieper ademen, mijn buik gebruiken.

Ik weet hoe het moet, ik heb het geleerd.

Waarom lukt het me niet?

Meneer Adel dringt aan. ‘Adem diep in... en adem rustig uit. Adem in... en adem uit.’

Ik voel dat iemand mijn arm vastpakt. Het gezicht van Rose verschijnt in beeld. ‘Moon, luister!’

Rose. Mijn beste vriendin. Tijdens wiskundeles zitten we naast elkaar, vooraan, middelste rij.

Vlak bij het bord. Wiskunde is saai,

maar vandaag niet. ‘Waar is je zakje?’

Zij is net zo bang als ik. Dat hoor ik aan haar stem.

Ik knipper met mijn ogen en schud mijn hoofd.

Het gezicht van Rose verdwijnt en ik zie dat ze mijn tas pakt die onder tafel staat.

Sinds de vorige aanval heb ik altijd een plastic zakje bij me. Dat weet Rose. Ik vertel haar altijd alles.

Plastic zakjes zijn belangrijk. Ze weet van Theo

waar ik twee keer per week heen ga om te praten.

Eigenlijk is het gewoon therapie, maar dat woord vermijd ik. THERAPIE is voor losers. Ik ben geen loser, ik heb alleen een tijdelijk probleem. Het is nu een maand geleden dat ik bijna verdronken ben. De herinnering aan het moment onder water waarop ik besepte dat ik nooit meer boven zou komen, dat dit het einde was van mijn leven, maakt me nog steeds misselijk. De golven die me opslokten, de zanderige bodem die geen houvast meer bood, het tevergeefs vechten tegen de stroming... de angst die ik toen voelde is niet te beschrijven. Alles in mijn lichaam schreeuwde om hulp. Ik gilte en zwaaide om aandacht te trekken, maar de golven beukten mijn pogingen iedere keer stuk. Er was niemand die mij hoorde of zag. Mijn vrienden lagen tientallen meters verderop in het mulle zand. Ik was alleen de zee ingegaan, dacht dat het wel kon. Ik kon toch goed zwemmen? Maar de stroming was te sterk. Het zoute water liep mijn neus, mond en oren binnen. Mijn ogen prikten. Ik slikte water in en voelde een brandende pijn achter in mijn keel. Het enige wat ik kon doen was mezelf overgeven aan de golven. Niet meer vechten, niet meer zwemmen... totale overgave. Zwart. Het eerste wat ik me weer herinnerde was dat ik op het strand lag en een warme golf zeewater uitspuugde. Een man zat over me heen gebogen, zijn handen gekruist op mijn borstkas. De ritmische druk stopte en hij lachte. 'Daar ben je weer.'

Ik proefde zout en zuur tegelijk. De man was een jaar of dertig, gebruind, blond haar en

een vriendelijk gezicht. ‘Dat is even schrikken,’  
zei hij met opgeluchte stem. ‘Gaat het?’  
Ik knikte en kwam langzaam overeind. Het drong toen  
pas tot me door dat er mensen om ons heen stonden.  
Op de achtergrond hoorde ik bekende stemmen.  
Mijn vrienden kwamen eraan.  
De man kneep in mijn hand en stond op. ‘Je redt  
het wel.’  
Zijn gezicht stond op mijn netvlies gebrand.  
Hij verdween toen mijn vrienden arriveerden.  
Ik zag hem weglopen, probeerde nog iets te zeggen  
om hem te bedanken, maar hij hoorde me niet meer.  
Zonder hem was ik er niet meer geweest. Die dag  
besefte ik dat water gevaarlijk is. Dat water je  
kan verzwelgen. Dat water sterker is dan wat  
dan ook. Het maakt me nog steeds bang.  
‘Shit, ik kan dat zakje niet vinden.’ Rose stoot  
me aan. ‘Waar is dat zakje, Moon?’  
Ik zie het bezorgde gezicht van meneer Adel.  
Mijn longen zitten vol lucht. Toch heb ik het gevoel  
dat ik stik. Net als in die golven. Ik buig voorover.  
Mijn knieën zoeken steun tegen de tafelpoten.  
Ik wil niet vallen en klem me vast aan de tafel.  
Ik ben in het wiskundelokaal. Er zijn geen golven.  
‘Adem in... adem uit.’ Meneer Adels stem klinkt  
dwingender, harder.  
Mijn hoofd bonkt. Ik hoor mijn nagels over  
het tafelblad krassen en glijd naar achteren.  
‘Ze gaat vallen!’  
‘Hou haar vast.’  
‘Ruimte maken.’  
Het geschreeuw maakt me bang en ik verkramp.

Er wordt geroepen, stoelen verschuiven,  
handen grijpen me vast. Ik verlies de controle  
over mijn lichaam. De stemmen vervagen en ik laat  
me meenemen naar het donker. Ik kan niet anders.

*Mist. Grijze dikke mist. Ik zie schimmen en  
hoor gefluister. Een golf van onmacht overspoelt me.  
Wat gebeurt er? Wie is daar?*

*Langzaam trekt de mist op.*

*‘Je kunt vertrekken!’ Meneer Adel staat met  
uitgestrekte arm bij de open deur van  
het wiskundelokaal.*

*‘Maar ik heb niets gedaan.’*

*Er klinkt gelach en ik zie Thomas, een jongen uit  
mijn klas. ‘Dit is echt belachelijk,’ roept hij.*

*Meneer Adel sluit de deur en het wordt stil.*

*Weer die mist.*

*Stilte.*

*Een ijsje doemt op uit de mist. Twee bolletjes op  
een hoorn. Een muntstuk van twee euro rolt  
over een glazen plaat. Het beeld vervaagt en  
de stilte komt terug. Langzaam trekt de mist op.*

*‘Moon?’ De stem van Rose klinkt helder.*

Ik open mijn ogen en kijk recht in het gezicht van  
meneer Adel. Zijn handen liggen gevouwen rondom  
mijn mond. Ik hoest en hij trekt zijn handen terug.  
‘Blijf maar even liggen,’ hoor ik meneer Adel zeggen.  
Langzaam dringt het tot me door dat ik op de grond  
lig. Tussen de tafels van het wiskundelokaal.

Mijn blik valt op een grote bal kauwgom die onder  
een van de tafels is geplakt. Getver!

Ik kijk omhoog en zie de nieuwsgierige blikken

van de klasgenoten die boven me hangen.  
Mijn keel prikt en ik hoest nog een keer.  
‘Kan iemand een glaasje water halen?’  
Rose zit naast me op de grond. Ze houdt mijn hand vast. ‘Gaat het?’  
Ik wil knikken, maar kom niet ver met mijn hoofd.  
Mijn nek voelt stijf aan, alsof ik uren in een verkeerde houding heb gelegen.  
‘Er zit geen zakje in je tas,’ gaat Rose verder en ik zie dat ze pissig en geschrokken tegelijk is.  
‘Sorry,’ stamel ik. Het klinkt zachter dan ik wil.  
‘Vergeten.’  
Ik ga rechtop zitten en iemand overhandigt me een glas water. Ik wil het aannemen, maar mijn vingers hebben nog geen kracht.  
Het glas kantelt en ik voel mijn shirt nat worden.  
Mijn borstkast gaat op en neer. Er loopt water langs mijn pols en ik staar naar de druppels water die op de grond uiteenspatten. Mijn hart bonkt.  
Water.  
Het glas wordt uit mijn handen gerukt en Rose veegt mijn hand droog met de mouw van haar trui.  
Ik ontspan. Het zijn druppels, gewoon een paar druppels water die gemorst zijn. Je kunt niet verdrinken in een druppel. Dat weet ik heus wel.  
Toch ben ik blij dat Rose ze wegveegt met haar voet. De natte streep op de grond vervaagt.  
Meneer Adel helpt me overeind en iemand schuift een stoel onder mijn benen zodat ik kan gaan zitten.  
Ik voel me slap en ontzettend stom.  
‘Heb je dit wel vaker?’ De stem van meneer Adel klinkt vriendelijk, maar zijn ogen kijken onderzoekend.

Mijn hersenen draaien op volle toeren. Iedereen weet dat ik bijna verdronken ben, maar niemand weet dat ik sinds die tijd bang ben voor water. Laat staan dat ik verteld heb over mijn angstaanvallen en therapie. Alleen Rose weet dat. Zij heeft gezocht naar een plastic zakje in mijn tas. Ik kan dus moeilijk zeggen dat dit de eerste keer is.

‘Ja, één keer,’ lieg ik. Een snelle blik naar Rose is voldoende. ‘Mevrouw Hanen, onze mentor, weet het,’ leg ik uit.

‘Misschien toch goed om dit alle leraren te melden,’ zegt meneer Adel.

Ik knik gelaten.

‘Ik schrok me dood,’ zegt Zora, die achter me zit. Ze wrijft met haar hand over mijn schouder.

‘Gaat het weer een beetje?’

Ik glimlach en hoop dat meneer Adel verdergaat met zijn les.

‘Je ging helemaal out,’ roept Thomas. ‘Cool!’

‘Thomas!’ De bestraffende toon van meneer Adel legt Thomas het zwijgen op.

‘Ik vond het eng,’ zegt Barbara.

‘Ja, ik ook!’ Marina, de vriendin van Barbara, trekt een vies gezicht. ‘Je leek wel dood.

Echt, je gezicht was helemaal wit en je ogen...’

‘Moon heeft last van hyperventilatie,’

valt meneer Adel haar in de rede. ‘Dat lijkt erg, maar op zich is het heel onschuldig. “Hyper” betekent “te veel” en “ventilatie” betekent “ademen”. Hyperventilatie is dus eigenlijk te snel ademen.’

‘Van te veel zuurstof word je dus high?’

Thomas kijkt triomfantelijk.

Het wordt stil in de klas.

‘Wat jij nu zegt, Thomas, is niet juist.’

Meneer Adel kijkt op zijn horloge. ‘We hebben nog een paar minuten tot de bel gaat. Misschien is het wel zinvol als ik dit wat nader toelicht.’

Aan de verschillende reacties te zien, zijn de meningen verdeeld, maar meneer Adel bedoelde dit niet als vraag en gaat onverstoord door. ‘Het zuurstofpeil van je bloed blijft nagenoeg altijd constant. Als je dus te snel ademt, hou je wel je zuurstofpercentage op peil, maar je verliest teveel CO<sub>2</sub> bij het uitademen, oftewel je koolstofdioxidepeil daalt.’

Hier en daar klinkt gezucht, maar meneer Adel laat zich niet afleiden. ‘Wie dus hyperventileert wordt duizelig, heeft tintelingen in vingers, handen en lippen en vaak voel je ook een druk op je borst.’

Hij kijkt mij aan, maar ik reageer niet echt.

Wanneer houdt zijn lesje op? Kan die man niet gewoon doorgaan met zijn wiskundeles?

‘Kan iedereen dat krijgen?’ vraagt Barbara.

‘In principe wel,’ antwoordt meneer Adel.

‘Het komt vaak voort uit paniek. Als je ergens van schrikt of als je ergens bang voor bent.’

‘Nou, dan mag u wel oppassen,’ roept Thomas.

‘Uw lessen zijn angstaanjagend eng. Straks zijn we allemaal aan het hyperen.’

Waarom zegt meneer Adel dit? Nu kan iedereen bedenken dat ik ergens bang voor ben.

Dat ik in paniek raakte. Ik voel verschillende blikken op me gericht, maar probeer zo neutraal mogelijk

te kijken.

‘Om hyperventilatie te stoppen,’ gaat meneer Adel verder, ‘moet je het koolstofdioxidegehalte weer laten stijgen. Jullie zagen wat ik deed bij Moon. Ik legde mijn handen over haar neus en mond, zodat ze haar eigen adem weer opnieuw kon inademen. Uitgeademde lucht bevat immers voldoende zuurstof, maar het gehalte aan koolstofdioxide is hoger, waardoor de longen minder koolstofdioxide zullen afgeven.’

‘Dus daarom vroeg Rose om een plastic zakje,’ roept Zora, die zich tot Rose wendt.

Rose knikt, maar zegt niets.

‘Vet!’ Thomas zit rechtop en zijn ogen stralen.

‘Even oefenen met zijn allen? Gewoon voor de lol.

Lijkt me geinig. We kunnen maar beter voorbereid zijn.’

Er wordt gelachen en ik voel me ellendiger dan ooit.

Het is geen spelletje.

Thomas is niet te stoppen en stoot Job aan die naast hem zit. ‘Even tweetallen maken. Ik ga out, jij redt mij, goed?’ Hij haalt een paar keer snel adem. ‘Hoelang moet zoiets, meneer?’

Ik zie dat een paar kinderen al druk bezig zijn met het experimenten Thomas’ voorbeeld volgen.

‘Ik geloof niet dat ik uitgepraat was.’ De stem van meneer Adel buldert door het lokaal.

‘En Thomas, ik vind jouw reactie beneden alle peil.

Ik denk niet dat Moon dit als geinig ervaart.’

Hier en daar wordt instemmend gemompeld.

‘Eén keertje,’ roept Thomas.

‘Thomas, klaar nu!’

Maar Thomas houdt vol. ‘Ervaringsonderwijs,

zeg maar.'

'Je kunt vertrekken!' Meneer Adel staat met uitgestrekte arm bij de open deur van het wiskundelokaal.

'Maar ik heb niets gedaan,' roept Thomas verbolgen. Er klinkt gelach en Thomas loopt naar de deur.

'Dit is echt belachelijk.'

Meneer Adel sluit de deur en het wordt stil.

Ik voel dat mijn adem stukt. Het is precies zo gegaan als ik daarnet heb gezien toen ik het benauwd had.

'Gaat het?' Rose legt haar hand op mijn arm.

'Eh... ja, ja.' Ik concentreer me op meneer Adel, die naar zijn tafel loopt. De bel gaat.

Tassen worden gepakt, stoelen verschoven.

'Hoe kwam het nou?' vraagt Rose.

'Het is er opeens,' antwoord ik, terwijl meneer Adel het huiswerk voor de volgende les op het bord schrijft.

'Dinsdag een SO over paragraaf drie,' roept meneer Adel boven het geroezemoes uit.

'Maar...,' Rose komt dichterbij. 'Je zegt zelf dat een aanval altijd een reden moet hebben.'

Ik open mijn agenda en krabbel een drie bij de dinsdag. 'Laten we er maar over ophouden,' zeg ik vastbesloten. 'Het gebeurt niet meer!'

'Ik hoop het voor je,' zegt Rose die haar agenda in haar tas propt. 'Ik zou er de kriebels van krijgen.'

'Thanks.' Ik sta op en rits mijn tas dicht.

'Lekker opbeurend.'

Diep van binnen weet ik wel degelijk waarom het mis is gegaan. Maar ik kan het niet zeggen.