

om zich heen trok, hopen op wat warmte en geborgenheid.

Vermoeid trok ze de dekens over zich heen en ging stil op haar zij liggen. Haar gedachten waren nog steeds verstrikt in de wirwar van emoties die het afscheid had achtergelaten. Haar blik was gefixeerd op de schaduwen die op de muren dansten, veroorzaakt door het zachte maanlicht dat door het raam viel.

Ze sloot haar ogen en ademde rijkelijk in. Bij elke uitademing vloei er spanning weg, waardoor haar ademhaling geleidelijk rustiger en gelijkmatiger werd. Ze concentreerde zich op dit ritme, totdat haar ademhaling kalm en soepel was en ze uiteindelijk in een onrustige slaap viel.

Haar dromen waren een verlangen naar wat had kunnen zijn en de onzekere toekomst die voor haar lag. In haar droom liep ze hand in hand met Marc door hetzelfde park waar ze elkaar voor het eerst hadden ontmoet. De bomen waren nu groen en weelderig in de warme zomernacht. Samen lachten ze, hun stemmen gedempt door de stille geluiden van de nacht. Maar net als in het echte leven glipte Marc geleidelijk weg, verdwijnend in de duisternis zonder om te kijken.

Angie opende haar ogen, haar gedachten nog steeds beladen met de beelden van haar droom. Zuchtend stond ze op en veegde de tranen weg die nog op haar wangen glinsterden. Vol onzekerheid en wanhopig op zoek naar antwoorden, keek ze uit het raam naar de nieuwe dag die voor haar lag.

In een opwelling van emoties belde Angie haar vriendin Laura. Zodra ze haar stem hoorde, kon ze haar tranen niet langer bedwingen. "Hey Laura, ik moet met je praten. Het gaat echt niet goed."

"Hey, wat is er aan de hand? Je klinkt helemaal van streek."

Angie slikte haar emoties weg. "Marc heeft al zijn spullen

gepakt en is vertrokken. Ik weet echt niet wat ik nu moet doen. Het voelt alsof mijn leven uit elkaar valt."

"Oh, dat moet verschrikkelijk zijn. Ik kan me voorstellen dat je je totaal verloren voelt. Dit moet enorm moeilijk voor je zijn."

Angie voelde de tranen opnieuw opkomen. "Ja, het is allesbehalve makkelijk. Ik voel me zo verward en alleen. Mijn hele wereld lijkt ineens in elkaar te storten. Nooit had ik gedacht dat dit zou gebeuren."

"Ik begrijp het helemaal," zei Laura zachtjes, alsof ze Angies pijn kon voelen. "En weet je, je hoeft dit niet alleen te doen. Ik wil er voor je zijn. Ik kom meteen naar je toe."

Bij de gedachte dat haar vriendin zou komen, voelde Angie zich gesteund. "Dank je, Laura. Het is zo fijn dat je dit voor me wilt doen."

"Wat dacht je ervan om buiten op je terras te zitten? Een beetje frisse lucht en een goed gesprek kunnen echt een wereld van verschil maken. Zet de koffie maar klaar, ik ben er zo!"

Angie voelde zich na het telefoongesprek iets lichter en keek vol verwachting uit naar Laura's komst. Ze ging op haar terras zitten en luisterde naar haar favoriete muziek. Toen de scherpe klank van de deurbel door het appartement klonk, stond ze snel op en opende de deur. Voor haar stond Laura, met een kalme energie die meteen rust bracht.

"Het is heerlijk buiten," merkte Laura op, terwijl ze naar het terras liep. "De zon maakt echt een verschil, vind je niet? Ik wil graag iets heel belangrijks met je bespreken."

Angie keek omhoog naar de stralende zon en knikte. "Ja, het is hier echt fijn. Wat wil je bespreken?"

Laura's woorden waren vol oprechte bezorgdheid en medeleven: "Angie, ik denk dat het goed voor je zou zijn om met een psychotherapeut te praten. Het kan helpen om je gevoelens te verwerken en iemand aan je zijde te hebben die je ondersteunt. Hulp zoeken is echt niets om je voor te

schamen. Ik ga al jaren naar een psychotherapeut en het heeft me enorm geholpen om door de moeilijke periodes heen te komen.”

Angie keek verbaasd op. “Een psychotherapeut? Ik weet niet of dat echt iets voor mij is. Het voelt een beetje vreemd om dat te overwegen.” Haar ogen gleden naar de grond, alsof ze zichzelf wilde afschermen om de woorden van haar vriendin te laten bezinken.

Laura knikte geruststellend. “Het is heel normaal om je zo te voelen, maar het is absoluut geen zwakte om hulp te vragen. Iedereen maakt wel eens moeilijke tijden in zijn leven door en praten met een therapeut kan je echt helpen om met alles om te gaan. Het biedt je een veilige ruimte om je gedachten en gevoelens te uiten.”

Angie rolde met haar ogen en wreef zenuwachtig over haar armen. “Ik weet het niet, ik heb altijd geprobeerd om alles zelf op te lossen.”

“Dat is heel begrijpelijk, maar soms kan met iemand praten die neutraal is heel verfrissend zijn. Ik wil je graag helpen. Ik ken iemand die ik je zeker kan aanbevelen. Ze is erg goed in haar vak en heeft al veel mensen geholpen. Als je wilt, kan ik haar bellen om een afspraak voor je te maken. Dan heb je dat alvast geregeld en hoef je er niet meer over na te denken.

Angies gezicht klaarde op. “Dat zou echt fantastisch zijn. Dank je voor je hulp. Je bent een geweldige vriendin.” Haar stem klonk nu een stuk rustiger en de spanning gleed van haar af.

“Geen probleem. Het is belangrijk dat je deze stappen zet en ik ben hier om je te ondersteunen. Ik regel alles met de psychotherapeut, onthoud dat je er niet alleen voor staat. Je hebt mij en professionele hulp om je door deze moeilijke periode heen te helpen.”

Laura's stem klonk geruststellend en ze gaf haar vriendin een troostende omhelzing. “Dat is het minste wat ik kan doen. Ik neem vandaag nog contact met haar op.”