

IK MOEST BRAAF ZIJN

‘Dit boek is gruwelijk herkenbaar. Het had nooit geschreven mogen zijn. Maar nu het er is, moet iederéén het lezen.’

Brenda Froyen, auteur van o.m. de boeken *Kortsluiting in mijn hoofd*, *Ben ik dan nu weer normaal?*, *Pssst!*, *Lena* en *Uitgedokterd*.



‘Laura voelt zich door een aantal hulpverleners ingedeeld bij “de moeilijke gevallen”. Haar authentieke, oprechte en zeer aangrijpende boek is een vraag naar erkenning voor haar kwetsbaarheid. Maar het is evenzeer een pleidooi om haar koppigheid en mondigheid als een kracht en medestander te zien en niet als een tegenstrever. Het is een krachtige en soms onthutsende getuigenis en een aansporing tot een meer humane geestelijke gezondheidszorg, waarin niet de procedures maar de waardigheid van de mens altijd centraal moet blijven staan.’

Peter Dierinck, psycholoog, auteur van de boeken *Hoop verlenen* en *Handboek kwartiermaken*, medewerker bij Te Gek!?



‘Een nuchtere, bijna journalistieke maar diepmenselijke beschrijving van de verwarrende afdaling in de roetsjbaan van een geest en hoe het systeem daar niet mee overweg kan. En hoe een mens toch de uitgang vindt. Een boek dat absoluut tot verandering moet leiden.’

Prof. Edgard Eeckman, voorzitter vzw Patient Empowerment /
Communicatiemanager UZ Brussel



**IK
MOEST
BRAAF
ZIJN**

Laura De Houwer

WITSAND UITGEVERS

Veertig dagen opname in de psychiatrie

*Did you break but never mend?
Did it hurt so much you thought it was the end?
Lose your heart but don't know when
And no one cares, there's no one there*

*But did you see the flares in the sky?
Were you blinded by the light?
Did you feel the smoke in your eyes?
Did you, did you?
Did you see the sparks filled with hope?
You are not alone
'Cause someone's out there, sending out flares*

– Uit: Flares, The Script

Een boek van Witsand Uitgevers

www.witsand.be

© Witsand Uitgevers en Laura De Houwer, 2021
D/2021/12.051/1 – NUR 770 – ISBN 978 94 9293 484 0
Boekverzorging: Castles & Sand / Lieverland
Omslagillustratie: Moremar

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden
verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand
en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij op
papier, in fotokopie, mechanisch, elektronisch of op enige andere
manier, zonder voorafgaande schriftelijke
toestemming van de uitgever.

DAG 0: ZATERDAG

Radeloos sta ik mij in de badkamer van ons appartement af te vragen hoe ik er een eind aan moet maken. Ik wil niet meer leven. Of nee, ik kàn niet meer leven. Niet zoals nu. Niet zoals de afgelopen maanden. Het is genoeg geweest, ik heb het geprobeerd maar het lukt me niet. Ik houd het niet meer vol. De depressie, het aanhoudende gevoel van verdriet, de constante stemmingswisselingen, het gevoel iedereen tot last te zijn. Het is te zwaar, te zwaar om te dragen. Ik heb geen controle meer over hoe ik me voel, over mijn eigen leven.

Verblind door tranen kijk ik om me heen, op zoek naar een manier om dood te gaan, zonder veel pijn, zonder dat het te lang duurt. De gedachten aan de afgelopen maanden spoken door mijn hoofd, gedachten die bevestigen dat ik er inderdaad maar beter een einde aan kan maken. Ik ben toch niets waard, heb de wereld niets te bieden, ik kan niets meer. Mijn job houd ik niet meer vol. Gaan werken is een beproeving, iets waarvan ik nooit op voorhand weet of ik het die dag wel aan zal kunnen, of ik de dag wel doorkom. Of ik überhaupt wel op mijn werk raak. Maar het moet, zeker nu. Mijn baas heeft me deze week gezegd dat de kans erin zit dat mijn contract niet verlengd wordt. 'De tijden zijn onzeker', door de coronacrisis. Nu moet ik nog meer mijn best gaan doen, terwijl ik het eigenlijk niet aankan. Ook naar de les ben ik al lang niet meer geweest. De berg schoolwerk wordt elke dag groter, mijn motivatie elke dag minder. Waarom kan ik niet zoals andere mensen vrolijk zijn, 's ochtends opstaan en gaan werken, thuiskomen met nog voldoende energie? Waarom lukt het me niet meer om iets te doen? Opstaan is te moeilijk, douchen te vermoeiend, studeren geeft te veel stress. De minste verplichting leidt tot extreme paniekaanval-

len. Maar waarom? Ik weet het zelf niet. Ik heb alles om gelukkig te zijn, waarom voel ik me dan zo leeg? Zo verdrietig? Zo gespannen?

Wanhopig zoek ik in de volle wasmand naar een beha. Ik haal hem eruit en stap dan, met de beha in mijn handen, op het houten Ikea-krukje. Ten einde raad wikkel ik de bandjes om de buis van de verwarmingsketel boven mij. Ik kan er maar net bij. Huilend probeer ik de beha vast te maken aan de haakjes. Ik trek er hard aan, hij schiet niet los. Ik wil niet dood, maar ook weer wel. Waarom? Waarom kan ik niet leven, terwijl ik alles heb wat ik nodig heb?

Ik heb een mooi appartement, ben vorig jaar getrouwd met de man van mijn dromen. Een baan als patissier, mijn passie, met fantastische collega's. Ik heb een lieve familie, ouders die ik wekelijks zie. Mijn studies zijn bijna klaar, nog enkele maanden en dan heb ik het diploma van gezinswetenschapper in handen. Dan kan ik mensen met problemen helpen, mensen zoals ik. Ik heb het allemaal netjes voor mekaar, of zo lijkt het toch. Alleen een kind ontbreekt. Het kindje dat we beiden zo graag willen, maar dat er na meer dan een jaar proberen nog steeds niet is. Ondanks de vruchtbaarheidsbehandelingen, die we maandenlang hebben volgehouden, laat dat op zich wachten. Maar dat is geen reden om depressief te zijn, toch? Er zijn mensen die het veel slechter hebben. Mensen die al jaren proberen om kinderen te krijgen. Mensen zonder werk, zonder partner, zonder familie of zonder huis. Mensen die niet zijn zoals ik. Ik heb helemaal geen reden om depressief te zijn. En toch ben ik het, ook al weet bijna niemand ervan. Niemand weet dat ik al maanden medicijnen slik, die naar mijn gevoel maar weinig goeds doen. Een cocktail van antidepressiva, kalmeermiddelen en slaappillen, met een minimum aan effect. Bijna niemand weet dat ik al maanden naar een psychiater ga, sinds mijn eerste zelfmoordpoging een half jaar geleden. Impulsief nam ik toen, op een avond, na de zoveelste negatieve zwangerschapstest, een hele strip slaappil-

len in. Ik werd wakker in het ziekenhuis. Het was meteen ook het einde van de fertiliteitsbehandelingen. De hormonen waren funest voor mijn gemoedstoestand. Ook voor mijn lichaam. Ik was helemaal op. Achteraf gezien weet ik nog steeds niet of ik toen echt dood wou, meer dan dat wilde ik even niets meer voelen. Maar de opluchting die zoveel anderen schijnen te ervaren wanneer ze een zelfmoordpoging overleven, voelde ik toen niet. En nu nog altijd niet. Ik ben alleen teleurgesteld dat het toen niet is gelukt.

Terwijl ik nog steeds huilend op het krukje in de badkamer sta, kijkend naar de strop die ik van mijn beha heb gemaakt, denk ik terug aan die eerste poging. Aan de schok die het voor mijn man was. Mijn lieve man, die niets vermoedde. Die niet doorhad hoe diep ik zat. Aan de verplichte gesprekken bij de psychiater. De wekelijkse consultaties bij de psycholoog. De psycholoog, die zo haar best doet om me te helpen. En toch lijkt het allemaal niet te werken, niet voldoende in ieder geval. Misschien ben ik gewoonweg niet meer te behandelen, misschien ben ik ongeneeslijk psychisch ziek.

Mijn gedachten dwalen verder af. Naar de periode erna. Er is ruim een half jaar verstreken, maanden waarvan ik me bijna niets herinner. Niets behalve het huilen, het slapen, het niet kunnen slapen en het nog meer huilen. Mij naar mijn werk sleuren, ook al was het te zwaar. Enkele maanden na die eerste poging probeerde ik het nog eens. En daarna nog eens. Die laatste keer was nog maar twee weken geleden. Weer een overdosis medicijnen. Ik moest mee met de ambulance die mijn man gebeld had, ook al wou ik dat niet. De ambulancier dreigde mij plat te spuiten en me vast te binden als ik niet snel meewerkte, dus gaf ik na lang protesteren toe en liet mij meevoeren naar het ziekenhuis. Eenmaal daar aangekomen, kreeg ik ziekenhuiskleding om en moest ik weer houtskool drinken, om de medicijnen te neutraliseren. Na enkele uren kwam de dokter even kijken. Zij vroeg waarom ik het had gedaan. Ik zei haar dat

ik depressief was en niet meer wilde leven. Toen haalde ze haar schouders op, zuchtte eens diep en verliet mijn kamer. Het gesprek duurde nog geen minuut. Vijf uur verstreken zonder dat ik nog iemand zag. Uiteindelijk trok ik mijn infuus maar uit, deed mijn kleren weer aan en liep terug naar huis. Niemand die het merkte, niemand die het zich aantrok.

Nog steeds verblind door de tranen besluit ik dat het nu echt genoeg is geweest. Terugkijkend op de voorbije maanden, waarin niets of niemand mij kon helpen, kom ik tot het besef dat ik het voldoende lang heb geprobeerd. Ik heb lang genoeg geprobeerd om weer beter te worden, om echt te leven. Ik heb geprobeerd om te werken, maar ook dat was blijkbaar niet goed genoeg. Ik heb zo hard mijn best gedaan, en nu verlies ik waarschijnlijk alsnog mijn baan. Ik ben een werkloze, depressieve sukkel. Het mag gewoon niet zijn. Snikkend wikkel ik de bandjes van de beha om mijn nek en voel onmiddellijk hoe mijn keel wordt dichtgeknepen. Het is bijna gedaan. Eindelijk geen pijn meer. Even voel ik medelijden met Niels, mijn man, die maar een paar deuren verder zit te werken aan tafel. Snel duw ik dat gevoel weg. Ook hij is uiteindelijk beter af zonder mij, lieg ik mezelf voor. De bandjes knellen, ademhalen wordt moeilijker. Het is gedaan. Gedaan met vechten.

Versuft open ik mijn ogen wanneer ik plots geschreeuw hoor. Iemand probeert mij in de lucht te houden. Niels? Hij schreeuwt het uit en probeert in paniek de beha los te trekken. De sluiting begeeft het, ik val in zijn armen. Waarom? Ik was bijna weg. Ik was eindelijk bijna weg. Hij houdt mij vast en draagt me naar de sofa. Hij huult. Hij knuffelt me. De roes ebt weg, in een flits word ik hysterisch wanneer ik hem de hulpdiensten hoor bellen. Ik wil niet naar het ziekenhuis! Niet nog eens! Ik probeer de telefoon uit zijn handen te trekken, maar het is te laat. De ambulance is al onderweg.

Niels zit op mijn rug, om mij in bedwang te houden. Ik probeer mezelf los te wringen, wil weglopen, maar ben niet sterk genoeg. Ik zie blauwe lichten buiten. De ambulance. Ik ga toch niet mee. Ik haat ziekenhuizen. Twee ambulanciers komen binnen, een man en een vrouw. Ze zijn nog jong, niet veel ouder dan ik. Nog voor ik kan protesteren komt één van hen naast me zitten. Ik wil niet praten. Na alle vreselijke voorgaande ervaringen hoeft het nu niet meer. Er is toch niemand die naar me luistert, echt naar me luistert. Hij doet zijn best, de ambulancier. Maar het maakt me niet meer uit. Mijn keuze is gemaakt, ik wil er niet meer zijn. Alle hulp komt te laat. Met opgetrokken knieën zit ik in de hoek van de sofa. Met de kap van mijn trui over mijn hoofd, mijzelf afsluitend van de wereld. Ze proberen op me in te praten, me te laten zien hoe mooi het leven is, wat er nog wel is om voor te leven. Het komt niet binnen. Het raakt me niet meer. Ik probeer mezelf elke dag hetzelfde wijs te maken. Het heeft geen zin.

‘We zien elke dag mensen die het veel slechter hebben,’ zegt de ambulancier. Hij bedoelt het goed, maar het doet net extra veel pijn. Ook dat heb ik al vaak tegen mezelf gezegd. Ik heb het mezelf al vaak verweten. Ook al is het leven mooi, ook al heb ik het goed, ik kan het niet meer. Het is niet meer voor mij.

Buiten zie ik nog meer blauwe lichten. Ik hoor Niels praten met de ambulanciers. Hij vertelt ze over mijn werk, over de onzekerheid rond mijn contract. Over de zwangerschapstest die ik de afgelopen week heb gedaan, waarvan de uitslag weer negatief was. Het zijn maar druppeltjes, die de emmer nu doen overlopen. Mijn emmer was al te vol. Ze bespreken wat ze met mij moeten doen. Er wordt over mij gesproken alsof ik er niet meer bij zit. Ik hoor het woord ‘borderline’ vallen. De diagnose die ik de afgelopen maanden kreeg opgeplakt. Een depressie én een persoonlijkheidsstoornis. Al ruim drie maanden volg ik bij mijn psycholoog wekelijks dialectische ge-

dragtherapie, kortweg DGT. Dat is een therapie voor mensen met borderline, voor mensen zoals ik. De therapie bestaat uit mindfulnessoefeningen en het aanleren van vaardigheden rond frustratietolerantie, emotieregulatie en intermenselijke effectiviteit. Ze moet helpen om beter om te gaan met heftige, wisselende emoties, impulsiviteit en crisissen, dingen waar ik als tiener last van had, en het laatste jaar opnieuw. Ik heb alleen nog maar mindfulness gehad, wat soms wel helpt om niet 'vast te zitten' in mijn hoofd. Om meer verbinding te krijgen met de wereld rondom mij. Maar het doet niet genoeg. Mijn crisissen blijven, mijn depressieve buien ook. Vorige week ben ik gestart met frustratietolerantie, de crisisvaardigheden, maar het lukt me niet. Het zal me nooit lukken, mijn emoties zijn te sterk. Deze crisis kom ik niet meer heelhuids door.

Ik schrik op uit mijn gedachten wanneer ik twee agenten zie binnenkomen. De man komt naar me toe en probeert eveneens op me in te praten. Hij is assertiever dan de ambulancier.

'Als je vrijwillig meegaat, zal het allemaal makkelijker zijn.'

Ik haal mijn schouders op. 'Ik ga niet mee.'

'Meekomen moet je toch,' hoor ik ze allemaal zeggen.

Ik haal mijn schouders op, antwoord niet.

'Je hebt geen keuze, je móet mee. We zijn erbij geroepen en mogen nu niet weggaan zonder in te grijpen.' De agent weer.

NEE! Ik zeg het niet meer, schud alleen met mijn hoofd.

'Het kan makkelijk of moeilijk gaan, aan jou de keuze.'

Ik kijk hen kwaad aan. 'Hoe was je van plan dat te doen dan? Mij naar buiten sleuren? Ga je gang, je krijgt mij hier niet weg.' Ik voel mijn hart in mijn keel kloppen. Voel me in het nauw gedreven. Ik druk mezelf nog dieper weg in de sofa en zet mij tegelijkertijd schrap om mezelf te verdedigen.

'We gaan er geen machtsspelletje van maken,' zegt de agent.

Een machtsspelletje? Het is vijf tegen één!

'Ik wil gewoon niet mee,' zucht ik.

Vanuit mijn ooghoek zie ik dat er nog twee agenten in de gang staan. Ik weet niet wat ik ervan moet denken. De vorige keer lieten ze me zomaar weglopen uit het ziekenhuis, geen haan die ernaar kraaide. Dan gaan ze mij nu toch niet meesleuren? Ik pijnig mijn hersenen, weet niet wat te doen. Alles is wazig. Ik zie één van hen de deur van de keuken dichtdoen, waar mijn hond en mijn kat zitten. De andere schuift de salontafel naast de sofa weg. Het gebeurt te snel, mijn gedachten kunnen niet meer volgen.

‘Ik vraag het nog één keer: ga je mee of niet?’

Ik weiger, schud mijn hoofd. Ze komen met z’n vieren op mij af. Ik raak in paniek, ik gil. Ik kan geen kant meer op. Ik stamp en klop in het rond. Binnen de kortste keren word ik op mijn buik gedraaid. Mijn rechterarm op mijn rug. Iemand houdt me met zijn knie plat tegen de sofa aan gedrukt. Ik voel metaal rond mijn pols. Mijn andere hand proberen ze hardhandig onder mijn buik uit te trekken, maar het lukt hen niet. Ik ben sterker. Het duurt niet lang. Een warme hand wringt mijn arm los, klemt hem tegen mijn rug. De handboeien klikken vast en aan mijn benen en mijn voeten word ik opgetild, naar de trap. Weer schreeuw ik, terwijl ik mezelf probeer los te wringen.

Ik zie Niels, die ook tranen in zijn ogen heeft, maar kan hem niet aankijken. Door het raam zie ik de overburen staan. In de weerspiegeling zie ik mezelf, mijn gezicht is rood en nat van het huilen. Ik ben boos. Ik schaam me. Ik wil niet meer leven.

Bovenaan de trap van de gemeenschappelijke traphal houden de agenten halt.

‘Ga je zelf stappen of niet?’ vraagt de mannelijke agent, de meest assertieve van de twee.

Huilend knik ik. Het doet pijn, de handboeien snijden in mijn polsen. Ik word nog steeds vastgehouden door de agenten en strompel met hen mee de trap af. De pijn van de boeien doet me goed. Dan voel ik de pijn vanbinnen minder. Bovendien heb ik het

verdiend. Ik ben toch niets waard. Het is mijn eigen schuld. De deur naar buiten gaat open. Het zijn zeker twintig stappen tot de ambulance. De burens staan vol opwinding naar het schouwspel te kijken.

‘Mag mijn kap weer op? Voor de burens?’ vraag ik, nog steeds huilend.

‘Daar had je maar eerder aan moeten denken,’ reageert de mannelijke agent gepikeerd.

De vrouw, die me bij mijn andere arm vasthoudt, trekt zwijgend mijn kap over mijn hoofd.

Ik word de ambulance in geduwd, op de brancard gelegd en vastgegespt. Ik wring, wil niet vastgebonden worden.

‘Doe nu eens rustig!’ briest de mannelijke agent weer. ‘Het is gewoon je autogordel!’

Kwaad kijk ik hem aan. Het doet hem niets. Hij spant de gordel nogmaals aan.

Gevolgd door de politiewagen rijdt de ambulance naar het dichtstbijzijnde ziekenhuis. Ik word op de brancard de ambulance uitgerold, een lege kamer in. Ik klauter onhandig uit de brancard op het bed, mijn handen nog steeds geboeid op mijn rug. De kamer loopt leeg, twee agenten blijven buiten voor de deur staan. De boeien doen pijn. Ik beweeg met opzet hard tegen het metaal met mijn polsen en voel meer pijn. Het verdooft het gevoel binnen in me. Dat merken ze toch niet. De agenten kijken me aan door het raampje in de deur. Ik voel me net een dier, vastgeketend in de dieren-tuin. Ik probeer de wereld buiten te sluiten. Ik probeer niets meer te voelen.

Na ongeveer een halfuur (er hangt geen klok) komt een man met een witte doktersjas binnen. Hij stelt zich voor als de spoedarts. Zijn gezicht staat vriendelijk, zijn stem is warm. Hij heeft een Nederlands accent, waardoor hij extra vriendelijk klinkt. Heel anders

dan de vorige artsen die ik hier getroffen heb. Hij praat met mij, luistert naar me. Ik doe mijn verhaal. Over de depressie. Over de kinderwens. Over hoe het leven te zwaar is voor mij. Hij luistert écht, toont begrip en empathie. Maar het is toch te laat nu, het heeft geen zin meer.

Tot slot vraagt hij wat ik nu het liefste wil.

‘Naar huis gaan en slapen,’ zeg ik. De hoop om hier alsnog weg te mogen is hoorbaar in mijn stem.

‘Om dan morgen hetzelfde te doen?’ vraagt hij.

Ik haal mijn schouders op. Het antwoord is na vier zelfmoordpogingen wel duidelijk, lijkt me.

Ik blijf weer alleen achter in de kamer, de twee agenten staan nog steeds voor mijn deur op de uitkijk. Af en toe bukt één van hen voorover om door het raampje in de deur naar binnen te gluren. Ik vraag me af of ik niet moet proberen weg te lopen. Maar waarheen? Hoe kom ik hier snel genoeg buiten? Ik betwijfel of ik sneller kan lopen dan die politielui. Mijn handboeien maken dat zowat onmogelijk. Door het raampje zie ik dat een politieagent de lege kamer tegenover die van mij inloopt, om zijn trui uit te doen. Hij maakt zijn kogelvrij vest los, doet het uit en legt het op het bed. Daarna trekt hij een fleecetrui over zijn hoofd. De andere agent staat met haar rug naar mij toe, te praten met haar collega. Dit is mijn kans, denk ik bij mezelf. Een kans om snel weg te glippen. Ik probeer overeind te komen, maar op hetzelfde ogenblik draait de agent zich weer om in mijn richting. Kans verkeken.

Twee uur later komen er nieuwe ambulanciers. De agenten komen ook de kamer binnen, gevolgd door twee van hun collega's, onder wie één vrouw. De lieve arts van daarnet komt ook binnen. Hij deelt me mee dat er nu een spoedprocedure loopt voor een gedwongen opname. Ik moet ter observatie worden opgenomen in een psychiatrisch ziekenhuis.

Ik wil protesteren, voel me machteloos, maar ben te uitgeput om hier nog tegenin te gaan.

‘Mijn collega zal je eerst fouilleren vooraleer we je naar het psychiatrisch centrum brengen,’ zegt de mannelijke agent van zo-even.

De politievrouw trekt haar handschoenen aan en fouilleert me. Ze controleert met haar vingers mijn schoenen, sokken en broekzakken. Zelfs de kap van mijn trui onderzoekt ze nauwgezet. Haar handen glijden over mijn armen en benen, mijn buik en mijn rug. Zelfs de band van mijn jeansbroek wordt grondig onderzocht. Er wordt niks gevonden. Ik heb dan ook niks bij me.

Ik word onhandig weer op een brancard gelegd, met het oog op de overplaatsing naar het psychiatrisch ziekenhuis. De boeien prikken in mijn rug. Mijn polsen zullen ondertussen wel vol blauwe plekken zitten. Ik vraag of mijn handboeien aan de voorkant mogen. De agenten kijken elkaar vragend aan, weten niet goed of ze dit wel zullen toelaten. Uiteindelijk draagt de nieuwe ambulancier het hen op.

Onhandig prutst de agent aan mijn boeien. Het lukt hem niet, de sleutel past niet. De andere agent probeert het ook, daarna doen ze het met een andere sleutel. Ze vinden de juiste sleutel niet. Ondanks alle ellende moet ik bijna lachen om het absurde van de situatie. De sleutel zijn ze kwijt, het lijkt wel een komische scène uit een politienovelle. Ik zie de ambulancier veelbetekenend naar me kijken en een lach onderdrukken. Dit kleine momentje van herkenbaarheid, van vriendelijkheid, van menselijkheid, maakt alles wat draaglijker. Misschien valt een opname nog wel mee. Misschien word ik deze keer echt geholpen.

Onder begeleiding van de politie word ik met de ziekenwagen overgeplaatst. Het moet al na middernacht zijn, gok ik. Ik heb geen besef meer van tijd. De blauwe zwaailichten steken fel af tegen de donkere buitenlucht. Ik vraag me af hoe het met Niels gaat. Mocht hij niet bij me blijven of wilde hij dat niet?

Het is een korte rit, hooguit twintig minuten. De deuren van de ambulance gaan weer open. Ik lig nog steeds vastgebonden op de brancard en word uit de ambulance gereden. Voor mij staat een rood, bakstenen gebouw, dat omringd is door grasveldjes met kleine boompjes op. Bij de ingang staan een stuk of zes verpleegkundigen, voornamelijk vrouwen, mij op te wachten. Vreemd is dit. Ik word op de brancard het gebouw binnen geduwd, door dubbele deuren heen, een lange gang in. Er gaan alarmbellen af in mijn hoofd. Waarom word ik niet naar een kamer gebracht? Waarom zijn hier zoveel mensen? Ik zie uit mijn ooghoek een kamer met in het midden een houten bed. Er zitten openingen in de zijkant. Er staat een metalen toiletpot. Dan begint het me te dagen. Is dit een isoleercel? Zijn dat openingen voor fixatiemateriaal in het bed? Word ik in isolatie geplaatst?

Terwijl ik weer in paniek raak, word ik op de brancard de kamer binnengereden.

Mijn boeien worden eindelijk losgemaakt. Ik stap van de brancard af en ga zitten op het bed. De matras is hard.

Er komt een vrouw naar me toe met een kort blauw jurkje in haar handen. 'Dit moet je aandoen,' zegt ze.

Overal staan agenten, ambulanciers en verpleegkundigen. In de kamer, in de deuropening, op de gang. Klaar om in te grijpen als het nodig is.

'Ik wil in een gewone kamer liggen. Ik ben al een hele tijd rustig,' probeer ik.

'Dat kan nu niet, dit is de procedure.'

Nee, nee, nee. Ik wil niet in isolatie. Ik wil niet opgesloten worden. Ik word bang. Mijn hart klopt te snel. Ik voel tranen prikken achter mijn oogleden. 'Ik snap dat het weekend is, en bovendien nacht, en dat jullie ongerust zijn, maar ik ben echt rustig, ik beloof dat ik niets meer zal doen.'

Niemand reageert.

'Doe nu het jurkje maar aan, de psychiater die dienst heeft komt

ook nog langs.’

‘Nee. Ik doe dit niet aan. Ik hoor niet thuis in een isoleercel. Ik ben al depressief genoeg, dit is veel te ingrijpend. Het is buiten proportie.’ Ik probeer mijn stem rustig en beheerst te laten klinken.

‘Dit is geen isoleercel, het is een prikkelarme kamer,’ zucht de vrouw. ‘Weet je wat een prikkelarme kamer is?’

‘Een eufemisme,’ flap ik er met een grote mond uit. Het wordt mij duidelijk niet in dank afgenomen.

‘Ofwel doe je nu dat jurkje aan en kijken we allemaal even weg, ofwel doen wij het in jouw plaats! Aan jou de keuze!’ roept de vrouw kwaad uit.

Ik probeer na te denken. Ik wil niet toegeven. Ik kan niet meer helder denken. Ik weiger het nog eens, ook al weet ik dat wat volgt niet fijn zal zijn. Maar het kan me niets meer schelen. Ik heb toch geen keuze meer. Dat ze me maar vastgrijpen en uitkleden. Dat ze me maar pijn doen, ik verdien het. Dan voel ik de pijn vanbinnen minder.

Ik word door tien mensen, agenten, ambulanciers en verpleegkundigen, op het bed gedrukt en op mijn buik gedraaid. Mijn polsen, armen, benen en nek worden door verschillende handen op hun plek gehouden.

‘Ze moet eigenlijk andersom liggen,’ hoor ik iemand zeggen.

‘Maakt niet uit, het lukt zo ook wel,’ zegt iemand anders.

‘Pas op dat ze je niet bijt!’

Alsof ik dat zou doen. Ik ben toch geen monster!

Mijn schoenen en sokken worden uitgedaan, nog voor ik kan reageren. Mijn trui wordt over mijn hoofd getrokken. Mijn T-shirt en mijn beha ook. Ik voel de koude matras tegen mijn naakte borsten. Het blauwe jurkje wordt over mijn hoofd getrokken.

Ik word op mijn rug gedraaid. Nog steeds houden verschillende handen me tegen het bed aan gedrukt. Mijn jeansbroek wordt naar beneden getrokken. Ik voel priemende blikken op mijn be-

nen gericht. Mijn benen, die onder de snijwonden en littekens zitten. Uitwendige pijn, bedoeld om die vanbinnen te verdoven. Ik schaam me. Ik vecht niet meer terug. Geluidloos lopen er tranen over mijn wangen. Iemand wringt aan de ring die om mijn linker-ringvinger zit.

‘Dat is mijn trouwring!’ roep ik verontwaardigd uit.

‘Die moet ook uit!’

‘Die gaat niet meer uit,’ lieg ik. Ik wil hem niet afgeven. Het is het enige dat mij nu nog met thuis verbindt, met Niels. Al de rest hebben ze me al afgenomen.

‘Het moet, dat is de procedure.’

‘Waarom? Wat kan ik verkeerd doen met mijn trouwring? Hij is vlak, er zitten geen scherpe kanten aan,’ verdedig ik mijn punt.

‘Daarom. Het zijn de regels.’ Weer zucht de vrouw.

Deze keer wil ik me niet gewonnen geven. Ik doe alsof ik hard trek aan de ring en hem nog steeds niet uit krijg.

‘Zie je wel, het lukt niet,’ zeg ik triomfantelijk. Ik kan mijn kleine overwinning bijna ruiken.

‘Dan halen we wel wat zeep. Daarmee lukt het zeker.’

Ik kijk de vrouw kwaad aan en doe de ring dan zelf uit.

‘Trut!’ mompel ik binnensmonds, maar net luid genoeg, terwijl ik mijn ring aan haar geef.

‘Als je nu rustig blijft, dan mag je hier blijven liggen. Anders moeten we je vastbinden, dus denk maar twee keer na.’ Ze probeert autoritair te klinken, mij bang te maken. Het doet me niks.

De deur wordt op slot gedraaid en ik blijf in stilte achter op het bed, alleen. De camera in de hoek van de kamer houdt mij nauwlettend in de gaten. De klok in de andere hoek geeft 01.25 uur aan. Ik probeer de wijzers van de klok te volgen, in de hoop mezelf af te leiden. In mijn hoofd probeer ik me de mindfulnessoefeningen van bij mijn psycholoog voor de geest te halen. Het lukt me niet. Ik ben te onrustig.

Ik kijk de kamer rond. Veel is er niet te zien. Er is een deur tegenover mijn bed. En nog een andere, smallere deur aan de zijkant van de kamer. Daar zit een raampje in. Achter mijn bed is een groot raam. Daardoorheen naar buiten kijken kan niet, de lamellen die ervoor hangen zijn dicht. Ze hangen aan de buitenkant, ik kan ze niet opendoen. In de hoek van de kamer staat een metalen toiletpot. Het rolletje toiletpapier dat op de rand staat is bijna leeg. Het maakt me niet uit, ik ga toch niet plassen met die camera op mij gericht.

Er wordt op de deur geklopt. Een jonge, blonde vrouw komt de kamer binnen. Ze heeft een lief gezicht, met vriendelijke, blauwe ogen. Ze stelt zich voor als de psychiater van dienst. Ze stelt me vragen over wat er gebeurd is, en over hoe ik me voel. In de deuropening staan twee verpleegsters. Ik wil niet praten terwijl zij staan toe te kijken.

‘Kan ik niet één op één met je spreken? Ik wil niet dat iedereen daar meeluistert,’ zeg ik tegen de psychiater met wachtdienst, terwijl ik naar de twee verpleegkundigen in de deuropening wijs.

De vrouwen kijken elkaar aarzelend aan. Het antwoord is nee. Het is te gevaarlijk. Dat zijn nu eenmaal de regels. Alsof ik iemand iets zou aandoen. Veel zeg ik niet. Ik vraag of ik morgenochtend, wat dus eigenlijk straks al is, naar een gewone kamer mag.

‘We zullen zien. Als je rustig bent misschien wel.’

Ik krijg iets om te slapen, en blijf weer alleen achter. Ik trek de zware, blauwe lakens op tot aan mijn kin. Het zijn speciale lakens. Om te voorkomen dat ik mezelf ermee ophang, denk ik. Ze ruiken naar waspoeder. Naar veel te veel waspoeder. Ik krijg de geur niet meer uit mijn neus.

Het slaapmiddel begint al te werken, voel ik. Ik wacht af of er hallucinaties komen. Vroeger had ik die een keer toen ik deze pilletjes moest nemen. Toen kwam het behang los van de muren. Maar deze muren hebben geen behang. Ik houd mijn ogen strak op het plafond gericht. Vanuit mijn ooghoek zie ik de camera naar mij

toe komen vliegen. Het is op een vreemde manier geruststellend. Langzaam wegzweven uit deze wereld, uit de harde realiteit. Uitgeput val ik in slaap.