

LEX VAN BERKEL & SANNE WINCHESTER

DOORGEDRAID

Tussen wereldhit en
psychiatrische kliniek



Uitgeverij Lucht BV, Hilversum

Als het kan gebeuren, gebeurt het ook.

Guy Winchester

Here we go

On this rollercoaster life we know

With those crazy highs and real deep lows

I really don't know why

Danny Vera

Inhoudsopgave

1 Daar gaan we	11
Het geheim	13
Main stage	16
Nieuw begin	18
De kennismaking	21
2 Het succes – en waar ik vandaan kom	29
Een Top 40-hit!	31
Anne	46
Blauwe stenen	50
Doodstil	59
Gezelligheid	62
Kattenkwaad	67
Berry	74
3 Dwanggedachten – van dj Lex naar The Boy Next Door	79
De wereldhit	81
Papa en mama	88
De buurjongen van Hans	93
De grote zaal	100
Dat heb jij weer	108
4 Eerste opname – ik ga het huis uit	113
De kliniek	115
Op vakantie is alles goed	124
Geen oorlog meer	131
ROOD	136
Regels	143
Geheimen	147

5 Tweede opname – werken aan mezelf	153
Alles blijft hetzelfde	155
Sporten	165
Ik ben dj	168
De muziekindustrie	175
Een leger	179
 6 Anne stort in – het kwartje valt	 185
Ik ga leven	187
Narcist	193
Freek	196
De dood	199
Lex en Anne	209
Festival	218
 7 Mijn leven – ik kan het echt anders	 223
Risico's nemen	225
Happy ending	231
Ibiza	235
Spotlight	238
 Dankwoord	 245

1

Daar gaan we

Het geheim

Ken je dat gevoel? Dat je je moet verstoppen. Dat je je moet aanpassen aan je omgeving, moet doen alsof er niks met je aan de hand is. Dat je je beter moet voordoen dan hoe het eigenlijk met je gaat. Dat je met een geheim rondloopt.

En heb je dan ook weleens nagedacht over wat er met je zou gebeuren als je daarmee zou stoppen? Als je ervoor kiest om je stilzwijgen te doorbreken, wie zou er dan oordelen? Wat zou je verliezen? Zou je steun krijgen of juist een klap op je kop? Wat houdt je tegen?

Dit is zo'n verhaal. Over een jongen die zijn geheim gaat vertellen. Die dat doet omdat hij het taboe op psychische klachten wil doorbreken. Die hoopt dat hij anderen zo kan helpen. Dat hij met zijn verhaal een verschil kan maken.

Zijn verhaal is een middel om te verbinden, aan te moedigen, te omarmen, kracht te krijgen. Om menselijk te zijn.

Zijn verhaal is voor iedereen belangrijk. Misschien herken je het, misschien alleen delen ervan.

Of je hem nou kent of niet: lees dit boek. En dan mag je achteraf besluiten of je het de moeite waard vond. Maar ik garandeer het je, dat is het.

Dit is niet 'Wij van WC-Eend raden WC-Eend aan'. Dit is een oproep om je te laten meevoeren door een verhaal dat zo opzienbarend en heftig is dat je het waarschijnlijk nog nooit gehoord, gelezen of gezien hebt. Ik in ieder geval niet, terwijl ik als psycholoog al honderden mensen gesproken en behandeld heb. De succesvolle dj The Boy Next Door, of gewoon Lex zoals zijn vrienden en familie hem noemen, neemt een enorm risico met dit boek. Hij gaat volledig met de billen bloot. Maar hij kiest er bewust voor dit te doen.

In delen onthult Lex zijn verhaal. Je neemt een kijkje achter de schermen. We springen in de tijd heen en weer. Want de uitkomst in het hier-en-nu – Lex zijn klachten en de ellende – vindt zijn oorsprong, en misschien zelfs zijn oorzaak, in het verleden. In gebeurtenissen die een diepe, diepe indruk op hem hebben achtergelaten. Zoals een kind wordt gevormd door wat het meemaakt, in positieve, maar ook in negatieve zin.

Lex deelt zijn verhaal en openbaart zijn geheim om anderen te helpen. En misschien ook om zichzelf te helpen, of in ieder geval te bevrijden van de last die hij meedraagt. Misschien dat hij dit boek schrijft om zijn vriendin Anne te laten weten dat het hem spijt wat er gebeurd is. Dat hij de band met zijn ouders – hoe liefdevol die ook is – minder verwarrend wil maken. Dat dit voor hem een stuk therapie is waarin jij als lezer mag meekijken.

Misschien wil Lex niet alleen mensen helpen en geruststellen – ‘Je bent niet alleen’ – maar wil hij andersom zelf ook gerustgesteld worden – ‘Ben ik niet alleen? Ben ik niet de enige die kapotgaat? Ben ik niet de enige die het leven soms niet vol kan houden? Die bij de brug stond? Die zo’n verschrikkelijk groot masker op heeft dat niemand kan zien hoe hij zich écht voelt?’

Misschien is je grootste geheim delen met zo’n groot publiek wel het engste, maar tegelijkertijd ook het meest bevrijdende dat je ooit gedaan hebt.

Zoals uit het vliegtuig springen, alsof je je dood tegemoet gaat, je het gevoel kan geven dat je leeft. In dat schemergebied weet je dat alles goed is en goed komt. De spanning van de sprong, maar ook de veiligheid van de parachute maken dat je weer in jezelf gelooft. Dit heb ik overleefd, dan zal ik de rest ook wel overleven.

Stel je voor dat duizenden mensen jouw diepste geheimen, gedachten en gevoelens lezen. Dat je ze vertelt welke trauma’s je overkomen zijn. Hoe jij je schaamteloos gedragen hebt, allerlei dingen hebt gedaan waar je spijt van hebt. Hoe je mensen gekwetst hebt. Hoe groot je angst is voor het oordeel dat er boven je hoofd hangt.

Voor Lex is het risico dat zijn carrière eraan gaat. Dat zijn relatie, zijn lieve Anne, dit verhaal moet herleven. Dat zijn vrienden en familie dingen over hem lezen die ze niet wisten, zijn diepste en donkerste gedachten. Waar hij zich ooit voor heeft geschaamd, misschien nog steeds.

Zou jij dat offer brengen als je de hoop had dat je troost en geruststelling zou kunnen geven aan anderen? Zou je dat durven?

Lex, hier gaan we dan.

Main stage

*Ik sluit m'n ogen en denk na
En alles gaat dan door me heen
Dan zie ik heel m'n leven
Ik heb veel genoten
Maar ook heel veel gehuild*

André Hazes – 'Ik leef m'n eigen leven'



Lex 2019

Op het podium sta ik te vlammen. Ik mix de nummers soepel en zonder inspanning aan elkaar en besluit vervolgens op de dj-booth te springen. Voor mijn ogen gaan duizenden mensen los. De confetti en CO₂ schieten de lucht in. De dansers zweten en geven alles wat ze in zich hebben. Vanavond sta ik op de *main stage*. Aan het begin van de dag stonden hier artiesten als StukTV, La Fuente, Bizzey, Antoon en Lil' Kleine. Een grote opblaasbal met mijn naam en logo erop rolt over de menigte, wordt steeds een tikje verder geduwd, omhoog geslingerd.

'Let's goooo!' roep ik in de microfoon.

De laatste nummers van mijn set denderen over het publiek heen. De tourmanager van de artiest die na mij komt zet zijn tracks, handdoek en drinken klaar, zodat hij meteen kan beginnen met draaien als Berry mijn spullen heeft gepakt. Ik zwaai uitbundig, ren een rondje *on stage* en verlaat via de trap naar beneden het podium.

Zwetend en hijgend sta ik op het grasveld. Ik voel mijn hartslag stijgen. Hartkloppingen beginnen in mijn keel te bonzen en mijn schouders trekken strak. Mijn kop voelt alsof hij uit elkaar gaat barsten.

'Ber, ik voel me niet goed.'

Berry komt naast me zitten en kijkt me bezorgd aan. 'Je ziet lijkebleek man. We gaan.' Hij trekt me resoluut aan mijn arm.

Berry hijst me de auto uit en ondersteunt me, terwijl ik in de berm sta te kotsen. Ik zak door m'n benen in het gras.

'Gast, dit is niet goed.'

Nieuw begin

*Ze huilt maar ze lacht
Want als ze morgen besluit niet te schuilen
Haar betere ik voor haar ware gezicht te ruilen
Zullen de vrienden die zij wil vertrouwen
Nog steeds van haar houden
Als ze huilt*

Maan – ‘Ze huilt maar ze lacht’



Sanne 2023

Hoogzwanger, en dus waggelend, loop ik mijn slaapkamer binnen. Het bed staat op klossen zodat de kraamzorg mij en de baby straks goed kan verzorgen. Ik ga met een diepe zucht op de rand van mijn bed zitten. Klaar voor mijn welverdiende middagdutje.

Mijn hele lijf piept en kraakt onder het gewicht van die grote, volle babybuik. De laatste dagen voel ik me hormonaal en ellendig. Niks is goed meer. Hoewel ik gedurende mijn zwangerschap redelijk fit was: ik heb tot de laatste weken nog gewerkt, een paar keer per week gesport en met mensen afgesproken. Maar nu is de koek echt op.

Eten maakt me misselijk. Niet eten overigens ook. En als ik eet heb ik maagzuur. Lopen is vermoeiend maar zitten doet pijn aan mijn heupen en stuitje. Liggen is verschrikkelijk. Van oorsprong een buikslaper, moet ik nu al negen maanden op mijn zij slapen. En als een dikke, vette kip aan het spit draai ik me de hele nacht van links naar rechts, want als ik te lang op een zij lig, begin ik te snurken en schiet de pijn door mijn rug.

Gelukkig slaapt mijn baby ook 's nachts, maar vroeg in de ochtend trappelt hij mij wakker en moet ik rennen naar de wc. Mijn

blaas is als een soort springkasteeltje, een fijne plek voor mijn baby om op te landen. Kortom: ellende. Ik wil niks meer, ik kan niks meer. *Get this baby out of me. NOW.*

Net wanneer mijn ogen wegzakken gaat mijn telefoon. Het nummer van mijn uitgeverij verschijnt in beeld. Wat gek, zou er iets mis zijn? Mijn boek is een paar jaar geleden uitgegeven en sindsdien is het contact verminderd. We hebben immers geen grote deadlines meer te halen of overleggen te plegen. Het boek is er en het loopt. En nu gaat de telefoon.

‘Hé Sanne! Lang niet gesproken! Alles goed?’

Ik geef de korte versie van mijn zware leven op het moment. Goed, maar ook moe is de conclusie.

‘O... Joh... Ja... Nou, ik bel je met een gekke vraag. Zal ik anders later terugbellen?’

‘Nee hoor, zeg maar. Ik ben heel nieuwsgierig.’ Ik hijs mezelf zo goed en zo kwaad als het gaat overeind.

‘Ik heb een uniek verhaal van een bijzondere jongen. Hij is een dj en heeft in een kliniek gezeten en wil daar een verhaal over schrijven. Het is iets belangrijks, denken we hier allemaal.’

‘Ach wat naar... drugs en alcohol zeker? In die dj-wereld?’

‘O nee, totaal iets anders! Je kunt het je eigenlijk niet voorstellen.’

Ik schaam me. Als psycholoog zou ik beter moeten weten. Ik zou niet meteen mijn vooroordelen moeten uiten over deze jongen die ik niet ken.

‘Maar goed, iets in mij dacht aan jou. Alsof jij en Lex, zo heet hij, samen dit verhaal moeten uitpluizen. Vanwege jouw ervaring met schrijven over je eigen psychische klachten. Maar misschien heb je nu hele andere dingen aan je hoofd. Mag ik jullie aan elkaar voorstellen?’

Hoe meer we over Lex praten, hoe meer ik mezelf voel opveren. Ik word enthousiast, nieuwsgierig denk ik zelfs. Ik vergeet even dat mijn lijf en leden zwaar zijn, ik wil nu ter plekke aan de slag. Vergeet dat middagdutje!

Het zou nog een paar maanden duren voordat we elkaar voor het eerst konden zien, na de bevalling en mijn herstel planden Lex en ik een afspraak in. Maar toen en daar, in mijn bed met de telefoon in mijn hand, wist ik één ding zeker:

Dit verhaal moet er komen.

De kennismaking

*Weet je wie je wilde zijn
Of wie je wilde worden
De wereld groot en jij zo klein
En helemaal alleen
Weet je wie je wilde zijn
Of hoe je wilde worden
Het ging soms hard en het deed soms pijn
Het klappen van de zweep*

BLØF – ‘Tot het bittere eind’



Sanne 2024

We drinken een kop koffie in een tentje ergens in Hilversum. We hebben elkaar net voor het eerst ontmoet en gesproken bij de uitgeverij. De dj en de psycholoog, het olijke – maar psychisch gestoorde – duo. Nu samen op een missie.

De psycholoog die een toch tamelijk onbekend gebleven boek heeft geschreven, dag na dag over zware onderwerpen moet praten en de luchtigheid in het leven blijft zoeken in zwemmen, kamperen, het volgen van opleidingen, boeken schrijven, dansen of andere dingen die niks met de psychologie te maken hebben. Die ooit zelf angstklachten heeft gehad – bij de loodgieter lekt de kraan. Die nu een heel interessante jongen leert kennen met een uniek verhaal. En zichzelf – stiekem – in heel veel van zijn gevoelens herkent. Die hem bewondert, vooral om de manier waarop hij het podium pakt en zichzelf kan laten gaan ondanks zijn angsten. Dat zou zij ook wel willen kunnen.

De dj The Boy Next Door. De perfecte omschrijving van deze ogenschijnlijk normale Brabantse jongen. Gewoon. Een niet-veel-

zeggende man die je op straat zo voorbij zou kunnen lopen, tenzij je weet wie hij is. En wat hij heeft meegemaakt. De buurjongen die je nog kent van vroeger, ja die speelt nu op grote festivals. Ogenscheinlijk een succesvolle en bovenal gelukkige artiest, met honderden miljoenen streams op Spotify, meerdere platina én gouden platen in zijn bezit en zelfs gevolgd voor een tv-programma. Tot je achter zijn voordeur kijkt en je je rot schrikt.

Zijn Instagram-account staat vol massa's mensen die vol bewondering naar hem opkijken, biertjes die enthousiast het publiek in vliegen, terwijl vuurwerk, CO₂ of confetti de lucht in knalt. Lex, zoals hij echt heet, breeduit lachend in de studio of met andere artiesten. Niks verradt zijn ware gevoelens. Op Instagram zien we alleen de mooie kleuren, maar de waarheid daarachter is soms pikzwart. De jongen van hiernaast. Alleen staat hij op een podium voor duizenden mensen. Heel normaal, normaal gebleven of nooit normaal geweest.

Hij deed in ieder geval alsof alles normaal was.

'Midden in een succesverhaal en tegelijk diepongelukkig,' zegt Lex.

Toen we elkaar net voor het eerst zagen, gebeurde er iets gek. We dragen beiden een jasje met panterprint. Lachend gingen we op de foto samen.

'Goede stijl heb jij!'

In de natuur heeft de vlekkerige vacht de functie te camoufleren. Het dier kan onopgemerkt blijven en schuilgaan, om een prooi te vangen of om zelf niet gevangen te worden. Dat gevoel herkennen we allebei wel: jezelf moeten verstoppen en aanpassen aan de omgeving. Als een kameleon de ruimte moeten lezen, bepalen wat er nodig is om te overleven en je kleur daarop aanpassen. Maar we zitten daar nu met een ander doel: juist het stoppen met verschuilen.

We gaan kleur bekennen. We moeten kleur bekennen. De camouflage gaat af. We gaan opgemerkt worden.

Lex begint dapper.

'Mag ik jou alles vragen? Zeg het maar als het niet mag hoor. O sorry... praat ik nu te veel? Zal ik maar weer even koffie halen of wil je wat anders?'

Ik haak in: 'O nee, je mag echt alles vragen hoor! Ik jou ook? Raar hè... Hoe gaan we dit doen? Vind jij het moeilijk om over je klachten te praten? Zal ik beginnen anders?'

We zijn allebei onzeker. Zit jij wel op mij te wachten? Op mij en mijn klachten? Op wie ik ben? Op wat ik doe en durf? Hoe ik me door het leven vecht – ben ik raar? Wie durft als eerste iets van zichzelf te laten zien. Hoe spannend is het om jezelf bloot te geven en kwetsbaar op te stellen. Maar ook hoe belangrijk is het. Zonder wrijving geen glans. Want hoe meer geheimen je deelt, hoe meer liefde je terugkrijgt. Het helpt en lucht op. Ook voor anderen.

'Alles opengooien,' zegt Lex resoluut.

De Nederlandse dj die de deuren openzet en niet meer wil doen alsof. Dit móeten mensen weten.

'Het moet geen biografie worden. Het gaat wel over mij maar ik wil juist anderen helpen. Mensen moeten weten dat ze niet alleen zijn. Dat ook ik op een dieptepunt heb gezeten en me zo ontzettend klote heb gevoeld. Maar dat je met hulp en steun van mensen weer kunt groeien. Ik weet zeker dat alle 30.000 mensen voor wie ik stond te draaien niet doorhadden hoe ik me voelde. Die wisten niet dat ik de dag daarvoor, in de regen, met mijn hondje buiten liep en bedacht hoe ik er een eind aan zou kunnen maken. Hoe mijn vriendin Anne me meerdere keren per dag belde om te kijken of ik nog in leven was. Die niet doorhadden dat mijn socialmedia-accounts zeven maanden op zwart stonden. Niet vanwege corona, een leuke vakantie of sabbatical maar omdat ik in de kliniek was opgenomen.'

Een paar weken later. We zitten samen in een golfkarretje op weg naar de main stage. Het is Koningsdag 2024 en Lex draait op het festival Kingdance in Zwolle. Ik ga mee om Lex, en zijn werk, beter

te leren kennen. Lex vertelt hoe hij zijn muziek voor vanavond heeft uitgekozen en dat hij altijd zijn best doet om goed samen te werken met de promotors.

‘Als je normaal doet, krijg je veel terug. Ik vraag geen rare dingen.’

Lex vertelt over zijn *rider*, de lijst met wensen van de artiest en spullen die het festival moet klaarzetten voor zijn komst – de beruchte ‘blauwe M&M’s’-lijst. Er staat bijna niks op. Alleen een handdoek, frisdrank en iets te eten.

‘Dan kan ik een fantastische show neerzetten!’

De lijst met technische spullen die hij vraagt is wat langer. Omdat hij de beste kwaliteit wil leveren.

‘Ik hou altijd rekening met wat ze van me vragen. Ik voel het publiek aan en probeer er elke set weer een opbouw in te brengen. Dan werk ik toe naar dikke hits en eindig ik met een knaller! Zo zien ze het graag, daarom boeken ze me. En nee, ik ben eigenlijk helemaal niet zenuwachtig,’ zegt hij. Zijn wang trekt en trilt een paar keer.

Lex schudt een paar handjes en wenst andere artiesten veel plezier. Hij gaat naar het grootste podium van die dag, maar neemt de artiesten van de kleinere optredens net zo serieus. Zijn tourmanager Berry heeft alles geregeld, de apparatuur staat klaar.

Berry blijkt een manasje-van-alles te zijn. Hij heeft de hele avond tot in de puntjes geregeld. Van een goede parkeerplek tot koele drankjes tot een handdoekje voor het inspanningszweet tijdens het draaien. Ik kijk mijn ogen uit. Normaal ben ik te vinden in een psychologiepraktijk en nu sta ik, als op een exotisch uitje, backstage naast een dj die me vertelt hoe alles hier gaat. Vlak voordat hij op moet, komt hij een collega-dj tegen en vertelt hem ons rare verhaal.

‘Wij schrijven samen een boek, ja... Ik heb jarenlang depressies gehad... een dwangmatige angst- en persoonlijkheidsstoornis... in klinieken gezeten... Nee, nee... nooit een show gemist. Ik ben dj en zij psycholoog en daarom zijn we dit optreden samen, zij gaat kijken hoe het werkt. Ja man, ik vind het gewoon belangrijk dat mensen dit weten. Gewoon... omdat ik hoop dat dat helpt.’

De MC kondigt hem aan en zweept het publiek op. Met een luchtige tred springt Lex het podium op.

‘Handen, handen, handen in de lucht!’

Alle 30.000 mensen gehoorzamen en springen op de maat van de muziek op en neer.

Ongelofelijk hoe groot een mensenmassa van 30.000 mensen is. Die reikt tot de horizon. Van de eerste twee of drie rijen mensen kun je goed zien hoe ze kijken en wat ze doen, maar alles daarna is een grote waas van kleuren en vormen. Duizenden lampjes van filmende mobieltjes.

Lex verandert van een rustige, lieve jongen in het beest dat The Boy Next Door heet. De ene hit na de andere hit beukt uit de boxen. Hij zwaait zijn handdoek wild in het rond en trekt een triomfantelijke kop richting de cameraman.

‘Hier ben ik!’ schreeuwt alles aan hem.

Het publiek wordt wild. Teksten worden meegezonden, en gefluit en gejoel van enthousiasme klinken tussen alle elektronische geluiden door.

Ik sla het tafereel beduusd gade. Hoe kan het dat deze rustige en beheerste jongen hier totaal uit zijn plaat staat te gaan, en meer nog na alles wat hij heeft meegemaakt? Dit is topsport.

‘Sick!’ schrijft hij een dag later op zijn Instagram, misschien wel letterlijk. Wanneer de show voorbij is en de drukte is gaan liggen, lopen we samen richting de uitgang. Een verdwaalde dronken tiener in een oranje T-shirt probeert illegaal het festivalterrein op te komen. Hij moet kiezen: óf tussen prikkeldraad door, óf over een sloot. Het ziet er gevaarlijk uit, zeker in zijn toestand. Lex ziet het en begint schichtig om zich heen te kijken.

‘O... dit vind ik he-le-maal niks. Ik vergeef het mezelf nooit als er iets gebeurt met deze jongen, ik voel me verantwoordelijk... Zullen we even iemand roepen? Gaat dit wel goed? Jongens?’

De man die zojuist *calm, cool, collected* voor een mensenmassa van duizenden heeft opgetreden zonder ook maar met z’n ogen te knipperen, raakt in paniek van een opstandige puber.

Het raakt de kern van zijn verhaal. De dj met het idyllische Instagram-leven verandert in een oogwenk in een onzekere, bange jongen die het zó goed wil doen. Die zich verantwoordelijk voelt, té verantwoordelijk. Die elke dag moet vechten tegen dat stemmetje in zijn hoofd dat zegt: 'Stel nou dat er iets heel ergs gaat gebeuren.' Waardoor hij volledig kan doordraaien.

De dj die zichzelf groot maakt of juist houdt, terwijl hij vanbinnen zo verschrikkelijk veel pijn heeft gekend. Die zo lang een dubbelleven heeft geleid uit angst niet genoeg te zijn.

Lex wil stoppen met die façade, stoppen met doen alsof alles goed gaat. Hij wil zijn ware gezicht laten zien, het gezicht dat ik na het optreden op die Koningsdag zag.



Berry, Sanne en Lex in panterprint in het golfkarretje op Koningsdag 2024.



Lex en Sanne in panterprint bij de uitgeverij.

'Mijn verhaal is het verhaal van een jongen die veel heeft meegeemaakt. Net als veel mensen. Net als veel jongeren. Wanneer alles tegenzit en je ziet geen uitweg meer: begin met praten. Tegen iemand die je vertrouwt, in je dagboek tegen jezelf of desnoods tegen een vreemde op straat. Het is keihard werken, maar dat kunnen we.'

Het uitspreken van de waarheid is altijd de beste manier om je angst te verlichten. *It will set you free.* Bevrijd jezelf van de houdgreep die angst in je hoofd op je heeft. Verlos jezelf door je mond open te doen en het eruit te gooien.

Voor ons is dit boek dé manier om onze mond open te doen.

Hopelijk geeft dit verhaal inzicht en steun aan iedereen die zich op wat voor manier dan ook kan vinden in dit boek. Want je bent niet alleen. Het komt zo vaak voor, zo ontzettend vaak.

Wij doen het daarom samen, besluiten we. De psycholoog en de dj, beiden met psychische klachten. Of noem het gewoon een leven met intense gevoelens. Met leuke en minder leuke dingen. Samen in panterprint. We gooien onze jas uit. Geen camouflage meer. We gaan ons niet meer verstoppen.

Lex voorop. Sanne als sidekick ernaast.

En zo beginnen we. Net als tijdens het optreden tellen we af. 'Drie, twee, één, SPRINGEN!' We gooien onszelf in het diepe. Het aftellen tot zijn wereldhit, het aftellen tot zijn gedachten aan de dood. We tellen af tot het hoogtepunt én dieptepunt tegelijk.

Lex ging van wereldhit naar psychiatrische kliniek.