

TUSSEN
WAAN
EN ZIN

TUSSEN

Toen de
psychose
terugkwam

WAAN

EN ZIN

BRENDA FROYEN

Every kick is a boost.

Voor tante 'Viviane' en neef 'Filip'

Every inch of me is trembling
And not from the cold
Something is familiar
Like a dream I can reach but not quite hold

I can sense you there
Like a friend I've always known
I'm arriving
And it feels like I am home

I have always been a fortress
Cold secrets deep inside
You have secrets too
But you don't have to hide

Show yourself
I'm dying to meet you
Show yourself
It's your turn
Are you the one I've been looking for all of my life
Show yourself
I'm ready to learn

I've never felt so certain
All my life I've been torn
But I'm here for a reason
Could it be the reason I was born
I've always been so different
Normal rules did not apply
Is this the day
Are you the way
I finally find out why
Show yourself

I'm no longer trembling
Here I am
I've come so far
You are the answer I've waited for all of my life
Oh, show yourself
Let me see who you are

Come to me now; open your door
Don't make me wait one moment more
Come to me now; open your door
Don't make me wait one moment more

(Where the north wind meets the sea)
(There's a river full of memory)
Come, my darling, homeward bound
I am found

Show yourself
Step into your power
Throw yourself into something new
You are the one you've been waiting for all of your life
Show yourself

Uit: *Frozen II*

Op 5 oktober 2024, net voor haar overlijden, bezorgde Brenda dit geredigeerde en definitieve manuscript aan de uitgeverij. Samen met Jan, de echtgenoot van Brenda, herlezden we het manuscript en brachten slechts een paar minieme wijzigingen aan. Want we hebben besloten de tekst te publiceren zoals ze hem zelf geschreven heeft, zoals ze het zelf wilde.

Dit boek is haar persoonlijke beleving van een bewogen jaar. Het verhaal is een momentopname, het is eigenlijk niet 'af'. Door haar overlijden krijgen veel woorden plots een andere betekenis. Zo worden ook zaken benoemd naar familie, vrienden, hulpverleners en haar man die hard of scherp zijn en die niet altijd overeenstemmen met hoe deze betrokkenen die zaken zelf beleefd of ervaren hebben.

Door haar overlijden zijn er geen lezingen, interviews of herstelgesprekken met deze betrokkenen meer mogelijk. Brenda was nog volop bezig met opnieuw verbinden met familie, vrienden en hulpverleners die veel voor haar betekenden en die ze onderweg even verloren was. Want Brenda was boven alles een bruggenbouwer, een verbinder, een vrouw die zocht naar oplossingen, een vrouw die haar eigen verhaal oversteeg om de wereld voor kwetsbare mensen draaglijker en menselijker te maken.

Dit is het verhaal van Brenda.

Inhoud

13	Voorwoord	112	Trouwfeest
17	Proloog	114	Jurk in flarden
21	Nog even doorbijten	117	Fantastische ergo's
23	Een hoofd vol ideeën	120	De breuk
25	Mijn neef Filip	123	Schrik van mijn man
29	Een kwestie van leven en dood	126	Op school
31	Afrit Overen	129	Help!
34	In de ambulance	134	Vergeten mens
37	Naar huis?	137	Open dialogue
39	De isoleercel waar ik thuishoorde	140	Angst voor de depressie
43	Gebroken water	143	Schemerlampje
45	Slaap is zo overrated	147	A trip down memory lane
48	Pijpen in de badkamer	150	Familieopstelling
52	Ik ben veerkrachtig	156	Stop met fantaseren
56	Bedanken voor Zyprexa	157	Recht op (pluk)geluk
58	Geesten in de kamer	159	Die mensen
59	Pammetjes	162	Het hormonale puzzelstukje
61	Krankzinnige vrouwen	164	Boosheid die verdriet is
66	Show yourself	168	Interview met Jip
68	Overspelige mannen	172	Interview met Jan
76	Brendy en Davy	181	Dankwoord
77	De Slimste Mens	187	Epiloog
79	De gele kamer		
84	Mijn dokter van verdriet		
87	De slechte moeder		
91	Nachtverpleging		
95	Jasmijn in nood		
98	Zoals Jonathan		
104	De snor		
106	Geseind		

Voorwoord

Beste lezer, lieve lezer,

Ik had er alles voor gegeven om deze ruimte met niets dan lovende woorden en trots te kunnen vullen. Alles om me hier, in alle eerlijkheid, niet tot jou te hoeven richten. Of in ieder geval niet met de boodschap die ik op de drempel van dit boek wel voor je heb.

Dit boek is niet zomaar een boek, daar ben je je misschien al van bewust, en anders zul je daar spoedig achter komen. Dit is maar liefst het twaalfde boek van Brenda Froyen, waarin ze je zal vertellen over de waanzin die ze – geheel tegen haar eigen verwachting in – twaalf jaar na haar eerste psychotische ontregeling opnieuw moest doorleven. Nooit had ze verwacht dat haar eerste boek *Kortsluiting in mijn hoofd* een vervolg zou krijgen, noch dat het in zoveel opzichten zo op elkaar zou gaan lijken. Wel wist ze al snel dat ze er opnieuw over zou schrijven. Over het beest dat psychose heet, over de waanzin van al haar wanen en de ‘hulp’ die geen hulp mag heten, maar ook, en meer dan ooit tevoren, over alle zin en betekenis die ze in de waanzin juist langzaam begon te ontdekken.

Daar moest ze wel over schrijven, niet alleen omdat schrijven haar in het verleden zo vaak had geholpen, maar ook om ons te helpen. Ons mensen, medemensen, op zoek naar hoop, houvast, herkenning. Mensen ook voor wie het soms zo moeilijk is om het goede te doen, of het verkeerde te laten. Zelden bewust, maar wel nog veel en veel te vaak, bij uitstek wanneer de juiste kennis en handvaten ontbreken om dwars door alle waanzin heen met iemand in verbinding te kunnen zijn. In verbinding te kunnen blijven. Omdat het verbinding is waar een mens in nood de grootste nood aan heeft. Brenda ervaaarde het meer dan eens, en precies daarom ook sprak ze, schreef ze, reikte ze steeds opnieuw weer uit naar de psychiatrie en de maatschappij om bruggen te bouwen. En om ons in te laten zien dat de grens tussen wanen en zin soms flinterdun is, maar bovenal: dat wij allen mensen zijn, en het te allen tijde verdienen als mens te worden behandeld. Hoe kwetsbaar, beschadigd of waanzinnig ook.

Zachte heelmeesters maken stinkende wonden. En als iemand een hekel had aan om de zaken heen draaien, dan was het Brenda wel. Het is daarom ook dat ik me hier, op de drempel van dit boek, tot jou richt. Om je te vertellen dat dit boek niet zomaar een boek is, met niet zomaar een boodschap. Het is voor altijd het laatste boek van Brenda Froyen, die op 5 oktober 2024 overleed. Het is het boek waarin ze ons nog één keer op haar geheel eigen wijze met een combinatie van humor, ernst, mildheid en scherpte vertelt over waanzin, over wanen, over zin. En hoe paradoxaal misschien ook, haar boodschap zal er niet alleen een zijn van verontwaardiging en kwetsbaarheid, maar juist ook een van kracht en hoop.

Het was Brenda's grootste en laatste wens dat juist dit boek hoop zou bieden. Het hart onder de riem, het steuntje in de rug, de lente na iedere winter, waarvan zij als geen ander wist hoe donker die kon zijn. Hoop ook op stapjes, maar liever nog stappen, vooruit. Hoop op meer kennis en begrip rondom psychische kwetsbaarheden, op leren van fouten, het helen van wonden, en bovenal hoop op erkenning. Erkenning voor iedereen die erkenning verdiende en nog altijd verdient, erkenning misschien ook wel voor jou. Met dit laatste boek en alles wat ze in haar leven deed, wilde Brenda niets liever dan daaraan bijdragen, en meer dan ze vermoedelijk ooit heeft geweten, is dat ook wat ze heeft gedaan.

Op de drempel van dit boek wil ik je niet alleen iets zeggen, maar ook vragen. Op de eerste plaats om mild te zijn bij het lezen van Brenda's verhaal. Mild voor jezelf en de pijn in jou die mogelijk wordt aangeraakt. Of je nu lotgenoot bent, naaste, hulpverlener of gewoon een medemens. Mild ook voor je eventuele boosheid, misschien zelfs woede, voor je onmacht, je wanhoop, je angst. En mild ten slotte voor je verdriet, om wat en om wie dat ook mag gaan.

Ik vraag je mild te zijn, niet omdat alles wat je mogelijk voelt er niet mag zijn, maar juist opdat het er kan zijn. Het was Brenda namelijk zelf die me in de afgelopen jaren over de kracht van mildheid leerde, niet alleen via de 'pluk geluk' uit haar tuin, maar vooral door hoe ze het zelf steeds opnieuw weer toepaste of in ieder geval probeerde. Probeerde om mild te zijn, voor zichzelf en haar eigen kwetsbaarheden, maar ook voor het systeem en de mensen

die haar in haar leven diep hebben teleurgesteld, of zelfs ronduit hebben beschadigd. Omdat ze wist dat je met enkel boosheid geen bruggen bouwt, en mildheid de voedingsbodem is van waaruit verbinding kan floreren.

Ik besef als geen ander hoe groot mijn vraag kan zijn, en dat mildheid ook te veel gevraagd kan zijn wanneer emoties zoals boosheid en verdriet je overspoelen. Als dat zo is, besef dan dat dat niet alleen heel intense maar vooral ook krachtige emoties zijn. Emoties die tot verharding en destructie kunnen leiden, maar wanneer het je lukt om ze te kanaliseren, juist ook tot iets heel constructiefs. Omdat wat ons het diepste raakt, ons ook de weg wijst naar wat het meest van waarde is, en onze grootste inspanning waard. Zoek daarbij steun en verbinding waar je het nodig hebt, deel wat je raakt, schrijf erover, spreek je uit, doe wat nodig is om constructief bij te dragen aan de menswaardige psychiatrie en maatschappij waarvoor Brenda zo heeft gestreden.

En dat is dan ook mijn tweede vraag. Om op jouw manier en binnen jouw vermogen bij te dragen en te blijven dragen waar je dat al doet. Aan een wereld waarin ruimte is voor zowel de wanen als de zin, waar inclusie het van stigma wint en niemand ooit nog in afzondering naar verbinding hoeft te smachten. Opdat we liever nog gister dan vandaag eindelijk in alle lagen ten diepste gaan begrijpen dat het verbinding is die hoop geeft, houvast biedt, wonden heelt. Ook die wonden, juist die wonden, die te groot lijken om ooit nog te kunnen helen.

Tussen waan en zin is voor altijd het laatste boek dat Brenda heeft geschreven. Dat heeft ze voor zichzelf, maar vooral voor ons gedaan. Ons mensen, medemens. Om ons inzicht en houvast te bieden, om licht te schijnen op het donker en al dat in het donker is, en om jou, mij en heel de maatschappij tot steun, inspiratie en hoop te zijn. Op de drempel van dit boek wil ik je daarom ten slotte vragen om haar dat ook te laten zijn. Hou daarom al lezend je hart open en je blik ruim, leer en reflecteer, verwonder en bezin, en besef dat we op die manier aan Brenda's leven en lijden de zin kunnen geven die zij zo waanzinnig heeft verdiend.

Anne Marsman

Proloog

'Ja, we kunnen wel stellen dat Brenda Froyen genezen is.' De camera zoemt nog even in op het gezicht van mijn psychiater. Ze lacht. Dokter Goedlachs noemde ik haar. Er volgen enkele sfeerbeelden van de moeder-baby-eenheid, de afdeling in het psychiatrische ziekenhuis waar ik in 2012 gedurende enkele weken verbleef. Een mobieltje boven de box, een BabyBjörn-wippertje, de witte, lichte gangen met grote ramen die uitgeven op het groen.

De magische woorden van mijn psychiater werden in september 2014 op nationale televisie uitgezonden in het duidingsprogramma *Koppen* op VRT, naar aanleiding van het verschijnen van mijn boek *Kortsluiting in mijn hoofd. Over het beest dat psychose heet*. Ik heb het fragment zo vaak herbekeken. Omdat het zulke hoopvolle woorden waren. Je kan herstellen van een postpartum psychose. De diagnose 'bipolaire stoornis' die de psychiater op de crisisafdeling gegeven had, was volgens dokter Goedlachs niet van toepassing. Ik was genezen. Medicatie werd verder afgebouwd tot nul, mijn dossiers verdwenen in kelders om er stof te vergaren. Ik was weer normaal.

Nooit had ik gedacht dat mijn boek een vervolg zou krijgen. Een vervolg dat in zoveel opzichten leek op het eerste boek. Mocht het het tweede seizoen van een Netflix-reeks zijn, ik zou in de reviews lezen dat de scenaristen wel erg weinig verbeeldingskracht hadden om met exact hetzelfde verhaal op de proppen te komen. Zelfs de data waren dezelfde. 21 juni, de zonnewende, precies elf jaar later. Kortsluiting in mijn hoofd. Het beest dat psychose heet, was terug.

Schrijven heeft me in het verleden geholpen en dus schrijf ik ook nu opnieuw. In dit boek probeer ik mijn wanen en hallucinaties te reconstrueren. Een psychose is als een soort roman. Hoewel wat je beleeft niet 'echt' is, er zitten net zoals in de literatuur motieven en thema's in die het onderzoeken waard zijn. Bovendien zijn de gevoelens achter die psychose wel echt. Net zoals in mijn eerste boek krijgen de verslagen van hulpverleners een plekje, zo krijg je niet alleen mijn perspectief te lezen, maar ook dat van de professionals in de geestelijke gezondheidszorg. Psychose is een meerstemmig verhaal.

Daarnaast stap ik geregeld uit dat verhaal om duiding te geven bij de psychose, bij wat er gebeurd is. Het is een zoektocht naar de zin en onzin van de waanzin, een zoektocht naar handvaten en naar hoe je moet omgaan met iemand in een psychose.

Dit boek is een ode aan én een aanklacht tegen de Belgische geestelijke gezondheidszorg. Ik en mijn psychose zijn behandeld als een beest. Ik heb me schor geschreeuwd in de isoleercel, rukkend aan riemen, in de hoop dat iemand me zou horen, iemand me zou helpen. In andere ziekenhuizen werden mijn familie en ik gedragen en ondersteund en gingen hulpverleners ver over hun eigen grenzen om ons bij te staan in de moeilijke momenten. In de psychiatrie is het nog steeds een kwestie van geluk of je goed geholpen zal worden en of je dus kan en zal herstellen.

Ik hoop dat ik met dit boek meer inzicht kan geven in het beest dat psychose heet, dat je het beest ook kan temmen. Dat probeer ik althans. En dat je met die kwetsbaarheid kan leren leven, zij het met heel veel vallen en opstaan.

Nog even doorbijten

Nog vier examens. Eindelijk. Het einde was in zicht. Ik keek voldaan naar het stapeltje verbeterde exemplaren naast me op het bureau. Bijna tweehonderd had ik er nu achter de kiezen. Tweehonderd examens die niet eens van mij waren. Ze waren van die ene zieke collega voor wie er geen vervanging was. Ik had, net zoals mijn collega's, niet anders gedurfd dan een tandje bij te steken. Even doorbijten tot het einde van het schooljaar. Ik had het gevoel dat ik al een tijdje aan het doorbijten was. De vorige examenperiode in januari had geresulteerd in een muisarm, nadat ik uren in dezelfde positie aan mijn bureautje had gezeten om een berg taken digitaal met wat muisklikken te verbeteren. En ook mentaal voelde ik dat de baan op de hogeschool zijn tol eiste. Ik wist toen ik de job een jaar voordien had aangenomen dat het geen makkelijke vakgroep was. Er deden verhalen de ronde onder de lerarenop-leiders over die ene collega met wie ik nauw moest samenwerken, dat het geen makkelijke tante was. Dat had ik het afgelopen semester aan den lijve ondervonden. We hadden allebei hetzelfde vak gegeven. De samenwerking was behoorlijk stroef verlopen. Haar nalatigheid in het nakomen van afspra-ken, haar dominante karakter waarbij wat ik zei steevast afgewimpeld werd, haar soms opzettelijke vergetelheden waardoor ik me vaak onzeker of zelfs niet gezien voelde: 'O, ben ik jouw naamkaartje vergeten afdrukken,' had ze gezegd op de studiedag voor leerkrachten die we samen organiseerden. Het leek met momenten op pestgedrag, al nam ik het woord niet in de mond. Volwassen mensen pesten niet, toch? Mijn teamverantwoordelijke had wat begripvol geknikt toen ik het haar vertelde: 'Je bent niet de eerste, er zijn je al zes collega's voorgedaan in de afgelopen tien jaar.' Naast die erkenning was er niets aan gedaan. 'Vastbenoemd, er valt niets tegen te beginnen.' Daar had ik het mee moeten doen. Gelukkig had ik in het tweede semester niet meer met haar moeten samenwerken, maar het was duidelijk onder mijn huid gekropen.

Ik maakte me wat zorgen. Juni was sowieso een maand waarin ik gevoeliger was voor stress. Dat had ik elf jaar geleden met scha en schande ontdekt toen ik een postpartum psychose had gekregen. Triggers? Naast een stel op hol geslagen hormonen: de werkdruk op de hogeschool en het vele daglicht.

Het einde van het schooljaar is in het onderwijs altijd een pittige periode, eentje waar geen rem op staat. De laatste leerstof moet gezien zijn, examens moeten opgesteld en verbeterd worden, punten moeten een plekje krijgen in eindeloos lange Excellijsten. Afbakenen en nee durven zeggen is dan belangrijk. Dat had ik nu niet gedaan. ‘Nee zeggen’ op deze school was not done. Iedereen werkte er keihard, ik ook. En we deden onze baan toch zo graag, en dus had ik ja gezegd. Een ja die geresulteerd had in de tweehonderd exemplaren. Ik zuchtte even terwijl ik een volgend te verbeteren examen voor me legde. Ik voelde mijn vermoeidheid. Slapen deed ik zoals elk jaar in juni minder goed. Het vele daglicht speelde me parten. Nog even Brenda, sprak ik mezelf moed in. Heel even en dan zou het hogeschoolverhaal voor me eindigen. Zo had ik het de week voordien meegedeeld aan mijn leidinggevende. Dat de werkdruk echt te hoog voor me was en dat het tijd was om een wat rustigere baan te zoeken.

Ik was trots dat ik die beslissing had durven nemen, maar naast de werkdruk en vermoeidheid was er nog iets wat me parten speelde, iets wat ik niet zomaar van de baan kon vegen, aan de kant kon zetten, omdat het niet iets maar iemand was. ‘Zij’. Voor het eerst in jaren was ‘zij’ er weer. Ze was er lang niet geweest. Ik was haar weer vergeten. Gelukkig maar. Maar plots had ik weer aan haar gedacht. Twee dagen voordien. In, opnieuw, een ondergrondse garage. Ik was naar een pensioneringsfeestje van een oud-collega gegaan van mijn vorige hogeschool, de hogeschool waar elf jaar geleden ook mijn psychose begonnen was. Veel van de mensen die er waren had ik in al die tijd niet meer gezien. Het was een heerlijk weerzien geweest. Ik had gelachen, gebabbeld en zelfs even gedanst. Mijn auto was geparkeerd in een ondergrondse garage, niet ver van het feestgebeuren. Toen ik naar mijn auto terugliep en mijn voetstappen tegen de betonnen garagemuren echoden, had ik plots weer aan haar gedacht, aan mijn tante Viviane, mijn overleden tante.

Ze had zelfmoord gepleegd. Mijn grootvader had twijfels gehad of het wel zelfmoord was. ‘Heeft zich van de trap laten vallen,’ had er in het politieverslag gestaan. ‘Heeft hij haar niet van de trap geduwd?’ had hij zich vaak afgevraagd. Haar man was geen doetje geweest. Af en toe had ze een blauw oog gehad, een bloedneus, kneuzingen. Ook haar zoon had er vaak aan

moeten geloven. Wat er precies gebeurd was op de dag van haar overlijden wist niemand. De waarheid was samen met haar begraven. Elf jaar geleden had ik in een ondergrondse parkeergarage, in mijn psychose, haar identiteit aangenomen in een poging het familiemysterie te achterhalen. Waanzin toch? De psychose had me geen antwoorden gebracht, ik was haar opnieuw vergeten. Tot nu.

Een hoofd vol ideeën

Met mijn rode balpen zette ik een vinkje naast het juiste antwoord op de eerste examenvraag. Ik voelde de stekende pijn tussen mijn schouders, de vermoeidheid van de afgelopen dagen – of waren het maanden? Ik dacht aan mijn tante. Alweer. Nee, het ging niet zo goed met me. Ik legde de balpen neer. Ik nam mijn mobiele telefoon. Snel zocht ik zijn telefoonnummer op. Ik had in het verleden al vaak professioneel met hem samengewerkt voor Psychosenet België, de website die ik in 2017 had opgericht. Hij werkte als professor aan de universiteit van Gent, met heel wat knowhow over psychose. Daarnaast ontving hij als psycholoog ook mensen in zijn eigen praktijk. Doorheen de jaren waren we vrienden geworden. Ik stuurde hem een whatsappje. ‘Stijn, ik heb een wat vreemde vraag voor je. Zou ik eventueel bij jou op consult mogen komen? Ik weet dat het raar is omdat we elkaar persoonlijk kennen, maar ik heb je even meer nodig als psycholoog dan als vriend.’ ‘Mag ik er heel even over nadenken?’ had hij bijna onmiddellijk teruggestuurd. Kort daarna kreeg ik hem aan de lijn en maakten we een afspraak voor de komende maandag in de namiddag, vlak na de deadline van de punten.

Na mijn telefoontje met Stijn belde ik naar Hannes, een vriend van me die ook een psychose had gehad en daar goed van hersteld was. Of hij maandag toevallig zin had om samen iets te gaan eten? Ook hij stemde toe. Vervolgens belde ik naar de fysiotherapeute die me elf jaar geleden met haar zachte handen zo geholpen had. Ze werkte intussen niet meer, maar ook zij zag het zitten om me maandagnamiddag onder handen te nemen. Na mijn telefoontjes zuchtte ik ietwat opgelucht, alles was onder controle, hulp

was onderweg, alleen nog even de laatste vier examens verbeteren. Ik nam mijn rode pen weer om de tweede vraag over taalontwikkeld lesgeven te verbeteren. Hoe kon het dat Hanne die vraag fout had? Ik had het toch zo duidelijk uitgelegd. Ik trok een strenge streep door haar antwoord.

De telefoon ging. Mijn zus. Ik schoof mijn bureaustoel naar achteren en liep met mijn mobieltje de tuin in. Telefoneren met mijn zus was een traditie op zaterdagochtend. Dan overliepen we de gebeurtenissen van de week en hervormden we met z'n tweeën het onderwijs, terwijl ik ondertussen ook nog wat onkruid wiede. Ik vertelde haar over het onderwijsboek dat ik graag wilde schrijven, of ze niet mee wilde schrijven, en dan was er nog dat andere kinderboek en leek het haar een leuk idee om misschien iets voor eerste lezertjes te maken? 'Jij hebt altijd zoveel ideeën. Onze genen zijn echt niet eerlijk verdeeld,' lachte ze. 'Nee,' zuchtte ik, 'je wil echt niet mijn brein hebben, zus, ik word er soms zo moe van. Het lijkt of mijn hersenen nooit even stilstaan, en zeker niet in juni.' Een uur hadden we naar goede gewoonte gebeld. Deze keer waren er geen mannen in de buurt om ons te storen, of wat geërgerd te kijken. Mijn schoonbroer was aan het werk en Jan was samen met de kinderen naar Duitsland om er een dagje te gaan mountainbiken. 'Zo kan je ongestoord aan je laatste loodjes werken,' had hij bemoedigend gezegd voor hij de deur achter zich dichttrok.

Na het telefoontje met m'n zus besloot ik een vriendin-psychiater te bellen, uitstelgedrag om maar niet aan het verbeterwerk te moeten beginnen, én wie weet nog een extra hulplijn die ik kon inschakelen. Haar stem klonk, zoals gewoonlijk, warm en beheerst. Ik vertelde haar over de examens die nog op me lagen te wachten. Even wilde ik haar ook vertellen over Viviane. Niet alleen mijn grootvader had vragen bij haar overlijden, ook mijn vader had zijn twijfels. Misschien kon ik haar vertellen over dat onverwerkte verdriet? Had mijn moeder ook niet veel onverwerkt verdriet na het overlijden van haar vader? Zou mijn moeder zijn dood wel echt verwerkt hebben? En wat met mijn schoonmoeder? Die kon met zoveel warmte over haar vader vertellen. Zou het niet mooi zijn om mensen met onverwerkte rouw samen te brengen? Misschien kon ze wel helpen om mijn moeder en schoonmoeder bij te staan bij dat verdriet. Voor ik het goed en wel besepte had ik haar de

vraag gesteld. Wat dwingend. Of ik haar niet kon inschakelen als psychiater, dat ik wel besepte dat het een vervelende vraag was, dat ik haar hulp inriep als psychiater, niet als vriendin. Vergiste ik me of klonk haar stem nog beheerster dan normaal? Misschien wat kil zelfs. Dat het zaterdag was, dat ze samen met haar gezin wilde ontbijten, dat ze privé en werk echt wel gescheiden wilde houden. Ik voelde me afgepoeierd. Teleurgesteld. Ik hing op. Aan examens dacht ik niet meer. Wel aan haar. Steeds weer aan haar. En sinds gisteren ook aan hem. Hij was de sleutel.

Mijn neef Filip

Dag Brenda,

Ik heb een wat vreemde vraag voor je die ik graag persoonlijk wil toelichten. Zou ik je eens mogen bellen? Groetjes Hanneke

Het was een berichtje van een onbekende dat ik een jaar geleden via Instagram had gekregen. Ik kreeg wel vaker berichtjes van onbekenden via mijn sociale media. Vragen, een persoonlijk verhaal, een bekentenis. Hoewel ik Hanneke niet kende, stuurde ik haar quasi meteen de tien cijfers van mijn mobiele telefoonnummer: 'Natuurlijk, geef me gerust een belletje,' typte ik behendig terug. Zoals gewoonlijk won mijn nieuwsgierigheid het van het wantrouwen om wildvreemde mensen mijn nummer te geven.

Niet veel later was mijn telefoon afgegaan. De nietszeggende beltoon had me eraan herinnerd dat ik dringend eens een persoonlijker melodietje zou moeten instellen. Ik nam op. 'Met Hanneke,' had de zachte stem vrolijk gezegd, 'dank je wel dat je even wil bellen.' 'Geen probleem, hoe kan ik je helpen?' Ze had zich kort voorgesteld. Dat ze sociaal werker was in een aanloophuis in Trombeek waar mensen met een psychische kwetsbaarheid, mensen in armoede, drugsverslaafden, ex-gedetineerden, mensen die om wat voor reden ook aan de rand van onze maatschappij stonden, aanklopten. Hij was een van hen geweest. Een man, achteraan in de vijftig. Hij was zwaar drugsverslaafd geweest, had zelfs in de gevangenis gezeten. Hij had

met zoveel vuur zijn verhaal verteld, een verhaal over onrecht in het gevangeniswezen, in ons Belgische rechtssysteem. ‘Hij deed me aan jou denken, Brenda. Zoals jij ook in je boeken het onrecht in onze geestelijke gezondheid aanklaagt, met diezelfde gedrevenheid. Dat heb ik hem verteld. Weet je wat hij toen zei?’ Hanneke had even nerveus gelachen. “Dat kan. Brenda Froyen is mijn nicht.” Ze had opnieuw gelachen. ‘En nu wil hij je graag eens ontmoeten. Herstel met iemand van de familie. Wat denk je?’

Ik was zijn bestaan vergeten. Filip. Mijn neef. Zo had iedereen in de familie het ook gewild. Dat we hem vergaten. Het zwarte schaap, de schande van onze familie. Mijn vader, zijn oom, had me inderdaad over zijn verleden verteld, een verleden van drugs, van malafide praktijken, ja zelfs van poging tot moord. Met zulke mensen wilde je liever niets te maken hebben. Ik had mijn vaders advies opgevolgd.

Ik had een jaar niet aan hem gedacht. De dag voordien had ik voor het eerst opnieuw aan hem gedacht. Misschien omdat de ondergrondse garage zulke levendige herinneringen aan zijn moeder had getriggerd. Ik had het nummer van Hanneke opgezocht en haar opgebeld. Het klikte tussen ons. We hadden lang getelefoneerd. Ik had over tante Viviane verteld, zij over Filip, maar ook over zichzelf. Hoe ze op zoek was naar ‘iets anders’ in het leven, al wist ze nog niet wat dat andere dan was. Ze wilde zingen, andere mensen helpen, maar ze botste vaak op de regeltjes van het sociaal werk. We hadden gepraat over mijn boeken, over psychose, over kwetsbaarheden en trauma’s. Toen ik ophing had ik het gevoel dat ik er een vriendin bij had. Die avond stuurde ik haar nog een linkje door over intergenerationeel trauma met een berichtje erbij: *Ik denk dat Filip de sleutel heeft tot mijn verhaal én dat ik hem kan helpen. Ik denk dat de aanwezigheid van Filips moeder Viviane in mijn psychose elf jaar geleden niet zomaar toevallig was. Ik hoop dat dit niet gek klinkt.*

Ze reageerde meteen via WhatsApp: *Dat alles (intergenerationeel) samenhangt en bewust gevoeld of gedroomd kan worden, daar ben ik ondertussen van overtuigd. Ik denk zelfs dat psychose ook een vorm van superhoog bewustzijn kan zijn. Er is zoveel meer dan wij weten alleszins.*

Dat een psychose iets vertelt, geloof ik ook, had ik haar teruggestuurd. Het gesprek met Hanneke was nog lang in mijn hoofd blijven spoken. En toen ik later op de avond eerder toevallig het kinderboek *Ergens* van Joke van Leeuwen uit de kast nam, was ik wel heel erg verrast geweest toen het openviel op de pagina waar twee gele mannetjes discussieerden over ‘een Hanneke’.

Een briefje. Hier staat Hanneke. Wat is een Hanneke? Misschien iets wat we nog missen?

Ik las de zin opnieuw. Het was een grappig, onschuldig, nietszeggend stripverhaaltje. Maar voor mij zei het zoveel meer. Waarom was het boek op die pagina’s opengevallen? Waarom werd er plots over een Hanneke gesproken net nu ik voor het eerst in mijn leven een Hanneke had leren kennen? Dat kon toch geen toeval zijn. Diezelfde avond nog stuurde ik haar fotootjes door van het stripverhaal: *Dag Hanneke, ik stuur je dit door. Ik wacht eerst even af of je nog wil bellen want ik zou ook wel begrijpen als je dit eng vindt. Ik heb je hulp nodig. Ik heb een Hanneke nodig. Voel ik.*

Diezelfde avond nog hadden we opnieuw gebeld. Ik voelde dat het echt tijd werd om Filip te ontmoeten. Wanneer het voor hem zou passen, zou zij eerst navragen. Ik had met een licht opgewonden gevoel opgehangen. Misschien zou ik weldra het geheim van tante Viviane achterhalen.

Een gebrek aan ziekte-inzicht en een teveel aan toeval

Ongeveer een op honderd mensen krijgt in zijn leven te maken met een psychose. Ik was in 2012 een van die honderd. Bij 15% blijft het beperkt tot één psychotische episode in hun leven. Ik had altijd gedacht dat ik tot die 15% behoorde. Ik was dus niet helemaal voorbereid op zo een ernstige terugval. De vraag die ik me vaak stel is: had ik deze psychose kunnen voorkomen? Dat is beslist een moeilijke vraag. Ik wist sowieso dat juni een maand is waarin ik extra voorzichtig moet zijn, vanwege het vele daglicht en de verhoogde werkdruk op school. In juni 2018 had ik zo ook een lichte

psychotische ervaring. Het was heel druk op het werk, er waren ontzettend veel examens te verbeteren. Toen ik tijdens een hardlooptoertje plots een haan hoorde die mijn naam leek te roepen, was ik meteen gealarmeerd geweest. Ik had het herkend als hallucinatie, ik had mijn voet op de rem gezet en ik had meteen heel wat te verbeteren taken aan de kant geschoven. Ik heb het gevoel dat ik op dat moment een psychose heb kunnen voorkomen.

Waarom het dan deze keer niet gelukt is? Ik voelde nochtans aan dat het allemaal erg veel was, dat ik hulp nodig had. Dat was ook de reden dat ik al mijn hulplijnen uitzette. Alleen ging ik ervan uit dat mijn brein net nog die vier te verbeteren examens zou afwachten. Breinen werken dus blijkbaar niet zo. Te veel is te veel. Bovendien herkende ik deze keer de wanen en hallucinaties niet als waanzin. Dat is overigens ook een van de symptomen van een psychose. Je bent zelf vaak niet in staat om in te zien dat wat je denkt en voelt niet waar is. 'Een gebrek aan ziekte-inzicht' wordt het vaak genoemd.

Een gebrek aan ziekte-inzicht is wellicht een van de moeilijkste symptomen van een psychose. Denk jij dat je momenteel een psychose hebt? Nee, tja, dan heb je misschien gewoon een gebrek aan ziekte-inzicht, en heb je er misschien toch eentje. Ik voelde wel dat het 'te veel was', maar dat dat opnieuw tot een psychose zou leiden, hadden noch mijn man, noch ik zien aankomen. De alarmbellen gingen niet of althans niet luid genoeg af.

Ik had nochtans een signaleringsplan klaarliggen. Dat is een soort plan dat je samen met je behandelaar opstelt na een eerste psychose. Het is opgedeeld in drie fasen: fase groen wanneer het goed en normaal met je gaat, fase oranje wanneer er eerste signalen opduiken en fase rood wanneer je echt psychotisch bent. Telkens worden je gedrag en de bijbehorende mogelijke maatregelen die je best neemt erbij vermeld, bijvoorbeeld welke medicatie of therapie best opgestart wordt. Zo is er geen discussie mogelijk wanneer de eerste symptomen zich voordoen. Omdat het zo lang geleden was, lag het mijne ergens in een onderste laatje van het bureau. We waren het bestaan ervan een beetje vergeten.

Naast een gebrek aan ziekte-inzicht, zie je in een psychotische toestand steeds meer verbanden. 'Toeval' bestaat als het ware niet meer, alles heeft betekenis. De psychoanalyticus en psychiater Carl Jung sprak in 1930 in dat opzicht over 'synchroniciteit'. Er was volgens Jung sprake van synchroniciteit wanneer twee of meer gebeurtenissen min of meer tegelijkertijd optraden in een voor de betrokkene zinvol verband, dat niet noodzakelijk als causaal ervaren werd. Waarom had ik voor het eerst in zoveel jaar opnieuw aan mijn tante Viviane gedacht, ook al had ik daarvoor ook al geregeld in andere ondergrondse garages geparkeerd? Waarom had ik uitgerekend dat ene boek uit het boekenrek genomen en was het opengevallen op de bladzijde over 'Hanneke', net wanneer ik met een 'Hanneke' had gesproken? Dat kon toch geen toeval zijn. Er zouden nog meer toevalligheden gebeuren. Koren op de molen van mijn psychose.

Een kwestie van leven en dood

Niet mijn vriendin-psychiater kon me helpen. Hij kon me helpen. Ik wist niet eens hoe hij eruitzag, maar plots zag ik de beelden, zijn vuisten die op de deur bonkten, zijn zware stem die brulde. Ik voelde de agressie door mijn lijf. Zijn agressie. Het ging niet goed met hem. Ik belde Hanneke op: dat ze naar hem toe moest gaan, dat er iets met hem aan de hand was, dat hij misschien iemand iets zou aandoen. Ze aarzelde. 'Als je nu niet naar hem toe gaat, doe ik het wel. Dit is een kwestie van leven en dood.' Ik wachtte haar reactie niet af. Ik liep naar het sleutelkastje voor de autosleutels. Snel griste ik mijn jas en handtas uit de vestiaire en liep naar onze auto. Een zwart Mercedesbusje. Tweedehands, een maand geleden gekocht. Ik stak de sleutels in het stopcontact. Ik wilde vertrekken toen ik plots het beeld van mijn vader op mijn netvlies kreeg. Ik was mijn vader vergeten. Snel liep ik weer het huis in. Op het toilet hingen baby- en kinderfoto's van alle familieleden. Een leuke bezigheid om op de wc te raden wie wie was. Ik nam zijn foto van het haakje. Het was een zwart-witfoto. Hij keek onschuldig in de lens, zijn teddybeer stevig in zijn rechterhand geklemd. De foto was omlijst met een gouden

kader. Ik stopte hem in mijn handtas. Ik liep opnieuw naar de achterdeur. Onze hond Wifi volgde me. Hij keek van mij naar zijn leiband en weer terug. Ik schudde gehaast nee en liep richting de auto. Hij volgde me op de voet. ‘Terug, Wifi.’ Mijn stem brak terwijl ik kordaat het commando probeerde te zeggen. Hij jankte even. Ik twijfelde. Filip had me nodig. Nu. Maar als ik zou gaan, zou Wifi een epileptische aanval krijgen, zoals hij er om de paar maanden een had. Deze keer zou hij erin blijven. Er zou niemand zijn om hem te helpen. Het was kiezen tussen mijn hond en hem. Hij die ik nooit had gezien, nooit had ontmoet, en mijn hond. Ik keek opnieuw naar Wifi. Ik voelde de tranen opkomen. Het voelde als een hartverscheurende keuze. Was ik bereid offers te brengen voor zijn leven? Hij won. Ik liet de hond achter aan de poort terwijl ik met gierende banden achteruit van de oprit reed, mijn wangen nat van de tranen. In een waas toetste ik mijn bestemming in: centrum Trombeek. Geen idee waar precies in Trombeek ik moest zijn, maar ik had een voorgevoel dat iets of iemand me wel zou leiden.

Telefoon Filip staat uit. Heb ook bericht gestuurd via verschillende kanalen.

Als je naar Filip gaat, niet alleen gaan aub. Heb vermoeden dat hij het moeilijk heeft, dat de demonen het opnieuw hebben overgenomen. Dan is Filip zichzelf niet meer. Ga dus niet alleen.

Ik las de berichtjes van Hanneke terwijl ik tegen 120 km per uur over de auto-snelweg reed. Geruststellen deden ze niet. Ik besloot een WhatsAppgroepje te maken. Ik voegde mijn zus toe, mijn man, de vriendin-psychiater, de psycholoog, mijn buurmeisje van vroeger, een andere vriendin en Hanneke. Ik gaf het groepje de naam ‘Filip Froyen’. Via dat groepje zou ik berichten over mijn reilen en zeilen, zodat ik niet alleen was. Vervolgens belde ik naar Jan, die nam niet op. Mijn zus wel. Die gaf me maar één advies: ‘Neem de eerstvolgende afrit. We komen naar je toe om je te helpen.’

Afrit Overen

Ik nam de eerstvolgende afrit. Afrit Overen. Ik parkeerde de auto vlak achter een vrachtwagen met zwart-witte nummerplaat. Bij de vrachtwagen stonden enkele mannen in een groepje met elkaar te praten. Ze spraken Pools. Dat herkende ik. Mijn stiefmoeder sprak ook Pools. Een van de mannen had een wat stuurse blik. Een andere keek erg nors. Ik vond ze eng. Ik overwoog om in de auto te blijven wachten op mijn zus, met de deuren gesloten. Toen een van de mannen aanstalten maakte om richting mijn auto te komen, besloot ik veiligere oorden op te zoeken. Snel glipte ik de Mercedes uit en snelde ik richting het toiletgebouw. Het stonk er. Ik deed de eerste deur die ik tegenkwam open. Geen toilet, wel een douche. De douchekop was afgebroken. Snel stapte ik naar binnen. Ik sloot de deur meteen achter me. Net op tijd. Ik hoorde de voetstappen van een van de mannen. Hij zei iets wat ik niet verstond. Zei hij iets tegen mij? Mijn hart bonkte in mijn keel. Wie waren ze? Wat zat er in hun vrachtwagens? Smokkelden ze mensen? Jonge meisjes? Prostituees? Ik ging op de grond zitten, mijn handtas stevig tegen me aangeklemd. Ik voelde de houten fotolijst van mijn vader. Voorzichtig haalde ik die uit mijn handtas. Ik peuterde de haakjes los zodat ik zijn foto eruit kon halen. Hij keek me met een onschuldige kinderblik aan. Was hij wel zo onschuldig? Jonge meisjes, kinderen waren het nog. Was hij samen met mijn stiefmoeder het brein achter deze hele prostitutiehandel? Mijn telefoon rinkelde. Mijn zus. Ik klikte het meteen weg, uit angst dat ze me zouden horen, dat ze me zouden vinden.

Afrit Overen richting Trombeek vanuit Antstad. Ik kom alleen uit de douche als we samen naar Filip gaan. En als Wout meegaat, berichtte ik.

Vervolgens voegde ik Wout toe aan het WhatsAppgroepje.

Wout was mijn neef, de zoon van mijn zus, mijn petekind én politieagent. Een gedreven politieagent. Hij zou me kunnen helpen, hoopte ik.

Mijn zus antwoordde meteen.

Perfect. Ik heb gebeld met de politie. Ze gaan samen met jou naar Filip. Wout heb ik ook gecontacteerd. Hij is onderweg. Deel je locatie al eens.

Ik bleef muisstil in de douche zitten, de kinderfoto van mijn vader angstvallig in mijn rechterhand geklemd. Ik hoorde de Poolse chauffeur het toilet doortrekken. Het kraantje ging even open. Daarna stierven zijn voetstappen weg. Muisstil begon ik de kinderfoto van mijn vader te verscheuren. Verscheurde onschuld. De kleine snippertjes liet ik vallen op de vuile douchevloer. In mijn handtas vond ik ook een winkelbonnetje van de bioboerderij waar ik elke week naartoe ging. De boerin van de boerderij was jaren geleden haar broer verloren aan zelfdoding. Hij was uit het leven gestapt na jarenlang misbruik door een of andere schijnheilige priester in een internaat. Ik nam een foto van het bonnetje en zette die in het WhatsAppgroepje. *De vetzakken* wilde ik sturen. Ik kwam niet verder dan *de vetz*. Toen hoorde ik gestommel.

‘Hallo, hallo, is hier iemand? Politie Trombeek. Mevrouw?’ Ik hoorde verschillende voetstappen echoën tegen de muren. ‘Mevrouw?’ De voetstappen kwamen dichterbij. Er werd drie keer op mijn deur geklopt. ‘Doet u open, mevrouw?’ Ik strekte mijn hand uit om het slot van de deur om te draaien. Met mijn voet duwde ik de deur open. Ik bleef gehurkt op de grond zitten. ‘Waar is Wout?’ Ik telde op het eerste gezicht vijf politieagenten. Een tweetal verderop in de deuropening van het sanitaire gebouw. Eentje met gekruiste armen met flink wat tatoeages erop op enkele meters van me verwijderd. Een wat oudere man die vlak achter hem stond. Het dichtst bij me stond een kalende man met een vriendelijke blik. Guy, stelde hij zichzelf voor. Of ik niet met hen mee naar buiten kwam. Ik vond dat ze allemaal nogal protserig overkwamen. Ze torenden hoog boven me uit, waardoor ik naar hen op moest kijken. Door de radio hoorde ik wat stemmen. Guy knielde zodat hij op ooghoogte met me kwam. Hij stak zijn hand naar me uit: ‘Ga je mee met ons naar buiten, Brenda?’ Hij keek me warm aan, alsof hij echt om me bekommerd was. Het was niet mijn neef Wout, dat was jammer, maar aardig was hij wel. Voor de zekerheid duwde ik het opnameknopje van mijn mobiele telefoon in. Ik kon maar beter alles registreren.

‘Als je me mijn identiteitskaart geeft, en me vertelt wie ik ben, ga ik mee.’ ‘Die hebben we niet, Brenda.’ Hoe wist hij dan wel mijn naam? ‘Hoe kan je nu mijn identiteitskaart niet hebben? Ik kan niet met u meegaan als u niet weet wie ik ben, want ik weet ook niet wie ik ben.’ ‘Ik heb ze niet, Brenda, ik ken ook je achternaam niet. Ik kan het wel even oproepen.’ ‘Oké, ga je het vragen?’ ‘Ja, dat gaan we voor jou doen.’

Intussen was er een jongeman binnengekomen met een brancard. Hij droeg een groen pak. Hij had de conversatie gehoord, maar hij had duidelijk niet zoveel zin in mijn eisen. ‘Mevrouw, u moet met ons meegaan, u wilt toch niet dat we u naar buiten moeten trekken?’ ‘Waarom gaat u me naar buiten trekken?’ ‘U moet meegaan, mevrouw, er is geen andere optie.’ Hij zette een stap dichterbij naar me toe, waardoor zijn kruis ter hoogte van mijn gezicht kwam. Ik wendde mijn gezicht af. ‘Waarom wilt u me naar buiten trekken, ik ga zo dadelijk mee als mijn identiteitskaart hier is.’ ‘Uw identiteitskaart hebben we niet,’ herhaalde hij wat geïrriteerd. ‘Oké, ik ga akkoord, een deal. Als je me mijn achternaam kan zeggen, ga ik mee.’ Ik dacht aan Repelsteeltje. Zachtjes neuriede ik een liedje in mijn hoofd.

‘Froyen,’ zei Guy opnieuw, ‘Froyen Brenda Lisette Guido, je bent geboren op 5 juli 1978.’ Ik herhaalde wat hij zei. ‘Ja, dan ben ik geboren, als ik me niet vergis om 15u30, op een woensdag, maar dan is het geen school. Dan kan de bel niet gaan. Het lijkt alleen maar of de bel gaat. Is de bel aan het gaan? Gaat de bel?’ De politieagenten keken elkaar kort aan. Toen knikten ze vriendelijk: ‘De bel gaat.’ De ambulancier met het groene pak herhaalde nog even: ‘We hebben een deal, hè Brenda. Jij gaat mee met ons op de brancard.’ ‘Waarom moet ik op de brancard zitten? Mag ik niet gewoon lopen?’ ‘Je mag ook gewoon lopen.’ ‘Halleluja,’ zei ik triomfantelijk, terwijl ik over-eind kwam en er nog enkele snippers van wat eens een kinderfoto was naar beneden dwarrelden. De vijf politieagenten en de ambulancier wandelden rustig met me mee naar buiten. Ik zette de opnameknop van mijn telefoon af en stuurde het spraakbericht met de afgelopen conversatie door naar het WhatsAppgroepje. Voorlopig was ik veilig.