

MYRTHE $\frac{v}{d}$ MEER

'UP is stille pijn die zichtbaar wordt; rauw, confronterend
en hartverscheurend mooi!' *Isa Hoes*



UP


PSYCHIATRISCHE ROMAN



'Heb ik dan nooit een normale dag gehad? Ja, de momenten tussen de depressies en dat bijna extatische gevoel van geluk in. Maar ik ben altijd op doorreis, van down naar up en weer terug. Dat die depressieve kant een probleem is snap ik, maar als nu ook alles boven de streep een probleem is... Wanneer ben ik dan géén probleem? Wanneer ben ik dan géén risico, geen belasting voor de mensen om mij heen? Wie ben ik dat ik zo mag zijn?'

Als Emma enthousiast naar het laatste gesprek met haar psychiater gaat, gebeurt er iets wat ze niet helemaal had voorzien; haar psychiater is verdwenen, de vervanger weet niets van een eindgesprek en voor het einde van de dag is ze opgenomen op de paaz; de psychiatrische afdeling van het algemeen ziekenhuis. Alweer.

Aangezien deze nieuwe paazvakantie wel een vergissing moet zijn, gaat Emma in het doolhof van pillen, psychiaters en medepatiënten op zoek naar een verklaring. Want als je niet ziek bent, hoef je toch ook niet beter te worden? Als de verklaring in de vorm van een nieuwe diagnose lijkt te komen, begint ze zich echter af te vragen of ze die wel wil weten; want wat als je je eigen waarnemingen en gedachten niet meer kunt vertrouwen, en je grootste vijand niet in de buitenwereld zit, maar in je eigen hoofd?

 The House of Books



the house www.thehouseofbooks.com of books 

UP

MYRTHE v/d MEER

UP



the house of books

Alles in dit boek is op waarheid gebaseerd, maar in verband met de privacy zijn alle personages, achtergronden en gebeurtenissen volledig geanonimiseerd en gefictionaliseerd. Iedere vorm van herkenning berust daarom op toeval.

© Myrthe van der Meer, 2015

Deze uitgave is tot stand gekomen door bemiddeling van Sebes & van Gelderen Literair agentschap, te Amsterdam.

© The House of Books, Amsterdam 2015

Omslagontwerp: Bloemendaal & Dekkers/Myrthe van der Meer

Omslagillustratie: Myrthe van der Meer

Typografie: Perfect Service

ISBN 978 90 443 4720 3

ISBN 978 90 443 4721 0 (e-book)

NUR 301

www.thehouseofbooks.com

www.overamstel.com

OVERAMSTEL
uitgevers

The House of Books is een imprint van Overamstel uitgevers bv

Alle rechten voorbehouden.

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

*Hello darkness, my old friend,
I've come to talk with you again.
Because a vision softly creeping,
Left its seeds while I was sleeping,
And the vision that was planted
In my brain
Still remains
Within the sound
Of silence*

– Simon & Garfunkel, 'The Sound of Silence'

Vrijdag

Ik stop de muziek en druk op *repeat*. Dan spring ik met twee treden tegelijk de trap van het ziekenhuis op en glimlach breed.

Hello darkness, my old friend.

Toepasselijker kan haast niet, op mijn laatste dag op de paaz. Vandaag meldde ik me voor het laatst bij het secretariaat voor mijn afspraak. Nu loop ik met een intens gevoel van dankbaarheid en geluk naar de ziekenhuisapotheek voor mijn laatste pillen en over een klein kwartier heb ik mijn laatste afspraak met mijn psychiater, dokter Visser.

Een goede dag.

Na vandaag ben ik namelijk psychiatrisch patiënt af. Natuurlijk, therapie moet je netjes afbouwen, ook met pillen kun je niet in één keer stoppen en ik zal hier nog af en toe komen voor een gesprek met mijn psycholoog, maar dat is toch anders. Een psycholoog is als een psychisch zijwieltje: handig voor de momenten dat je even de balans verliest, maar fietsen doe je verder zelf. Een psychiater daarentegen schroeft twee zijwieltjes aan je fiets, plant er een oranje vlaggetje op, geeft je een helm en bevestigt voor de zekerheid ook nog een duwstok; of je nou wilt of niet, je komt weer thuis, hoe dan ook. Psychiaters zijn namelijk geen praters. Zij zeggen het met pillen, en pillen zeggen alles: hoe je opstaat, hoe je hebt geslapen, of je je ontbijt binnenhoudt, vrolijk en uitgerust naar je werk gaat of juist de hele dag versuft op de bank ligt. De pillen zijn de baas. De afgelopen twee jaar heb ik ze dus braaf in alle soorten en maten geslikt, inclusief de bijbehorende bijwerkingen, maar feit is: ze hebben geholpen. De depressies zijn zo ver weg dat ik ze me nauwelijks nog kan voorstellen. De energie stroomt door mijn lichaam, geen cel die er ook maar over peinst om dood te gaan, en na deze laatste trip naar de apotheek ligt pillen halen ook definitief in het verleden.

Ik klem de recepten dankbaar vast en stap de ziekenhuisapotheek binnen. De pillen hebben hun werk gedaan, maar nu ben ik zelf weer aan de beurt. Dokter Visser kan tevreden zijn; ik voel me goed. Ik voel me beter. Sterker nog: ik voel me geweldig.

‘Volgende.’

Met een licht gevoel van spijt maak ik een einde aan ‘The Sound of Silence’. Wat overblijft is het zachte gezoem van de tl-buizen boven de balie en de stoïcijnse stilte van de vrouw erachter. De apotheek is leeg. Ik stap naar voren en schuif de recepten over de balie. De apothekersassistente trekt ze naar zich toe en bestudeert ze met een nauwelijks onderdrukte gaap.

‘Emma Nieuwenhuis?’

Ik knik, geef braaf mijn geboortedatum – achtentwintig jaar oud, alweer twee jaar ouder en wijzer dan de eerste keer dat ik hier stond – en onderdruk een vreemd gevoel van opwinding als ze het lijstje afloopt. Ze zet met een frons een krabbeltje en verdwijnt achter de kastenrij.

Tevreden laat ik mijn blik door de lege hal van het ziekenhuis glijden. Blijkbaar wordt de mens pas na halfnegen ’s ochtends ziek. Ik onderdruk met een vreemd gevoel van verwondering een lach. Het zonlicht spat door de hal als een jonge vrouw met haar zoontje, gevolgd door een klein, verfromfaaid hondje, door de draaideuren naar binnen loopt. Ze knikt even in mijn richting en ik voel het geluk aanzwellen in mijn borst. Het leven is verrukkelijk.

‘We hebben alles, behalve de lithium. Die is op.’

Ik draai me om en zie de assistente achter de balie staan. ‘Sorry?’

Ze zucht en draait het computerscherm naar me toe. ‘We hebben niet genoeg lithium op voorraad om je alles in één keer mee te geven. Ik kan je nu wel een strip met tien pillen meegeven, dan kun je de rest over twee dagen hier ophalen. Is dat goed?’

Een plotselinge vlaag van paniek, maar die veeg ik weer opzij. ‘Geen probleem. Of trouwens, kun je voor de rest van de pillen een herhaalrecept maken? Dan probeer ik het bij mijn eigen apotheek. Daar moest ik toch nog langs en die hebben vast nog wel wat op voorraad.’

De vrouw haalt haar schouders op en lost weer op tussen de pillen.

Ik werp snel een blik op de klok in de hal. Nog tien minuten en dan zit ik bij dokter Visser en dan is alles eindelijk... Hondje?

Fronsend kijk ik om. Het licht is zo fel dat ik moeite moet doen om mijn ogen niet af te wenden, maar dan zie ik het groepje weer, halverwege de hal. Het jongetje voelt mijn blik en verschuilt zich half achter zijn moeder. Het hondje volgt ze uitdrukingsloos. Een hond in het ziekenhuis? Verbaasd volg ik zijn bewegingen, maar hij trekt zich niets van me aan. Natuurlijk, besef ik. Een therapiehond. Dan zie ik een flard van een roodkleurig tuigje op zijn rug en begin te lachen. De assistente kijkt op en ik zoek snel naar een verklaring.

‘Mooi weertje,’ zeg ik maar en ik knik naar de draaideur.

‘Zeg dat wel,’ mompelt ze hoofdschuddend. ‘De paraplu’s liepen nog nooit zo hard.’ Ze groet een man die achter me de apotheek binnenkomt. Een waaier van regendruppels spat van zijn haren op de toonbank uiteen en verrast volg ik hun sporen terwijl hij naar de paraplubak loopt.

Regen? Nu? Argwanend draai ik me om. Het hondje wacht naast zijn

baasjes voor de lift en negeert me professioneel. Dan zie ik hoe zich vier geruststellende plasjes rond zijn pootjes vormen en ik voel hoe mijn lichaam zich weer ontspant. Het is herfst. Natuurlijk regent het. De kunst is om door de regen de zon te blijven zien.

‘Dit zijn ze dan.’ Een stapel doosjes wordt in mijn richting geschoven met het herhaalrecept erbovenop. ‘Tasje nodig?’

Ik schud mijn hoofd en voel hoe mijn hart opspringt als ik mijn tas weer sluit. Pillen, herhaalrecept, ik heb alles wat ik nodig heb. En zelfs al had ik dat niet, dan maakte het ook niet uit. Vandaag mijn laatste gesprek in de psychiatrie, morgen de vrijheid.

Met een zwierig gebaar gooi ik de tas over mijn schouder en stap over de drempel. Dan blijf ik staan. Bedachtzaam draai ik me om.

‘Hebt u trouwens ook vizels?’

Ziek

Weinig gangen in het ziekenhuis zijn zo beladen als de loopbrug naar de paaz; wie naar het ziekenhuis gaat, is ziek in zijn lijf. Wie naar de paaz gaat, is ziek in zijn hoofd. Dat het hoofd ook een onderdeel van het lijf is, is blijkbaar nog niet bij iedereen bekend.

Ik schud geamuseerd mijn hoofd als ik de brug op stap. Twee wanden, een dak en een vloer. Kan zoiets simpels dan echt nog altijd zoveel emoties oproepen?

Als de vloerbedekking van de loopbrug plaatsmaakt voor het versleten linoleum van de paaz, blijf ik echter met een onverwacht gevoel van ontroering staan. Rechts het secretariaat en de kamers van de therapeuten, links de koffieautomaat en de stoeltjes van de wachtruimte, en aan het einde daarvan de trap naar de opnameafdeling, veilig op de begane grond.

‘Hé, Emma, jij hier?’

Verrast kijk ik om. Sandra schudt de regen uit haar haren en kijkt me verheugd aan. ‘Dat is lang geleden. Hoe gaat het? Je ziet er goed uit. Wat kom je doen?’

‘Maak je geen zorgen,’ zeg ik, en ik wuif lacherig de woordenwaterval van de verpleegkundige weg. ‘Slechts op bezoek. Gewoon weer een afspraak.’

‘Met Lars? Maar die is toch op vakantie?’

Lars is inderdaad op vakantie. Mijn psycholoog, die altijd hamert op orde, netheid en regelmaat in het behandelingschema, vond het twee weken geleden blijkbaar geen probleem om datzelfde schema volledig overboord te gooien in ruil voor drie weken vakantie. Voor hem, welteverstaan. Ik besluit echter om daar niet verder op in te gaan. ‘Ik moet naar dokter Visser.’

‘Ik heb haar nog niet gezien, maar ik ben zelf ook net binnen. Ik moet naar beneden, maar leuk om je weer eens tegen het lijf te lopen. Misschien zien we elkaar nog wel een keer.’

‘Ik vind alles best, zolang het maar niet beneden is.’

Ze lacht, knijpt me even in mijn arm en verdwijnt dan achter de zware deur van het trappenhuis. Twee jaar geleden was zij mijn verpleegkundige en was ik vijf maanden lang haar patiënt. Beneden. Nu ontmoeten we elkaar boven, is zij gewoon een oude bekende en ben ik... Ik glimlach breed. Nu ben ik mezelf.

Ik ga op een van de stoeltjes zitten en werp een blik op de klok. Halfnegen. Ik schud mijn hoofd en kijk naar het secretariaat. Dat is leeg. Ik kijk op mijn mobieltje, maar ook dat is onverbiddelijk. Dokter Visser is te laat en er is niemand om mij dat te vertellen. Ik blijf nog een paar minuten zitten, leg alle tijdschriften netjes op een stapel en loop ten slotte naar de koffieautomaat.

‘Mevrouw Nieuwenhuis?’

Verbaasd draai ik me om. De vrouw die normaal gesproken aan de computer van het secretariaat vastgeplakt zit, staat nu achter me. In haar handen verfrommelt ze een briefje en ze ontwijkt schichtig mijn blik. ‘Uw afspraak met dokter Visser is...’ Ze kucht ongemakkelijk. ‘Dokter Visser is ziek. Ze heeft gevraagd of een collega uw gesprek over kon nemen...’ Ze werpt een snelle blik op het papiertje. ‘... in verband met vorige week.’

Van vorige week kan ik me niet zo gek veel herinneren, maar de secretaresse is altijd aardig tegen me geweest en ik voel me uitzonderlijk mild vandaag, dus ik knik. Ze lijkt het echter niet te zien.

‘De vervanger is er toevallig al, dus als u hier wacht, dan komt hij u zo halen.’

Ik wil vragen wie die ‘hij’ dan is, maar voor ik het weet is ze alweer verdwenen achter de veilige muren van het secretariaat.

Geweldig. Mijn laatste afspraak als patiënt en de dokter is ziek. Vroeger zou ik hier boos over zijn geworden. Maar nu... Een warm gevoel van oprechte desinteresse verspreidt zich door mijn lichaam. Dokter Visser en ik zijn nooit echt dikke vriendinnen geweest. Zij was de jonge, ambitieuze psychiater, ik het hopeloze geval, maar sinds we geaccepteerd hebben dat wij nooit die warme moeder-dochterband zullen hebben die anderen blijkbaar wel met hun psychiater hebben, leven we in vredige koelte langs elkaar heen. En het was goed. Ik had het leuk gevonden om dit laatste gesprek samen te doen, alleen al om haar te laten zien hoe goed het nu gaat zodat zij ook nog even eer van haar werk zou hebben, om er dan met wederzijdse instemming een eind aan te maken – breien –, maar dit is ook goed. Ik stuur wel een bos bloemen. Of een kaartje. Of niets. Eigenlijk maakt het niet uit, besef ik dan. Het is allemaal hetzelfde. Of ik iets koop of niet, of zij er vandaag is of niet, uiteindelijk komt alles op hetzelfde neer; ik voel me geweldig, en dat neemt niemand me meer af. Tevreden sluit ik mijn ogen en leun achterover in mijn stoel.

‘Mevrouw... Nieuwenhuis?’

Als ik opkijk, staat er een jonge, slanke man bij de balie. Eind dertig,

Indiaas, Pakistaans, iets in die richting. Eén ding weet ik zeker: dit is niet dokter Visser.

De man bladert fronsend door een klembord vol papieren, lijkt te beseffen dat het antwoord weleens voor hem zou kunnen staan en kijkt vragend de gang rond.

‘Bent u mevrouw Nieuwenhuis?’

Ik gebaar geamuseerd door de lege ruimte en sta op. ‘Weinig andere kandidaten voor dokter Visser vandaag.’

Hij kijkt me enkele seconden bewegingloos aan. ‘Rajid Panjani, psychiater,’ zegt hij en hij schudt mijn hand. ‘Het lijkt me het beste als we maar meteen naar mijn kamer gaan.’

De vrouw van het secretariaat knikt me achter de balie bemoedigend toe, wendt dan haar gezicht af en snuit uitvoerig haar neus. Haar ogen zijn opvallend rood. Ineens vraag ik me af of me iets ontgaat.

Dokter Panjani kijkt me onderzoekend aan. ‘Komt u?’

Ergens in mijn hoofd begint een belletje te rinkelen. Klein en subtiel, maar onmiskenbaar een alarm. Ik voel hoe mijn ademhaling oppervlakkiger wordt en mijn hartslag versnelt, maar dan schud ik het van me af. Dokter Visser of dokter Panjani, uiteindelijk komt het allemaal op hetzelfde neer. Ik ben er. Ik heb mijn plicht gedaan, mijn taak volbracht, en na vandaag maakt het toch allemaal niet meer uit. Gerustgesteld pak ik mijn tas van de stoel.

‘Ik kom.’

Gesprek

‘Ga zitten.’

Dokter Panjani neemt aan de andere kant van het bureau plaats en lijkt niet precies te weten hoe hij moet beginnen. Ik knik. Een eerste keer is altijd moeilijk. Terwijl hij de papieren uit het klembord haalt, op het bureau legt en ze dan toch weer in zijn hand neemt, laat ik mijn blik door de kamer dwalen. Gek.

Misschien is het omdat dokter Visser er niet is, maar de ruimte lijkt anders. Lichter, contrastrijker. De foldertjes in het rek in de hoek lijken minder afgeleefd en de ramen zijn weliswaar nog net zo groezelig, maar het lijkt alsof het licht zich daar vandaag niets van aantrekt en de vlekken juist gebruikt in een fascinerend spel met schaduwen van de gordijnen. Het is alsof het eerst allemaal alleen maar bestond, terwijl nu...

Terwijl nu alles leeft.

Als dokter Panjani kucht, trek ik mijn ogen met moeite van het schouwspel af. Hij aarzelt en legt de papieren toch maar weer neer, als een man die iets moet zeggen maar niet precies weet hoe.

Ik voel me vandaag ongekend vergevingsgezind en wacht geduldig.

Hij schraapt zijn keel. ‘Voor we beginnen, moet ik helaas zeggen... Ik ben bang dat ik slecht nieuws heb.’

Ik knik.

‘Gisteren is dokter Visser...’ begint hij, en hij ontwijkt mijn blik. ‘Gisteravond is de man van dokter Visser overleden.’

Ik kijk hem niet-begrijpend aan. Dan besef ik dat er een reactie verwacht wordt. ‘O.’

Terwijl hij moeizaam tussen de grenzen van privacy en openbare informatie laveert – hartprobleem, niemand zag het aankomen, drie kinderen, verlof voor onbepaalde tijd – voel ik hoe de verbijstering mijn voorhoofd rimpelt.

De man van dokter Visser?

Kinderen?

‘... wij hoorden het ook vanochtend pas, maar u was er al, anders was u wel gebeld.’ Hij pauzeert en kijkt me onderzoekend aan. ‘Ik kan me voorstellen dat dit nieuws als een enorme klap komt. Wat gaat er nu door u

heen?’

Wat gaat er nu door me heen? U? Door mij? Ik, die altijd gewoon ‘je’ was? De situatie is te bizar voor woorden.

‘Kinderen?’ vraag ik ongelovig. ‘Heeft dokter Visser dan kinderen?’

Al die tijd, en ik heb dat nooit geweten? Als ik de observerende stilte aan de andere kant van het bureau opmerk, herpak ik mezelf. ‘Dat is verschrikkelijk nieuws, natuurlijk,’ zeg ik haastig. ‘Van haar man, bedoel ik. En ook voor haar, natuurlijk. En de kinderen. Ik wist niet dat ze getrouwd was, maar zoiets wens je niemand toe. Al helemaal niet iemand met kinderen.’

Kinderen.

Dan schud ik mijn hoofd. Dit is vast niet het moment om je over dat soort zaken te verbazen. En het maakt natuurlijk ook niet uit of ze kinderen heeft of niet. Op de schaal der dingen maakt het allemaal niets uit. Ik werp heimelijk een blik op de klok en besef dan dat de stilte nog steeds voortduurt.

‘En dan ook net vandaag,’ zeg ik.

‘Wat bedoelt u?’

Mijn innerlijke kind gruwet van het ge-u, maar ik leg het streng het zwijgen op. ‘Nou ja, dit zou ons laatste gesprek zijn.’

Dokter Panjani trekt een wenkbrauw op en haalt een vel papier uit het stapeltje. ‘Laatste gesprek?’

‘Ja.’ Ik buig me over de tafel en probeer iets mee te krijgen van wat erop geschreven staat, maar tevergeefs. ‘Misschien is ze vergeten om dat door te geven?’

Dokter Panjani kijkt me dan zorgvuldig aan. ‘Emma... Mag ik je Emma noemen?’

Ineens ben ik op mijn hoede.

‘Dokter Visser heeft daar inderdaad niets over opgeschreven, integendeel...’

‘Maar dat verandert er toch niets aan?’ zeg ik snel. ‘Dan doe ik mijn laatste gesprek toch gewoon met jou? Het is natuurlijk jammer dat ze er zelf niet bij is, maar het komt toch gewoon in mijn dossier? Dan leest ze het later alsnog.’

‘Ze heeft niets over een laatste gesprek geschreven,’ zegt hij met nadruk. ‘Wat ze wél heeft geschreven, is deze mail.’

Ik probeer iets ervan te lezen, maar dokter Panjani vouwt het papier vakkundig van me weg.

‘Deze mail stuurde ze vanochtend aan het team, dus dat geeft wel aan hoe ernstig ze jouw situatie neemt. En wat ze hier schrijft, kan ik erg moeilijk rijmen met wat je mij vertelt.’

Ik frons en staar naar de oplichtende muur achter hem.

‘Vanochtend nog,’ herhaalt hij. ‘Als mijn collega op zo’n moment nog een e-mail naar het team stuurt om ervoor te zorgen dat deze afspraak absoluut doorgaat, dan neem ik wat zij schrijft uiterst serieus. Dus afgezien van het nieuws over dokter Visser, hoe gaat het met je?’

‘Goed.’

‘Goed?’

Ik knijp mijn ogen samen en voel me inmiddels meer dan goed. Argwanend, achterdochtig en geïrriteerd, zo voel ik me nu ook. Ik ga echter braaf alle rafeltjes in mijn gedachten af, druk het lichtspel weg uit mijn geheugen, volg de golfjes van emoties tot die weer kalm in mijn schedel kabbelen en deel dan mijn conclusie. ‘Ja, goed.’

‘Ik heb anders begrepen dat het juist niet zo goed met je ging. Dat je depressief was, al een paar maanden lang.’

‘O ja, depressief,’ zeg ik welwillend. ‘Ja, daar kan ik me wel iets van herinneren. Somber en zo.’

‘Hier staat dat je vorige week zo somber was dat je over zelfmoord nadacht.’

Ik haal mijn schouders op. ‘Dan zal ik wel depressief zijn geweest. Maar dat was toen. Dit is nu.’

‘En hoe voel je je nu dan?’

Hoe voel ik me nu? Hoe leg je iemand die blind is uit hoe het is om te zien? Hoe leg je aan iemand die naar de lucht kijkt uit dat de maan geen bleekgeel schijfje aan de hemel is, maar een gigantisch hemellichaam dat met duizenden kilometers per uur door de ruimte geslingerd wordt? Dat de lucht boven onze hoofden niet eens blauw is, maar inktzwart, en dat de enige reden waarom we dat niet zien is dat de dampkring alles vertroebelt? En hoe leg je uit hoe het is als die eeuwige mist om je hoofd optrekt en je ineens alles ziet zoals het werkelijk is, waarom het is en hoe het altijd zal zijn?

Belangrijker nog: hoe leg je dat uit aan een psychiater?

‘Goed,’ zeg ik maar. ‘Helder.’

Als ik zijn blik zie, zucht ik diep. ‘Ik voel me prima. Echt waar. Ik snap niet waarom iedereen daar een probleem van moet maken.’

‘Iedereen?’

‘Nou ja, jij nu. Mijn vriend Sergei. Het doel is toch altijd geweest om mij weer uit een depressie te halen? Nu gaat het goed, en dan is het ook weer fout. Sorry, maar dit is toch juist waar het om gaat? Hoe ongeloofwaardig het misschien mag klinken, soms geneest een patiënt van een depressie. *Shit happens.*’

‘En je familie?’

Het is heel subtiel, voor het blote oog nauwelijks zichtbaar, maar de kamer wordt iets donkerder. Behoedzamer, alsof ik niet alleen het licht zie, maar ook de schaduwen die het oproept. Het heden bestaat alleen bij de gratie van het verleden. En het verleden... Abrupt schud ik de herinnering van me af. ‘Mijn ouders hebben het druk met David, mijn broer. Die is autistisch en woont nu net onder begeleiding op kamers. Mijn andere broer is in het buitenland en mijn zusje Elise heeft het druk met haar studie.’ Ik ga ze niet nog een keer met mijn problemen belasten. Vanaf nu gaat het juist goed. Vanaf nu gaat alles eindelijk goed. ‘Mijn familie maakt zich geen zorgen.’

‘Heb je ze verteld hoe het met je gaat?’

‘Ik heb verteld dat het goed gaat. Want ik voel me ook goed – geweldig zelfs – dus wat is dan een beter moment om de gesprekken met mijn psychiater te beëindigen? Dit is dan toch hét moment om met alles te stoppen? Ik ben erg dankbaar voor wat iedereen voor me gedaan heeft, maar ik heb jullie hulp niet meer nodig. Hoe kan het nou ooit nog beter met me gaan dan nu?’

Dokter Panjani werpt een blik op de klok, maar ik weet niet of dat is om te zien hoe snel hij van me af kan zijn, of dat hij wil weten hoelang hij me nog hier kan houden. ‘Dit gesprek gaat niet helemaal zoals ik verwacht had,’ zegt hij uiteindelijk.

‘Hier hetzelfde,’ zeg ik gul. Nog tien minuten en dan ben ik weg, dokter, denk ik met een vilein genoegen.

Hij aarzelt, besluit dan het over een andere boeg te gooien. ‘Ik ken je natuurlijk niet, maar ik vind je wat...’ Hij kijkt naar mijn voet, die onophoudelijk tegen de tafelpoot tikt. Met een ingehouden vloek klem ik hem achter mijn been. ‘... gespannen overkomen. Gestrest. Wat ga je doen als je straks hier weggaat?’

Ik schiet in de lach. ‘Wat niet? Pillen halen, een vijzel kopen, eten, koken,

slapen, gewoon.'

'Pillen? Waarom zou je...' Ineens veert hij op en duikt in zijn papieren. 'Hier staat dat je de afgelopen weken steeds maar voor zeven dagen medicijnen meekreeg om het risico op suïcide te verkleinen. Ik heb je geen recept gegeven, dus hoe haal je dan pillen?'

'O, maar ik had nog recepten. Die krijg je bij elke afspraak mee voor pillen tot de volgende keer, maar als de volgende afspraak eerder valt dan gepland, dan heb je dus pillen over. En recepten. Nu nog maar eentje,' zeg ik met een licht gevoel van spijt, 'die wissel ik vanmiddag in. De rest heb ik gisteren al opgehaald.'

'Maar als je...' Hij fronst. 'Hoeveel pillen heb je in huis?'

'Met of zonder recepten?'

'Zonder.'

'Dat weet ik niet precies. Soms krijg je maar een half doosje en niet elke strip zit vol, dus...'

'Ongeveer,' zegt hij kortaf.

In gedachten ga ik de keukenla af, alle strips en doosjes die samen precies voor de besteklade passen, alsof die ervoor gemaakt is. Alsof alles al mijn hele leven op dit moment heeft gewacht. 'Tweehonderd?'

De man tegenover me kijkt me ernstig aan. 'En wat ben je daarmee van plan?'

'Nou, eerst moet ik die vijzel hebben. Dan de rest ophalen. Het vermalen zal wel wat tijd kosten en dat wil je toch ook netjes doen, en dan...'

'Dan wat?'

'Dan neem ik ze in. Ik dacht morgenochtend, bij het ontbijt. Met yoghurt.'

Het lijkt alsof dokter Panjani mijn woorden even moet verwerken. Zijn gezicht verstrakt. 'Begrijp ik het goed dat je suïcide wilt plegen?'

'Zelfmoord?' Ik begin te lachen. 'Natuurlijk niet. Het gaat goed met me. Ik heb komende week vrij, maar ik heb genoeg te doen. Ik werk; ik redigeer een tekst...' Ik klop op mijn tas en voel de geruststellend grote, lompe hoekigheid van mijn laptop door de stof heen. 'Ik ben niet depressief, juist het tegenovergestelde: ik voel me geweldig. Ik ga dat niet kapotmaken. Juist niet! Ik ga er juist voor zorgen dat dit gevoel nooit meer kapot kan.'

'Maar waar komt dit idee dan vandaan? Is er een aanleiding? Wat is er gebeurd?'

‘Er is niets gebeurd. De tijd is rijp.’

Dokter Panjani kijkt me raadselachtig aan.

‘Het is gewoon iets wat moet gebeuren. Juist omdat het nu goed gaat. Dat is toch logisch? Dit is geen wanhoopsdaad. Zo is het gewoon het beste.’

‘Je bent van plan om zelfmoord te plegen en dat is geen wanhoopsdaad?’

‘Bij zelfmoord kies je noodgedwongen voor de slechtste optie. Ik kies uit vrije wil voor de beste optie. Dat is het verschil.’

Het is alsof met elk woord de afstand tussen ons groter wordt, alsof de tafel die ons scheidt langzaam verandert in een oceaan van onbegrip.

‘Meen je dit serieus?’

Ik knik.

Hij kijkt me strak aan. ‘In dat geval blijft er nog maar één keus over: of je gaat nu naar huis en levert al je medicatie en recepten in, of je wordt opgenomen.’

Ik schiet in de lach. ‘Maar dat is onzin! Dat maakt toch juist alles weer ongedaan? En bovendien heb ik een deel van de pillen die ik thuis heb al half vermalen, dus daar heb je niets aan. En één recept ligt al bij de apotheek, dus dat kan ik ook niet teruggeven.’

‘Dat regel ik wel,’ zegt hij kortaf. ‘De vraag is: ben jij bereid om je pillen in te leveren?’

Ongelovig staar ik hem aan. Ben ik dan echt de enige die de absurditeit van dit alles inziet? Pillen inleveren? Mijn pillen? En dan voel ik woede. Woede omdat de man aan de andere kant van de tafel mij mijn uitweg wil ontnemen, mijn ontsnapping, de nooduitgang die ik eindelijk had gevonden, na maanden van somberheid, depressies en zelfmoordgedachten. Nu heb ik eindelijk de oplossing gevonden en die wil hij me afnemen? Hij, een invalpsychiater? Iemand die mij helemaal niet kent?

‘Ik wil best beloven dat ik de pillen niet ga gebruiken, maar ik wil ze wel houden.’

Hij lijkt niet onder de indruk. ‘Waarom wil je ze houden?’

‘Ik wil ze achter de hand houden voor als het nodig is.’

‘Je wilt de drempel verlagen.’

‘Ja,’ zeg ik verbaasd. ‘Zo kun je het ook stellen. Dit is het beste moment om het te doen, en als dat niet kan, dan is dit naar mijn idee een goed moment om alvast voorbereidingen te treffen.’

‘Emma, ik wil dat je beseft dat dit een behoorlijk ernstige situatie is. Ik wil dat je dit serieus neemt: ga je de medicatie inleveren?’

‘Hoe kan ik dit nou serieus nemen als het allemaal compleet onlogisch en onzinnig klinkt?’

‘Dit is geen onzin.’

‘Zo klinkt het wel.’

‘Dat begrijp ik,’ zegt hij, ‘en dat is ook het probleem.’ Hij duwt zich iets van het bureau af, alsof hij de afstand tussen ons probeert te vergroten, en knikt spijtig. ‘En dat is ook waarom je vandaag nog opgenomen wordt.’

Het is alsof ik een stomp in mijn buik krijg.

Opgenomen.

Ik klap dubbel in mijn stoel, duw mijn vuisten in mijn maag en voel hoe mijn lichaam met grote halen begint te huilen, bijna te kokhalzen, terwijl ik me in blinde paniek afvraag wat er net gebeurd is.

Opgenomen.

Alweer. Ik word bijna misselijk van angst als ik terugdenk aan alles wat in het verleden had moeten blijven, wat nu eindelijk voorbij was, aan alles wat nu dus weer allemaal terugkomt. Ik zou er alles voor geven om niet wéér opgenomen te worden. Alles, behalve mijn pillen.

Mijn lichaam wordt verscheurd door emoties die niet eens een naam hebben en de tranen vallen verbijsterd op de grond. Ik weet niet hoelang ik huil. Als het verdriet uiteindelijk weer naar binnen kruipt en zich in mijn maag opkrult tot een bal van angst, is het stil in de kamer, op mijn laatste snikken na. Langzaam kom ik overeind.

Dokter Panjani glimlacht bezorgd. Een vreemde mengeling van emoties flakkert over zijn gezicht, alsof hij zich geen houding weet te geven, half van de tafel weggebogen, half naar me toe, alsof hij door de vloedgolf aan emoties is weggeduwd en niet precies weet hoe hij weer dichterbij kan komen. Pijnlijk getroffen, een man die het ook even niet meer weet.

‘Waarom?’ snik ik, meer tegen het gehele universum dan tegen iemand in het bijzonder. ‘Waarom?’

‘Omdat dat nu even nodig is. Omdat we uit moeten zoeken wat er aan de hand is. Maar daar is tijd voor nodig, en ik wil dat je in die tussentijd veilig bent. Ik kan me voorstellen dat het verschrikkelijk is om opnieuw opgenomen te worden en ik zou dat ook nooit doen als het niet echt nodig was, maar...’ Hij schuift wat met de papieren, alsof hij zich geen houding weet te geven.

Uiteindelijk geeft hij het op. ‘Ik wil niet dat je doodgaat.’

Mijn hart krimpt samen. Hij reikt me onhandig een doos tissues aan en ik besef dat ik weer huil. Zwijgend staar ik uit het raam terwijl hij de telefoon pakt, naar de benedenverdieping belt en kort en zacht, misschien zelfs licht gegeneerd, de kille feiten doorgeeft die mij opnieuw tot de paaz veroordelen. Als hij de hoorn neerlegt en begint te typen, regent het aanslagen in mijn hoofd. Het is alsof het geluid in directe verbinding staat met mijn zenuwcellen, alsof alles één groot organisch geheel is, rauw, pijnlijk en onaf. Ik sluit mijn ogen en duw mijn handen tegen mijn ogen.

Er klopt niets van. Het ging juist goed. Ik had een plan, ik zag eindelijk het licht en...

Achter dokter Panjani begint de muur weer te flakkeren en ik voel een vreemde kalmte in me neerdalen. Met iets van medelijden kijk ik naar de man tegenover me, zo eenzaam daar achter zijn bureau, zo wreed gescheiden van de vonken in mijn hoofd. Want buiten is de wereld, maar binnen is het universum.

En er is niets of niemand die dat van me af gaat nemen.

Sergei

Veel dingen zijn vernederend in de psychiatrie. Opgenomen worden is er daar een van. Een psychiater hebben scoort ook niet erg hoog. Met je vriend naar je psychiater gaan omdat je wordt opgenomen is echter wel het summum. En dus zit ik nu weer op mijn stoeltje in de hal en wacht tot Sergei mijn kleren brengt, waarna we een kort gesprek met Rajid hebben over hoe volledig normaal en ook helemaal niet beschamend het is dat Emma weer opgenomen wordt. Hoeft ook helemaal niet zo lang te zijn, gewoon totdat ze zich wat beter voelt.

Vast. Dat is de theorie, maar theorie werkt in mijn geval vaak vrij slecht in de praktijk. De psychiatrie hanteert duidelijk andere maatstaven voor beterschap dan ik.

Ik schud mijn hoofd en staar weer naar de muur tegenover me. Tussen de deuren van de therapeuten hangen dezelfde schilderijtjes als altijd: impressionistische, bijna abstracte mediterrane landschapjes in ongeïnspireerd okergeel, maar vandaag spatten de zonnestralen van het doek en schroeien de goudgele velden mijn netvlies. Een waanzinnig gevoel van geluk gloeit op in mijn borstkas en ik wend haastig mijn blik af om te voorkomen dat iemand het ziet. Dit is wat ik bedoel. Dit is geluk.

Als Sergei de gang in loopt, trek ik mijn weekendtas meteen uit zijn handen en geef hem een kus.

‘Heb je alles kunnen vinden? Een deel van mijn kleren zat misschien nog in de wasmachine, of had ik ze al opgehangen? En heb je mijn schrijfblok mee? Ik had de laptop al bij me, maar ik moet mijn aantekeningen nog uitwerken en...’

‘Ik heb alles,’ zegt hij met een afwerend lachje en hij gaat zitten. ‘Maar wat is er gebeurd? Waarom moet je ineens opgenomen worden?’

‘Niets bijzonders. Mijn stemming of zo. Iets met pillen. Gedoe,’ besluit ik diplomatiek. Geen woord gelogen. Ik knik tevreden.

Sergei lijkt minder enthousiast. ‘Waarom ben je dan zenuwachtig?’

Verbaasd kijk ik hem aan. ‘Hoezo?’

Hij legt zijn hand op mijn been en ik besef dat mijn voet weer onophoudelijk onder mijn stoel wipt. ‘Je praat zo snel.’

‘Helemaal niet,’ zeg ik langzaam en duidelijk articulerend. ‘Ik heb gewoon geen zin in al dit gedoe. Ik heb haast. Ik heb nog veel te veel te doen.’ Ik kijk naar de tas – feloranje en lekker klein, absoluut niet de tas van

iemand die hier langer dan een paar dagen blijft en... Ik verstijf.

‘Heb je de pillen meegenomen?’

‘Nee, hoezo? Die hebben ze hier toch wel? Moest dat dan?’

Moest dat dan? Ongelovig staar ik hem aan. Ik weet niet of ik wil huilen of hem wil slaan.

‘En wat zei je trouwens over een nieuwe dokter?’

Ik sta op en loop naar de deur van dokter Panjani om mijn emoties te verbergen. ‘De man van dokter Visser is gisteren overleden.’

‘O,’ zegt Sergei. ‘Wat verschrikkelijk. Heb je haar nog gesproken?’

‘Nee, de nieuwe dokter vertelde me waarom ze afwezig was. En ze heeft kinderen.’

Sergei staart afwezig voor zich uit. ‘Heftig.’

‘Ja,’ zeg ik, en ik klop hoofdschuddend op de deur. *Kinderen.*

Als ik een uur geleden al niet wist waar ik moest kijken, dan weet ik dat nu helemaal niet meer. Naast mij zit Sergei, zijn benen ontspannen over elkaar geslagen, volkomen op zijn gemak; aan de andere kant van de tafel zit dokter Panjani – ‘Noem me maar Rajid’ – en het gesprek gaat over het weer.

Ik besluit hen te negeren en kijk naar de muur.

‘Dus,’ zegt Rajid, ‘zoals gezegd lijkt het ons het beste om Emma op te nemen om te kijken wat er precies aan de hand is. Hoe vind jij dat het met Emma gaat? Is haar gedrag normaal?’

Sergei fronst. ‘Ze is niet heel anders dan anders. Soms is ze wat drukker, dan weer wat somber. Toch?’

Ik glimlach krampachtig.

‘Juist ja.’ Rajid kijkt bedachtzaam naar Sergei. ‘Zou jij ervoor voelen om hier samen met Emma en mij eens verder over te praten? Jij kent haar namelijk het best, en misschien kunnen we dan ook nog eens naar diagnoses kijken.’

Verbaasd kijk ik op. Diagnoses horen bij dokters, niet bij geliefden. Mijn vorige paazvakantie duurde bijna een halfjaar en in die tijd werd Sergei slechts één keer op gesprek gevraagd. Door mijn psycholoog.

‘Ik heb al een diagnose,’ mompel ik.

‘Asperger, ja. Dat zag ik inderdaad al staan en dat wil ik ook niet bestrijden. Ik kan alleen niet beoordelen of dat nu het belangrijkste probleem

is of dat er misschien nog iets anders speelt. Want eerlijk gezegd... Asperger lijkt de klachten die je nu hebt niet direct te kunnen verklaren. Het lijkt me hoe dan ook goed om er samen eens naar te kijken, naar je klachten, geschiedenis en eventuele diagnoses.'

'Ik vind het prima,' zegt Sergei. Hij knijpt even in mijn hand, maar het gebaar valt weg tegen mijn opkomende paniek. Ik word niet alleen opgenomen, maar alles wordt ook nog eens anders. Kermis in de hel.

'... en zorg jij er dan ook voor dat Emma's medicatie opgeruimd wordt?' hoor ik Rajid nog net vragen. Ik durf me niet te bewegen, niet te ademen, niets.

Mijn pillen.

'Als dat nodig is...' zegt Sergei. Hij kijkt me weifelend aan. 'Maar... moet dat? Ze is nu toch hier? Ze kan er toch niet meer bij?'

'Het lijkt me het beste als we elke verleiding wegnemen. Kun jij daarvoor zorgen?'

Sergei knikt bedachtzaam. Gegevens worden uitgewisseld, agenda's worden vergeleken, en langzaam besef ik dat ik hier geen rol meer in speel. Ik heb geen agenda meer, mijn gegevens zijn bekend: ik ben opgenomen.

Als Sergei Rajids hand schudt, sta ik op en volg hem naar de deur, terwijl achter mij mijn dossier alweer groeit. Op de drempel geef ik Sergei snel een kus, maar ik houd zijn hand nog even vast.

Hij glimlacht. 'Het komt wel goed. Morgenavond ben ik er weer. En je kunt altijd bellen. Heb je je ouders eigenlijk al gebeld? Of wil je dat ik dat doe?'

'Dat moet ik nog doen,' zeg ik verward. 'Maar wat dokter Panjani... wat Rajid zei... Ik ben toch niet anders dan anders? Ik ben toch gewoon hetzelfde?'

Sergei drukt een kus in mijn haren. 'Misschien ben je wat drukker dan normaal. Zorg jij er nu gewoon maar voor dat je wat uitrust, en laat het denkwerk aan de dokter over. Daar wordt hij voor betaald, en ik heb het idee dat hij weet wat hij doet.'

'Maar ben ik dan nu echt anders?' vraag ik.

'Je bent niet anders, je bent nog altijd Emma. En zulke buien heb je toch wel vaker? Alleen heb je er nu iets meer last van. Dat heb ik toch ook tegen Panjani gezegd?'

Ik knik ongerust en gluur over mijn schouder de kamer in, waar Rajid

achter de computer zit en beleefd doet alsof hij niets meekrijgt van wat zich bij de deur afspeelt. Ik weet wat er gezegd is, maar ik weet niet meer of dat nog wel genoeg is.

Misschien dat Sergei mijn angst merkt, want ineens voel ik zijn armen om me heen, heel stevig, en lijkt de wereld heel even uit niets anders meer te bestaan dan zijn ademhaling, zijn huid, zijn lichaam. Dan stapt hij achteruit, geeft me nog een laatste kus en loopt de gang in. Mijn hart breekt, maar het voelt ver, vreemd, als een herinnering aan een gevoel dat ik me niet meer helemaal kan herinneren, waar ik geen ruimte meer voor heb. Liefde of zo.

Als hij aan het eind van de gang uit het zicht verdwijnt, voel ik alleen nog die vage, geruststellende onverschilligheid. Want misschien is het ook wel goed zo. Of hij erbij is of niet, eigenlijk maakt het niet uit. Dat wat gebeurt, gebeurt, en uiteindelijk komt het allemaal goed.

Ik draai me om naar het bureau, de feloranje tas, en de slanke, donkere man die bedachtzaam naar me kijkt. Dan staat hij op.

‘Ik heb net gebeld en ze zijn klaar voor je. We kunnen naar beneden.’

Beneden. Mijn maag krimpt samen. Even blijf ik staan. Ik werp een blik in de gang waar Sergei zojuist in is verdwenen. Zo verleidelijk. Een paar stappen maar en ik ben vrij. Dan recht ik mijn rug. Ik kan dit. Dit berust allemaal op één groot misverstand, op het waanidee dat ik me slecht voel, en niets kan zoiets beter ontmaskeren dan vierentwintig uur op de paaz. Nu heb ik slechts een mening, over vierentwintig uur heb ik bewijs. Ik pak mijn tas, negeer de blik van Rajid en loop voor hem uit de gang in. De *walk of shame* naar de deur naar beneden, maar het raakt me allemaal niet meer.

Ik voel het probleem niet zo.

Ik voel me geweldig.

Intake

Ik duw met mijn voet mijn tas zo ver mogelijk onder de tafel van de spreekkamer. Zolang niemand mijn tas ziet, ben ik slechts op bezoek en nog even geen patiënt.

Rajid neemt aan de andere kant van de tafel plaats en zet de computer aan terwijl we wachten op de verpleegkundige. De kamer is een hok zonder ramen. Was dit de vorige keer niet een voorraadkast?

Rajid staart verbaasd naar het scherm. ‘Volgens mij heb ik jou opgenomen.’

Ik frons. ‘Ja?’

‘Ik bedoel niet nu, maar twee jaar geleden. Ik zie het nu ineens staan. Dat was net voor ik hier vertrok, en nu ben ik net een dag terug. Wat grappig.’

Grappig. Van die vervloekte dag is in mijn geheugen gelukkig niets meer over dan een paar losse zinnestukjes, maar grappig is niet meteen een woord dat ik ermee associeer. ‘Toen ben ik vijf maanden lang opgenomen geweest,’ zeg ik zuinig.

Hij knikt. ‘Maar toen wist niemand wat er aan de hand was. Nu weten we dat je Asperger hebt en dat je net als veel andere autisten op stress kunt reageren met depressies. Daar kunnen we rekening mee houden, en we kunnen je beter helpen omdat we al een richting hebben waarin we moeten zoeken.’

‘En daarvoor moet ik per se opgenomen worden?’

‘Je bent van plan om een einde aan je leven te maken. Dus ja.’

Ik besluit het te negeren. ‘Dus je wilt me hier bewaren tot ik niet meer suïcidaal ben.’

Hij knikt.

‘Dus als ik straks niet meer suïcidaal ben, maar gewoon weer depressief en miserabel en doodongelukkig, dan laat je me weer gaan?’

Rajid kijkt me een moment zwijgend aan. ‘Waar ben je precies bang voor?’

Ik ontwijk zijn blik. ‘Ik ben bang dat je me gelukkig wilt maken.’

‘Hoe bedoel je?’

‘Als ik de afgelopen twee jaar ook maar iets geleerd heb tijdens vijf maanden op de paaz, de maanden dagbehandeling, autismetesten, alle

antidepressiva, slaapmiddelen en de lithium...' Ik slik. Mijn geest dreigt te vertroebelen, maar dat kan ik me nu niet veroorloven. Ik denk alleen vooruit. 'Als ik iets heb geleerd, dan is het wel dat de depressie altijd weer terugkomt. Hoe dan ook. Ik zit hier niet om gelukkig te worden. Als jij mij hier wilt houden tot ik weer "beter" ben, dan kom ik hier nooit weer weg, dan kan ik er net zo goed meteen een eind aan maken.'

Wat ook zo ongeveer mijn punt was.

Rajid lijkt een moment met zijn woorden te worstelen.

'Normaal gesproken ben ik aardiger,' zeg ik.

'Dat begrijp ik. Als ik van het ene op het andere moment opgenomen zou worden, zou ik ook niet blij zijn. Het enige wat ik kan zeggen, is dat ik nooit iemand op zou laten nemen als het niet echt noodzakelijk was, en dat je dat moet geloven. Ik had ook liever dat dokter Visser hier nu was, omdat zij jou kent en je meer steun aan haar had gehad, maar zij is er helaas niet en...'

Dokter Visser. Ik trek het laatje met herinneringen open, op zoek naar wie zij ook alweer precies voor mij was, en vind vooral een vaag gevoel van minzame koelte. Dokter Visser en ik functioneerden vooral zolang wij functioneerden. Een opnamegesprek met haar zou de ergste vorm van vernedering zijn, het ultieme teken dat zij de dokter bleef en ik permanent de patiënt.

Ik kijk zuinig naar Rajid. 'Je valt voorlopig wel mee.'

Hij onderdrukt een glimlach. Ik besluit hem het voordeel van de twijfel te geven.

Dan kijk ik op. 'Maar ik heb niet eens een behandelaar! Lars is als psycholoog normaal gesproken mijn hoofdbehandelaar, maar hij is nog een week op vakantie en dokter Visser is afwezig. Hoe kan ik dan opgenomen worden? Als ik geen behandelaar heb, kom ik hier nooit meer weg.'

Rajid lijkt even te aarzelen. 'Dan ben ik jouw behandelaar,' zegt hij uiteindelijk. 'Dokter Visser zal niet heel snel terugkomen, maar je hebt het geluk dat ik zowel ambulantly als in de kliniek werk. Dus ik kan het aan mijn collega's voorleggen, als je dat tenminste wilt.'

Als ik dat wil? Ik wil niet opgenomen worden, ik wil geen behandelaar, ik wil gewoon rustig mijn laatste recept afhalen, mijn lijstje afhandelen en zorgen dat ik nooit meer depressief word. Op mijn manier.

Een klopp op de deur maakt een einde aan al mijn wensen.

Gwen. Verpleegkundige. Geweldig. Ik ontduik beschaamd haar blik – vriendelijk? Onderzoekend? Bezorgd? – als ze ons een hand geeft en aan het

andere eind van de tafel gaat zitten, iets meer aan de kant van Rajid dan aan die van mij. Typisch.

Rajid schraapt zijn keel en kijkt ons ietwat ongemakkelijk aan ‘Dus... zoals we al over de telefoon hadden besproken... Dit is Emma, achtentwintig jaar oud, ze is hier twee jaar geleden al eens opgenomen geweest en ze...’

‘Ja, haar kennen we nog wel,’ zegt ze met een lachje.

Een vreemde combinatie van opluchting en ongemak schiet door me heen.

‘Mooi,’ zegt Rajid, ‘dan kunnen we meteen verder met waarom we hier zijn; Emma komt weer een tijdje bij ons om tot rust te komen en in die tijd ben ik haar behandelaar.’

‘Wij zijn er klaar voor.’ Ze kijkt me met een prettige glinstering in haar ogen aan. ‘We gaan goed voor je zorgen. Wel is er een aantal dingen op de paaz veranderd sinds je hier de laatste keer was. Zoals je misschien al weet gaan we over een halfjaar fuseren en daarom is de afdeling nu al gesplitst in twee aparte afdelingen en dus...’

‘Ik wil niet naar de gesloten afdeling!’

‘De gesloten afdeling zit vol,’ zegt Rajid spijtig. ‘Je wordt dus opgenomen op de open afdeling, maar dan zonder vrijheden. Weet je wat dat inhoudt?’

‘Niet naar buiten, niet naar boven, niet zonder toestemming en net zo vaak ook niet met.’

Gwen grijnst breed. ‘Wij gaan het prima met elkaar vinden. Voor de rest is er eigenlijk niets veranderd. Volgens mij weet je nog wel hoe het werkt op de afdeling, met het programma, groepstherapie en...’

‘Ik wil geen therapie.’

Rajid fronst. ‘Hoe bedoel je?’

Hoe ik het bedoel? Ik ga nog liever dood dan dat ik nog een uur doorbreng in een kleine, bedompte kamer terwijl ik luister naar een eindeloze herhaling van andermans problemen en – erger nog – die van mezelf. Ik ben klaar met problemen. Ik denk alleen nog maar in oplossingen.

‘Ik wil geen groepsgesprekken meer, geen luistersessies, geen psycho-educatie, psychomotore therapie, niets meer.’

‘Maar...’

‘Ik ben al twee jaar psychiatrisch patiënt. Ik ben opgenomen geweest, heb dagbehandeling gevolgd, eindeloze gesprekken gehad met dokter Visser, met Lars... Ik heb niets anders gedaan dan praten, praten, praten, en dat wil ik niet

meer. Als ik nog één keer in een kringgesprek moet uitleggen wat mijn problemen zijn, stop me dan maar meteen in de isoleer. Ik ben uitgepraat.'

Rajid kijkt me bedachtzaam aan. 'Je bedoelt... Je raakt snel overprikkeld, sociale interactie kost je erg veel energie omdat mensen niet in hokjes te stoppen zijn en je moeilijk om kunt gaan met de emoties van jezelf en anderen. Als je zegt dat je geen groepstherapie wilt, dan bedoel je eigenlijk dat je het niet kúnt.'

Ik voel dat ik kleur. Dat ik dat weet, betekent nog niet dat ik wil dat hij dat ook weet.

'Je hebt Asperger,' zegt hij vriendelijk, met ergens iets van spijt. 'En Asperger gaat helaas niet goed samen met psychiatrische opnames.'

Ik slik. 'Dat weet ik.'

Het blijft even stil. 'Als je bereid bent om je op te laten nemen als je in ruil daarvoor geen groepstherapie hoeft te volgen, dan ga ik daarmee akkoord.'

'Maar ze moet toch wel iets doen?' vraagt Gwen. 'Ik bedoel, je kunt toch niet gewoon op de afdeling zitten wachten tot je weer naar huis mag?'

'Zo lang zit ik hier niet,' zeg ik snel, 'en als ik me verveel, dan heb ik altijd dit nog.' Ik klop op mijn tas. 'Werk. Ik moest nog... Ik moet een manuscript verbeteren voor... een vriend. En als ik toch opgenomen ben, kan ik net zo goed werken.'

Iets in dat argument lijkt niet helemaal goed over te komen.

'Alleen werken lijkt mij ook... niet genoeg,' zegt Rajid.

Gwen schuift een vel papier in mijn richting. 'Je moet wel iets omhanden hebben. Al was het alleen maar om wat structuur aan te brengen in je dagen en om iets te doen te hebben als het minder gaat.'

Met een zinkend gevoel herken ik het grote grijze blok met vijf soorten arceringen en acht lettertypes in vet, cursief en onderstreept door elkaar. Het programma.

'Oké,' zeg ik, en ik tik willekeurig op het papier. 'Creatieve therapie, activiteitentherapie en dagopening.'

'En herstel? Dat hebben we sinds kort ook en het wordt gegeven door een ervaringsdeskundige. Die is komende week nog op vakantie, maar daar leer je bijvoorbeeld om jezelf niet alleen als patiënt te zien.'

'Ik zie mezelf niet als patiënt.'

Ze knikt. ‘Dan bewaren we die eventueel voor later.’ Ze kijkt naar haar lijstje. ‘En daar komen dan de gesprekken met dokter Panjani bij. En Lars natuurlijk, als hij weer terug is.’

En Lars natuurlijk. Mijn maag keert zich bijna om. Mijn god. Moet ik hem straks echt gaan vertellen dat ik opgenomen ben? Alweer? Voor de tweede keer in drie jaar tijd?

Ik ga nog liever dood.

Wat natuurlijk geregeld kan worden. Ik kijk naar de gezichten tegenover me en besef dat ik dit alles weliswaar niet wil, maar gek genoeg doet het me niet meer zoveel. Natuurlijk, ik wil geen opname. Ik wil met rust gelaten worden. Ik wil werken. Maar hoewel ik ergens wel besef dat dat niet per se samengaat met tweehonderd pillen en een bakje yoghurt als ontbijt, is er eigenlijk niet echt een verschil. Natuurlijk zijn leven en schrijven onlosmakelijk met elkaar verbonden, maar ze zijn niet van elkaar afhankelijk. Ze komen op hetzelfde neer: je doet het of je doet het niet. En als alles in essentie hetzelfde is, dan maakt de volgorde waarin je dingen doet ook niet meer uit. Of ik nou creatieve therapie volg, een nieuwe zin typ of al mijn medicijnen tegelijk inneem, het maakt niet uit. Desnoods gooien ze me in de isoleer; het gebeurt toch. Dat is namelijk het bijna goddelijke inzicht dat ik gisteren kreeg: er is geen enkele reden waarom een geslaagde zelfmoord vandaag een dag hard werken morgen in de weg staat, want uiteindelijk is alles hetzelfde. Het leven is geen rechte lijn. Het is een cirkel. Het is allemaal één.

‘Mooi.’ Rajid kijkt op zijn horloge en staat op. ‘Het is nu vrijdag. Laten we afspreken dat we elkaar begin volgende week weer zien. Wanneer precies geeft de verpleging je wel door. Dan zal ik me in de tussentijd verdiepen in wat je de afgelopen jaren precies aan behandeling hebt gehad. Vind je het goed als ik daarvoor je dossier doorneem?’

Ik haal mijn schouders op. ‘Waarom niet.’

Ook dat maakt uiteindelijk namelijk niets uit.

Hij opent de deur en ik zie ineens het versleten linoleum dat zich veel te bekend voor me uitstrekt, hoor een bedrukt gemompel van een paar patiënten in de hal en ruik die typische geur van stof, droogte, desinfectans en... angst. Ik zit op de paaz.

Ik draai me in paniek om naar het kamertje. ‘Maar er is niets met me aan de hand,’ zeg ik smekend. ‘Toch? Ik ben niet gek. Er is toch niets gebeurd? Misschien valt het allemaal wel mee. Misschien...’

Rajid steekt zijn hand uit en schudt de mijne, stevig, alsof hij me wil

verankeren. ‘Je bent niet gek. Hooguit... iemand die even de weg kwijt is. Maar die vinden we – als je ons laat helpen – samen wel terug. Kun je daarop vertrouwen?’

Ik staar naar onze handen. Vorige keer was hij ook degene die me opnam. Vijf maanden. Hoe kan ik hem dan nu vertrouwen? Vorige keer... Maar vorige keer... Dan vonkt er iets in mijn hoofd. Want misschien is dat het wel. Misschien is dit een teken; de psychiater van toen is de psychiater van nu. Het bewijs dat het leven geen rechte lijn is. Alles komt terug. De cirkel is rond. Uiteindelijk is alles één. Misschien is het dus toch nog niet te laat.

Rajid laat mijn hand los en knikt me bemoedigend – bezorgd? – toe. ‘Sterkte.’

‘Dank je,’ mompel ik. ‘Ik heb er alle vertrouwen in.’

Hij wil al de gang in lopen, maar blijft dan verrast staan. ‘Dat hoor ik te zeggen. Dat zeggen psychiaters tegen de patiënt.’

Ik glimlach cynisch. ‘Dat weet ik. Dat zei je de vorige keer ook.’

Rondleiding

Terwijl ik achter Gwen aan naar het kantoortje van de verpleging loop, besef ik dat ik de muren om me heen alweer griezelig goed herken. Je kunt een patiënt wel uit de paaz halen, maar de paaz nooit uit de patiënt.

Als we de hal in lopen, blijf ik verrast staan.

‘Dit is nieuw,’ zeg ik, en ik klop tegen het deurkozijn. De paaz is ooit, tientallen stoffige decennia geleden, bedacht als een simpele u-vorm: twee poten met slaapvleugels, in het midden verbonden door de hal, het kantoor, de huiskamers en de spreekkamers. Nu wordt de hal echter afgesloten door een deur die een poot van de u afscheidt van de rest.

Gwen pakt haar sleutels, opent de deur en doet hem achter ons weer op slot.

‘Maar dit is de gesloten afdeling,’ zeg ik. ‘Ik zou niet naar gesloten gaan!’

‘Ik moet alleen even kijken welk kamernummer je hebt,’ zegt ze geruststellend. ‘Het kantoor zit nu namelijk in de gesloten afdeling.’

Ik kijk met gemengde gevoelens om me heen. ‘Is dit beter? Twee aparte afdelingen in plaats van één?’

‘Het is... anders.’ Gwen loopt het kantoor in naar het grote whiteboard in de hoek. ‘Het was natuurlijk voor ons wel even wennen, maar voor jullie is het positief, want het betekent dat je op de open afdeling minder belast wordt door de zwaardere patienten.’

Ik knik. Zolang ik maar aan de goede kant zit.

Ze schrijft iets op een post-it en loopt achter mij aan het kantoor weer uit naar de hal, als haar broekzak begint te piepen. Eén piep en vijf maanden paaz in mij ontwaakt. Al mijn spieren verstrakken. Alarm.

Gwen kijkt op haar pieper en duwt me haastig de post-it in de hand.

‘Je kamernummer. Sorry dat ik niet met je mee kan, maar ik moet even gaan helpen.’

Achter haar klinken de voetstappen van haar collega’s, snel, maar beheerst. *Niet rennen door de gangen*, flitst het door mijn hoofd terwijl ik wacht tot ze de deur geopend heeft. Rennen zorgt voor onrust, en dus lopen verpleegkundigen slechts verontrustend snel.

‘Aan het eind van de gang rechts,’ zegt ze terwijl ze me met zachte hand naar buiten werkt. ‘Je vindt het wel, jouw deur staat als enige open, de rest

van de afdeling is al op weekend. Denk je dat je jezelf even kunt redden? Er komt zo nog wel iemand bij je langs.'

Dan gaat de deur dicht en ben ik alleen.

Kan ik mezelf redden?

De hal lijkt ineens te groot, te grauw. Ik draai me weer om naar de deur van de gesloten afdeling, maar deins dan achteruit. Gwen is verdwenen. Aan de andere kant van het glas staat een oudere man met een rollator. Ik weet niet waar hij naar staart, naar de deur of naar mij, maar wat ik wel weet is dat zijn gezicht verwrongen is door een blik van intense haat.

Naar de deur, besluit ik snel.

Als de man beseft dat die dicht blijft, mompelt hij iets onhoorbaars, draait zich om en loopt weer weg, de rollator piepend achter zich aan. Ik slik en weet nu al precies hoe hij zich voelt.

Muren scheiden mensen, maar deuren maken het verschil.

Mijn slaapkamer is precies hetzelfde als de vorige keer. Tenminste... Ik blijf fronsend staan. Ook al ben ik hier nog nooit geweest, één ding weet ik zeker: hier klopt iets niet. Het bureau staat verkeerd om, de kast staat aan de andere kant en de wastafel hoort links en staat rechts.

Voorzichtig loop ik naar binnen en zet mijn tas op het bed dat zwijgend tegen de verkeerde muur staat met het hoofdkussen aan de verkeerde kant. Dan begin ik te lachen. Natuurlijk klopt het niet; ik zit aan de andere kant! De vorige keer zat ik in de ene poot van de U somber te wezen, nu zit ik in de andere poot in een compleet tegenovergestelde wereld met een compleet tegenovergesteld gevoel.

Opgelucht loop ik naar het raam en schuif dat de maximaal toegestane twee centimeters open. Het zit weliswaar aan de verkeerde kant, maar het uitzicht is zoals het hoort: een strook van twee meter gras, dan de hoge, groene heg en verder helemaal niets. Lekker rustig.

Dan klinkt er een luid gekletter: een fiets die zo ongeveer door mijn raam heen gegooid wordt, en het jonge, blonde hoofd van een meisje, dat geschrokken achteruitspringt als ze mij ziet staan.

'Sorry!' hoor ik gedempt. 'Haast!' Ze wijst naar haar horloge en naar de regenwolken boven haar hoofd en loopt dan snel verder met fiets en al de tuin in.

Onder mijn raam loopt een modderig spoor van slordig slippende fietsbanden en ik snap nu ook waarom. Ik doe het gordijn dicht. Een tuin is leuk en aardig, maar sommige mensen moeten werken.

Als er op de deur wordt geklopt, klap ik mijn laptop dicht.

‘Mevrouw Nieuwenhuis?’

‘Zeg maar Emma,’ zeg ik als mijn slaapkamerdeur opengaat.

Een meisje met lang, blond kijkt ietwat onzeker mijn kamer in. Het meisje van de fiets, besef ik met een blik op haar naamplaatje. Duidelijk geen patiënt.

‘Goed, Emma. We zochten je al. Heb je soms in het ziekenhuis-restaurant geluncht?’

Ik kan me geen lunch herinneren. ‘Ik heb geen vrijheden,’ zeg ik dus maar.

‘O,’ zegt ze verbaasd. ‘Eigenlijk is het niet de bedoeling dat je als patiënt overdag op je kamer zit.’

Schuldbewust kijk ik naar mijn computer.

‘Nou ja, dat maakt ook niet uit. Er is verder toch niemand, dus dan is het in de huiskamer ook niet gezellig. Ik ben trouwens Celine, leerling-verpleegkundige, dus we zullen elkaar vast nog vaker ontmoeten. Het avondeten is er. Kom je?’

Avondeten. Een mengeling van angst, verloren tijd en verontrustende gedachten. Dan stap ik daaroverheen en volg haar de gang in. Positief blijven. Als het nu tijd voor het avondeten is, dan heb ik dus een flink stuk gewerkt.

‘Ben je al een beetje gewend?’ vraagt Celine als ze voor me uit de hal in loopt. Ze haalt de etenskar met dienbladen uit de lift en duwt die naar de deur van de gesloten afdeling.

Dan ziet ze mijn aarzeling. ‘Kom je? Het avondeten doen we in het weekend altijd op gesloten. Dat is gezelliger. Anders zit je daar maar zo alleen.’

De verpleging heeft een ander idee van gezelligheid dan ik.

Ongemakkelijk volg ik haar naar de huiskamer van de gesloten kant.

Als ik met mijn dienblad aan tafel plaatsneem, kijken de andere patiënten me argwanend aan. Gwen knipoogt naar me en praat dan met Celine en een patiënte over vakantiebestemmingen. Ik worstel met het concept avondeten. Op mijn dienblad liggen een terminaal stukje vis, een bakje vla en bloemkool. De bloemkool is geel. Voor de vorm prik ik een paar ingrediënten aan mijn vork en de rest laat ik liggen. Ik heb geen eten nodig. Honger wordt triviaal als je aan het werk bent. Ik probeer de stemmen van de anderen te negeren. Ik

moet woorden vangen, zinnen vormen en alinea's vasthouden tot ik ze kan opschrijven – hoe kan ik daar al hun woorden, zinnen en verhalen dan nog bij nemen?

De meneer met de rollator die ik achter de deur zag staan, kijkt me nu vanaf de andere kant van de tafel donker aan. Plotseling ben ik bang dat hij dwars door me heen kijkt, mijn gedachten ziet en weet dat ik hier eigenlijk helemaal niet ben.

Dan pakt hij mijn glas. Beverig geeft hij me melk.

Ik knik dankbaar.

Het was dus toch de deur.

Als ik na het eten door de lange, lege gang naar mijn kamer loop, sluit ik mijn ogen en voel hoe de claustrofobische paniek van de wereld van gesloten deuren langzaam plaatsmaakt voor de opluchting dat ik weer op de open afdeling ben. Ik schud mijn hoofd en blijf staan. Blij om hier te zijn. Te treurig voor woorden. Ik open mijn ogen en zie dan door het raam in de gang een hond. Klein en grijs, een vormloze schaduw naast de heg. Ik besluit hem te negeren. Geen huisdieren op de paaz, de regels zijn strikt, striktheid is duidelijkheid en dus ben ik een voorstander.

‘Emma!’

Een man met kort haar en blozende wangen loopt energiek op me af terwijl hij een druipende regenjas uittrekt. Zijn gezicht is iets voller, zijn lach iets breder, maar ook zonder zijn naamkaartje herken ik hem meteen: Bas. Bas is een van die verpleegkundigen met zo'n ongecompliceerd onhandig optimisme dat ik hem dat zelfs tijdens mijn meest depressieve buien nog vergeef. Ik glimlach, voel hoe mijn hart wegduikt voor een nieuwe ondervraging en mijn hersenen zich wapenen tegen weer een verhaal, weer die emoties.

‘Ik had al eerder langs willen komen, maar ik ben pas net binnen en ik moest eerst naar de apotheek voor de laatste medicijnen. Sorry.’ Hij zet met een verontschuldigende blik een wit papieren zakje in de vensterbank, schudt zijn jas uit en vouwt die over zijn arm. ‘Rotweer. Maar wat is er gebeurd? Hoe gaat het met je?’

‘Goed,’ zeg ik automatisch en mijn ogen fixeren zich op het zakje. Pillen! Mijn herkansing!

Als ik Bas' bezorgdheid voel, scheur ik mezelf met moeite los van de vensterbank en besluit tot een korte aanvulling: ja, ik voel me goed, maar omdat ik al mijn pillen had opgespaard en in één keer in wilde nemen om

ervoor te zorgen dat dat depressieve deel in mij definitief zou verdwijnen en ik eindelijk verder kon met leven, vond Rajid het nodig om me op te nemen. Verder is er niets aan de hand en ik ga binnenkort weer naar huis. ‘Gewoon een beetje bijkomen, een weekendje paazvakantie,’ grap ik.

Bas lacht echter niet. ‘Kun jij eigenlijk liegen?’

‘Ik?’ zeg ik verrast. ‘Hoezo?’

‘Nou, als je tweehonderd pillen hebt opgespaard zonder dat aan iemand te vertellen... Hoe weet ik dan of ik je kan geloven als ik je vraag hoe het met je gaat, en hoe weten we of je het hier niet nog een keer gaat proberen?’

Verward kijk ik weg. Dit is gewoon wat er moet gebeuren. Dat maakt voor de rest van de wereld toch niet uit? Hoe kunnen anderen hier iets bij voelen als ik dat zelf niet doe?

Bas fronst. ‘Je zit hier op een open afdeling, en als je me dit vertelt, wil ik weten of dat wel veilig genoeg is, voor jou en voor ons. Ik wil weten of ik je kan vertrouwen. Daarom wil ik graag weten of je kunt liegen.’

Of ik kan liegen.

De vernedering schroeit mijn hersenen. ‘Ik probeer het te leren,’ mompel ik.

Bas knijpt zijn ogen samen. Dan knikt hij. ‘Dat klinkt eerlijk. Goed om te horen. Als je iets nodig hebt, laat het dan weten. En blijf vooral praten. We zijn hier om jou te helpen, maar je moet ons daarbij wel helpen.’

Ik knik. Natuurlijk blijf ik praten. Ik praat tegen iedereen die het wil horen.

‘Mooi. Ik moet nu terug naar gesloten, maar ik zie je straks vast nog wel. Hou je taai. En niet vergeten aan de bel te trekken, hè?’

‘Zal ik doen.’

Hij steekt zijn hand op en loopt energiek de gang in. Ik draai me al om naar mijn kamer, als ik een klein, wit zakje tegen het grote donkere raam zie staan. De pillen.

Mijn lichaam duikt in één beweging naar voren, als een roofdier op zijn prooi, en grist het zakje van de vensterbank. Doosjes, ik voel doosjes! Mijn hart slaat over: dit is het! Dit is de herkansing, het bewijs, het teken dat het allemaal klopt; alles is hetzelfde, alles gebeurt hoe dan ook!

Dan hoor ik Bas’ verdwijnende voetstappen, begeleid door een opgewekt gefluit.

Ik staar naar het zakje. Alles wat ik wil, maar er zijn regels en de regels zijn onverbiddelijk; ik moet het zelf doen. Niemand mag het weten, anders telt het niet, anders kan het niet weggestreept worden. Ik mag een ander niet hiermee belasten. En dit zijn niet mijn pillen.

‘Bas!’ Ik gooi zijn naam er bijna uit, zodat ik geen kans heb om me te bedenken.

Hij draait zich vragend om. Ik haal onhandig mijn schouders op en houd het zakje voor me uit. Ik weet niet voor wie van ons dit vernederender is, maar ik vermoed dat hij zich net zo betrapt en beschaamd voelt als ik; daarom staar ik strak naar een punt in de verte, neger dat hij net zo rood wordt als ik me voel en reik hem woordeloos het zakje aan.

Een onhandig dankjewel, een snelle aftocht en de pillen zijn verdwenen.

Mijn pillen.

Soms haat ik mezelf zo verschrikkelijk.

Het is al middernacht geweest als ik in de verte het gerinkel van sleutels hoor. De nachtdienst.

Met een glimlach doe ik de lamp uit en ik kruip onder de dekens. Vanuit de gang klinkt een vaag gemompel van de verpleegkundigen en het geluid van twee paar schoenen die zich zachtjes deur voor deur mijn kant op bewegen. Het zachte geknars van de sleutels als een kamer geopend wordt en de doffe dreun als de deur weer sluit. En dat vanaf nu drie keer per nacht.

Met een zucht wentel ik me op mijn rug en staar naar het plafond. Gek eigenlijk. Mijn vorige keer hier was een sprong in het diepe en toen gooide de paaz mij meteen met de eerste de beste golf ondersteboven. Nu vraag ik me af waar ik me al die tijd zo druk om heb gemaakt. Natuurlijk zijn er golven, maar het is alsof ik meer afstand heb, alsof ik er niet meer in verdrink. Alsof ik er in een bootje bovenop drijf en ik zie dat de paaz helemaal geen woeste zee is, maar eerder een klein, kalm meer. Een oud en versleten meer, bijna rijp voor de sloop.

Natuurlijk is een opname nooit leuk, maar een beetje rust en regelmaat kunnen geen kwaad. Ik heb alweer een flink aantal pagina's klaar. Misschien had Rajid toch gelijk: één dagje paaz en ik voel me nog beter dan vanochtend.

Maar misschien is dat ook wel het verschil. De vorige keer spoelde ik hier aan omdat ik depressief was en dood wilde. De vorige keer was ik bang. Nu ook. Natuurlijk ben ik bang. Ik zou gek zijn als ik dat niet was. Ik weet nu namelijk wat ik kan verwachten. Maar deze keer ben ik er klaar voor.

Nog een paar minuten en dan komt de verpleging.

Straks ga ik wel weer aan het werk.

Zaterdag

Het lukt me niet om stil te blijven zitten. Ik heb mijn computer naar de huiskamer gesleept, maar aan de tekst beginnen... Misschien komt het wel door de ruimte, bedenk ik met een blik door de kamer. De eettafel, de stoelen in de hoek bij de televisie... Deze kamer is gemaakt voor twaalf personen, maar nu ben ik alleen. Het is alsof de leegte van de ruimte gecompenseerd moet worden met drukte in mijn hoofd en dus flitsen de gedachten, beelden en inzichten door elkaar en loop ik al tien minuten lang van de ene deur naar de andere te ijsberen.

Het is zaterdag, tien uur 's ochtends, en ik ben nog steeds niet dood. In plaats daarvan ben ik terminaal gefrustreerd.

Bij het whiteboard blijf ik staan. Ik haal het rooster onder een magneetje vandaan en loop ermee naar de tafel. Sommige dingen herken ik, andere onderdelen zijn nieuw: herstel, wandelen. Ik knik. Wandelen is goed. Wetenschappelijk onderzoek heeft uitgewezen dat regelmatige lichaamsbeweging uitstekend werkt tegen verveling, piekeren, somberheid en ander psychisch leed. En ik lijd. Ik leg mijn hoofd in mijn handen en kreun. Als ik hier niet snel wegkom, ga ik nog dood van verveling. Of natuurlijk van de kou. Huiverend kijk ik om. Met elke windstoot klikken de twee helften van de tuindeur tegen elkaar en huilt er een nieuwe windvlaag door de kier bij het slot. Ik probeer de deur dicht te duwen, maar elke poging strandt in een akelig geknars. Compleet uit het lood geslagen.

Net als iedereen hier.

Voetstappen in de gang. Alert kijk ik op. Ze gaan naar de gesloten afdeling, maar lijken een moment te aarzelen. Dan draaien de schoenen om en lopen in mijn richting. Ik sluit mijn ogen en wacht op wat er gaat komen. Een nieuwe dosis medelijden, medeleven en verpleegkundige bezorgdheid omdat Emma opnieuw in het gesticht is beland, waar ik weer een sociaal wenselijk antwoord op moet vinden. Er is niets aan de hand en ik moet me gedragen alsof ik geestelijk ernstig gekreukeld ben. Als je al niet een complex hebt, dan krijg je het zo wel.

‘Ha, Emma! Ik hoorde al ergens dat je er weer was. Je ziet er goed uit. Leuk om je hier weer te zien.’

Verrast kijk ik op. Karel! Hij kijkt me verheugd aan en lijkt dan te beseffen wat hij gezegd heeft. ‘Tenminste... Ik bedoel... naar omstandigheden dan. Hoe gaat het?’ Hij verbergt zijn verspreking door snel heel verpleegkundig een paar papieren op het whiteboard te vervangen, maar

ik begin al te lachen. Karel is een energieke man van rond de vijftig en al vijftien jaar verpleegkundige op de paaz. Ik hoop het hem niet na te doen, maar ik ben blij dat hij er is.

‘Naar omstandigheden goed,’ zeg ik diplomatiek. ‘In elk geval een stuk beter dan de vorige keer dat ik hier zat. Gewoon een kwestie van een paar daagjes uitrusten en dan straks weer zo goed als nieuw naar huis.’

‘Mooi. Goed om te horen. Als je iets nodig hebt, dan moet je het maar zeggen. Ik ben er het hele weekend, dus gewoon vragen.’

Gewoon vragen.

Ik staar naar de tuindeur en ril. ‘Zou iemand straks even met mij naar buiten willen gaan? Ik zou wel willen wandelen, maar... Nou ja, ik mag niet alleen.’

Karel lacht met die typische glimlach die altijd een heel scala aan emoties lijkt te omvatten: geamuseerd, bedachtzaam en met een vleugje ongeloof. ‘Ik wil best wel vragen of er iemand tijd heeft. Maar is het omdat je dat niet in je eentje mág, of omdat je liever niet alleen wílt?’

Ik kuch. ‘Ik heb geen vrijheden.’

‘Waarom heb je geen vrijheden? Je zit op de open afdeling. Wie heeft dat gezegd?’

‘De psychiater?’ zeg ik aarzelend. Leest niemand hier dan ooit een dossier?

‘Maar waarom dan?’

‘Iets met... suïcidaliteit.’

‘Je ziet er anders niet bepaald depressief uit.’

‘Dat ben ik ook niet.’

Karel knijpt zijn ogen samen. ‘En die suïcidale gedachten, zijn die nu nog steeds een probleem?’

‘Niet voor mij, nee,’ zeg ik zorgvuldig. ‘Ik denk niet in problemen, maar in oplossingen. Maar misschien was dat ook wel het probleem.’

Er valt een delicate stilte. Dan glijdt er een lachje over zijn gezicht, subtiel vermengd met iets van professionele argwaan. ‘Ik kijk wel even in je dossier.’

‘En het wandelen?’

‘Als je echt denkt dat je niet zelf kunt...’

‘Mág.’

‘... dan kijk ik wel wie er tijd heeft. Blijf je in de buurt?’

Ik kijk spottend naar de deur. ‘Volgens de psychiater ga ik voorlopig nergens heen.’

Als Karel terugkomt, is de glimlach verdwenen. In plaats daarvan heeft hij die typische blik van iemand die net een dossier heeft gelezen en dan beseft dat de ramp die zich op papier voltrok nu in levenden lijve door zijn woonkamer wandelt. Maar hij heeft een jas aan, en dat is het belangrijkste. ‘Het wordt een kort rondje, als je het niet erg vindt,’ mompelt hij als hij de tuindeur openwrikt. ‘We zijn wat onderbezet vandaag, dus het is even over de parkeerplaats en dan terug.’

Ik hoor het al nauwelijks meer. De wind trekt aan mijn haren en heel even ben ik niets anders dan lucht.

Dan klinkt het geluid van sleutels en draait Karel achter mij de deur weer op slot.

‘Waarom moet hij op slot? Dit is toch een open afdeling?’

Hij zet met een diepe zucht zijn kraag op. ‘Het glas is kapot. Ze hebben het al een keer vervangen, maar nu is het hout kromgetrokken. Dus om te voorkomen dat het erger wordt, moet de deur nu of open, of op slot.’

Ik kijk naar de deur en de breuklijnen in het glas en haast me achter hem aan de tuin in. ‘Kunnen ze dan niet beter gewoon de hele deur vervangen? Dan ben je er in één keer vanaf.’

‘Dat zou je zeggen, ja...’ Hij houdt het poortje voor me open en loopt dan met grote passen het parkeerterrein op. Bij de slagboom blijft hij staan. ‘Zie je dat?’

Hij wijst naar de zandvlakte achter het ziekenhuis: een kille, winderige woestijn waar een lichtgrijs betonskelet kaal en hoekig naar de wolken staart. ‘De nieuwbouw. Over een halfjaar verhuizen we daarnaartoe. Dus dan is het zonde om nog iets aan de oude gebouwen te doen, want in het nieuwe gebouw wordt alles vanzelf beter.’

‘Een halfjaar?’ vraag ik ongelovig. ‘Zo lang moet je wachten voor je een deur krijgt die sluit? Ik mag toch hopen dat ik dat niet meer meemaak.’

Hij trekt een grimas. ‘Die deur blijft nog wel even zo. Door de fusie weet namelijk niemand meer wie er voor het onderhoud verantwoordelijk is, en dus steggelen de afdelingen Beheer van het ziekenhuis en de andere locatie nu al drie maanden over de vraag wie wat moet doen, en vooral ook: wie niet. Blijkbaar realiseren ze zich niet dat hier nu ook mensen zitten.’

Ik wil lachen, maar ineens heb ik het gevoel dat ik moet huilen. Snel werp

ik een blik op het gebouw dat nu mijn thuis is, maar dat is al opgeslokt door de schaduw van het ziekenhuis. De paaz is oud en versleten en heeft zijn beste tijd gehad, maar haar muren hebben mij omarmd toen ik dat niet meer kon. Ze heeft mij stukje bij beetje overeind geholpen en nu ligt ze daar zelf. Een gewond dier langs de rand van het parkeerterrein. Een stervend, aftakelend lichaam, alleen nog in leven gehouden om mensen en materieel af te staan en dan afgedankt te worden als oud vuil. Ik slik.

‘Maar genoeg over de paaz,’ zegt Karel, iets te hard. ‘Dat zijn onze problemen. Hoe gaat het met jou? Lukt het al een beetje om je draai te vinden?’

‘Volgens mij gaat het best...’

Dan spring ik opzij en bots bijna tegen hem aan.

‘Wat is er?’

Ik staar ingespannen omlaag: de doffe stenen, het onkruid tussen de voegen en daar kronkelend overheen... Een veel te vertrouwd beeld vergiftigt mijn netvlies en mijn hart bonkt in mijn keel. Verstijfd blijf ik staan. Niet weer! Dat was voorbij, er is niets aan de hand! Ik wacht tot de schrik verdwijnt en de angst langzaam oplost in oud en vertrouwd zelfverwijt. Het is maar een tak. Het is altijd maar een tak. Plotseling besef ik dat Karel nog steeds naar me kijkt.

‘Hersenspinnen,’ zeg ik snel.

‘Wat?’

‘Ik bedoel hersenspinsels,’ corrigeer ik, maar ik voel de pootjes van onwerkelijkheid nog kriebelen tussen mijn gedachten. ‘Ik dacht dat die tak een slang was.’

‘Dit?’ Hij geeft er een schop tegenaan zodat de tak onder de struiken schuift. ‘Hier zijn helemaal geen slangen. En al helemaal niet zulke grote.’

Ik knik. ‘Dat zeg ik ook altijd tegen mezelf.’

Karel fronst, maar ik kijk alweer naar de paaz. ‘Waarom heb ik eigenlijk een eenpersoonskamer?’

‘Dat lijkt me wel logisch, toch? Aangezien je de vorige keer steeds wakker lag, leek het ons verstandig om je maar meteen op een eenpersoonskamer te leggen, anders krijg je er misschien nog meer problemen bij. Hoe gaat het nu met slapen?’

Ik kan me niet eens meer herinneren wanneer ik eigenlijk voor het laatst een hele nacht geslapen heb. Blijkbaar kan ik prima zonder. ‘Goed,’ zeg ik.

‘Mooi. En werk je nog steeds? Je had toch een baan bij een uitgeverij?’

‘Sterker nog, ik werk alwéér,’ zeg ik met iets van trots.

Psychiatrische opnamen zijn niet alleen maar leuk. Ze geven veel, maar ontnemen je misschien nog wel meer. Je eigenwaarde, bijvoorbeeld. Je werk, je vrienden, als je huisbaas erachter komt je woning, en ook familie drijft soms langzaam maar gestaag van je weg. Ik heb in dat opzicht absoluut geboft. Ik had al nauwelijks vrienden, mijn familie laat zich op geen enkele manier wegduwen en als door een wonder is mijn relatie ook nog altijd aan, dus toen ik tijdens mijn opname mijn baan als redacteur verloor, was dat niet meer dan rechtvaardig. En nu... Ik slik.

‘Ik heb komende week vrij zodat ik... wat aan een manuscript kan doen, maar ik werk op een advocatenkantoor, op het secretariaat.’ Ik probeer de emotie uit mijn stem te houden, maar voel hoe kleine draadjes realiteit zich aan mijn hart hechten. Vier maanden geleden ben ik begonnen als secretaresse op een klein advocatenkantoor. Misschien voor anderen geen droombaan, maar ik vond het geweldig. Eindelijk weer werk, eindelijk weer collega’s; gezellig, functioneel, alles waar ik van droomde sinds ik van de paaz af kwam. En nu zit ik hier.

Ineens voelt alles te echt. Ik heb ze teleurgesteld. Ik staar naar het betonskelet van de nieuwbouw tot de tranen weer onder controle zijn en vervloek mijn emoties. Want alles was toch goed? Alles was toch hetzelfde?

Karel lijkt het niet te merken. ‘Ik hoorde dat je ook hier flink aan het werk bent?’

Ik wacht ongemakkelijk tot Karel het poortje naar de paaz weer voor me opent en loop dan de tuin in. Lastige vraag op een lastige plek. Natuurlijk mag je schrijven en lezen wat je wilt, maar dit? Hier? Zonder dat iemand het weet? Aan de andere kant: dit is de paaz. Wat ik hier op mijn computer uitspook, is lang niet zo gek als het feit dat ik hier überhaupt zit. Bovendien is het volgens de regels. Het is een manuscript en ik redigeer en ik schrijf. Wat ik weglaat is slechts een detail, geen leugen. Ik moet gewoon niet meer voelen, niet meer nadenken, dan blijft mijn geest helder en wordt de weg vanzelf duidelijk.

‘Ik zie het niet als werk,’ besluit ik. ‘En ik moet toch wat.’

Karel knikt en haalt de tuindeur weer van het slot. ‘Als je ook maar je rust neemt. En probeer niet te veel te piekeren.’

Ik snuif voor de laatste keer de koude buitenlucht op en stap de paaz in. ‘Ik pieker niet. Piekeren is in rondjes denken. Ik denk rechtdoor, en...’

Dan zie ik het lachje in zijn ogen en ben ik twee jaar terug in de tijd, terug bij de eindeloze discussies over de wonderlijke werking van de menselijke geest en de vraag of ik pieker of niet. Ik ben er met open ogen ingestonken. Touché.

‘Ik beloof met de hand op mijn hart dat ik niet pieker,’ zeg ik plechtig. ‘Mocht ik dat onverhoopt toch doen, dan ben jij de eerste die het hoort.’

‘En wat ga je in de tussentijd doen?’

‘Vanavond komt mijn vriend, ik hoef pas over een week naar mijn werk en daartussenin ga ik hier heel geduldig zitten wachten tot ik weer naar huis mag.’

‘Dat is je plan?’

‘Dat is mijn plan.’

Hij trekt sceptisch een wenkbrauw op. ‘Dat klinkt nogal deprimerend.’

Ik glimlach breed. ‘Maar ik pieker niet.’

Dagopening

‘En waar is meneer Kaminski?’

Ik ontwaak uit mijn halfslaap en probeer dat te verhullen met een slok van mijn lauwe thee.

Maandag. Het is dagopening. Een frase waarvan ik hoopte dat ik die nooit meer zou hoeven te gebruiken, maar helaas. De stoelen zijn in een slordige cirkel in de televisiehoek geparkeerd en een kostbaar kwartier lang hoeven we onszelf niet te vermaken; daar hebben we de verpleging voor. Vandaag zijn dat Leny en Celine.

‘Afspraak met de dokter,’ wordt er gemompeld. Actiever dan dit wordt het vandaag blijkbaar niet.

Als Leny me ziet, knipoogt ze even. Ze is klein en grijs, en combineert een intelligente lach met een strenge bril en een ijzeren discipline. Leny is de regels. Leny’s wil is wet en waar een dagopening is, horen patiënten te zijn. Als de stilte voortduurt, wendt ze zich met strenge blik weer naar de rest van de kring. Ik bereid me voor op een donderbui.

‘En mevrouw Stam? Heeft iemand haar al gezien?’

‘Iefke? Die komt altijd te laat,’ zegt de vrouw naast me hoofdschuddend. Ze draagt een grijs katoenen mutsje en heeft een ingevallen gezicht, maar kijkt alert de groep rond. ‘Die zal zich wel weer verslapen hebben. Ik zal haar wel even...’

‘Sorry,’ klinkt het bij de deur. Een jonge, muizige vrouw sluipt de kring binnen, neemt plaats op de verste stoel en trekt haar knieën beschermend voor zich op.

‘Ah, de geur van versgebrand maagzuur in de morgen,’ klinkt het cynisch uit de boek. Michiel, als ik het goed heb onthouden. Een vreemd aantrekkelijke jongen met sluik, donker haar, een zwart shirt en een lichtgrijze joggingbroek, die zich nonchalant over zijn stoel heeft gedrapeerd.

Een joggingbroek? Op de paaz?

‘En de deur?’ vraagt hij spottend. ‘Of moeten wij dat soms ook nog voor je doen?’

Iefke lijkt even te aarzelen, staat dan op, sluit de deur en komt met hangend hoofd terug naar de groep.

Verbijsterd kijk ik om me heen, maar niemand schijnt het te merken. Leny bladert door haar papieren, Celine speelt met haar haar en de rest van de

groep hangt nog in een halve pillencoma in hun stoelen, geheel in hun eigen wereld verzonken.

Met sommigen heb ik al kennisgemaakt bij het ontbijt: een hand, wat namen en een versufte vraag. Een onwrikbare wetmatigheid binnen de paaz: wie 's avonds pillen krijgt, is 's ochtends een wrak. Zelfs ik voel me vanochtend pseudovitaal. Mijn lithium heb ik weliswaar al meer dan een jaar, waardoor de bijwerkingen bijna verdwenen zijn, maar de slaappillen die me vannacht niet knock-out kregen, geven me nu alsnog een rotschop na. Maar zo mochten we toch niet met elkaar omgaan? Hier was toch juist de verpleging voor, om te zorgen dat patiënten elkaar bij hun klachten ondersteunen in plaats van de ander met hun symptomen neer te sabelen? De irritatie werkt zich op in mijn borst. Dit is anders dan het was. En ik heb een hekel aan anders.

Aan de andere kant, ik weet ook niet waar ik me druk om maak. Het is maandag; vanmiddag heb ik een afspraak met Rajid en eind deze week ben ik weer weg. Ik heb geen tijd of energie of zin om nog te investeren in deze paaz, de verpleging en haar patiënten. Welk excuus de verpleging heeft weet ik niet en het boeit me ook niet meer. Het zal allemaal wel.

Gek genoeg ben ik niet de enige nieuwe vandaag. Tegenover me zit een vrouw van in de zestig. Ze draagt een mantelpakje en een parelketting en zit stijf in haar stoel. Het enige wat verraadt dat ze patiënt is en geen verpleging is de verbeterde trek om haar mond en de manier waarop ze ons een voor een aankijkt alsof we uitschot zijn, en waarschijnlijk ook nog besmettelijk.

‘Emma heeft zich al voorgesteld,’ zegt Leny, en ze kijkt weifelend naar de vrouw met de parelketting. ‘Beatrice, wil jij je nog voorstellen, of...’

‘Alsjeblieft niet,’ mompelt Michiel.

Beatrice kijkt echter verontwaardigd naar de verpleegkundigen. ‘Ja, ik wil inderdaad wat voorstellen, namelijk dat jullie gewoon je werk doen. Als jullie naar mij geluisterd hadden, had ik nu niet een nacht doorgebracht op de gesloten afdeling tussen de gekken.’

Leny glimlacht gepijnigd. ‘Ik begrijp dat dat vervelend voor je was, maar daar zullen we het vanmiddag nog een keer over hebben met de dokter, als je dat wilt.’

‘Wees blij dat ze je nog terugnamen,’ bromt de vrouw naast me.

‘Goed, als dat alles is, dan kunnen we verder met de mededelingen,’ zegt Leny. ‘Hier staat dat dit al een aantal keer is besproken, maar dat het nog steeds gebeurt. Er worden geen haren geknipt op de paaz. Zijn we het daarover eens?’

Het duurt even tot de woorden tot me doordringen. Verward kijk ik rond. Een paar blikken flitsen in de richting van Michiel, die onverstoorbaar een sigarettenpakje uit zijn broekzak haalt en op zijn been laat ronddraaien. Als ook hij het gewicht van Leny's blik niet meer kan dragen, haalt hij zijn schouders op.

Blijkbaar is dit genoeg, want Leny's vinger beweegt een paar regels omlaag. Ze kijkt over haar bril naar de mollige, Indisch ogende vrouw tegenover me, die uitdrukkelingsloos voor zich uit staart. Mijn hersenen waden terug door de mist van het ontbijt en bereiken uiteindelijk een naam: Lonneke?

‘Volgens mijn collega's geef je boor nog te vaak aan anderen door.’

Boor? Bor? Ik slik nog net een lach in. Wat is dit, een ontsnappingspoging?

‘... dat hij van jou is, en van niemand anders. Je moet daar juist wennen, dat is waarom je hier zit en zo is het met je psychiater afgesproken. Het was een van de voorwaarden voor je opname hier. Begrijpen we elkaar?’

Stilte. Dan een lichte knik.

Leny kijkt op haar horloge. ‘Ik ben bang dat wij weer naar de andere kant moeten, dus ik stel voor dat als er verder geen vragen zijn, we de dagopening vandaag wat korter...’

Dan wipt de vrouw naast me omhoog uit haar stoel. ‘Ik heb nog wel een vraag,’ zegt ze strijdlustig – een emotie die ik niet zo snel aan de andere patiënten hier zou koppelen. Ik neem haar nieuwsgierig op. Ze kwam pas na het ontbijt binnen, nam snel een kop koffie en regelde meteen dat iedereen de woonkamer klaarmaakte voor de dagopening. De enige redenen waarom ik vermoedde dat ze geen verpleging was maar patiënt, waren de afwezigheid van een naambordje en... Ik probeer niet te staren, maar het is moeilijk. Op haar hoofd draagt ze een grijze katoenen muts die het nog een beetje verhult, maar het is onmiskenbaar: ze is kaal. Geen wenkbrauwen, geen wimpers, niets. Ze is lang en mager en oogt uitgeput, maar strijdlustig. Kanker, besef ik. Je kunt de ziekte wel verslaan, maar dan moet de echte strijd nog beginnen. En de vrouw naast me heeft duidelijk besloten dat haar strijd hier is, op de paaz.

‘Twee dingen,’ zegt ze. ‘Om te beginnen de deur. Een kwartier zonder extra trui in de huiskamer staat inmiddels gelijk aan een serieuze zelfmoordpoging. Wanneer wordt dat ding nou eindelijk eens gemaakt?’

Leny trekt een wenkbrauw op en bladert door haar papieren. ‘Ik zie hier dat er inmiddels contact is geweest met de afdeling Beheer. Die stuurt

binnenkort een monteur om te kijken waar het probleem zit, zodat ze kunnen bepalen wie er verantwoordelijk voor is.’

‘Wat Linda bedoelt: nog voor de verhuizing, dus?’ zegt Michiel cynisch.

Linda. Ik sla de naam dankbaar op in mijn geheugen.

‘Mijn tweede punt is dat er nog steeds gestolen wordt, omdat jullie alleen op gesloten zitten en er hier niemand is om te controleren.’

‘Kun je een voorbeeld geven?’ zegt Leny vermoeid.

‘Ik heb speciaal eigen thee mee van huis genomen omdat die van hier niet te pruimen is, en dat doosje is nu half leeg. Terwijl er in het weekend helemaal niemand was. Dan denk ik dat de verpleging toch ook zelf...’

Ik staar naar mijn witte kopje en het groene label en voel dat ik rood word. ‘Sorry,’ mompel ik. ‘Ik dacht... Ze zeiden dat ik gewoon mocht pakken wat ik nodig had. Ik dacht dat dit van hier was.’

De groep lijkt iets te ontwaken en kijkt geïntrigeerd van Linda naar mij en weer terug.

Linda neemt me kritisch op, alsof ze me voor het eerst ziet. Dan kantelt ze haar hoofd en knikt. ‘Kan iedereen overkomen. Maakt niet uit.’ Ze staart naar de verpleging. ‘Maar dat neemt niet weg dat jullie nog steeds een probleem hebben; leuk dat we op een open afdeling zitten, maar jullie hebben vanuit jullie kantoor geen enkele controle meer op wie er naar binnen of naar buiten gaat. Ik voel me niet veilig. Ik zit bijna nog liever op gesloten. Daar zie ik jullie tenminste nog buiten de dagopening om en daar is tenminste ook een deur die op slot gaat.’

Leny schrijft met een strak gezicht door, klapt het notitieblok dicht en kijkt de kring rond. ‘Staat genoteerd. Als dat alles is, dan stel ik voor dat we nu de dagopening beëindigen. Is iedereen het daarmee eens?’

Als het collectieve zwijgen voortduurt, knik ik maar.

‘Mooi. Ik heb nog een paar briefjes met afspraken met de dokters.’

‘De wegen van de paaz zijn ondoorgrondelijk,’ zegt Linda als ze met een frons haar briefje van Celine aanneemt.

‘Die van de verpleging ook,’ mompelt Michiel en hij stopt het zijne in het sigarettendoosje.

Leny trekt een wenkbrauw op en kijkt naar Michiels shirt. ‘Volgens mij hadden wij vorige week duidelijke afspraken gemaakt over kleding.’

Ik knik. Wie patiënt is op de paaz, werkt aan zichzelf. De dress-code is dat

wat je aan zou doen naar school of werk. Dus niet de trainingsbroeken, kamerjassen en slaapkleding die ik hier vanochtend al voorbij zag komen, met als absoluut hoogtepunt het ontbijt met ontbloot bovenlijf, waar al snel door een verpleegkundige een eind aan was gemaakt.

Michiel is echter nog steeds gekleed in een joggingbroek, slippers en witte sokken. Wat bij ieder ander een ontspannen campingoutfit zou zijn, lijkt om Michiels lange, slanke lichaam op de een of andere manier echter bijna een uniform. De sokken zijn sneeuwwit, het T-shirt lijkt pas uit de verpakking te komen en de joggingbroek heeft een keurige vouw in de lengte. Leny tuurt met samengeknepen ogen naar het shirt.

‘Volgens mij hadden we afgesproken dat je die niet meer hier op de afdeling zou dragen...’

Michiel komt voor de vorm iets overeind in zijn stoel. ‘Dat was een ander shirt.’

Als hij zich naar de groep draait, zie ik ineens de tekst die zich in sombere letters over zijn borst uitstrekt: HET ERGSTE MOET NOG KOMEN. Linda rolt met haar ogen en ik weet nog net een lach te onderdrukken.

‘Voor dit shirt geldt precies hetzelfde: geen aanstootgevende, opruiende, beledigende of anderzins onrust veroorzakende kleding op de afdeling.’

Michiel kijkt haar geamuseerd aan. ‘Dit is niet aanstootgevend, het is kunst.’

‘Dat is geen kunst, dat is...’

‘Schopenhauer.’

Als één man kijkt de groep mijn kant op. Overrompeld zoek ik naar een verklaring. ‘Dat is een tekst van Schopenhauer. Een filosoof.’ Niet dat ik zoveel van filosofen weet, maar op het gebied van deprimerende, demotiverende en desillusionerende teksten ben ik uitstekend onderlegd. Michiel knijpt zijn ogen samen en staart me bedachtzaam aan. Ik besluit het te negeren, want Celine staat op en reikt me nu mijn briefje aan. Een afspraak! Eindelijk! Een stap dichterbij mijn doel: naar huis! Dan kijk ik op het papiertje.

‘Sorry,’ zeg ik, ‘maar ik weet niet precies wat ik hiermee moet.’

Op de post-it staan mijn naam, een tijd en een streep. Dwars door de tijd.

Ik houd het vragend omhoog. Dan klaart Celines gezicht op. ‘O, dat klopt. Er was een afspraak gemaakt, maar die tijd bleek toch niet te kunnen, daarom had ik die doorgestreept, anders is het misschien verwarrend. Maar als het goed is horen we later vandaag wanneer je wel kunt.’

Ik kijk naar de post-it. Het meest waardeloze afsprakenbriefje aller tijden. Ik vouw hem dubbel en stop hem met een zucht in mijn broekzak. Gelukkig heb ik een waardeloos gevoel voor humor.

Groep

Als de groep na de dagopening oplost in de paaz, staar ik naar het rooster. De wirwar van hokjes en letters vormt een aanslag op mijn brein, helemaal als ik beseft dat ik de helft van de onderdelen niet eens volg en het resultaat een gatenkaas is waarvan de gaten voor mijn ogen dansen. Er is iets mis met mijn concentratie. Nee. Ik schud mijn hoofd. Er is iets mis met de paaz als ze denken dat ik dit allemaal kan onthouden.

‘Kan ik misschien een kopie van het rooster krijgen?’

Leny zet haar koffiekopje in de vaatwasser, pakt een vaatdoekje en trekt een spijtige grimas. ‘Helaas. Bezuinigingen.’

‘Ik bedoelde alleen het briefje met het rooster.’

‘Dat begrijp ik, maar we mogen niet meer kopiëren voor de patiënten. Dat kost te veel geld. En zo hangt het toch centraal?’

‘Maar het is toch handig om ook een versie in je slaapkamer te hebben? Dan weet je meteen waar je naartoe moet.’

‘Kun je het niet gewoon overschrijven?’

Ik kijk door de huiskamer. Op een bijzettafeltje liggen de tragische resten van een kleurboek, een televisiegids en een krant. ‘Ik heb geen papier.’

‘O, maar dat is geen probleem,’ zegt ze, en haar gezicht klaart op. ‘Papier hebben we genoeg. Ik kan het je zo wel brengen. Hoeveel heb je nodig?’

Ik kijk zwijgend naar het whiteboard en de stoelen in de kring. ‘Doe maar een stuk of tien velletjes.’

Als ze weg is, dwaal ik weer in de richting van het whiteboard, maar dan wordt er van buitenaf op het raam getikt. Linda.

‘Emma! Kom erbij!’

Aarzelend loop ik naar de deur, die nu op een kier gehouden wordt door een houten blok uit de blokkendoos. Een postelastiek is aan de greep van de andere deur vastgemaakt tegen het klapperen. Linda trekt uitnodigend een stoel onder de tuintafel vandaan en ik voel dat mijn hersenen beginnen te krioelen; ik moet nog zo veel doen! Ik moet schrijven, het roosterprobleem oplossen, naar de verpleging om te controleren of er al een afspraak is gemaakt met Rajid en...

Ik staar naar het groepje patiënten op het terras, naar alle mensen die mij niets zeggen en op geen enkele manier interesseren. Ik hoor hier niet.

Dit is zo'n verschrikkelijke verspilling van tijd.

Ik kijk naar de huiskamer en schat mijn ontsnappingskansen in, maar dan trekt een nieuwe gedachte mijn aandacht: als ze hier nu allemaal bij elkaar zijn, is dit geen verspilling van tijd. Integendeel, dan is het juist hartstikke efficiënt. Veel beter dan alle kennismakingsgesprekjes een voor een te moeten voeren, allemaal op een eigen tijdstip.

Linda interpreteert mijn aarzeling als angst en wuift me vriendelijk naar zich toe. Achter haar legt Michiel loom zijn voeten op een tuinstoel. Iefke krabbelt iets in een tekenboek en Lonneke staat op terwijl ze haar lange, ravenzwarte haar samenbindt en mompelt dat ze haar man gaat halen.

Ik knik en loop naar buiten. Als ik op de stoel naast Linda ga zitten, kraken de poten vervaarlijk.

'Rode sticker,' mompelt Iefke zonder van haar tekenboekje op te kijken.

Linda tikt op mijn rugleuning. Als ik omkijk, zie ik nog net de verregende resten van wat ooit een rode sticker was. Een veeg eroverheen en hij laat al los. Een vaalrood rondje in de palm van mijn hand.

Linda pakt een bontgekleurd lapje wol van tafel, inspecteert het kritisch en begint dan in een razend tempo te haken. 'Alles wat rood gestickerd is, moet weg. Eerst zou alles hier achterblijven bij de verhuizing, maar nu moet ten minste de helft toch mee. Bezuinigingen. De verpleging mag alles wat ze niet mee willen nemen naar de nieuwe vleugel markeren – of wat ze wel mee willen hebben, dat is niet helemaal duidelijk – en sindsdien doen ze niets anders meer dan rode stickers plakken. Als het aan hen ligt, gaat alles weg, patiënten inclusief.'

Ik wrijf over het rode stukje papier en druk het op mijn arm. De lijm houdt het net.

Michiel kijkt me spottend aan. 'Plannen?'

'Ik ga zeker niet mee met de verhuizing. Als het aan mij ligt, ben ik vandaag nog weg.'

Linda pakt een nieuwe bol wol van tafel – geel – en houdt die kritisch tegen het rozerode lapje. 'Die dagopening is toch ook maar een aanfluiting,' zegt ze. 'Wat is de zin ervan als er nooit iets verandert? Dan begin ik de dag liever hier op het terras. Veel gezelliger ook, zo zonder de verpleging.'

Ik staar naar het zwijgende groepje mensen om me heen. Met zulke gezelligheid heb je geen depressies meer nodig.

'Bizar dat Beatrice gewoon weer terug is,' zegt ze als de stilte te lang duurt.

Iefke snuift. *'Oh, how the mighty will fall.'* Als ze mijn blik ziet, haalt ze haar schouders op. 'Ze zat hier nog geen week, kreeg alles wat ze wilde, is vorige week tegen alle adviezen in vertrokken en nu is ze weer terug. Als wij zoiets flikten... Maar ja. Connecties. Haar man werkt ergens aan een universiteit. Hoogleraar psychiatrie.'

'Anesthesiologie,' corrigeert Linda.

'Hoogleraar in verdovende middelen en dan kun je niet eens je eigen vrouw helpen,' zegt Michiel met een lachje.

Iefke knikt. 'Zo zie je maar weer. Niemand is immuun. Daar zul je ze hebben.'

Ik werp een blik over mijn schouder en zie hoe in de huiskamer de muren van de paaz een hoogleraar in pijnbestrijding reduceren tot een echtgenoot, en niets meer dan dat. Een kleine, aangeslagen man die niets anders wil dan zijn vrouw helpen, haar pijn wegnemen, en weet dat hij dat niet meer kan. Als hij in de gang verdwijnt, komt Beatrice stijf naar buiten. Ze trekt vinnig de stoel onder Michiels voeten vandaan en gaat zitten.

'En, hoe vind je het hier?' vraagt ze aan mij. Nog voor ik kan antwoorden, kijkt ze al de groep rond. 'Misschien is het ook leuk voor Emma om te weten waarom wij hier zijn. Een soort kennismakingsrondje?'

'Ik denk niet dat het leuk is voor Emma om te weten waarom ik hier zit,' zegt Michiel.

Beatrice negeert hem: 'Om het goede voorbeeld te geven: ik zit hier omdat ik depressief ben. Tien jaar geleden ook al. Toen duurde het drie maanden. De ergste maanden van mijn leven. Ik begreep niet waarom God me zoiets aandeed.' Haar stem hapert even. 'Maar uiteindelijk ging het voorbij en ik dankte hem op mijn blote knieën. En nu is het terug. Zomaar. Ik heb drie maanden alleen maar op bed gelegen. Ik kon helemaal niets meer. Daarom ben ik nu hier.'

Als ze uitgesproken is, blijft het stil. Zo'n taaie, vermoeide stilte van mensen die hetzelfde verhaal al te vaak hebben gehoord. Maar ik ben nieuw. Ik hoor te reageren. Ik slik.

'En je man?' vraagt Michiel. Hij kijkt haar met een opgetrokken wenkbrauw aan. 'Wat deed die hoogleraar van je dan? Liet die je daar gewoon liggen?'

'Wat mijn man... Hoezo, wat hij deed? Wat denk je nou, dat hij dit veroorzaakt heeft? Jij weet daar helemaal niets van. Jij hebt niets over hem te zeggen.'

‘Dus al die maanden dat jij op bed lag, heeft hij niets gedaan.’

‘Precies.’

‘Wie voerde je dan?’

‘Voeren?’

Michiel haalt zijn schouders op. ‘Als je niet uit bed kon komen, wie verschoonde je als je alles maar liet lopen? Wie zorgde ervoor dat jij drie keer per dag eten kreeg, dat de rekeningen betaald werden en dat je niet uit huis gezet werd?’

Beatrice wordt vuurrood. ‘Wat denk je wel niet? Natuurlijk zorg ik voor mijn man. En voor mijn kinderen en voor de kleinkinderen. Ik ken mijn verantwoordelijkheden; ik ben geen smerige junk.’

Naast mij houdt Linda haar adem in, maar Michiel zwijgt. Hij staart bedachtzaam naar Beatrice’ colbertje, het smalle gouden horloge om haar pols en de ketting om haar nek, en snuift. ‘Wat ik maar wil zeggen, ik ken mensen die er al na één week nietsdoen vervuilder uitzagen dan jij na drie maanden lang bewegingloos op bed liggen. Toch knap.’

‘Michiel...’ begint Linda vermoeid.

Beatrice opent haar mond, maar Michiel is haar voor. ‘Natuurlijk ben je depressief. Kut voor je. Maar drie maanden lang op bed liggen en tegelijkertijd alles blijven doen wat je daarvoor ook deed? Niets meer kunnen en toch hier alles en iedereen naar jouw pijpen laten dansen? Doe even normaal. Jij moet wat minder in je eigen verhaal gaan geloven. Dat zouden jullie allemaal eens moeten doen.’

Het wordt akelig stil.

Dan legt Iefke haar potlood neer en kijkt hem kil aan. ‘En jij dan?’

‘Ik?’ Hij graait spottend zijn sigaretten van tafel en loopt naar de poort. ‘Ik geloof helemaal nergens meer in.’

Tegen de tijd dat ik ietwat verdwaasd naar binnen loop, ligt er op de tafel een stapeltje A4’tjes. Roosters maken voor de groep, dat was mijn idee, maar ineens besef ik: er is helemaal geen groep. Er is alleen een stapel losse A4’tjes, en niets wat onze groep beter karakteriseert dan dat. Ik pak ze op en wil al naar mijn kamer gaan, als ik een beweging zie in de schaduw van het gordijn. Verschrikt draai ik me om. Lonneke. Ze zit vreemd bewegingloos in een stoel in de hoek en kijkt me onwennig aan. Dan hoor ik een klein, gesmoord geluid, en wurmt zich ineens een armpje uit het bundeltje in haar schoot.

‘Borrepor!’ roept Linda achter me, en ze loopt met uitgestrekte armen op hem af. ‘Heeft Seb hem net gebracht? En blijft hij weer tot vanavond? Ach, mag ik hem nog even vasthouden?’

Ik blijf verbijsterd staan. Dus dat is Bor.

Als Lonneke naar mij kijkt, til ik de A4’tjes op en gebaar stuntelig in de richting van mijn kamer. Alles om niet dichterbij te komen, alles om dat vreemde bundeltje mens veilig uit mijn buurt te houden.

Terwijl Linda alle teentjes en vingertjes bewondert, staart Lonneke onwennig naar het hompje vlees in haar armen. Bor kijkt met grote ogen naar de mensen om zich heen.

Een baby op de paaz.

Ze zijn gestoord.

Dimitri

‘Emma?’

Ik verstijf. Niet weer een verpleegkundige uit het verleden, niet weer alle bezorgdheid en medelijden die daarbij horen... Ik trek mijn gezicht al in een pijnlijke grijns, maar er is iets met die stem. Die trage, slepende klanken met die lichte melancholie...

Verrast draai ik me om. ‘Dimitri! Wat doe jij hier?’ Natuurlijk, Dimitri Kaminski, de doktersafspraak tijdens de dagopening!

Dimitri neemt me in een stevige omhelzing en houdt me dan hoofdschuddend weer van zich af: ‘Dat wou ik net aan jou vragen! Wat doe jij hier?’

‘Goede vraag. Geen flauw idee. Maar jij dan? Opgenomen of alleen op bezoek?’

Hij glimlacht hoofdschuddend, pakt een sigarendoosje uit zijn borstzakje en wijst naar de tuin. ‘Kom,’ zegt hij, ‘buiten is het beter.’

Terwijl Dimitri zijn sigaar aansteekt, kijk ik verwonderd toe.

Natuurlijk weet je dat je na vijf maanden opname regelmatig andere oudgedienden tegen het lijf zult lopen, of het nou in de dagbehandeling is, in de wachtruimte voor je maandelijkse gesprek met de psychiater of totaal onverwachts in de supermarkt. Het levert vaak kleine, jeukerige gesprekjes op die nog dagen erna in je hersenen schuren. Want wat zeg je tegen iemand met wie je maandenlang al je problemen, frustraties, zwakten en angsten hebt gedeeld, als je leven inmiddels weer overgenomen is door al die kleine, alledaagse keuzes tussen hagelslag of pindakaas, met stukjes noot of zonder? Hoe gaat het? Beter dan toen je opgenomen was, slechter dan je had gehoopt? Smalltalk strandt als alle vragen naar grote onderwerpen leiden.

‘Je ziet er goed uit,’ zeg ik, en het klopt. Hij *z*iet er goed uit. Erg goed. Helemaal voor iemand die weer terug is op de paaz, terwijl hij de vorige keer... Ik zie hem weer voor me, altijd in dezelfde hoek: een ietwat onverzorgde, schimmige figuur, somber en twijfelachtig en er heilig van overtuigd dat zijn vrouw degene was die een drankprobleem had, want zij had een probleem met hoeveel hij dronk, hij niet.

Dat is niet de man die nu naast me zit. Dimitri is wat grijzer, maar keurig geschoren, met een nette broek en een trui die misschien zelfs wat minder strak om zijn buik spant dan vroeger.

Hij glimlacht. ‘Dank je. Er wordt goed voor me gezorgd. Maar waarom

ben jij opgenomen?’

Feit en fictie worstelen een moment om mijn brein. ‘Daar zijn ze nog niet helemaal uit,’ zeg ik ten slotte, niet helemaal gelogen. ‘Maar dit is allemaal een misverstand. Dokter Visser was uitgevallen en haar invaller vond het nodig om me op te nemen. Hij kent me niet eens! Hoe kun je nou iemand laten opnemen als je maar een halfuurtje met hem gesproken hebt?’

Dimitri kijkt me onderzoekend aan. ‘Ja...’ zegt hij, maar het klinkt niet helemaal overtuigd. ‘Ik hoorde het net al toen ik binnenkwam. Van dokter Visser. Verschrikkelijk. Zoiets wens je je ergste vijand nog niet toe.’

‘Hmm.’ Ik voel de irritatie weer jeuken. Als dokter Visser er was geweest, dan was ik nu thuis, gewoon aan het werk en was ik al minstens tweehonderd pillen en tienduizend woorden verder. Dan denk ik aan het lethargische zootje dat vanochtend bij de dagopening hing.

‘Dit is niet echt een groep, hè?’ vraag ik. ‘Ik bedoel, als je bij de dagopening zit... Iefke komt blijkbaar continu te laat zonder dat de verpleging er iets aan doet, iedereen heeft een hekel aan Beatrice en Beatrice heeft een hekel aan iedereen, en Michiel... Hij gooit er van alles uit en niemand die er iets van zegt – zelfs de verpleging niet.’

Dimitri fronst. ‘Met Michiel zou ik uitkijken.’

Ik wil al vragen waarom, maar ik stop. Wil ik me echt weer onderdompelen in alles wat hier rondwaart? Opgaan in een groep, ze toelaten in mijn leven, weer investeren in al die verschillende mensen, terwijl... Wat heeft dat voor zin als ik over een dag of wat weer buiten sta, in de echte wereld, waar een groep bestaat uit mensen die zich tot elkaar aangetrokken voelen in plaats van mensen die door muren tot elkaar veroordeeld zijn?

Dimitri staart somber voor zich uit. ‘De tijden zijn veranderd. We zitten niet meer in de behandelgroep.’ Hij neemt nog een trek van zijn sigaar. ‘En dat komen we ook niet meer.’

Gelukkig niet. ‘Omdat Lars op vakantie is.’

‘Omdat er in het nieuwe gebouw helemaal geen behandelgroep meer is. Sterfhuisconstructie. Als er hier eentje vertrekt, wordt het gat niet meer opgevuld, net zolang tot het te klein wordt en de hele groep wordt opgedoekt.’

Ik schiet in de lach. ‘Dat gaat Lars niet leuk vinden.’ Hopeloos de verkeerde emotie, maar het is al te laat.

Dimitri kijkt me even aan, haalt dan zijn schouders op. ‘Ik ben benieuwd hoelang hij hier nog blijft. Psycholoog in psychiaterland, erger kan blijkbaar niet.’

‘Ik ben patiënt in psychiaterland.’

Hij lacht en neemt een slok koffie.

‘Waarom zit jij eigenlijk hier?’ vraag ik.

‘Time-out. Over een paar weken ben ik weer weg.’

‘Ik hoop dat we niet nog meer ex-patiënten hier zullen zien. Niets tegen jou, maar... Ik hoop dat dit voor hen niet meer nodig is.’

Er glijdt een schaduw over Dimitri’s gezicht. ‘Dat heb je helaas niet altijd in de hand. En niet iedereen is te redden. Ik weet niet of je...’ Hij kijkt me behoedzaam aan. ‘Een van de patiënten die hier samen met ons zat, heeft later alsnog zelfmoord gepleegd. Ik weet niet of je dat weet?’

Ik knik. ‘Ik hoorde het een paar dagen later. Ik herinner me haar nog wel.’

‘Haar?’

‘Ja, Sacha. Je weet wel, rode krullen, reed in een taxi...’

Dimitri kijkt me aan alsof hij een geest ziet. ‘Natuurlijk weet ik wie zij was. Ik had het over Stef. Die met dat huis. Hij had psychoses, zat eerst in de isoleer en later bij ons... Is zij echt dood?’

Ik staar hem verbouwereerd aan. ‘Ja. Sorry, ik dacht dat je haar bedoelde, dat je het al wist...’

‘Weet je hoe ze het heeft gedaan? Hoe ze...’ Hij schudt zijn hoofd. ‘Ik wil het niet weten. Je weet het pas als het te laat is.’

‘Je weet nooit wie het wordt.’ Ik zucht. ‘Maar fijn dat ik jou weer zie. En dat het goed met je gaat.’

Hij kijkt me bevreemd aan. ‘Je zit niet op een paaz als het goed met je gaat. Natuurlijk, de vorige keer was ik er slechter aan toe, maar sinds... Ik bedoel, jij zit hier toch ook niet voor niets?’

‘Ik zit hier vooral omdat ik wacht op mijn afspraak met de dokter. Dus als die geweest is, ga ik weer naar huis. Ik snap dat de paaz er niet voor niets is, maar dit is gewoon een vergissing. Er is niets aan de hand.’

‘Je bent nu anders... niet echt normaal.’

Ik zou willen dat mensen stopten met dat te zeggen. ‘Hoezo niet?’

‘In hoe je... reageert. Ik weet niet precies hoe ik het uit moet leggen. De vorige keer...’

‘De vorige keer was ik depressief. Tóén was ik pas niet normaal,’ zeg ik wrevelig.

‘Maar nu...’ Hij pauzeert en staart naar mijn been, dat weer tegen de tafel schopt. Grimmig klem ik mijn enkel weer om de stoelpoot heen. ‘Nu ben je dat misschien nog wat minder.’

Normaal... Ik loop voor de zoveelste keer zonder doktersafpraak van de verpleegpost naar mijn kamer en vraag me af wat ‘normaal’ eigenlijk nog betekent. Zoals een medepatiënt ooit zei: ieder normaal mens zou gek worden op de paaz. Ik begin daar steeds meer in te geloven.

Een ambulante patiënt die een afspraak met de dokter wil, belt het secretariaat, vraagt om een afspraak en dat is dat. Een klinische patiënt die een afspraak met de dokter wil, geeft dat door aan de verpleging. Die meldt dat tijdens het volgende ochtendoverleg aan de psychiater, die vervolgens aan het secretariaat vraagt om te kijken of er tijd is. Het secretariaat plant een afspraak en koppelt die terug naar de dokter, zodat die tijdens het volgende ochtendoverleg de verpleegkundige in kan lichten.

Het ene duurt vijf minuten, het andere tien tot dertig jaar, afhankelijk van het aantal weekenden dat ertussen zit. Nu is het avond en gebeurt er helemaal niet meer, wist Karel me te melden. En dat ik maar niet te veel moest piekeren. Ik pieker niet meer. Ik wil alleen nog maar wraak.

Bij de huiskamer blijf ik staan. Verrast kijk ik op de klok. Halfnegen. Waar is iedereen? En als iedereen ergens anders is, zou ik daar dan ook moeten zijn?

‘Iefke!’

Ze verstijft en blijft in de andere deuropening staan.

‘Sorry, maar waar is iedereen? Het is nog niet eens pillentijd, toch?’

Ze knikt en loopt schichtig naar het aanrecht. ‘Ze zitten op gesloten.’

‘Wat?’

Er strijkt een vaag lachje over haar gezicht. ‘Niet opgesloten, als je dat denkt. Maar iedereen zit ’s avonds daar. Daar zijn tenminste mensen, daar is de verpleging en, nou ja...’ Ze knikt naar de kale ruimte om ons heen. ‘... het is daar gezelliger dan hier.’

Gezelliger? Op de gesloten afdeling?

Iefke kijkt in de keukenkastjes, rommelt wat met de zakjes thee en gooit dan een leeg doosje weg. ‘Ik ga even in de ziekenhuiswinkel iets kopen.’ Ze aarzelt. ‘Als je mee wilt?’

‘Geen vrijheden,’ zeg ik met een grimas. En op de gesloten afdeling wil ik nog niet dood gevonden worden.

‘Fijne avond dan maar, mocht ik je niet meer zien.’

Als ze weg is, kijk ik de lege huiskamer rond. Mijn god, als je niet depressief was, dan zou je het hier wel worden. Hoofdschuddend loop ik naar mijn kamer, pak mijn laptop uit de kast en zet hem op mijn bureautje. Terwijl het scherm de kamer in een blauwe gloed hult, blijf ik staan. Het blauw verandert in een helder wit als de letters het beeldscherm vullen en ineens moet ik denken aan wat Michiel vanochtend zei.

We zouden allemaal wat minder in ons eigen verhaal moeten geloven.

Ik schud mijn hoofd. Ik hoef het verhaal niet te kennen, ik schrijf het alleen maar op. Ik leg mijn vingers op de toetsen en scrol omlaag, maar het enige wat ik zie, zijn de woorden van Dimitri.

Dus Stef is ook dood.

En de letters kerven zich in mijn ziel, maar het enige wat ik voel, is een zucht.

Wandelen

Ik sla mijn sjaal om mijn hals en loop de woonkamer in. Bij het rooster blijf ik staan en laat mijn vingers over de hokjes glijden.

Linda legt haar haakwerk neer en neemt me geamuseerd op. ‘Wat doe je? De dagopening is verschoven naar vanmiddag.’

‘Weet ik, maar hier staat dat we nu wandelen hebben onder begeleiding van de verpleging.’

Dimitri kijkt over zijn krant en schudt meewarig zijn hoofd. ‘Het staat er wel, maar het is er niet. Een van de vele dingen hier die ooit met de beste bedoelingen zijn bedacht, maar waar in de praktijk nooit iets van terecht is gekomen.’

‘De weg naar de hel, dat soort dingen,’ mompelt Michiel. Zijn shirt heeft een nieuwe tekst, en aangezien de dagopening verlaat is, komt hij daar vandaag blijkbaar een halve dag langer mee weg. DENKEN. DOODSOORZAAK NUMMER EEN. Ik kan het er alleen maar mee eens zijn.

Linda buigt zich weer over haar wol en ook de rest lijkt zich weer te settelen in een comfortabele lethargie.

Ik staar naar het bord. Ik heb geen vrijheden, ik heb vernederingen. Als ik niet gewandeld word, moet ik uitgelaten worden, en als ik niet uitgelaten word, kom ik nooit meer buiten. Ik heb niets: geen rooster op mijn kamer, nog steeds geen afspraak met de dokter, geen wandeling...

Fuck it. Ik gris het rooster van het bord en loop de huiskamer uit. Ik kan slecht tegen chaos, helemaal als die ook nog eens slecht georganiseerd is. ‘Ik breng het zo terug,’ roep ik over mijn schouder. Alsof het iemand ook maar iets kan schelen.

‘Emma,’ zegt Sandra met een geamuseerde blik op mijn jas en sjaal. ‘Wat kan ik voor je betekenen?’

‘We hebben wandelen.’

‘Ah, ja...’

Ik duw het rooster in haar handen. ‘Meteen na de dagopening, onder leiding van de verpleging.’

‘Dat staat er inderdaad, maar... Eigenlijk doen we dat niet meer. We dachten dat het voor de patiënten leuker zou zijn om zelf te wandelen, zonder ons. Het staat op het rooster, dus er is tijd voor.’

Ik kijk haar donker aan. Het bestaansrecht van de paaz is gebaseerd op het feit dat ze mensen met geestelijke problemen uit die geestelijke problemen sleurt door ze weer in beweging te schoppen. Een eeuwenoud recept dat prima werkt, zolang het maar gepaard gaat met enige vorm van dwang. Laat het aan de patiënt over, en hij belandt vanzelf weer languit op bed. Of landerig in de huiskamer over een stoel gedrapeerd, zoals hier.

‘Ik heb geen vrijheden,’ zeg ik zuinig.

‘O, maar als je even wilt wandelen, dan kun je dat altijd vragen. Dat is toch nooit een probleem?’

Ik knik. ‘In dat geval wil ik nu graag wandelen. Aangezien het programmadeel wandelen uitvalt, hebben jullie toch tijd om te wandelen. Het staat op het rooster.’

Sandra kijkt me lang, lang aan. ‘Ik kijk wel of iemand even tijd heeft om met jullie naar buiten te gaan. Weet je zeker dat de rest van de patiënten het hier ook mee eens is?’

Ik denk aan de menselijke resten in de huiskamer, als eilandjes verbonden door een zee van lethargie, en knik. ‘Dit is een paaz. Niets hoeft hier vrijwillig.’

Sandra lijkt daar iets minder zeker van.

Linda krabt even onder haar mutsje en kijkt met een huiverende blik naar buiten. ‘Moet dit echt?’

‘Yep,’ zeg ik opgewekt, en ik duw het papier weer onder het magneetje. ‘Het staat op het rooster. De tuindeur is al open. Als we buiten wachten, komt er zo iemand van de verpleging om mee te gaan.’

Dimitri verheft zich stijfjes uit zijn stoel en druipt samen met de rest af naar de slaapkamers voor truien, jassen en sjaals – alles om de frisse, gezonde buitenlucht zo ver mogelijk van het lijf te houden. Ik stap opgewekt de tuin in en loop alvast wat op en neer om op temperatuur te komen. Een vijandig vorstige kou zonder dat het vriest. Mijn adem verandert in een wolkje. Het is perfect.

Plotseling landt er een sigarettenpeuk voor me op de tegels.

‘Dus jij weet wat van filosofie.’

Michiel, half weggedoken in de schaduw, knijpt zijn ogen samen. ‘Schopenhauer.’

De dagopening gisteren. Mijn god, als we dat vandaag weer moeten doen... Bij het idee alleen al draait mijn maag zich om.

Ik schud snel mijn hoofd. ‘Ik heb niets met filosofie.’

‘En Schopenhauer dan?’

Ik knik naar zijn T-shirt, maar dat gaat onder zijn jas inmiddels schuil onder een hoodie: ECHTE GEKKEN HUILEN NIET. ‘Je moet uit het leven halen wat erin zit. Ik ben pessimist. Mij kennende valt de dood vast ook tegen.’

Michiel staart me een moment onbewogen aan. Dan verschijnt er een halve grijns op zijn gezicht. Hij haalt zijn sigarettenpakje tevoorschijn, trekt er eentje uit en houdt mij het pakje voor. ‘Peuk?’

‘Nee, dank je,’ zeg ik verward.

‘Verstandig. Zo kun je veel langer van al deze shit genieten.’

‘Zo lang was ik anders niet van plan om hier te blijven. Ik hoef alleen nog maar beter verklaard te worden en dan kan ik naar huis.’

‘Vast. Ik slaap naast je.’

Verward kijk ik hem aan.

‘Jij was toch degene die de hele nacht over de gang liep?’

Fuck. Het ijsberen tussen het werken door. Ik dacht dat niemand... Ik voel dat ik dieprood kleur. ‘Sorry, had je daar last van?’

Hij kijkt me meewarig aan. ‘Wat denk je; metalen slot op metalen deurstrip.’ Hij blaast bedachtzaam een sliertje rook uit. ‘Ik wil maar zeggen, mensen die écht beter zijn, doen dat soort dingen niet. Dus als je hier snel weg wilt, dan heb je volgens mij nog wat werk voor de boeg.’

‘En, kun je je draai een beetje vinden?’ vraagt Linda en ze vouwt huiverend haar sjaal over haar muts terwijl we over de parkeerplaats wandelen.

Gek hoe snel je aan een kaal hoofd went; de lichtbruine streepjes waar ooit wenkbrauwen zaten en de eyeliner die nu haar ogen definieert maken haar zelfs op een vreemde manier knap. Ik stap het bruggetje op en adem diep de frisse herfstlucht in. Voor me ronken de wielrijen van Bors kinderwagen over het hout terwijl Lonkeke praat met Iefke, Beatrice en Celine. Achter me sluiten Dimitri en Michiel zwijgend de rij. Een treurig groepje, maar het begin is er.

‘Het gaat wel,’ zeg ik. ‘Ik wil hier weg, maar... zolang ik hier zit, probeer ik er maar het beste van te maken, net als ieder ander.’

‘Ik hoorde dat je Dimi nog kende van zijn vorige opname?’

Ik knik. ‘Het is best raar om elkaar dan hier weer te zien, maar toch ook fijn. We hebben even bijgepraat. Voor de rest ben ik allang blij dat ik alle

namen onthouden heb. Met Michiel heb ik net al even gesproken, maar verder...'

Linda kijkt snel achterom. 'Met Michiel zou ik uitkijken.'

'Hoezo? Alleen om die T-shirts?'

'Hij is kapper.' Ze kijkt me veelbetekenend aan.

Ik schiet in de lach. 'Sinds wanneer is dat een crimineel beroep?'

'Michiel Viguurs?' Als de naam me niets zegt, schudt ze haar hoofd. 'Maakt niet uit. Die jongen is slimmer dan goed voor hem is. Voor ons allemaal. Gisteren nog met psychomotore therapie: de therapeut was er nog niet, dus mochten we wat aanklooien in het gymlokaal, zolang je maar niet in het klimrek klimt. Er was een nieuwe bij van de gesloten afdeling en Michiel daagde hem meteen uit: kijken wie het hoogst het rek in kon. De nieuwe hing nog nauwelijks aan de derde sport, of de therapeut kwam binnen en werd woest. Op de nieuwe. En Michiel? Die zat bovenin, klom op zijn dooie gemak naar beneden en ging gewoon weer bij de rest zitten.'

Ik probeer de moraal uit het verhaal te destilleren.

Linda laat haar stem dalen. 'De therapeuten zijn bang voor hem, de verpleging net zo goed en...'

'Leny is niet bang voor hem,' protesteer ik. 'Die sprak hem nog aan op zijn T-shirt.'

Ze begint spottend te lachen. 'Elke dag, ja. Iedere andere patient zou na drie keer al een ultimatum krijgen, maar die junk mag gewoon doorgaan. Ze zijn gewoon bang hier, allemaal, voor hem en zijn familie. Kampers. Zijn vader heeft een hele rij kapsalons en bulkt van het geld.'

'Was dat wat ze bedoelden bij de dagopening? Met dat het verboden was om haren te knippen?'

'Ja. Michiel dacht dat hij op de paaz mooi bij kon verdienen: patiënten knippen. Mensen zonder geld en zonder verstand. Dat kan natuurlijk niet.'

'Nee,' zeg ik, maar ik weet niet precies waarom niet.

'Verder is het vast een prima jongen, maar als ik jou was, zou ik hem maar een beetje op afstand houden. Je hebt tenslotte al problemen genoeg.'

Ik wilde dat iedereen eens zou stoppen met dat soort dingen tegen mij te zeggen. Ik spring opzij voor een tak die voor me over het fietspad kronkelt, maar dan herpak ik me. Er zijn hier geen slangen. Je kunt niet bang zijn van iets wat er niet is. En ik heb een doel. In de verte rijst het beton van de nieuwbouw op uit het zand, maar ik negeer het en weet me naast Celine te

wurmen.

‘Hebben jullie al iets gehoord van de psychiater?’

Ze kijkt me vaag aan.

‘Dokter Panjani.’

‘O, die. Nee, helaas. Hij heeft er tijdens het ochtendoverleg niets over gezegd.’

‘Hij moest ook niets zeggen, jullie zouden vragen wanneer ik een nieuwe afspraak heb.’

‘Misschien is een nieuwe afspraak dan nu nog niet nodig?’

Ik voel dat mijn spieren zich spannen. ‘Dit was geen nieuwe afspraak. Dit was de afspraak die ik gisteren al zou hebben, maar die toen is verzet.’

‘Ik kan me voorstellen dat dat vervelend is,’ zegt ze met een oprechte frons. ‘Misschien dat we straks bij de dagopening meer te weten komen, maar ik ben bang dat je anders toch even moet wachten tot morgen, want dan is er weer een nieuw ochtendoverleg en...’

Ja. Dat ga ik dus niet doen.

Ze houdt het tuinhek al voor me open, maar ik blijf staan.

‘Zou ik trouwens even naar boven mogen?’

‘Hoezo? Wat wil je doen?’ vraagt ze terwijl de rest langs ons de tuin weer in stroomt.

‘Naar het secretariaat, even iets vragen. Ik ben over vijf minuten weer terug.’

Ze sluit het hek weer en knikt. ‘Vergeet je dan niet de dagopening?’

Ik grijns. ‘Die zou ik voor geen goud willen missen.’

Als ik me over de glanzend witte balie van het secretariaat drapeer, kan ik wel huilen van geluk. Dit is het leven. Strak, rechtlijnig, netjes en ordelijk. Ik wil hier nooit meer weg.

‘Waar kan ik je mee van dienst zijn?’

‘Ik wil graag een afspraak maken met dokter Panjani.’

De secretaresse pakt zijn map erbij. ‘Heb je een afsprakenkaartje?’

‘Nee, maar er stond al een afspraak gepland voor gisteren. Die is toen afgezegd en moet opnieuw gemaakt worden.’

Ze knikt en beweegt professioneel haar vingers over het toetsenbord. ‘Ik

zie dat hij vanmiddag om drie uur nog een gaatje heeft. Kun je dan?’

‘Geen probleem. Ik zit hier toch.’

Ze trekt vragend een wenkbrauw op. Ik knik naar de trap. ‘Ik kom van beneden.’

‘O!’ Ze verschiet van kleur en probeert haar verwarring te verbergen achter haar computer. ‘Het is niet de bedoeling dat patiënten van beneden... Ik bedoel... Bij jullie loopt alles via de verpleging. Wij zijn er voor de ambulante patiënten.’

‘O, maar vorige week was ik nog een ambulante patiënt en toen regelde ik alles hier,’ zeg ik behulpzaam. ‘En ik wil het best via de verpleging doen, alleen gaan zij dan weer naar jullie om te kijken of er plek is, waarna jullie dat weer checken bij de psychiater en het doorgeven naar beneden, en dan vertellen zij het weer aan mij... Dus ik dacht: het bespaart iedereen tijd als ik even de trap op loop en het in één keer regel. Ik zit hier toch.’

De secretaresse tuit haar lippen. Dan pakt ze een pen. ‘Zal ik het tijdstip voor je op een kaartje schrijven?’

Ik knik. ‘Trouwens, zou je misschien ook een kopietje kunnen maken? Het heeft geen haast, maar als het zou kunnen, dan zou dat heel fijn zijn.’ Ik leg het rooster op de balie.

Fronsend bestudeert ze de wirwar aan hokjes. ‘Moet je dat niet aan de verpleging vragen?’

‘Dat heb ik ook gedaan,’ zeg ik zorgvuldig. ‘Ze hebben me zelfs papier meegegeven.’ Ik leg de tien blanco velletjes naast het rooster.

Ze kijkt er even naar, staat dan op en loopt naar het apparaat in de hoek. ‘Zwart-wit of kleur?’

‘Doe maar zwart-wit,’ zeg ik. ‘Bezuinigingen, nietwaar?’

Als ze me het stapeltje overhandigt, is het nog warm. Ik snuif de geur van verse ozon op en glimlach breed. Ik stop het afsprakenkaartje diep in mijn zak en dan loopt mijn innerlijke ambulante patiënt met een diep gevoel van geluk de trap weer af, terug naar de paaz.

‘Waar was je?’

Verrast blijf ik staan, de kruk van de deur nog in mijn hand.

‘Ik heb je overal gezocht,’ zegt Sandra met een rood hoofd. ‘Waar kom je vandaan? Je mag niet van de afdeling komen, je hebt geen vrijheden.’

‘Maar ik had het gevraagd. Ik was alleen naar het secretariaat, vijf

minuutjes maar.'

'Zonder vrijheden mag ook dat niet.'

'Maar Celine zei... Als jullie al niet weten waar ik wel mag zijn en waar niet, hoe kan ik het dan weten?'

'Dat is ook wel zo, maar met jou... Met jou is het lastig.'

'Hoezo? Ik wist niet dat dit niet mocht, maar in mijn dossier staat dat ik geen vrijheden heb. Dan weten jullie toch wat wel mag en wat niet?'

'Jawel, maar...' Ze kijkt ongemakkelijk om zich heen. 'Je ziet er ook gewoon niet zo uit.'

Ik schiet in de lach. 'Hoe zou ik er dan uit moeten zien?'

'De vorige keer dat je hier was, kon iedereen zien waarom je geen vrijheden had; je was zwaar depressief, wilde niets en praatte nauwelijks, maar nu...' Ze fronst. 'Nu loop je erbij alsof je morgen weer naar huis gaat. Je komt zo... normaal over. Dus vandaar dat het voor ons makkelijk is om te vergeten dat je geen vrijheden hebt – ook al is dat geen excuus, dat geef ik meteen toe.'

'Maar ik ben ook normaal!' protesteer ik.

Ze staart naar de kopietjes in mijn hand. 'De vorige keer was je anders. Ik kan niet precies uitleggen hoe. Wat bedachtzamer misschien. Voorzichtiger.'

'Dat was omdat ik toen depressief was. Nu ben ik normaal.'

Ze lijkt niet helemaal overtuigd. 'Je komt op mij anders over dan de vorige keer... onrustiger. Sneller afgeleid. Alert. Alsof je erg druk bent in je hoofd.'

'Logisch, ik heb het ook druk. Ik heb werk en ik wil hier weg.'

'Misschien zien we dan nu een kant van jou die we inderdaad niet kennen.' Er valt een pauze, maar we lijken beiden niet helemaal overtuigd. 'Hoe dan ook, ik zocht je omdat het secretariaat net belde. Je hebt een afspraak met de dokter...' Ze staart naar haar briefje, naar mijn kopietjes en dan naar mij. '... die je waarschijnlijk net zelf hebt geregeld.'

Ik knik. 'Om drie uur.'

Ze knijpt haar ogen samen, alsof ik net het bewijs heb geleverd voor een stelling die ik zelf niet begrijp, maar mijn hersenen zijn alweer drie conclusies verder en besluiten het te negeren. Vanmiddag afspraak met de dokter, aan het eind van de week weer naar huis.

Als dat niet normaal is, dan weet ik het ook niet meer.

Diagnose

‘Als ik het zo hoor, dan vermaak je je wel daar beneden,’ zegt Rajid met een geamuseerde frons.

‘Hoezo?’

‘Iets met...’ Hij buigt zich over zijn aantekeningen. ‘... dingen kopiëren, afspraken maken, therapieonderdelen nieuw leven inblazen...’

‘Wandelen stond op het rooster,’ pareer ik. ‘Als het daar staat, dan moet het ook gebeuren. Wil je dat niet, dan moet je het er niet op zetten. Dat is logisch.’

‘Voor iemand die hier net vier dagen zit hou je ons anders aardig bezig. En jezelf ook.’

Het klinkt niet helemaal als een compliment, maar wat maakt het uit? Ik heb hier geen tijd voor. Ongeduldig tik ik met mijn voet tegen de tafel, tot ik beseft dat Rajid nog steeds naar me kijkt. Snel vlecht ik mijn been weer om de stoelpoot.

Rajid schraapt zijn keel. ‘Dat brengt ons ook meteen op waar we hier vandaag voor zijn. Hoe voel je je?’

Ik denk aan het rooster, aan het afsprakenbriefje, aan het wandelen en het feit dat ik slechts een paar stappen van de uitgang verwijderd ben. Duizend gedachten flitsen voorbij en ze zijn allemaal even relevant – of niet? Het is feest in mijn hoofd, kermis in de hel, en er is niets wat ik kan doen om het te stoppen. Correctie: niets wat ik hoef te doen om het te stoppen. Want misschien voel ik me ergens wel vreemd onwerkkelijk, vaag en gerafeld, maar verder voel ik geluk. Puur, onversneden geluk. Een geluk dat zo intens is dat het je hart uit je borstkas rukt en het voor je ogen fijnknijpt tot het uiteenspat in een oogverblindende pijn die zo schitterend is dat je iedereen die je dát afneemt ter plekke zou willen wurgen, tot de dood erop volgt.

‘Moeilijk te omschrijven,’ mompel ik. ‘Wel goed.’

Rajid lijkt niet helemaal overtuigd. ‘De vorige keer dat we elkaar spraken, heb ik je gevraagd of ik eens in je dossier mocht lezen, om te kijken naar je klachten en eventueel een nieuwe diagnose te stellen.’

‘Ik hoef geen nieuwe diagnose.’

Hij heeft het fatsoen om een moment te aarzelen. ‘Afgaande op wat jij en je vriend verteld hebben en wat ik in je dossier gelezen heb, denk ik dat je misschien manisch-depressief zou kunnen zijn.’

‘Waarom?’

Het lijkt alsof hij door die vraag weer in veilige wateren terecht is gekomen. Terwijl ik mijn voet stevig om de stoelpoot geklemd houd, legt hij uit hoe bij manisch-depressieve mensen de stemming niet alleen schommelt van normaal naar depressief, maar ook juist te ver naar boven kan doorslaan.

‘Iedereen heeft weleens een goed humeur,’ protesteer ik. ‘Om daar nou meteen last van te hebben...’

‘Het verschil is dat iemand in een goed humeur dingen zal doen die goed en gezond voor hem zijn, terwijl iemand die hypomaan of manisch is eigenlijk helemaal niet zo prettig of gezond bezig is en uiteindelijk soms zelfs een gevaar kan worden voor zichzelf.’

‘Ik ben geen gevaar voor mezelf.’

‘Toen je opgenomen werd, wilde je een paar honderd pillen tegelijk innemen.’

Touché. ‘Maar ik heb al Asperger.’

‘Dat kan ook nog steeds heel goed kloppen, maar het past niet helemaal bij hoe je hier naar binnen kwam. Mensen met autisme worden regelmatig depressief als de stress te hoog oploopt, maar jij leek niet depressief en als ik teruglees hoe snel je stemming is omgeslagen, dan is manisch-depressiviteit in elk geval het onderzoeken waard.’

Ik knijp mijn ogen samen. ‘En dat kost zeker tijd.’

‘Dat ligt eraan.’ Hij schuift geamuseerd drie formulieren in mijn richting. ‘Je doet een deel namelijk zelf.’

Ik kijk naar het raster met minuscule hokjes en de termen eromheen en voel mijn hersens opspringen. Ik ben goed in formulieren.

‘Dit is een Life-Chart of stemmingskaart. Eentje vul je vanaf nu elke dag in, de andere vul je met terugwerkende kracht in voor de afgelopen maanden en jaren. Je zet elke dag een kruisje bij hoe je je voelt; onder de middellijn is depressief, boven de middellijn is hypomaan tot manisch, op de middellijn is normaal. Zo ontstaat er een beeld van hoe je stemming zich over een langere periode ontwikkelt en kunnen we zien of je inderdaad manisch-depressief bent, en in welke vorm.’

Ik kijk hem spottend aan. ‘Heb je dan keus?’

Hij lijkt de ironie niet mee te krijgen. ‘Manisch-depressiviteit heb je ruwweg in twee types. Voor beide types geldt dat we ze helaas niet kunnen genezen, maar we kunnen wel met medicatie en psycho-educatie de

stemmingswisselingen beperken, zowel in heftigheid en tijdsduur als in hoe vaak ze voorkomen.'

'Welk type heb ik dan?'

'Bij type twee heb je als patiënt naast depressieve en normale perioden ook hypomane perioden; daarin voel je je extra energiek, te druk, je praat abnormaal veel, bent lastig bij te benen voor je omgeving, stort je halsoverkop in nieuwe dingen, geeft bijvoorbeeld veel meer geld uit en je hebt geen tijd meer voor of behoefte aan eten of slapen. Vaak heeft de patiënt zelf minder last van een hypomane periode dan de omgeving, want die ziet het gebeuren maar kan het niet remmen.' Hij kijkt in zijn aantekeningen. 'Zoiets kwam ik volgens mij ook een aantal keer tegen in je dossier. De verpleging beschreef dat je enkele perioden had waarin je alleen nog maar puzzelde of iets met vouwblaadjes deed?'

'Origami,' mompel ik, 'kraanvogels vouwen. Ik wilde er duizend.'

'Juist ja.' Hij kijkt me ietwat bevreemd aan. 'In het dossier wordt dat als obsessief gedrag beschreven, wat natuurlijk ook goed bij Asperger past, maar omdat het in perioden lijkt te komen, zouden het ook hypomane perioden kunnen zijn. Je stort je halsoverkop op een hobby en vergeet al het andere om je heen. Je jaagt er in één keer al je energie doorheen en daarna word je weer depressief.'

Als hij stopt, kijk ik weg. Het is vernederend om je hele leven samengevat te zien worden in een ziektebeeld. Het is nog vernederender als het klopt. Ik knik onwillig.

'Dan is er ook... type één. Dat is het bekendere type, waarbij er naast depressies en normale perioden ook manische perioden zijn met wanen en hallucinaties. Dan is er echt sprake van een verstoorde perceptie van de werkelijkheid en...'

'Dus ik heb type twee,' zeg ik snel.

Rajid aarzelt. 'Eerlijk gezegd weet ik nog niet precies waar ik jou onder moet scharen. Vandaar ook de stemmingskaarten, om zo te kunnen beoordelen naar welk type je neigt. Daarbij moet ik meteen bekennen dat ik in jouw dossier geen enkele aanwijzing voor wanen, hallucinaties of psychoseachtige verschijnselen kan terugvinden.'

Ik frons. 'Ik ben niet gek.'

'Wanen en hallucinaties zijn minder zeldzaam dan vaak wordt gedacht,' zegt hij met een glimlach. 'Mensen denken vaak meteen aan heftige psychische problematiek, maar iedereen denkt weleens dat hij een ambulance

hoort, of voelt zijn mobieltje trillen terwijl dat helemaal niet afgaat. Dat zijn ook hallucinaties. Die heb ik net zo goed als jij. Eigenlijk is het ook niet de vraag of je hallucinaties hebt, maar of je er last van hebt. Dus als we teruggaan naar hoe je was toen je opgenomen werd... Wat ging er toen door je heen?’

Onwillig graaf ik in mijn geheugen en ik voel meteen hoe de angst zich weer vastklampt aan mijn ribbenkast. ‘Dat ik niet opgenomen wilde worden. Dat ik absoluut niet opgenomen wilde worden.’

‘Ja...’ zegt hij, en hij kucht beschaamd. ‘Daar moeten we het misschien een volgende keer over hebben.’

Ik staar naar de formulieren en duw ze dan van me af. ‘Als ik écht manisch-depressief zou zijn, waarom heb ik die diagnose dan nooit eerder gekregen?’

‘Bij manisch-depressiviteit duurt het helaas vaak een paar jaar voor de diagnose gesteld wordt. Vaak voelen patiënten zich tijdens een hypomane periode of een manie juist erg goed en gaan ze pas naar een hulpverlener als ze depressief worden. Dan kan het gebeuren dat iemand eerst jaren voor depressies behandeld wordt voordat duidelijk wordt dat er tussen die depressies in ook iets mis is. Mensen hebben tijdens een manie vaak weinig tot geen ziektebesef, want als je geen probleem hebt, dan meld je dat ook niet aan je omgeving of je therapeut, nietwaar?’

Ik ontwijk vakkundig zijn blik.

‘Dat is ook waarom ik het er graag eens samen met Sergei en jou over wil hebben. Hij kent jou namelijk het beste en ziet ook wat wij niet zien. Als we dat combineren met deze formulieren’ – hij schuift ze subtiel weer mijn kant op – ‘en met wat wij hier op de afdeling zien, dan kunnen we van alle kanten tegelijk bekijken of manisch-depressiviteit misschien een verklaring zou kunnen zijn voor jouw klachten.’

‘En hoelang gaat dat duren?’

‘Daar gaat natuurlijk wat tijd overheen, maar gelukkig kunnen we in de tussentijd al wel wat doen om je te helpen.’ Hij draait zich naar zijn computer en scrollt omlaag. ‘Je krijgt nu lithium, toch? Wat ik zou willen voorstellen is om daarnaast te beginnen met Tegretol, carbamazepine. Die wordt vaker gebruikt om de stemmingstabiliserende werking van lithium te versterken. Het grote voordeel hiervan is bovendien dat het met jouw dosis lithium al snel zou kunnen gaan werken.’

‘Hoe snel?’

‘Je zou het eerste resultaat al in een dag of drie kunnen merken.’

Drie dagen... Terwijl hij verdergaat met alle bijwerkingen, risico's en alle andere redenen waarom je nooit aan pillen zou willen beginnen, probeer ik in stilte uit te rekenen wat dit in de praktijk voor mij betekent. Drie dagen. Als we vanavond zouden beginnen, dan zouden we vrijdag weten of het werkt, kan ik zaterdag naar huis en kan ik dinsdag weer naar kantoor.

Als het stil is, besef ik dat ik iets moet zeggen. ‘En wat als ik straks toch niet manisch-depressief blijkt te zijn?’

‘Dan zou ik de Tegretol alsnog aanraden, alleen al omdat lithium alleen nu blijkbaar niet genoeg is.’

‘Het gaat anders al een stuk beter. Ik voel me...’ Ik probeer de juiste woorden uit zijn houding te destilleren. ‘... fitter,’ besluit ik. ‘En stabiel, evenwichtiger.’

Rajid kijkt me sceptisch aan. ‘Lever je je pillen in?’

Hij wacht een moment, net lang genoeg voor mij om het ongeloof, de weerzin en de onwil van mijn gezicht te vegen, en knikt. ‘Dat bedoel ik. Ik stel voor dat we met de Tegretol beginnen, jij de lijsten invult en we aan het eind van de week weer bij elkaar komen om te kijken hoe de zaken er dan voor staan. Wat vind je ervan?’

Wat ik ervan vind.

‘Ik...’ Ik probeer een antwoord te ontfutselen aan de gordijnen, het raam, het licht en de kamer, maar het enige wat ik voel is frustratie. ‘Ik zie het probleem gewoon niet zo. Oké, ik was misschien wat druk, maar ik heb niets gedaan. En dan nog... Ik denk wel vaker aan de dood. Voordat ik hier belandde zelfs bijna elke dag. Twee maanden lang! Ik heb dat steeds netjes gemeld aan dokter Visser, aan Lars, aan Sergei. En werd ik opgenomen? Nee. Dus waarom is dát, als ik echt last heb van suïcidale gedachten, níét erg, terwijl als ik me een dagje goed voel en wat plannen maak ik binnen een paar uur hier zit?’

‘Je was bezig om al je pillen te...’

‘Oké, maar dat had ik toch ook kunnen doen toen ik depressief was? Toen dacht ik daar bijna dagelijks aan. En ook aan alle andere manieren. Toen zat ik in de hel en niemand die iets deed, en nu...’ – ik gebaar naar de muren om me heen – ‘... nu zit ik hier en dat moet ik allemaal gewoon begrijpen?’

Rajid schudt zijn hoofd. ‘Ik wil absoluut niet beweren dat die gedachten tijdens een depressieve periode niet erg of echt zouden zijn, en ik kan ook niet voor mijn collega's spreken.’ Hij pauzeert even, alsof hij tussen verschillende

gedachten laveert. ‘Wat ik wel kan zeggen, is dat mensen tijdens een manische of hypomane periode impulsiever worden, en dat is gevaarlijk in combinatie met suïcidale gedachten. Of ze nou in een waan geloven dat ze kunnen vliegen of dat ze dood moeten, het moet gebeuren. Mensen met een depressie zijn bedachtzamer. Ze willen vaak niet dood, maar willen gewoon niet meer zo leven, een eind maken aan de pijn. Ze worden als het ware door omstandigheden gedwongen, niet door impulsieve gedachten.’

‘Dus waar heb ik nu dan last van, van omstandigheden of van gedachten?’

‘Dat is iets wat we samen gaan uitzoeken.’

Hij veegt zijn papieren bij elkaar en ik wil nog iets zeggen, maar besef dat het zinloos is. Ik wil geen nieuwe diagnose en hij wil me niet laten gaan.

‘Ik zal aan de verpleging doorgeven dat we vandaag nog beginnen met de Tegretol, en dan zie ik je aan het eind van deze week weer.’

‘En als alles goed gaat, kan ik dan naar huis?’

‘Als we het eens kunnen worden over de definitie van goed, dan kunnen we daar zeker naar kijken.’

‘En mijn vrijheden?’

‘Je wilt je vrijheden terug? Denk je dat je dat aankunt?’

Ik knik gespannen.

‘Wat zou je willen doen als je die terugkrijgt?’

‘Ik zou...’ Ik denk aan alles wat ik zou willen en voel de energie opborrelen: naar buiten! Rondlopen zonder verpleging! Naar de ziekenhuiswinkel gaan, misschien zelfs wel naar de supermarkt! Weer een echt, eigen mens worden, weer helemaal mezelf zijn en doen en laten wat ik wil en alle plannen in mijn hoofd tot uitvoering brengen zonder ooit nog met iemand rekening te houden...

Nee, er is wel iemand. Heel ver weg, diep in mijn geheugen, die pijnlijk vertrouwde figuur. Ik voel dat mijn keel dik wordt en slik. ‘Ik zou straks met Sergei gewoon af willen spreken in het ziekenhuisrestaurant. Zodat we weer heel even normaal kunnen zijn, zodat we niet meer in de huiskamer hoeven te zitten. Zodat ik heel even geen patiënt ben.’

‘Maar je bent nou eenmaal...’

‘Dat weet ik,’ zeg ik hopeloos, en ik word plotseling overvallen door een groot, onnoemelijk verdriet. ‘Ik weet het. En hij weet dat ook. Maar soms zou ik willen dat hij dat heel even niet hoeft te zien.’

Het blijft stil. Ik probeer het verdriet weg te duwen, maar om de een of andere reden lukt dat niet meer zo makkelijk als hiervoor.

Dan knikt Rajid. 'Als je denkt dat je het veilig kunt houden, dan vind ik het goed. Ik geef het door aan de verpleging, maar weet dat je altijd bij een van ons aan kunt kloppen als het niet gaat.'

Ik zwijg. Ineens weet ik niet meer zo zeker of het wel gaat.

Gevoel

Hoe voel ik me?

Ik staar naar het stemmingsformulier en frons. Om de een of andere reden is dat een vraag die ik nooit echt heb kunnen beantwoorden. Als kind had ik al urenlange huilbuien zonder dat ik precies kon zeggen waarom. Maar misschien was dat toen ook niet de belangrijkste vraag. De belangrijkste vraag was toen: hoe voelt David zich?

Ik pak een kopje thee en leg dan de papieren voor me op de huiskamertafel.

Vroeger was het tenminste duidelijk; David was het probleemkind bij ons thuis, ik niet. Maar nu... Nu zijn we ouder en lijkt alles anders. David was weliswaar hoogintelligent, maar daarnaast ook autistisch en zwaar gedragsgestoord en hield daarmee ongewild ons hele gezin in zijn greep. Nu studeert hij, woont sinds een jaar onder begeleiding op kamers en functioneert beter dan ooit gedacht. Thomas, die het vroeger als zijn taak leek te zien om David te kalmeren, studeert nu in het buitenland en heeft zijn rol in het gezin gereduceerd tot vrolijke telefoontjes over hoe het weer in Schotland is. En Elise... Ik zucht.

Mijn jongere zusje was altijd al de flierefluter. Zij was de enige die het lef had om zich er hardop aan te ergeren dat David alle aandacht kreeg, alle zorg. Waar ik ja zei, schreeuwde zij nee, gooide de kont tegen de krib en durfde zelfs te puberen, een luxe waarvan Thomas en ik dachten dat die domweg niet voor ons was weggelegd. Elise ging als enige haar eigen weg. Tot twee jaar geleden. Tot ik hier belandde, kopje-onder ging in een depressie en ik, toen ik eindelijk weer boven water kwam, tot mijn schok besepte dat Elise nu de steun en toeverlaat was voor mijn ouders, David en Thomas. Want terwijl ik me vroeger groothield, ik mezelf wel redde en niemand wilde belasten omdat ik me als oudste verantwoordelijk voelde voor alles en iedereen, ben ik nu ook patiënt. Omdat ik niet besepte dat anderen me konden helpen. Omdat ik nooit beseft had hoe ik me voelde.

Ik kijk naar de papieren. Hoe ik me nu voel.

Ik had gehoopt dat ik na twee jaar therapie eindelijk het juiste antwoord wist op die vraag. Maar als het klopt wat deze formulieren zeggen, dan voel ik het dus nog steeds de helft van de tijd verkeerd.

Een onbestemd gevoel kruipt door mijn borstkas, maar ik schud het weer van me af. Familie is gewoon een zwakke plek. Wat ik nu voel is geen gevoel, maar slechts humeur, een stemming. Ik voel me geweldig, het ging al

super en na het gesprek met Rajid gaat het alleen maar beter. Toch? Ik wil misschien geen nieuwe diagnose en ook geen nieuwe pillen, maar aan de andere kant houdt dit de dokters weer bezig. En als dokters doelen stellen die ze kunnen bereiken, dan ben ik hier des te sneller weer weg. Ik pak de papieren van tafel en loop ermee naar mijn slaapkamer. Ik moet aan het werk, aan de slag met het manuscript. Dingen doen, productief zijn. Die formulieren komen vanzelf wel. Want als je gelukkig bent, maakt het toch niet meer uit hoe je je voelt?

Ik haal mijn laptop uit mijn kast en gooi de formulieren op de onderste plank.

Vanavond komt Sergei en ik heb mijn vrijheden terug. En zelfs al was dat niet het geval, dan maakt het ook niet uit, want uiteindelijk, op de grote schaal der dingen, is het allemaal hetzelfde. Toch?

Het is absurd hoe snel je hersenen eraan wennen dat elke stap buiten de paaz begeleid wordt door een verpleegkundige. Ik loop over brug naar het ziekenhuis en ik hóór de voetstappen gewoon bijna naast me: het gekraak van de schoenen, het steentje dat tegen het linoleum knarst...

Maar ik hoor misschien sowieso erg veel de laatste tijd. Alsof mijn hersenen niet langer onderscheid maken tussen geluiden binnen en buiten mijn hoofd, zodat alles ongefilterd in neonkleuren tegen mijn trommelvliezen knalt. Hersenstorm. Ik druk mijn handen tegen mijn oren en schud mijn hoofd. Als het buiten dondert, laat het binnen dan tenminste stil zijn. Ik moet dit kunnen, want ik ben alleen. Er is geen verpleegkundige, geen bewaker, geen vangnet. Emma heeft haar vrijheden terug.

Ik wacht tot het weer stil wordt in mijn hoofd en kijk dan langzaam op.

Een oude vrouw met een rollator kijkt me vanuit de ziekenhuishal argwanend aan. Ik sla een verontschuldigende glimlach over en loop door. Ik heb hier geen tijd voor. Ik moet naar Sergei, dat levensgrote gat in mijn verdedigingsmuren, en hem tevreden en dus op afstand houden.

Een grote afstand, voegen mijn hersenen er waarschuwend aan toe.

Ik loop naar de ingang van het ziekenhuisrestaurant en blijf staan.

Geen Sergei.

Dus wat voel ik nu, denk ik grimmig. Ik pak mijn mobieltje al uit mijn zak, en dan zie ik hem: de donkere figuur die een krant leest in de ziekenhuiswinkel, eenzaam, verloren, in niets anders dan de andere mensen die tussen de rekken dwalen.

Alsof hij niemand is.

Het voelt alsof mijn hart breekt. Snel veeg ik een ontsnapte traan weg – mijn god, hoe labiel kun je worden? – en loop de winkel binnen.

‘Hé, stombo!’ Ik sla mijn armen om hem heen. ‘Ik dacht dat we bij het restaurant hadden afgesproken.’

Hij legt de krant terug en geeft me een kus. ‘Jij moet niet zoveel denken,’ begint hij, maar ik sleur hem al mee de winkel uit, het restaurant in.

‘Zoveel tijd hebben we niet. Het bezoekuur is over een uur al afgelopen en als ik dan niet binnen ben...’

‘Heb je je vrijheden dan al terug?’

‘Ja,’ zeg ik, en ik vervloek de trots die doorklinkt in mijn stem.

‘Dus het gaat alweer beter met je?’ zegt hij als we plaatsnemen in de hoek bij het raam.

Ik aarzel. ‘Zo zou je het kunnen zeggen.’

‘Mooi. Wil jij iets eten of drinken?’

Ik veeg de kruimeltjes van tafel terwijl Sergei twee thee bestelt en die dan voorzichtig naar ons tafeltje draagt. Ik voel me vreemd lichthoofdig, alsof mijn hersenen hyperventileren van alle vragen, antwoorden, vragen, antwoorden. En dan hebben we het echte gesprek nog niet eens gehad.

Als Sergei een dienblad met twee koppen thee en twee kroketten met brood en salade op tafel schuift, kijkt hij op. ‘Had je trouwens vandaag niet een gesprek met de dokter? Dokter...’

‘Rajid.’

Hij knikt en plet de kroket op de boterham. ‘En? Krijg je nieuwe pillen?’

‘Dat ook.’ Ik aarzel even. ‘Maar ik krijg misschien ook een nieuwe diagnose. Manisch-depressief.’

‘Fijn dat ze daar al wat verder mee zijn.’ Hij neemt een hap en legt zijn hand op de mijne. ‘En wat gaan ze daaraan doen?’

Ik kijk hem ietwat ongelovig aan. ‘Fijn? Manisch-depressiviteit los je niet zomaar even op. Het gooit alles op zijn kop. Het zou betekenen dat mijn problemen verdubbeld zijn; niet alleen depressief, maar ook... te druk. Hypomaan, waardoor ik al mijn energie opbrand en dan weer in een volgende depressie stort. Zelfs wanneer ik me goed voelde, dan voelde ik me misschien dus ook al fout.’ Ik trek mijn hand onder de zijne vandaan. ‘Het is een ernstige aandoening. Het is niet iets wat je tussen het bestellen van een voor-en hoofdgerecht in propt. Het is érg.’

‘Maar als je nu manisch-depressief bent, dan was je dat toch al?’

Met een lichte verbijstering schud ik mijn hoofd. ‘Waarom schrik je hier niet van? Je vriendin is misschien manisch-depressief!’

‘Waarom zou ik schrikken? Je zit hier dan toch op de juiste plek? Als je nu een betere diagnose hebt, dan helpt dat je toch om beter te worden?’

‘Het is geen betere diagnose, hij komt erbij. Asperger blijft gewoon staan. Dat is toch geen goed nieuws?’

‘Het is ook niet het einde van de wereld. Het is gewoon weer een begin. Dat is toch prima? Iedereen slaat weleens een nieuwe richting in.’

‘Ik niet,’ mompel ik. ‘Ik doe alles zo veel mogelijk hetzelfde.’

Hij knikt naar mijn tas en de grove, laptopvormige hoekigheid daarbinnen. ‘En dat dan? Je boek? Daar ben je toch ook ooit mee begonnen?’

‘Het is geen boek. Het is een manuscript. En dat is iets heel anders. Dat is... werk.’

Sergei lijkt de scherpte van mijn toon niet mee te krijgen en bestudeert het plukje sla naast het brood. Het toonbeeld van onverstaanbaarheid en mijn rots in de branding, maar soms zou ik hem wel van een klif willen duwen. ‘Ik ben het steeds opnieuw beginnen gewoon zat. Ik wil niet steeds nieuwe diagnoses, nieuwe pillen, nieuwe therapieën... Ik wil ook weleens eindigen. Gewoon, domweg eindigen.’

Sergei kijkt gealarmeerd op.

‘Niet zó,’ verzucht ik, en ik trek zijn hand naar me toe. ‘Gewoon.’ Ik haal onhandig mijn schouders op. ‘Gewóón.’

Hij drukt een kus op mijn hand. ‘Dan is het goed.’

Ik weet niet zo zeker of dat al goed is, maar ik laat me meevoeren door de rozige warmte die ons heel even gevangenhoudt in onze eigen wereld. We zijn niet meer in het ziekenhuis, hebben het niet meer over diagnoses, pillen of...

Pillen.

Aarzelend kijk ik op. ‘Hoe is het eigenlijk met de pillen gegaan?’

‘Welke pillen?’

‘De pillen die ik... die je moest opruimen van Rajid.’

‘Hm.’ Hij neemt de laatste hap van de salade en bestudeert het ijsreclamebordje dat op de tafel staat.

Ongeduldig schuif ik het bordje weer opzij. ‘Hoe heb je dat gedaan? Ben je eerst naar mijn huis gegaan en toen weer naar je werk? Dat is toch om?’

‘Ach.’ Hij haalt zijn schouders op.

‘Of ben je later gegaan? Ben je apart voor de pillen naar mijn huis gegaan, of heb je het de vorige keer met het bezoeken gecombineerd?’

Het blijft zorgvuldig stil.

‘Ben je überhaupt wel gegaan?’

Met iets van wrevel trekt Sergei zijn hand uit de mijne. ‘Is dat zo belangrijk? Je bent nu toch hier? Dan is dat toch... Nou ja, als je pas weer thuiskomt als je beter bent, dan is het toch zonde om nu alles weg te doen? Dan kun je ze straks toch opgebruiken? Dan hoeft je niet langs de apotheek.’

‘Zo werkt dat niet. Dat is... Je snapt toch dat...’

Ik stok. Ik kan het niet uitleggen. Ik wil het niet uitleggen. Terwijl ik me de rest van de tijd prima vermaak met alle plannen over leven en dood, is het alsof ik bij hem... alsof ik ze dan niet alleen denk, maar ook voel. En ik wil niet zien hoe hij zich voelt als hij beseft hoe de binnenkant van mijn hoofd eruitziet.

‘Het moet van Rajid,’ zeg ik uiteindelijk maar. En voor het eerst ben ik blij dat die er is.

Sergei vouwt zijn handen om de mijne en zucht. ‘Ik laat het je wel weten als ik het gedaan heb. Zo goed? En kunnen we het dan nu over iets leukers hebben? Wanneer weten ze meer over de diagnose?’

‘Wat je leuk noemt,’ mompel ik, en ik geef hem een speelse stomp tegen zijn schouder. ‘Je zou hier voor de grap eens een dag rond moeten lopen...’

‘Ik wil hier best blijven, als ik dan bij jou kan zijn.’

Verrast kijk ik hem aan, maar hij lijkt het nog te menen ook. Ik verberg mijn ontroering snel achter een grimas. ‘Tsss... Willen blijven in de psychiatrie. Jongen, dat is een heel slecht teken...’ Maar veel verder dan dat kom ik niet, want Sergei heeft me al in zijn armen en alles wat ik nog zou kunnen of willen zeggen, wordt gesmoord in een lange, uiterst onverantwoorde, misschien zelfs wel manische kus.

Woensdag

‘En, verveel je je al een beetje?’

Als ik opkijk van mijn stemmingsformulieren – nog altijd leeg – staat Dimitri bij de koffieautomaat.

Ik probeer iets te zeggen, maar uit mijn keel komt slechts een pijnlijk gekraak. Ik neem een slok water en probeer het opnieuw. ‘Moest jij niet met de rest van de groep naar gym?’

‘Psychomotore therapie,’ broemt hij terwijl hij de koffiemelk uit de koelkast pakt. ‘Ik heb zo een afspraak met de dokter. En hoe gaat het met jou? Linda zei iets over nieuwe medicijnen? Je ziet er... vrij gaar uit.’

Bij gebrek aan stem knik ik maar.

‘Wordt het niet weer eens tijd dat je gaat puzzelen? Dat deed je de vorige keer ook als het wat minder ging.’

‘Puzzelen?’ Er schiet een rilling over mijn rug, maar die lost op in de vreemde lethargie waar ooit mijn gedachten woonden. Mijn hoofd is dof maar mijn hersenen vonken. Vreemde gewaarwording. Dan schud ik mijn hoofd. ‘Ik ben nog niet ver genoeg heen voor een puzzel. En ik ben aan het werk. Ik vul deze formulieren in voor Rajid.’

Dimitri pakt iets van het aanrecht. ‘Dan is dit waarschijnlijk het potlood waar je dat mee doet?’

Ik kijk naar het gele staafje in zijn hand, dan naar mijn papieren en vloek.

‘Volgens mij is het tijd voor een pauze.’ Hij loopt naar de tuindeur en haalt het elastiek van de klink. ‘Kom je? Ik heb nog wel even voor de dokter er is.’

Ik zucht, pak mijn glas water en volg hem traag naar buiten. Mijn spieren zijn van kauwgom en het is alsof ik door matglas kijk, en toch... Het licht is te wit, te fel, en schroeit mijn netvliezen. Dankbaar trek ik mijn stoel de schaduw in als Dimitri hem afgedroogd heeft. Zelf gaat hij in de zon zitten, pakt een houten doosje uit zijn zak en haalt er een sigaar uit. ‘Dus wat is er nou met jou aan de hand?’

‘Bijwerkingen. Tegretol.’

Het lijkt niet precies het antwoord te zijn waar hij naar op zoek was, maar hij knikt, knipt het eind van zijn sigaar af en steekt hem dan aan. ‘Een van mijn laatste geneugten. Een sigaartje op zijn tijd verbetert de stemming.’

‘Ik heb blijkbaar te veel stemming,’ mompel ik.

‘Wat?’

Ik neem een slok water en slik hem langzaam door. ‘Hoe was het voor jou toen jij jouw diagnose kreeg?’

‘Mijn diagnose?’

‘Je was de vorige keer toch opgenomen omdat... Nou ja, je dronk.’

Hij trekt aan zijn sigaar en blaast bedachtzaam een kleine, perfecte o. ‘Soms zijn dingen minder eenvoudig dan dat ze op het eerste gezicht lijken.’

Natuurlijk zijn dingen altijd complexer dan ze op het eerste gezicht lijken, maar in Dimitri’s geval was ook de meest complexe versie van zijn verhaal tamelijk simpel: wodka. Zijn vrouw dwong hem om te stoppen en de afkickverschijnselen dwongen hem om weer te beginnen. Uiteindelijk rolde hij de paaz binnen met een levensgroot drankprobleem en een nog grotere ontkenning daarvan.

‘Na de paaz ging je naar een afkickklinik,’ herinner ik me. ‘Dan was je diagnose toch goed?’

Dimitri glimlacht vaag. ‘Ik ben inderdaad naar de kliniek gegaan, maar ik had géén drankprobleem.’

‘Maar waarom...’

Hij aarzelt. ‘Ik had een hersentumor. Goedaardig,’ voegt hij er snel aan toe als hij mijn blik ziet. ‘Maak je geen zorgen. Ik ben geopereerd en alles is nu goed, maar dat was wat er met mij aan de hand was. Dat was de echte diagnose. In de kliniek deden ze een betere anamnese en kwamen erachter dat de hoofdpijn helemaal geen afkickverschijnsel was. De alcohol was geen verslaving, maar zelfmedicatie, want steeds als ik daarmee stopte, kwamen de klachten terug. Hoofdpijn, wanen, hallucinaties, noem maar op.’

‘Wanen?’ vraag ik alert.

Hij wuift het beschaamd weg. ‘Dat is niet zo interessant. En het is verleden tijd.’

Ik kijk hem pijnlijk getroffen aan. ‘Dus al die tijd bij ons in de groep... Wij maar zeuren over de alcohol, maar je had helemaal geen drankprobleem. Je had dus toch gelijk.’

‘Ik had een tumor, ja.’ Hij zucht. ‘Ná die tumor had ik een drankprobleem. Ook met zelfmedicatie kun je namelijk niet zomaar stoppen. Daarom zit ik hier, om bij te komen en de verleiding uit de weg te gaan. Zodra er plek is, ga ik terug naar de afkickklinik.’ Hij tikt zijn sigaar af. ‘En

hoe zit het eigenlijk met jou? Heb jij ooit nog een diagnose gekregen?’

‘Asperger. Vorig jaar opgelopen tijdens de zoveelste diagnoseronde.’ Dan aarzel ik. ‘En misschien.... Nou ja, nu denken ze dat ik misschien manisch-depressief ben. Een bipolaire stoornis.’

Dimitri fronst. ‘Klote.’

‘Ik weet ook helemaal niet of ik die diagnose wel wil.’

‘Waarom niet?’

‘Weet ik niet.’ Maar ik weet het wel. Natuurlijk weet ik het wel, maar ik kan het me niet veroorloven om het te zeggen, eraan terug te denken. Weer te voelen hoe ik toen, lang geleden en tegelijkertijd zo pijnlijk dichtbij... Ik slik. Want dat was nou juist de reden om er een eind aan te maken.

Ik trek de stemmingsformulieren uit mijn broekzak en leg ze met een zucht op tafel. ‘Dus nu heb ik deze. Als ik ze invul, krijg ik misschien een diagnose die ik helemaal niet wil, maar als ik ze niet invul, zal ik nooit weten of ik gewoon gezond ben.’

‘Denk je dat je er last van hebt?’

Ik hoest en neem een slok water. ‘Ik heb nergens last van, behalve van die stomme pillen.’

‘Aha. De ontkenningfase.’ Dimitri glimlacht vaag. ‘Die hebben we allemaal gehad.’

Dan knarst het tuinhak.

Een zwart jack, een grijze hoodie waarvan de capuchon ver over het hoofd getrokken is en twee smetteloos witte snoertjes die de drager verbinden met zijn telefoon en de rest van de wereld buitensluiten. Michiel. Als hij ons ziet, knikt hij stug, veegt een stoel pijnlijk nauwkeurig droog en gaat zitten.

‘Ik dacht dat jullie nu therapie hadden,’ zeg ik. ‘Gym, toch?’

Michiel steekt een sigaret op en kijkt me koel aan. ‘Ik ben niet “jullie”. En wij Michiel hadden een afspraak.’

‘Ik wou dat de mijne ook een beetje opschoot,’ bromt Dimitri met een blik op de klok in de huiskamer. Ik wil weten wanneer ik naar de kliniek kan. En jij?’ Hij tikt op mijn blaadjes. ‘Wanneer krijg jij het verlossende woord?’

‘Waarover?’ vraagt Michiel zonder op te kijken van zijn mobieltje.

‘Emma krijgt een nieuwe diagnose die...’

‘Misschién,’ zeg ik nadrukkelijk.

‘Die misschien weleens zou kunnen betekenen dat ze bipolair is.’

Michiel vertrekt geen spier, maar plotseling voelt alles anders. Scherp. Gespannen.

‘Manisch-depressief,’ verduidelijkt Dimitri.

‘Ik weet wat dat betekent,’ zegt Michiel kort. ‘Manisch dus. Is dat waarom je hier zit? Hebben ze je van een dak gehaald? Dacht je dat je kon vliegen?’

Ik verslik me in het water en begin te hoesten.

‘Natuurlijk niet,’ zegt Dimitri. ‘Emma is niet gek.’

Michiel negeert hem. ‘Nou?’ Als ik niet meteen reageer, verandert er iets in zijn gezicht. Zijn ogen worden smaller en zijn blik wordt hard. ‘Dacht je dat soms echt?’

Verward probeer ik mijn gedachten te kalmeren. Om tijd te winnen zet ik het glas terug op tafel. ‘Niet echt,’ mompel ik dan.

Michiel knikt kil. Dan drukt hij zijn sigaret uit, staat op en loopt zonder nog een woord te zeggen naar binnen.

‘Let maar niet op hem,’ mompelt Dimitri. ‘Niet iedereen weet altijd meteen hoe hij op alles moet reageren. Hoe reageerde je vriend eigenlijk toen je het hem vertelde? Sergei, toch?’

‘Hij reageerde op z’n Sergeis,’ zeg ik afgeleid terwijl ik Michiels bewegingen door het glas probeer te volgen. ‘Volgens Sergei is het geen probleem en als er al een probleem was, dan zit ik nu op de plek waar ze het oplossen, dus hij heeft er alle vertrouwen in dat alles vanzelf goed komt.’

‘En je ouders? De rest van je familie?’

Ik haal mijn schouders op. Tja. Die zijn... Ze hebben gewoon... Tenminste...’

Tenminste wat? In een uithoek van mijn gedachten begint iets te kriebelen. Een klein, vaag idee dat de afgelopen dagen misschien wat ondergesneeuwd is geraakt toen ik mijn hersenen nodig had voor andere gedachten, maar dat zich nu weer naar de oppervlakte weet te worstelen en met grote, neonkleurige pijlen op twee kleine woordjes in het midden van mijn hoofd wijst: actie, reactie. Oorzaak en gevolg. Het simpele fenomeen dat als je iets doet, je omgeving daar automatisch op zal reageren.

Als je het ze tenminste verteld hebt.

Maar ik heb toch... Toen ik hier binnenkwam, heb ik toch... Dan schiet ik

overeind. 'Ik ben het vergeten!'

'Wat?'

'Ik ben vergeten om het ze te vertellen!'

'Je bedoelt... Ze weten niet eens dat je hier bent? Op de paaz? Maar Sergei heeft het ze toch wel verteld?'

'Ik zei dat ik het zou doen. Ik heb er totaal niet meer aan gedacht.'

'Mijn god, als je mijn dochter was...' Dimitri kijkt me met grote ogen aan. 'Bel ze dan nu, meteen, voordat je het weer vergeet.'

Ik spring uit mijn stoel en grisp mijn papieren van tafel.

Dimitri schudt meewarig zijn hoofd. 'En met jou was niets aan de hand. Mijn hemel. Jij bent wel écht ver heen, is het niet?'

Elise

Ik weet niet hoe dit moet.

Ik zit op mijn bed met de telefoon in mijn hand, maar kom niet verder dan dat. Hoe vertel je je familie dat je leven voor de tweede keer ontspoord is, dat je opnieuw zo ver uit de bocht gevlogen bent dat er een opname nodig is om alles weer enigszins in elkaar te puzzelen? Jullie dochter is opgenomen? Emma zit weer in het gesticht? Jullie dochter denkt dat ze kan vliegen?

Plotseling springt er een enveloppe naar voren.

Elise. Of ik binnenkort weer met haar naar de pony's ga.

De pony's. Twee shetlanders formaat bijzettafeltje; harig, licht obees en met vrij matige karakters, maar aan ze denken doet onverwachts pijn. Want ook al zijn ze niet moeders mooiste, ze waren er wel. Mijn redders in nood, mijn enige houvast toen ons gezin verpletterd werd door Davids problemen, en ik in de schaduw van zijn problemen bijna kopje-onder ging in de mijne. Als de pony's er niet waren geweest...

Nee. Daar denken we niet over na.

Ik druk het berichtje weg en wacht tot ik de telefoon over hoor gaan. Ik hoop nog op de voicemail, maar dan maakt een warrige klik een eind aan alle gedachten.

'Hé, Emma! Wacht, ik zoek even een rustig plekje. Ik kom net van David en wilde nog snel boodschappen doen voor ik naar college ga.'

'Ik kan je ook later bellen?' vraag ik hoopvol.

'Nee, vanavond moet ik werken en ik ben nu al buiten. Ik dacht: ik stuur weer eens een berichtje. Hoe gaat het met je? En hoe gaat het met het boek?'

'Het is geen boek.' Ongemakkelijk duw ik de laptop onder het kussen.

'Nou ja, tekst dan. Maar het is toch al bijna af? Kan ik het al snel lezen? Misschien kunnen we dan ook weer eens naar de pony's, lijkt me gezellig. Waar ben je nu, thuis of bij Sergei?'

Ik schraap mijn keel. 'Ik zit op de paaz.'

'Moet je weer bloed prikken of zo? Ga je straks dan ook nog langs papa en mama of ben je daar al geweest?'

Ik sluit mijn ogen. 'Ik denk niet dat ik vandaag bij ze langs kan. Ik ben namelijk op de paaz.'

'Dat begrijp ik ook wel.' Een nauwelijks onderdrukte zucht. 'Maar ze

hebben je al zo lang niet gezien. Echt, Emma, ik begrijp dat het familiegedoe je soms wat te veel wordt door je Asperger, maar je kunt toch wel even langsgaan? Je zou hun er een enorm plezier mee doen, en anders ga je toch gewoon maar een kwartiertje? Niemand verwacht dat je de hele middag blijft.'

Ik staar naar de kleine, grauwe kamer om me heen. Mijn kamer.

'Ik wou dat ik vandaag bij ze langs kon,' zeg ik moeizaam, 'maar dat lukt niet. Ik ben weer opgenomen.'

Het blijft even stil.

'Wat?'

'Er is niets ergs gebeurd,' zeg ik haastig, 'maar de dokter vond het beter als ik...'

'Maar het ging toch juist goed? Je bent net aan je nieuwe baan begonnen, dat was toch omdat het beter ging?'

'Jawel, maar...' Ik probeer de weken voor mijn opname weer helder te krijgen, maar er hangt een vage, ondoorzichtige mist in mijn hoofd. En zelfs als ik het antwoord wel wist, wat moest ik Elise dan vertellen? 'Ik denk dat de stress van het inwerken wat te veel werd. Vrijdag kwam ik naar mijn afspraak en het leek de psychiater beter als ik opgenomen werd, zodat hij mijn medicatie kon bekijken en...'

'Vrijdag?'

Mijn mond wordt droog. 'Eh, ja.'

'Afgelopen vrijdag?' Mijn hand verkrampst om de telefoon en ik kan haar bijna horen rekenen. 'Maar het is nu woensdag, dus dan... Jezus, Emma!'

'Ik wilde jullie niet ongerust maken.'

'Doe even normaal! Je snapt zelf toch ook wel dat... Jij zit al vijf dagen in het gesticht zonder dat ik dat weet?'

'Maar er was niets aan de hand. Ik wist niet... Ik voelde me prima. Het is niets om je zorgen over te maken,' zeg ik, maar terwijl ik mijn mantra herhaal, is het alsof de woorden aan kracht verliezen.

'Niets om me zorgen over te maken? Hoe dom denk je dat ik ben? Je bent opgenomen! Dat doen ze echt niet voor niets. Wat is er gebeurd?'

Ik staar beschaamd naar de deken. 'Gedoe met mijn pillen,' mompel ik.

Aan de andere kant van de lijn blijft Elise stil. Dan hoor ik hoe ze slikt. 'Ik dacht dat het eindelijk weer goed met ons ging: jij weer aan het werk,

David eindelijk zelfstandig en ik... En nu zit jij weer op de paaz en dat zeg je niet eens? Je kon me altijd bereiken en ik heb steeds contact met je gehouden en jij hebt helemaal niets gezegd... Wat moet ik dan, Emma? Wat wil je dan van me? Sorry, maar dit kan ik er nu gewoon even niet bij hebben.'

Ik zwijg. Ik heb het gevoel dat ik moet huilen, maar ik kan de tranen niet vinden. Mijn mond is droog, mijn ogen zijn droog en Elises verwijten dreunen nog na in mijn hersenen en ik weet dat ze gelijk heeft. Omdat dat wat ze zegt klopt. Ik heb gefaald. Ik ben nooit het grootste licht geweest als het om het onderhouden van sociale contacten gaat, maar nu heb ik echt alle steken tegelijk laten vallen, en het ergste is: ik weet niet eens waarom. Het ging toch goed? Er was toch niets aan de hand? Toch?

Nee, besef ik. Dat is niet het ergste. Het ergste is dat ik Elise pijn heb gedaan.

'Sorry,' zeg ik hees.

'Het is al goed. Bel de volgende keer gewoon.'

'Ik hoop niet dat er een volgende keer komt.'

Ondanks alles hoor ik aan de andere kant van de lijn onwillig gelach. 'En ik hoop dat je het dan in elk geval gewoon vertelt. Wij zijn er voor je. Geloof dat nou eens. Maar goed, dat hebben we al gehad. Gaan ze daar nu iets voor je doen? Krijg je nieuwe medicijnen?'

'Gisteren aan begonnen.'

'Krijg je dan ook een nieuwe diagnose?'

Ik aarzel. Pijnlijk lang, ook al wist ik al voor ik de telefoon pakte wat het antwoord zou zijn.

'Nee.'

Er springen scherven van mijn ziel, maar met een ander antwoord kan ik niet leven. Niet bij Elise. Niet bij mijn familie. Niet bij... Ik slik. Elise lijkt echter gerustgesteld.

'Als je opgenomen bent, dan kom ik natuurlijk bij je op bezoek. Kan ik nu nog iets voor je doen?'

De scheuren worden dieper, maar ik moet het vragen, omdat het alternatief nog verschrikkelijker is. 'Wil jij misschien... Zou jij papa en mama willen bellen? Er is niets om bezorgd over te zijn en volgende week ben ik waarschijnlijk alweer aan het werk, maar...'

Maar ik kan het niet over mijn hart verkrijgen om het hun te vertellen.

Elise onderdrukt een zucht. 'Ik bel wel weer. En ik moet zeker vragen of ze je niet vandaag terugbellen?'

Ik voel me oneindig klein worden. 'Als je dat wilt doen, graag.'

Als ze ophangt, doet de stilte pijn. Ik ben weer patiënt. Het is alsof een grote, oude wond opnieuw opengereten is en ik heb geen idee of ik die deze keer weer gedicht krijg.

Pillen

's Avonds in de rij voor het pillenhok, met voor me Lonneke en Linda, achter me het getik van Michiels mobieltje en in de hoek van de gang een patiënte van gesloten die ons angstvallig in de gaten houdt, is het in mijn hoofd onheilspellend stil. Laaghangende wolken hebben zich samengepakt tussen mij en mijn gedachten en benemen me het zicht op alles wat ik nog zou kunnen denken. Als Lonneke haar pillen achterover heeft geslagen, stapt Linda het hok in.

Tien uur, pillentijd. Huiverend kijk ik door de gang van de gesloten afdeling. Vroeger keek je ergens toch ook nog een beetje naar de pillenfile uit: een beetje rondhangen bij het kantoortje, wat kletsen met de verpleging, bijpraten met de mensen van de andere kant en het geruststellende besef dat na die paar onooglijke pilletjes de dag definitief voorbij was. Tegenwoordig vindt de pillenfile plaats op de gesloten afdeling, en die heeft dezelfde charme als een afgelegen, donker steegje waar je 's avonds liever niet in je eentje bent.

'O, Emma, kom maar vast binnen,' zegt Gwen met een blik om de deur van het pillenhok. Een tl-buis verspreidt zoemend een warm, geel licht in het hokje en de lucht is verzadigd met de verpulverde resten van medicatie. Pillenstof.

Plotseling vraag ik me af hoe het met mijn pillen is – niet hier, maar thuis. Zijn ze er nog? Heeft Sergei ze al meegenomen of doet hij dat de volgende keer? Versuft probeer ik te achterhalen wat hij daar precies over gezegd heeft, maar ik krijg het niet meer scherp en...

En wat wil ik eigenlijk?

Zwijgend staar ik naar Linda, die zorgvuldig haar pillen uitdrukt, er eentje halveert en ze stuk voor stuk wegwerkt met het water.

Ik slik. 'Hebben jullie een vijzel?'

Gwen kijkt op uit de medicijnmap. 'Heb je die nodig om ze nu in te nemen?' Ze opent een la en gaat fronsend door de inhoud ervan. 'We hadden wel zo'n kleintje waarmee je ze aan de ene kant doorsnijdt en aan de andere kant verpulvert. Wil je die?'

Ik schud mijn hoofd. 'Die heb ik thuis ook, maar die werken niet.'

Ik probeer de herinneringen aan de gesprekken met Elise, met Sergei en met Rajid weer weg te duwen. Tweehonderd pillen, maar misschien zijn ze al weg. Tweehonderd of nul. Ik weet niet of wat ik nu voel angst is of

opluchting, en waar dan precies voor, maar dat maakt niet uit, want Gwen heeft de map al op mijn pagina geopend en maakt een aantekening op een post-it.

‘Vijzels dus. Ik ga kijken of ik ze kan bestellen. Op een paaz moet je die toch hebben, goed dat je me eraan herinnert. Ik zie hier dat je gisteren met nieuwe medicatie begonnen bent. Klopt dat?’

‘Nieuwe pillen, nieuwe kansen.’

Ze trekt een wenkbrauw op en legt de twee strips voor me neer. ‘Lithium en Tegretol. Kijk je even of het klopt?’

Ik kijk naar de strips: een nieuw, een vertrouwd. Vreemd idee. Ik zit hier omdat ik te veel pillen in wil nemen en daarom krijg ik er eentje bij.

Ik doe de pillen in mijn mond, neem een slok water en proef weer die oude, vertrouwde smaak van woede en wanhoop, de scherpe, metalige smaak van de lithium en het weeïge plastic van het bekertje. Ik wil dit niet.

‘Gaat het?’

Met moeite slik ik ze door. Ik staar naar de lege plastic stripjes met de open gerafelde folie aan de achterkant en wil de vraag van me afschudden, maar op de een of andere manier lukt dat niet meer. ‘Ik vind het eng. Een nieuwe diagnose, nieuwe pillen, bijwerkingen... Ik ben daar niet zo goed in.’

Gwen knikt. ‘Dat herinner ik me nog wel van de vorige keer. Maar we weten nu wat er kan gebeuren en we houden je in de gaten. Wie heb je als psychiater?’

‘Rajid... Dokter Panjani.’

‘O, maar dan hoeft je je geen zorgen te maken. Bij hem zit je goed.’ Ze glimlacht geruststellend. ‘Hij is er twee jaar tussenuit geweest, maar daarvoor werkte hij hier ook. Aan hem heb je een goede. Wist je dat hij tropenpsychiater is?’

‘Tropenpsychiater? Wat is dat?’

‘Heel precies weet ik het ook niet, maar dat is waarom hij die twee jaar weg was. Hij zat ergens in Afrika. Wat hij daar precies deed en hoe hij het volhield weet ik ook niet, want hier is hij een enorm pietje-precies, maar voor een patiënt is dat alleen maar fijn. Hij heeft je dossier zeker ook al helemaal doorgespit?’

Ik knik.

‘Dat bedoel ik. En over die diagnose zou ik me ook geen zorgen maken. Dokter Panjani weet wat hij doet, en stel dat je die diagnose inderdaad krijgt,

dan betekent dat vooral dat wij je beter kunnen helpen. Dus maak jij je nou maar geen zorgen, ook niet over de pillen. We houden je goed in de gaten. En vandaag ging het toch ook goed?’

Ik weet eigenlijk niet of het vandaag wel goed is gegaan. De bijwerkingen waren vervelend maar gering, maar vanbinnen... Mijn stemming flakkert, maar het licht is weg. Het voelt alsof ik de gebruiksaanwijzing kwijt ben. Ik doe de lege strips in het bekertje en gooi dat in de prullenbak. Als ik me omdraai, zie ik dat Gwen me aankijkt.

Ik haal onhandig mijn schouders op. ‘Ik wou gewoon dat de lithium werkte.’

‘Dat wou ik ook. Maar iedereen heeft soms wat hulp nodig.’

Ik knik. Ik weet eigenlijk niet eens of ze het over de lithium heeft of over mij.

‘Vind je het goed om nog even te wachten?’ vraagt ze me terwijl de vrouw van gesloten zich al langs me het hok in duwt. ‘Dan maak ik voor jullie allemaal in één keer de deur naar de andere kant open, anders moet ik steeds weer de medicijnkamer afsluiten.’

Ik knik, stap de gang in en leun tegen de muur. Bij de deur praten Linda en Lonneke over de haakpatronen voor Linda’s nieuwe muts. Een vreemd gevoel van somberte rolt door mijn borstkas, maar langs de rand flakkeren al de eerste schimmen in neonkleuren door het donker.

‘Gaat het?’

Michiel kijkt me met een opgetrokken wenkbrauw over zijn mobieltje heen aan.

Ik slik. ‘Bijwerkingen.’

Ik weet niet wie van ons het minst overtuigd is. Want hoewel ik er zeker van ben dat het bijwerkingen zijn, weet ik ineens niet meer zeker waarvan.

Ik kruip in bed in het holletje van kussens en dekens en staar naar het plafond. Strikt genomen is een diagnose niets om me zorgen om te maken. Die helpt therapeuten om te begrijpen wat het probleem is, opent deuren naar betere behandelingen en vergroot zo de kans op geluk. Eigenlijk is het dus alleen maar goed nieuws, maar ik word al bang als ik eraan denk. En daarom denk ik er niet aan. Ik staar naar het plafond en probeer niet te voelen, niet te denken.

Als de deur opengaat voor de eerste ronde van de nachtdienst en het licht van de zaklamp over mijn gezicht strijkt, steek ik mijn hand op en glimlach verkramp naar de gezichten in de schaduw. Ik kan dit. Mijn kamer wordt weer donker en ik vecht tegen de paniek, maar dat is niet erg. Zolang ik maar

niets voel, niet denk en me al helemaal niets... herinner.

Niets herinner.

Nog voor de verpleegkundigen bij de volgende kamer zijn, vertroebelt mijn blikveld. Dan kan ik het niet meer stoppen en huil. Want het zijn niet alleen gedachten, niet alleen emoties, het is ook de herinnering waar ik tegen vecht. Ik hoef mijn ogen maar dicht te doen en het is er weer. Het gevoel dat mij al mijn hele leven achtervolgt. Als de depressie alle energie uit je gezogen heeft en je niets meer bent dan flarden van jezelf, flarden die zich wanhopig vastklampen aan het leven maar steeds verder de diepte in worden gezogen.

De diepte voorbij het balkon.

Dit moet stoppen.

Dat is het enige wat ik nog voel als ik naar beneden kijk, naar het gras en de tegels onder me terwijl mijn lichaam zich vastklampt aan de rand en mijn geest al aan de vrije val naar beneden is begonnen. Want ik houd het niet meer vol. Ik moet een eind maken aan dit monster dat mij levend heeft begraven. Ik kan niet meer.

Beverig kijk ik naar de horizon. De lucht is een bizar zorgeloos blauw, een duif vliegt koerend naar een boom en ik snap het niet meer. Ik kan dit alles niet meer rijmen met de inktzwarte afgrond in mij, en dus rest alleen nog maar de afgrond voor me. Dan is dit gevoel eindelijk verdwenen. Dan ben ik eindelijk weg. Ik werp nog één blik op de wereld, klem mijn handen om de balustrade, en stop.

Achter de tuin ligt een weiland. Het stelt niet veel voor, maar mijn ouders hebben het gehuurd voor de pony's. Sjors is aan het grazen, maar Siem staat bij het hek – klein, dik en modderig – en kijkt naar de tuin. Naar het huis. Naar mij. Ik durf me niet te verroeren, bijna niet te ademen, ben gevangen in zijn blik. Dan steek ik mijn hand op. Siem hinnikt verrast.

Even blijf ik staan. Dan laat ik me met mijn rug tegen de reling zakken en begin hopeloos te huilen. Want het mag niet. Siem heeft het gezien, en ook al is het maar een pony, je mag het niet doen als iemand anders er last van heeft.

Ik weet niet hoelang ik daar gezeten heb. Toen ik opstond, vloog er hoog boven me een vliegtuig over, zat de duif op een tak en was Siem weer aan het grazen. De wereld ging door en ik bleef achter.

Het kan ook morgen nog. Je kunt altijd stoppen, als je echt niet meer kunt. En misschien valt het allemaal wel mee. Want misschien... Misschien is dit wel de laatste keer, de laatste depressie, en wordt het hierna eindelijk beter.

En ik geloofde het. Ik kon niet anders dan dat geloven, want het idee dat

het níét de laatste keer zou zijn, dat de wanhoop die ik voelde toen ik twaalf was en daar op dat balkon stond, dat die hopeloosheid terug zou komen, keer op keer, steeds weer opnieuw...

Ik krul me op tot een bal in het smalle, harde bed. Dat is waarom ik geen nieuwe diagnose wil. Waarom ik al misselijk word bij de gedachte alleen. Want manisch-depressiviteit betekent dat de depressies geen toeval waren. Dat ook die laatste hoop verloren is, omdat er dan nooit meer een laatste zal zijn, omdat ze terug zullen komen, altijd weer opnieuw, en ik steeds weer op dat balkon zal staan, steeds weer voor de keuze gesteld, altijd weer opnieuw.

Daarom verzamelde ik mijn pillen. Zodat de vorige depressie eindelijk definitief de laatste zou zijn. Zodat dat depressieve deel eindelijk zou sterven en ik eindelijk verder kon met mijn leven. En nu vertelt Rajid dat die depressie mijn leven ís – niet alleen mijn verleden, maar ook de toekomst.

De toekomst. Ik veeg mijn wangen droog en voel een vreemde rust bij dat woord. Het maakt niet uit. Verleden of toekomst, leven of dood. Ik hoef nu helemaal niet te kiezen. Nog niet. Ik zit op de paaz. Een scherp, glashelder besef met flakkerende gifgroene randjes verlicht mijn hoofd.

Nu beslist de paaz.

Daarna beslist mijn hoofd.

Laat

Ik weet niet wat mijn hoofd besloten heeft, maar er is iets veranderd. Ik ben op de paaz en lig in het bed waar ik al de hele nacht in lig, en ik weet niet waar ik ben. Ik kan me niet herinneren dat ik heb geslapen. De nachtdienst kwam om zes uur voor de laatste keer voorbij en sindsdien heb ik met mijn ogen gesloten liggen wachten op de wekker. En toch is er iets gebeurd. Ik kijk naar het lichaam dat ergens onder de eigele deken moet liggen en voel niets dan... vervreemding. Dit lichaam is niet van mij. Ik staar ernaar, probeer een been te bewegen, maar het blijft gewoon liggen. Mijn gedachten daarentegen zijn helderder dan ooit, glanzend, met scherpe, poederige randen. De pillen, besef ik dan. Bijwerkingen. Ik weet niet wie ik ben en het raakt me niet. Dit is mijn lichaam en er is niemand thuis.

De wekker gaat.

Mijn hand schiet naar het tafeltje, zwiept ongewild mijn mobieltje van het blad en dan valt alles weer samen; lichaam en geest, emoties en gedachten vliegen allemaal tegelijk onder het bed om mijn telefoon op te duiken en alle onderdelen weer in elkaar te puzzelen.

Ik trek blind mijn kleren aan en pak automatisch mijn laptop mee, maar het voelt onwerkelijk. In de huiskamer is het ontbijt al bijna voorbij en haastig smeer ik een boterham terwijl Linda Dimitri al de opdracht geeft om de stoelen in de kring te zetten voor de dagopening. Ik wil wel helpen, maar ik kan haar bewegingen niet volgen. Het licht dat door de ramen stroomt is te fel, alsof de pillen niet alleen mijn mond, maar nu ook mijn ogen en hersenen uitgedroogd hebben. Als de verpleging binnenkomt, leg ik mijn laptop snel op het bijzettafeltje in de hoek en neem plaats in de schaduw van het gordijn. Michiels plek, besef ik als hij met een vreemde blik plaatsneemt aan de andere kant van de kring, maar dat moet dan maar. Het is ook niet alsof ik een keus heb. Vandaag gaan de dingen gewoon anders dan anders. Wrevelig volg ik de passief-agressieve rimpeling die door de groep trekt als Iefke voor de zoveelste keer te laat binnenkomt, en daarna golft de dagopening in een surrealistische herhaling van alle dagen ervoor over me heen. De verpleging klaagt over de fietsen in de tuin, de patiënten houden vol dat de fietsen niet van hen zijn. De patiënten willen dat de deur gemaakt wordt, volgens de verpleging is hij binnenkort gerepareerd. Er landt een post-it in mijn hand en ik blijf morgen een afspraak te hebben met mijn dokter. Rajid Panjani, tropenpsychiater. Ik staar naar het briefje en snap de woorden, maar ik weet niet precies wat ze betekenen. Dat hoeft ook niet. Tegen de tijd dat ik het in mijn zak heb gestopt, blijken we al te zijn aangespoeld bij activiteitentherapie in die kleine, absurde waanzin van lijm en papier en afstompen doe je thuis

maar.

Er moet iets gebeuren met pailletjes of kraaltjes. De groep mort plichtsgetrouw als de therapeute in haar kantoortje verdwijnt, maar doet dan precies wat ze gezegd heeft. Mijn hersenen beginnen te jeuken en ik duw de stapel vilt van me af. Ik kijk de groep rond, naar de kring van gebogen hoofden, en ik voel irritatie opwellen. Ik snap het niet meer. Als iedereen hierover zeurt, waarom knalt dan niemand die bak met kralen door het raam? Waarom doet niemand iets? Waarom práát niemand hier met elkaar? Een zachte klik als de deur opengaat, maar het voelt als een pistoolschot.

‘Sorry.’ Iefke – te laat – ontwijkt verlegen de blikken rond de tafel en schuift onhandig in de stoel naast me.

Linda zucht diep maar schuift wat vilt haar kant op, Beatrice schudt afkeurend haar hoofd en dan knapt er iets in mij.

‘Waarom kom jij altijd te laat?’

Grappig. Waar net nog het geroezemoes van stemmen en het geknip van een schaar klonken, is het nu doodstil.

Iefke kijkt me verschrikt aan. ‘Hebben... Hebben jullie daar dan last van?’

‘Nou, last,’ zeg ik met een licht verwijt naar de stilte. ‘Op zich merk je het wel als iemand er steeds niet is.’ Ik kijk de tafel rond voor ondersteuning, maar Michiel en Dimitri zijn volledig in hun werk verdiept en Linda telt ingespannen de pailletten in haar hand.

‘Ik wist niet dat jullie er zoveel last van hadden,’ mompelt ze.

‘Het is meer dat je je steeds afvraagt waar je bent en of het wel goed gaat. Misschien is er wel een reden voor, en als je het niet wilt zeggen, dan kan dat natuurlijk, maar... wat doe je dan, waar ben je als je te laat bent?’

Iefke slikt moeizaam en lijkt naar woorden te zoeken. ‘Dan sta ik achter de deur.’

‘Welke deur?’ vraagt Dimitri.

‘Van mijn kamer.’

‘Dan sta je daar...’ Linda fronst. ‘Nu was je tien minuten te laat. Sta je daar dan echt tien minuten te wachten?’

Ze bloost. ‘Ik probeer het echt wel, en thuis gaat het beter, maar hier... Ik durf gewoon niet. Het is alsof ik verlamd raak. Ik sta al tien minuten bij de deur, ik hoor de klok tikken, ik hoor iedereen in de gang naar therapie gaan, maar het lukt me gewoon niet. Ik krijg de deur niet geopend. Ik kan niet naar

buiten.'

'Maar waarom niet?'

'Angst, denk ik,' zegt ze, en ze snikt. 'Ik ben gewoon bang. Bang voor de deur. Bang voor het onbekende, voor wat iedereen zal zeggen of zal denken.'

'Hier wordt over het algemeen vrij weinig gedacht,' mompelt Michiel.

'Maar als je te laat komt, stoort dat wel. Dat is wat Emma zei,' zegt Dimitri.

Ik ontwijk ongemakkelijk haar blik, maar Iefke schudt haar hoofd. 'Dat geeft niet. Ik vind het juist fijn dat ze dat zegt. Ik voelde natuurlijk wel dat er iets was, alleen... Het is zo'n duivelse cirkel. Want ik wacht tot het te laat is, waardoor het alleen nog maar erger wordt, omdat ik dan iedereen ook nog eens tot last ben. En daar werk ik aan, maar... Het is lastig.'

'Maar moet je daar wel in je eentje aan werken?' vraag ik.

'Als iedereen het kan, kan ik het toch ook? Wat is nou een deur?'

'Voor jou blijkbaar een groot struikelblok,' zegt Linda. 'En het is niet iets om je voor te schamen. Het klinkt vooral zo... zo eenzaam. Echt, had het gezegd; ik slaap naast je! Ik dacht dat je gewoon steeds geen zin had of op bed lag. Kunnen wij je niet helpen? Helpt het als ik bij je op de deur klop voor we beginnen, of moet ik hem misschien zelfs voor je opendoen?'

'Nou... Nee, ik bedoel,' zegt Iefke hakkelend. 'Dat is heel aardig, maar ik moet het zelf doen. Ik moet het zelf kunnen.'

'Natuurlijk moet je het ooit zelf doen,' bromt Dimitri. 'Maar blijkbaar kun je dat nu nog niet, en daarom kunnen wij je helpen. We houden toch met wel meer dingen rekening? Die idiote T-shirts van Michiel, de haaknaalden die ik in elke stoel terugvind, het geklaag van Beatrice over hoe smerig de douches zijn en dat eindeloze getyp van Emma op haar laptop.'

Gegeneerd kijk ik weg.

Hij legt zijn hand op haar schouder. 'Je hoeft het niet allemaal alleen te doen, en zeker niet op de paaz. Dus wen er maar vast aan: tot je het zelf weer kunt halen wij je gewoon op. Al was het maar omdat we dan eindelijk eens een keer op tijd met het eten kunnen beginnen.'

Iefke snikt. 'Dank je wel. Maar ik hoop dat het niet nodig is. Niet lang, in elk geval.'

Ik knik en neem van Beatrice de kralendoos over. Als ik het deksel open en door de warboel van kralen in alle soorten, kleuren en maten ga, gluur ik naar Iefke en voel dat er duidelijkheid is gekomen waar eerst onderhuids

chaos heerste. Het is alsof de mist in mijn hoofd optrekt – mist waarvan ik niet eens wist dat hij er was – en alle kleur in één keer in alle scherpste, intensiteit en helderheid terugkeert in de wereld.

Dit is het.

Ik staar naar de kralendoos. Dit is waar alles om draait. Duidelijkheid brengen. Orde scheppen in de chaos van vormen en kleuren, kralen ordenen, soort bij soort zodat de wereld weer uit hokjes bestaat en ten slotte in die hokjes kan verdwijnen. Ik heb een doel.

Als de therapeute aan het eind van de activiteitentherapie met een hoofdschuddend lachje de doos van me afneemt en weer in de kast zet, zijn de kralen weg, maar het ordenen gaat door. De wereld wordt steeds scherper, helderder. De kunst is om door de scherven te kijken zonder je eraan te snijden.

Terwijl de rest van de groep vertrekt naar psychomotore therapie, dwaal ik door de gang. Ik moet iets doen. Ergens zijn. Als ik door het raam kijk, drukt de grijze lucht zwaar op het landschap, alsof ze ergens op wacht. Op mij? Moet ik ergens naartoe?

Verward loop ik de huiskamer binnen. Droge mond, glashelder hoofd. Ik pak een glas uit de kast en draai de kraan open. Ik moet water hebben, gesmolten ijs. Eerst water, dan...

‘Ben je niet iets vergeten?’

Geschrokken draai ik me om. In een hoek van de kamer zit Michiel. Hij tikt met zijn sigarettenpakje op zijn been, met die verleidelijke ontspanning van een roofdier dat gebiologeerd naar zijn prooi kijkt.

‘Dus Iefke wordt ons nieuwe project,’ zegt hij, en ik weet niet of het goedkeurend of afkeurend bedoeld is.

‘Iefke is geen project,’ mompel ik. ‘Niet meer dan jij of ik. En wat zou ik vergeten zijn?’

Hij knikt loom naar het bijzettafeltje. Mijn mond wordt droog. Mijn laptop! Het scherm staat open. Was dat al zo?

‘Geef hier,’ zeg ik geïrriteerd. Als ik de laptop oppak, is het scherm aan. Snel klap ik het dicht en loop ermee naar het aanrecht.

‘Dus jij schrijft een boek.’

‘Het is geen boek, maar een tekst,’ zeg ik tussen opeengeklemd kaken. ‘En moet jij niet met de rest naar gym?’

‘Soms is het voor iedereen het beste als patiënt en therapeut elkaar niet te

vaak zien. Waar gaat het over?’

‘Wat?’

‘Je boek.’

Uitgeput draai ik me om. ‘Het is geen...’

‘Het is meer dan honderd pagina’s lang. Dan is het een boek. Waar gaat het over?’

‘Het is gewoon... Het gaat over een bepaalde periode in mijn leven. Dat is alles.’

‘Als dat alles was, had je dat allang verteld. Waarom is het dan geheim?’

Ik kijk wanhopig om me heen, op zoek naar een uitweg. ‘Het is niet geheim. Het is... persoonlijk. Het is geen spannend verhaal, maar gewoon... dingen die gebeurd zijn.’

Michiel knijpt zijn ogen samen. ‘En wie ben jij om dat te schrijven?’

‘Wie ik ben?’ Ik staar hem wezenloos aan.

Michiel hangt nog net zo ontspannen in zijn stoel, maar nu heeft die houding iets onmiskenbaar dreigends. ‘Je bent bipolair,’ zegt hij, en hij spuugt het woord bijna uit. ‘Manisch-depressief. De helft van de tijd sta je op het dak om te springen, de andere helft omdat je denkt dat je kunt vliegen. Alles wat je denkt en doet wordt gekleurd door jouw stemming en daar sleur je iedereen in je omgeving in mee. Wie ben jij dan om te zeggen wat de waarheid is? Wat de werkelijkheid was? Hoe die was voor de rest?’

‘Maar ik weet helemaal niet of ik...’

‘Wie ben jij om over anderen te oordelen?’

‘Ik oordeel helemaal niet.’

‘Nee? Je schrijft een boek over het leven terwijl je zelf niet eens waan van werkelijkheid kunt onderscheiden.’

‘Ik... De waan onderscheidt mij nog steeds van de werkelijkheid,’ stamel ik. ‘Ik bedoel, de waan is... De werkelijkheid kan...’

De werkelijkheid kan mij nog steeds onderscheiden. En dan onderscheidt de werkelijkheid mij echt, luid en duidelijk. Ze wil iets van mij. Ik krijg het benauwd. Het is alsof mijn adem alleen nog de bovenste helft van mijn longen bereikt. Ik hoest, dan nog een keer, maar het helpt niet. De muren zijn onverbiddelijk en het plafond hangt zwaar boven mijn hoofd. Hier kan ik niet ademen. Ik moet ergens naartoe. Ergens zijn. Er moet lucht zijn. Lucht en licht, dan wordt de richting vanzelf duidelijk.

Ik negeer Michiel, pak de laptop van de tafel en loop naar de deur. ‘Ik moet weg. Ik moet naar de verpleging. Naar buiten. Als ik er bij de lunch niet ben, dan... dan maakt dat niet uit.’

Naar de slaapkamer, laptop in de kast, jas aan. Koortsachtig werk ik het lijstje af. Ik moet hier weg, zo snel mogelijk.

‘Waarnaartoe?’ vraagt Sandra bij de deur van de gesloten afdeling.

Mijn gedachten flitsen alle kanten op, hebben alles al duizend keer bedacht. Alles, behalve het antwoord op deze vraag. Waarnaartoe? Naar een plek? Een persoon? Sergei. Ik moet terug naar waar ik met Sergei was. ‘Naar boven. Naar de ziekenhuiswinkel.’

Ze kijkt naar mijn jas. ‘Zo dik aangekleed?’

‘Misschien ga ik buitenom terug. Even een frisse neus halen.’

‘Ben je met de lunch dan weer terug? De dokter heeft namelijk gebeld en hij wil dat we een paar keer per dag je bloeddruk meten. Voor de Tegretol. Gewoon voor de zekerheid, omdat het tijdens je vorige opname fout ging met de bijwerkingen. Heb je al ergens last van?’

‘Alleen van dat ik naar de ziekenhuiswinkel moet.’

Sandra begint te lachen. ‘Ga dan maar. Ik zie je straks voor de bloeddruk. Niet vergeten!’

De deur is nog niet in het slot gevallen of ik ben al boven.

Ziekenhuiswinkel

In de ziekenhuiswinkel blijf ik staan. Hier was Sergei, toch?

Hier, bij de kranten, vond ik hem toen ik hem kwijt was. Ik zet mijn voeten op de plek waar die van Sergei stonden en wacht. Niets. Hoewel... Er ontbreekt iets. Sergei had iets in zijn hand. Hij stopte iets terug toen hij mij zag. Een krant! Dat is de sleutel, de missing link! Ik loop naar het krantenrek en pak twee kranten, leg er een terug en blader door de eerste pagina's, op zoek naar een aanwijzing. Als ik hem weer terug wil leggen, blijf ik echter staan.

Aan de andere kant van het rek staat een man. Hij pakt een krant, ziet mijn blik en glimlacht kort.

Je bent gezien.

Ik leg de krant zo onopvallend mogelijk terug, loop weer naar Sergeis plek en pak een willekeurig tijdschrift uit het schap.

Je moet jezelf een houding geven.

Voorzichtig kijk ik achterom. Bij de boeketten staat een oudere heer. Heel even kruisen onze blikken elkaar, dan kiest hij het grootste boeket. Op dat moment weet ik het zeker. Dit is het teken. Dit is de opdracht.

Ik mag niet gezien worden.

Ik moet hier weg. Ik onderdruk de neiging om te gaan rennen en loop zo normaal mogelijk naar het einde van het rek, waar de man me niet meer kan zien. Opgelucht haal ik adem – logica overwint alles! Oorzaak en gevolg! – maar als ik me omdraai naar de uitgang, wordt mijn pad geblokkeerd door een vrouw met kind bij het snoep. Ze praten in een taal die ik niet versta – Pools? – en ik voel paniek opkomen. Abrupt kap ik die af. Eén ding tegelijk. De regels zijn duidelijk. Ik mag niet gezien worden. Ik kan niet door gangpaden waar al iemand staat. Logisch. Ik klem het tijdschrift onder mijn arm en kijk om me heen. Voor de deur is een groepje ouderen in rolstoelen geparkeerd, maar de gang naar het speelgoed is vrij. Ik pak een knuffel als alibi, word door een verschuiving van mensen gedwongen om af te slaan naar de wenskaarten en beland uiteindelijk via de chocolade bij de kassa. Volgende halte, de uitgang!

De caissière kijkt even op als ik aanschuif in de rij, maar dat is niet erg. De kassa is de trechter, schept orde in de chaos. Bij de kassa is het veilig.

Gespannen kijk ik naar hoe de vrouw cadeautjes inpakt. De pakjes gaan in de tas, geld wordt overhandigd, volgende. Als de vrouw met het kind naar de

deur loopt, wijkt het groepje patiënten daar als vanzelf voor haar uiteen. Ik knik: dit was de sleutel, de juiste manier om naar buiten te kunnen. De man voor me legt zijn krant op de toonbank en zegt iets wat ik niet versta. De caissière lacht en zegt iets terug. Onverstaanbaar. Net als het stel achter me, de mensen bij het snoep en de ouderen bij de ingang. Ik frons. Het enige wat ik nog hoor, zijn slepende, Slavische klanken – overal, bij iedereen. In paniek kijk ik om me heen. Ik kan ze niet meer verstaan!

De man voor me heeft inmiddels afgerekend en zegt iets wat als een groet klinkt. Ik leg mijn spullen op de toonbank en probeer de blik van de caissière te ontwijken. Wat als ze begint te praten? Wat moet ik doen?

Ze pakt een knuffelbeertje dat blijkbaar ook van mij is, kijkt er vertederd naar en zegt iets. Tegen mij. Ik slik en geef het enige antwoord dat ik kan bedenken: een glimlach. De vrouw lijkt tevreden en dus ben ik dat ook. Ik reken af, neem het plastic tasje van haar aan. De zee van patiënten bij de ingang wijkt uiteen en eindelijk maakt de kleine, bedompte ziekenhuiswinkel plaats voor het licht, de lucht en de ruimte van de hal. Ik haal diep adem, loop naar de dichtstbijzijnde prullenbak en prop daar het plastic tasje in terwijl ik me probeer te herinneren waarom ik hiernaartoe moest. En wáár ik eigenlijk naartoe moest.

Kalm blijven. Niemand mag je zien.

‘Kan ik u ergens mee helpen?’ Een kleine vrouw met een fleurig sjaaltje kijkt me vriendelijk aan. Vrijwilligster.

Ik besluit dat zij in dezelfde categorie valt als de caissière en schud met een krampachtige glimlach mijn hoofd. ‘Nee, dank u, ik heb het al gevonden.’

Ik sla blind een gang in en probeer zo kalm mogelijk te lopen terwijl het bloed door mijn aderen raast en ik me met de minuut meer opgejaagd voel. Ik ontwijk een tweede vrijwilligster en blijf dan met een schok staan. De vrijwilligster sprak Nederlands. Net als de mensen om me heen. Iederéén hier spreekt Nederlands.

Ik schud mijn hoofd. Het is niet logisch dat een complete ziekenhuiswinkel dezelfde vreemde taal spreekt en daarbuiten helemaal niemand. Dat kan niet. Het is te toevallig. Toch?

Langzaam draai ik me om. Voor mij is een donkere deur. Ik tast met mijn ogen het bord boven het kozijn af en voel dat er iets in mij verandert. Het gaat helemaal niet om het vinden van de antwoorden, maar om het stellen van de juiste vragen.

Ik steek de gang over, duw de deur van de kapel open en glimlach.

De echte boodschap ligt hier.

Het duurt even voor mijn ogen gewend zijn aan het donker. Een saaie, donkere ruimte strekt zich voor me uit, met een paar stoelen langs de wand en een altaartje aan het einde, maar daarboven... Vol ontzag kijk ik omhoog. Hoog boven mijn hoofd storten drie smalle glas-in-loodramen een duizelingwekkend schouwspel van kleur uit over de kale muren van de kapel. Hier is het licht! Hier moet ik zijn!

Ik staar naar het glas tot mijn nek verkramppt. Zodra ik mijn blik weer laat zakken, voel ik de schaduwen – warm, donker en benauwd, alsof er een groot, hijgend beest ergens in een hoek op me wacht.

Snel loop ik naar het einde van de kapel en neem plaats op het laatste stoeltje langs de muur. Het licht is nu door wolken gedimd. De helderheid verdwijnt en ik voel hoe de scherpste plaatsmaakt voor een mist die dreigend in mijn hoofd aanzwelt. In de hoek zit een hond. Geen therapiehond, geen klein, pluizig keffertje met een roodoranje tuig, maar een beest. Groot, zwart en harig, meer wolf dan hond, met ogen die oplichten in het donker en lange, witte hoektanden. Ik zie hem niet, maar ik weet dat hij er is. Wachtend. Hij komt voor mij. Hij is de tol die betaald moet worden, maar ik ben nog niet klaar, ik wil nog niet dat het stopt, dat ik dit gevoel weer kwijtraak. In paniek kijk ik om me heen, op zoek naar een aanwijzing, iets om dit nog langer vast te houden. Aan het eind van de kapel staat een lage tafel met kaarsjes en een klein Mariabeeld. Maria kijkt met een milde glimlach naar het kind dat zich vrolijk probeert te ontworstelen aan haar armen en een handje uitstrekt naar het publiek. Naar mij.

Ik volg de blik van moeder naar kind, voel de kracht achter de uitgestoken hand en dan wordt alles duidelijk.

Hier ben je veilig. Dit is de plek die je zoekt. Zolang de verpleging je niet vindt, ben je veilig.

De verpleging mag me niet vinden. Een nieuwe regel. De opluchting is onbeschrijfelijk. Hier ben ik veilig. Als ik hier ben, ben ik onzichtbaar, kan niemand me vinden, zelfs ikzelf niet meer. Het is een teken van het universum. De zon breekt door en het raam achter het Mariabeeld spat uiteen in duizenden scherfjes licht die hun kleuren uitstorten op de vloer, op mijn stoel, mijn lichaam en het beeld. Het licht valt op de moeder, de moeder kijkt naar het kind, het kind kijkt naar mij en ik kijk naar het licht. Ik voel de warmte op mijn gezicht en voel hoe mijn hart bijna barst van geluk. Ik los op. Ik besta niet meer, ben eindelijk verdwenen. De stenen zijn mijn huid geworden, de kozijnen zetten met elke ademhaling van mijn ribben uit, en mijn hart klopt in het beeld tegenover me. De cirkel is rond. Ik sluit mijn ogen

en ook door gesloten oogleden blijf ik het zien, blijf ik het voelen, blijft de cirkel intact. Ik ben de sleutel tot het universum.

Een vrouw steekt een kaarsje aan, een man doet wat geld in het blok. Tijd is onbelangrijk geworden. Af en toe neemt er iemand op een stoel achter me plaats, maar uiteindelijk verdwijnen ze allemaal weer. Ik houd mijn gezicht naar de zon, tot ook die verdwijnt. Regenwolken pakken zich samen achter het glas en... Ik huiver. Het raam dat net nog van vloeibaar goud leek, blijkt niet meer dan een verzameling slordig aan elkaar gemaakte scherfjes glas, en het beeld... Niet meer dan een beeld. Levenloos, net als de kleren die ik draag en de stoel waar ik op zit, met vormen die ik niet herken en uitdrukkingen die me verontrusten.

De regen begint tegen de ramen te roffelen, dof en dreigend, en de lucht in de kapel wordt zwaar en benauwd. Ik begin te hoesten en hap naar adem, maar tevergeefs. Het is weg: de lucht, het licht, het gevoel, alles.

Ik moet hier weg.

Stram sta ik op. De kapel wacht bewegingloos op wat ik ga doen en de hond loert onzichtbaar vanuit het donker. De weg naar de deur lijkt twee keer zo lang, maar met opeengeklemd kaken weet ik de deur te bereiken. Ik leg mijn hand al op de klink, als er achter me een geluid klinkt. Geschrokken draai ik me om. Een lange, slungelige figuur staat op van een stoel in de hoek en slentert mijn kant op, een sigarettenpakje achteloos in zijn hand.

Michiel.

Ik begrijp het niet meer. Beverig zoek ik naar woorden, iets wat ik nu zou zeggen. 'Kom je... Kom je hier vaak?'

'Ik?' Hij lacht kort. 'Ik wist niet eens dat dit hier was.'

Ik knik maar en open de deur naar de gang. Michiel volgt een halve pas achter me, alsof ik vluchtgevaarlijk ben, een bewaker heb. Als we de hal passeren en langs de ziekenhuiswinkel lopen, blijft Michiel staan. Hij kijkt fronsend om zich heen.

'Wou je je spullen nog?'

Even weet ik niet wat hij bedoelt. Dan knikt hij naar de vuilnisbak en de hoek van het plastic zakje dat eruit hangt. Een tijdschrift, een knuffel...

Dus hij...

Ik schud mijn hoofd. De hal, de mensen, de kleuren en geluiden... Ik probeer me ervoor af te sluiten, maar het lukt niet. Ademen gaat steeds moeizamer. Bijwerkingen, besluit ik en ik wrijf over mijn gezicht. Het zijn vast gewoon bijwerkingen. De ziekenhuiswinkel, de kapel... Het betekent

allemaal niets. Ik sla blind de gang in naar de paaz en probeer wanhopig zo normaal mogelijk te blijven lopen. Onopvallend. Onzichtbaar, zodat niemand me ziet, zodat niemand me iets kan doen.

‘Ik ben moe,’ zeg ik hijgend.

Stilte. Dan vergroot Michiel zijn pas en loopt hij niet meer achter me, maar naast me.

‘Ik... Ik weet niet eens meer hoe ik moet huilen.’

Hij aarzelt een moment en knikt. ‘Echte gekken huilen niet.’

En ik besef dat hij het meent.

Zwanger

Toen Michiel me afleverde in de huiskamer was de lunch al voorbij. Sindsdien ben ik... Versuft kijk ik door mijn slaapkamer. Hoelang zit ik hier al?

Een klop op het kozijn – ‘Emma?’ – en de deur zwaait open.

‘Ik kom weer even je bloeddruk meten,’ zegt Bas, en hij frunnikt fronsend aan het klittenband van het manchet. ‘Dat was volgens mij afgesproken met de dokter en... Wat is er gebeurd? Waarom zit je op de grond? Ben je gevallen? Heb je je pijn gedaan?’

Gealarmeerd loopt hij naar me toe. Ik probeer een concrete gedachte te formuleren, maar dat is lastig. Ademhalen is lastig. Lopen en zitten gaan ook minder soepel dan normaal. Van de terugweg vanaf de kapel herinner ik me vooral een felle buikpijn, angstaanjagende benauwdheid en het allesoverstijgende gevoel dat... Ik kan het niet uitleggen en dus zit ik nu op de grond, ingeklemd tussen het bed en de kast. Rechte lijnen, duidelijkheid, een koude, onpersoonlijke logica die mijn lichaam onverbiddeijk in een vorm perst zodat mijn geest heel even weer houvast heeft en ik de koorts in mijn hoofd heel even kan verdoven.

Plus dat ik omval als ik sta.

Bas schuift het manchet van de bloeddrukmeter om mijn arm en staart zorgelijk naar het scherm. Als de piepjes klinken en de band weer leegloopt, schudt hij zijn hoofd.

‘Ze hadden al bloed afgenomen, toch?’

‘Vanochtend,’ zeg ik hijgend.

‘Je bloeddruk en je hartslag zijn alweer te hoog. Misschien moet ik toch even met de psychiater bellen. Kun je opstaan of moet ik je helpen?’

‘Ik ben niet gehandicapt,’ grap ik moeizaam. Langzaam, stukje bij beetje, kom ik overeind, tot ik half over het bed hangend naar adem hap. ‘Tadaa.’

Bas is duidelijk niet overtuigd. ‘Ik bel de dokter. Nog steeds last van buikpijn?’

Ik knik en duw een nieuwe pijnscheut weg uit mijn buik.

‘Zou het niet gewoon kunnen dat je ongesteld bent?’

‘Als dat zo was, had ik het wel geweten.’

‘Maar soms kan het ook heel licht zijn, zodat je het bijna niet merkt.’

‘Ik weet hoe het voelt als je ongesteld bent,’ zeg ik en ik hoest, ‘en dat is nu niet het probleem.’

‘Hm.’ Hij rolt de slang van de bloeddrukmeter weer om het apparaat. ‘Of moet je binnenkort ongesteld worden? Dan kun je ook lichamelijke klachten krijgen.’

‘Ik ben net ongesteld geweest.’

‘Heb je anders PMS, postmenstrueel syndroom? Dan heb je juist na de ongesteldheid klachten.’

Ik begin vermoeid te lachen. ‘Dus of het komt doordat ik ongesteld ben, of doordat ik het moet worden, of doordat ik het net ben geweest? Wanneer heb je dan eigenlijk géén menstratieklachten? Ik heb een te hoge bloeddruk, een te hoge hartslag en ik krijg geen adem. Menstratieklachten zitten vaak wat lager.’

‘Maar je hebt ook buikpijn.’

I rest my case. Ik probeer te zuchten, maar mijn adem gaat niet meer zo diep. Een piepend gehijg, meer wordt het niet vandaag.

‘Ik ga even overleggen met de dokter. Dokter Panjani, toch?’

Ik knik. Je doet maar. Als hij mijn kamerdeur achter zich dichttrekt, laat ik me weer op de grond zakken, maar de deur gaat alweer open voor ik goed en wel zit.

‘Trouwens, ben je niet gewoon zwanger?’

‘Ik ben niet zwanger.’

‘Weet je dat zeker? Kan het niet zo zijn dat het de baarmoederwand is die je voelt samentrekken?’

Wanhopig kijk ik hem aan. ‘Hoe weet ik nou hoe mijn baarmoederwand voelt? Ik gebruik dat ding nooit!’

‘Ik vraag het omdat mijn vrouw pas bevallen is, en die vertelde dat ze dat tijdens de zwangerschap voelde. Weet je zeker dat je niet toch...’

‘Ik weet het zeker!’ zeg ik wanhopig. ‘Ik weet zeker dat ik niet zwanger was toen ik de paaz in kwam en ik heb sindsdien ook vrij weinig seks gehad. Maar als jij redenen hebt om te vermoeden dat ik nu toch zwanger ben, dan ben ik zeer geïnteresseerd in het hoe en waarom, want ik zou het niet weten.’

Bas wordt vuurrood. Ik zie het met een diep medelijden en lichte voldoening aan. ‘Stop met zeuren over ongesteldheid en zwangerschap,’ zeg ik. ‘Het zijn bijwerkingen. Niets anders. Dat is alles.’

‘Zou je niet zwanger kunnen zijn?’

Ik sta op het muurtje in de tuin en kijk neer op Rajid. ‘Nee.’

‘Weet je dat zeker?’

‘Ja.’

‘Want het zou ook kunnen dat...’

‘Nee. Vraag maar aan Bas.’

Rajid kijkt onwennig om zich heen. Een tuin is niet de ideale plek voor een medisch consult, maar hier was ik toen ze me vonden, dus hier zal het dan ook zijn. Ik moest lucht hebben, koude, frisse lucht, en daarom sta ik nu hier, waar de werkelijkheid verwaait en het hoofd langzaam weer helder wordt. Rajid huivert. Het lijkt mij ook wat fris, zo in overhemd buiten in de herfst. Ik heb een jas aan. Open, weliswaar, maar ik heb erover nagedacht. Ik heb geen medelijden.

‘Sorry,’ zegt hij, ‘moet je ergens naartoe?’

‘Hoezo?’

‘Je lijkt zo druk. Alsof je ergens op wacht. Ik vind je vandaag wat... anders dan normaal. Zou dat kunnen?’

‘Dat kan,’ zeg ik, en ik onderdruk een hoestbui. ‘Ik voel me misschien wat warrig.’

‘Jammer dat Lars er niet is... Hij zou misschien beter kunnen inschatten of dit inderdaad anders is dan normaal. Mag ik nog even je pols voelen?’

Ik staar hem nadenkend aan. Ik sta op een muurtje en Rajid niet. En ook al is het muurtje laag, het blijft onbeleefd, maar ik heb geen zin om ervanaf te komen. Katten zitten ook altijd graag hoog. Ik begrijp ineens waarom. Het geeft overzicht. Hoe hoger je komt, hoe minder er is, hoe duidelijker de lijnen worden. En ik heb niet om dit gesprek gevraagd. Dus blijf ik staan waar ik sta en steek mijn hand uit.

Rajid pakt mijn pols en kijkt op zijn horloge. Hij knikt en kijkt de tuin rond, alsof hij ergens een antwoord probeert te vinden. *Good luck, buddy.* Alle antwoorden die hier lagen, heb ik allang gevonden.

Uiteindelijk geeft hij het op. ‘Ik moet zeggen dat ik me toch zorgen maak over hoe je klachten zich ontwikkelen, Emma, helemaal omdat je tijdens je vorige opname ook een heftige reactie op nieuwe medicatie kreeg. Ik heb er net even overlegd met dokter Valk en hij is het met me eens dat...’

Dokter Valk. Ik sluit mijn ogen. Mijn god, kan het nog erger? Dokter Valk

was tijdens mijn vorige opname mijn redder in nood. Hij had een rotsvast geloof in pillen, diagnoses en patiënten, en daarom had ik een rotsvast geloof in hem, ook na het derde antidepressivum en het zesde slaapmiddel. Hij gaf niet op en gaf mij niet de schuld, en dus gaf ik het ook niet op, en gaf ik mezelf heel soms, een paar seconden, ook heel even niet de schuld van de depressieve zelfhaat die mijn hoofd elke dag in een slagveld veranderde. Hoewel ik dokter Visser en Lars nu ook niet graag onder ogen zou willen komen, vind ik het idee dat dokter Valk weet dat ik hier weer rondsukkel nog wel het allervernederendst. Want ik gunde juist hem een goede afloop: een genezen patiënt. Dat heeft hij verdiend, en in plaats daarvan krijgt hij mij, psychiatrisch recidivist, een draaideurcrimineel van het ergste soort. Geweldig.

Met enkele zorgvuldig geselecteerde hatelijke gedachten kijk ik neer op de man naast mijn muurtje.

‘... en daarom wil ik je toch ook lichamelijk onderzoeken.’

Ik blijf zwijgend staan.

‘Bij voorkeur binnen, graag. Jullie hebben toch een onderzoekskamer op de afdeling?’

Ik kijk naar de paaz. In de huiskamer gaan de lampen al aan en ik zie de bezorgde blikken van Linda door het gebroken glas van de deur. Ineens besef ik dat dit er belachelijk uit moet zien, dus ik knik.

Ik stap van het muurtje, doe mijn jas dicht en schuifel naar binnen. Rajid blaast in zijn handen en volgt me opgelucht de warmte in. Ik kijk hem meewarig aan.

Voor iemand die slecht in contact is met haar eigen gevoelens, hou ik toch verdomd veel rekening met die van anderen.

Spoedeisende Hulp

Tegen de tijd dat het lichamelijk onderzoek voorbij is, staat de zuurstofkraan naar mijn ledematen nog maar op een kier. Hijgend sluit ik mijn ogen en leun tegen de deur naar de gesloten afdeling, te moe om nog op de bel te drukken voor de verpleging.

Als ik mijn ogen weer open, staren Iefke en Linda me bezorgd aan. ‘Wat is er gebeurd? We zagen je al met de dokter in de tuin, is alles goed?’

‘Bijwerkingen,’ mompel ik, en ik druk op de bel. ‘Moet even naar het ziekenhuis voor controle.’

‘Waarom? Wat denken ze dat je hebt?’

‘Longembolie of zo, maar verder niets ergs.’

‘Longembolie?’ Linda kijkt me met grote ogen aan. ‘Geen wonder dat je er zo uitziet!’

‘Wat is dat dan?’ vraagt Iefke.

‘Dan zit er een ader of haarvaatje verstopt, zodat een deel van je longen geen zuurstof meer krijgt. Het kan behoorlijk gevaarlijk zijn, je kunt er zelfs...’

‘Het is maar een theorie,’ zeg ik hijgend. ‘Ik geloof er niet in. Misschien is het maar een kleintje. Of zijn het gewoon bijwerkingen. Ik ben vooral heel erg moe.’

‘Weet je wel zeker dat het gaat? Heb je de verpleging al gebeld? Moeten we anders even bij je blijven? We kwamen alleen om te zeggen dat de etenskar er is, maar we kunnen ook hier bij je wachten.’

Ik recht mijn rug en dwing mijn gezicht tot iets wat moet lijken op een geruststellende glimlach. ‘Ik heb al gebeld, en jullie hoeven niet te wachten. Ik zeg wel dat de kar er is.’

‘Weet je het zeker?’ vraagt Iefke. Ik knik en uiteindelijk druipen ze af, niet helemaal gerustgesteld, maar dat is niet erg. Ik ben weer alleen. Dat is waar alles om draait.

‘Ha, Emma,’ zegt Bas als hij de deur opent. ‘Dokter Panjani belde al dat hij je onderzocht had. Je moest even ter controle langs het ziekenhuis?’

‘Spoedeisende Hulp.’

‘Geen probleem. Alleen...’ Zijn gezicht vertrekt als achter hem een kletterend geluid opstijgt. Het klinkt alsof er een handvol vorken tegen een

raam wordt gegooid. ‘Het is hier nu nogal onrustig en we hebben net iemand in de separeer... Is het goed als we over een uurtje gaan?’

Ik volg de lijnen in het plafond en probeer uit alle mogelijke antwoorden het juiste te filteren. ‘Volgens Rajid had het wel haast. Hij denkt aan iets van een longembolie.’

‘Ah.’ Bas krabt even achter zijn oor terwijl achter hem een gedempt geschreeuw opstijgt. ‘Zou je het erg vinden om... Normaal gesproken zouden we natuurlijk meegaan, maar zou je het heel erg vinden om alleen te gaan?’

Ik draai me om, staar naar de deur naar de trap en probeer een inschatting te maken van de afstand en het gangenstelsel naar de Spoedeisende Hulp. Maar eerst de trap. Als ik die op kom, zal de rest ook wel gaan. Denk ik. Ik hoest. ‘Geen probleem.’

‘Heel fijn. Ik zou graag met je meegaan, maar...’ Het geschreeuw gaat over in een gedempt gebonk en een oudere patient schuifelt schichtig de gang door. ‘Kom je dan straks nog even langs om te vertellen hoe het is gegaan?’

Ik knik. ‘O, en Bas?’ zeg ik als hij de deur al bijna gesloten heeft. ‘De etenskar is er.’

Met een spoortje tevredenheid begin ik aan mijn reis naar de trap. Longembolie of niet, door mij heeft toch een hele paaz vanavond op tijd zijn eten gehad.

Mijn bestaan mag dan nut hebben, het bestaan zelf gaat steeds moeizamer. Tegen de tijd dat ik de Spoedeisende Hulp bereik ben ik nat van het zweet. Tot mijn verbazing bleek de trap niet het grootste probleem. Wat volgde was een eindeloze reis langs muren, relingen en deurposten, alles wat me een beetje overeind kon houden terwijl de zwaartekracht me steeds verder omlaagtrok. Hijgend zoek ik een plekje tussen de zieken en bezorgden in de wachtruimte terwijl de verpleegkundigen zich buigen over de vraag hoe het kan dat er een psychiatrisch patiënt in hun wachtkamer zit zonder verwijsbriefje, zonder begeleider, niets. Het is druk vanavond. Mensen komen en gaan, en ik onderga het allemaal wazig terwijl de vermoeidheid de laatste restjes energie uit mijn botten zuigt tot er helemaal niets meer van me over is. Ik wacht, kijk en luister, twee uur lang, maar mijn hoofd is leeg. Eindelijk stil. Eindelijk alleen. Ik ben een wachtende, niets meer dan een functie, en ik wou dat het nooit meer ophield.

‘Mevrouw... Nieuwenhuis?’

Zo goed en zo kwaad als het gaat sta ik op en loop ik naar de verpleegkundige.

‘Gaat het wel? Moet ik een rolstoel voor je halen?’

Ik grijp de rand van de balie en schud mijn hoofd. ‘Niets aan de hand,’ hijg ik. ‘Gewoon bijwerkingen.’

De rest is een beetje vaag. Weer een gang, onnodig bezorgde blikken als ik via de muur naar het kamertje strompel, en nu lig ik op een smal, papieren bedje en voelt een arts in opleiding of mijn enkels nog werken terwijl het probleem in mijn hoofd zit.

‘Het zijn gewoon bijwerkingen,’ zeg ik.

De vrouw laat mijn benen los en kijkt me met een gepijnigde blik aan. ‘Maar als je arts denkt dat je een longembolie hebt, moet er toch iets aan de hand zijn? En je bloeddruk is inderdaad hoog. Heb je zoiets ooit eerder gehad?’

Ik schud mijn hoofd.

‘En je bent echt nergens allergisch voor?’

‘Niet dat ik weet. Een blindedarmonsteking, maar dat is geen allergie. O, en serotoninesyndroom, de vorige keer op de paaz.’

‘Serotoninesyndroom?’ Ze laat haar klembord zakken en staart me ietwat ongelovig aan. ‘En dat zeg je nu pas? Dat is een ernstige overgevoeligheidsreactie.’

‘Nou ja, zo erg was het nou ook weer niet,’ zeg ik ongemakkelijk. ‘Ik raakte niet in coma. Mijn hart sloeg op hol door de antidepressiva, ik kreeg bètablokkers, liep een jaar bij de cardioloog en toen was het weer voorbij. Minder spectaculair dan het klinkt.’

Ze lijkt het niet helemaal met me eens te zijn. ‘Voelde dat zoals dit?’

‘Toen had ik geen buikpijn. En nu heb ik het vooral benauwd.’

Ze bladert onzeker door haar aantekeningen. ‘Ik wil toch even met het afdelingshoofd overleggen. Ik ben zo terug.’

Het afdelingshoofd is een korte, gedrongen man die begroetingen tijdverspilling vindt en patiënten waarschijnlijk ook. Ik mag dat wel. Terwijl ik weer van voren af aan beklopt, bevoeld en beknepen word, denk ik onwillekeurig aan Rajid, aan het beschamende proces van je half ontkleden in een spreekkamertje op de paaz terwijl je psychiater verandert van puur platonische prater in een stuntelige man met een stethoscoop. Ik weet niet eens wie het ongemakkelijker vond. Je wordt geen psychiater omdat je zo van fysiek contact houdt.

Als de dokter klaar is, pakt hij het klembord en bladert er met

opgetrokken wenkbrauwen doorheen. ‘Longembolie dus. En deze diagnose werd gesteld door... een psychiáter?’ Hij kijkt me geamuseerd aan.

Ik besluit te zwijgen. Ik ben slechts de bringer van het onheil, meer niet.

‘Tot zover dan mijn psychiatrische vakbroeders. Wat denk jijzelf dat dit veroorzaakt heeft?’

‘De pillen. Bijwerkingen. Ik ben net begonnen met nieuwe medicatie, dus daar zal het wel aan liggen.’

‘Wat geven ze je daar dan in vredesnaam?’

Ik hoest. ‘Lithium, temazepam en sinds een paar dagen Tegretol. Toen is het begonnen.’

‘Tegretol? Maar dat is tegen epilepsie.’

‘Een van de bijwerkingen zou moeten zijn dat het de stemming stabiliseert.’

‘En door de andere bijwerkingen beland je hier.’

‘Ja.’ Ik kijk ietwat beschaamd om me heen. ‘Ik heb het gevoel dat ik de gezondste mens op de hele Spoedeisende Hulp ben.’

‘Dat gevoel heb ik ook. Ik zie ook geen enkele reden om je hier verder nog te houden. Jij denkt dat dit door de pillen is veroorzaakt?’

‘Het begon toen ik daarmee begon.’

Hij knikt en zet een zwierige krabbel op het klembord. ‘Dan zou ik daar maar weer mee stoppen.’

Puzzelhok

Gewoon stoppen met de pillen en het gaat vanzelf weer over. Ik vouw me ellendig over de tafel en staar naar de stemmingsformulieren – nog altijd leeg – en probeer niet stil te staan bij wat de woorden van de arts op de Spoedeisende Hulp betekenen. Want stoppen met deze pillen betekent beginnen met de volgende. Volgende week. De week dat ik weer aan het werk zou gaan. Het betekent dat ik dit weekend hier ben en niet bij Sergei. Sergei vond het jammer, maar sloot af met de geruststellende woorden dat er wel weer een volgend weekend zou zijn. Ik hoop het niet. Ik hoop het zo verschrikkelijk niet. Niet weer een weekend als patiënt van de paaz.

‘Gaat het?’

Versuft kijk ik op. Sandra zet een pak melk in de koelkast voor het ontbijt morgen en loopt dan naar de tafel. Het is zaterdag en de paaz is zo goed als leeg. Iedereen van mijn afdeling is met weekendverlof. Iedereen behalve ik, omdat Rajid het veiliger vond om mij hier te houden zodat mijn hartslag en bloeddruk gecontroleerd kunnen worden om te zien of de bijwerkingen verminderen.

‘Waar is je computer? Ik dacht dat je met je werk bezig was, een tekst of zo?’

‘Ik weet het niet. Het lukt even niet meer zo. Maar dat maakt niet uit.’ Ik glimlach pijnlijk en schuif de papieren in haar richting. ‘Ik moet deze toch nog invullen voor Rajid. Stemningsformulieren.’

Ze pakt het bovenste formulier en bestudeert het verwonderd. ‘Zoiets heb ik nog nooit gezien. Hoe werkt het?’

‘Kruisjes zetten onder of boven de middellijn om aan te geven of je stemming te goed of te slecht is of juist precies in het midden.’

‘En lukt dat?’

Ik staar naar de ontbrekende kruisjes. ‘Matig.’

Ze knikt en geeft de papieren terug. ‘Misschien wordt het tijd om eens te gaan puzzelen.’

Puzzelen? Met een lachje schud ik mijn hoofd. Zo ver ben ik toch nog niet heen? Dan kijk ik naar de lijsten, voel Sandra’s blik en besef ineens waar ik ben. Ik ben niet ver heen. Dat stadium ben ik al enige tijd voorbij. Ik ben al bijna gearriveerd. Volgende halte: het puzzelhok.

Twee jaar geleden was de recreatieruimte een gigantische zaal met de tl-

verlichte charme van een veemarkthal en met in de verste hoek twee kasten met puzzels en spelletjes. Door de splitsing van de paaz werd de recreatieruimte echter gehalveerd en verdween onze helft achter een muur met twee deuren. De ene naar een extra therapieruimte, de andere naar...

Sandra zwaait de deur met een groots gebaar open en gebaart met een vleugje van trots naar binnen. 'De spelletjeskamer.'

Aarzelend loop ik naar binnen. Ik zet één stap en blijf dan staan. Ik heb de andere kant van de ruimte bereikt. Het puzzelhok is een raamloos hok dat precies één bureau en twee stellingkasten groot is.

'Mooi, toch? Zo is alles netjes bij elkaar en hebben de patiënten eindelijk een eigen puzzel- en spelletjeskamer.'

Ik heb het gevoel dat me iets ontgaat. Tussen de tafel en de kasten is dertig centimeter ruimte en omdat daar geen stoel staat, is er nu plek voor mij. 'Spelletjes speel je toch met meer dan één persoon?'

Sandra bijt op haar lip. 'Maar puzzelen... Dat kan wel in je eentje.'

Ik kijk omhoog. 'Is er dan licht?'

'Ah.' Ze volgt mijn blik naar het plafond. Er is geen lamp, geen schakelaar en geen raam. Als de deur dichtvalt, is het aardedonker. 'Dat wordt nog opgelost. Er was iets misgegaan bij de aanleg van de elektriciteit. Eerst zou de grote kamer de spelletjeskamer worden en dit een berghok, maar toen wilden de therapeuten meer ruimte en daarom...'

'... werd het puzzelhok een therapieruimte en de berging het puzzelhok.' Dat klinkt wel als de paaz.

'Maar zo kan het toch ook?' vraagt ze met iets smekends. Ze klemt een puzzeldoos tussen de deur zodat die niet dichtvalt. 'Zo heb je toch nog wat licht. Dan is het toch niet heel slecht?'

'Natuurlijk niet,' zeg ik, en ik klop op de muur. 'Een prima ruimte zelfs. Uitermate geschikt voor mensen met pleinvrees en mooi donker zodat je niet overprikkeld raakt door de puzzeldozen. Als ik een vijand had, dan zou ik hem zonder enige twijfel hierin gooien. Absoluut. Het is een prima isoleer.'

Sandra zucht diep. 'Je hebt gelijk. Het is waardeloos. Het idee begon goed, maar de therapeuten...'

Ik knik. De therapeuten. Met moeite draai ik me om en ga met mijn vinger langs de puzzeldozen in de kast. 'En als ik wil puzzelen?'

'Neem maar mee naar de huiskamer.'

In de huiskamer open ik het deksel en laat mijn vingers door de puzzelstukjes

glijden; stukjes giraffe, olifant en oerwoud flitsen aan me voorbij. Mijn oerwoudpuzzel. De puzzel die ik van mijn zusje had gekregen en die ik achtergelaten had op de paaz omdat ik hem niet meer nodig had. Omdat ik de paaz niet meer nodig had. Omdat ik beter was. Nu ben ik terug, en als het aan Rajid ligt, ben ik nog verknipter dan ooit tevoren. Ik verzamel een handvol leeuw en slik.

Sandra schuift een kopje thee mijn kant op en gaat tegenover me zitten. ‘Ik las in je dossier dat de dokter aan een nieuwe diagnose denkt. Schrok je daarvan?’

Ik kijk naar het stukje leeuw, de lange witte tanden, en slik. ‘Het is... Ik weet niet hoe ik erover moet praten.’

Ze wacht, maar als ik stil blijf, vouwt ze haar handen om haar kopje. ‘Dat is niet erg. Als je maar weet dat de paaz er ook voor je is om te oefenen. Om dingen uit te proberen. Te oefenen met nieuw gedrag. Dinsdag is Lars er toch weer? Misschien kun je het er eens met hem over hebben.’

Lars. Mijn psycholoog. Alle verdere gedachten stranden bij het feit dat ik het er dan eerst met hem over moet hebben dat ik hier überhaupt weer zit. Ik kreun.

‘Misschien valt het wel mee,’ zegt ze. ‘Misschien zijn de reacties van anderen juist positief als je vertelt wat je bezighoudt, waar je mee zit of wat je wilt.’

‘Ik zou willen dat die deur eindelijk gerepareerd werd,’ mompel ik. ‘En ik zou willen dat de paaz niet wegging.’

‘We gaan ook niet weg. We gaan alleen naar een nieuw gebouw.’

‘En daar wordt alles anders. Nu is alles al anders.’ Ik klop op de rode sticker op de stoel naast me. ‘Ik snap best dat jullie nodig zijn op de gesloten afdeling, maar hier zien we jullie nooit meer, op de dagopening na. Het lijkt wel alsof jullie met de helft minder zijn.’

Sandra ontwijkt gepijnigd mijn blik. ‘Tja. Je weet wat ze zeggen. Waar twee klinieken samengaan, verdwijnt een derde van de verpleging. Ik denk dat jij net weg was toen de eerste contracten niet meer verlengd werden en aan het eind van het jaar vielen de eerste ontslagen. Ook op de andere locatie trouwens, want dan kun je ze op de andere plek inhuren als tijdelijke kracht. Scheelt geld. Dus nu moeten we soms met twee of drie man een complete paaz bestieren terwijl je alleen al op gesloten met z’n vieren zou willen zitten... Ik ben soms echt blij dat jullie ons hier op de open afdeling niet nodig hebben.’

‘Niet nodig?’ Ik kijk haar ongelovig aan. ‘Natuurlijk hebben we jullie hier nodig.’

‘Oké, we doen natuurlijk de dingen die op het rooster staan, maar verder redden jullie je ook zonder ons.’

‘Natuurlijk proberen we ons te redden; dat is zo ongeveer de definitie van psychiatrisch patiënt. Maar therapie hebben we maar een paar uur per dag en een therapeut zie je hoogstens een uur per week, terwijl jullie ons de hele dag zien. Nou ja, vroeger tenminste. Dat is jullie meerwaarde: de tijd die jullie doorbrengen met de patiënten.’

‘Maar het lijkt alsof jullie je prima zelf weten te vermaken. Dan heeft niemand toch behoefte aan een verpleegkundige die iedereen eraan herinnert dat hij ziek is? Patiënten willen toch juist beter zijn, zelfstandig zijn?’

‘Hier?’ zeg ik ongelovig. ‘Op de paaz? Op de meest onzelfstandige plek ter wereld? Natuurlijk herinnert jullie aanwezigheid ons eraan dat het slecht met ons gaat. Maar daarom zitten we hier, toch? De enige reden waarom we op een paaz zitten en niet gewoon op zolder onder een doos liggen is dat er op de paaz mensen zijn die ons met hun aandacht kunnen helpen.’ Ik staar naar de bontgekleurde stukjes voor me. ‘Als jullie ons hier alleen laten, liggen wij allemaal weer op onze eigen zolder met een televisie, een boek of een puzzel, en dat ziet er misschien allemaal heel rustig en sociaal en zelfstandig uit, maar het is vooral...’ Ik zucht. ‘... eenzaam.’

Sandra ontwijkt mijn blik en laat haar vingers door de puzzelstukjes glijden. ‘Eerlijk gezegd vind ik het soms ook wel lastig. Als ik ’s avonds door de gang loop en zie hoe iedereen in de huiskamer met elkaar praat of met iets bezig is... dan vind ik het lastig om daar als verpleging binnen te komen en er gewoon bij te gaan zitten. Je voelt je toch een indringer.’

Ik kijk haar lang aan. ‘Waarom denk je dat de patiënten van deze kant elke avond in de huiskamer van gesloten zitten?’

‘Ja, dat is ook niet goed,’ zegt ze met een frons. ‘Misschien moeten we dat weer eens bespreken in de dagopening.’

‘Ja, want dat helpt zo goed,’ mompel ik. ‘Je kunt je ook afvragen waaróm de mensen daar zitten. Dat is niet voor de patiënten. Het enige verschil tussen hier en daar is namelijk dat jullie daar in de buurt zijn. Jullie maken het verschil.’

Sandra buigt zich iets te nadrukkelijk over de puzzeldoos. ‘Ik zal erover nadenken. Maar volgens mij hadden we het over jou, over hoe je anderen kunt vertellen over je problemen.’

Fuck.

‘Waarom wil je niet over je diagnose praten?’

‘Mogelijke diagnose,’ corrigeer ik. ‘Waar zal ik beginnen? Ik vind dat ik er moet kunnen zijn voor anderen, nuttig moet zijn en bestaansrecht moet hebben, dat zijn al drie redenen. Ik wil niet de zwakste schakel zijn. En ik wil het gewoon niet, die hele diagnose niet.’

‘Denk je echt dat je alleen bestaansrecht hebt als je nuttig bent?’

Ik geef met een somber voorgevoel het verkeerde antwoord.

‘Dat vind ik jammer om te horen. Vervelend dat je dus nog steeds worstelt met een slecht zelfbeeld.’

‘Slecht zelfbeeld?’ Ik schud verontwaardigd mijn hoofd. ‘Dit is het beste zelfbeeld dat ik ooit heb gehad! Ik haat mezelf niet, veracht mezelf niet, hoef mezelf niet meer voor alles en iedereen te straffen en ik hoef niet meer continu dood. Mijn zelfbeeld en ik kunnen inmiddels prima met elkaar leven,’ besluit ik. ‘En dat is meer dan ik ooit heb durven hopen.’

‘Misschien is zelfbeeld ook niet het goede woord. Wat ik bedoelde is: misschien helpt het als je wat minder streng bent voor jezelf, en je gevoelens en gedachten er gewoon laat zijn.’

‘Het maakt mijn gedachten bijzonder weinig uit wat ik van ze vind. Ze kunnen ook prima zonder mij.’

‘En toch ben je hier weer terechtgekomen, omdat je een eind wilde maken aan...’

‘Dat lag niet aan mijn zelfbeeld,’ mompel ik. ‘Dat lag aan mijn hersenen. Die andere grote vijand. Dus hoezo zou ik daar niet kritisch op zijn?’

‘Kritisch zijn is natuurlijk goed, maar... Misschien is het niet altijd nodig. Blijkbaar zie jij het als falen dat je bent opgenomen, deze keer en vorige keer, maar volgens mij zien Sergei en je familie dat helemaal niet zo. Tenminste, niet voor zover ik me kan herinneren.’

‘Nee, inderdaad, want daarover praten ging geweldig,’ mompel ik. De schaamte van het telefoontje met Elise is nog vers en dus stap ik daar voorzichtig omheen, maar de vorige keer op de paaz... Hoe deed ik dat toen? Hoe heb ik mijn familie toen verteld waarom ik opgenomen werd? Ik weet nog dat ik de vorige keer aan het eind van die opname tegen Sergei grapte dat ik opgenomen was omdat ik van de psychiaters niet dood mocht, terwijl zij me al vier maanden lang met alle soorten bijwerkingen om zeep probeerden te helpen. Ik vond het hilarisch. Sergei iets minder. Vooral omdat hij er blijkbaar geen flauw idee van had dat ik suïcidaal was, laat staan dat dat niet voor het

eerst was.

En nu?

Nu ben ik opgenomen omdat ik van de psychiaters wéér niet dood mag. Verder kom ik niet. Verder durf ik niet. En als je zelf niet eens na durft te denken over het hoe, hoe kun je anderen dan in vredesnaam vertellen over het waarom?

Sandra pakt haar kopje en staat op. 'Probeer het gewoon eens. Ik denk dat als je mensen vaker zou vertellen wat je bezighoudt, je positief verrast zult worden door hun reacties. Ook als het over dingen gaat die je moeilijk vindt, waar je mee worstelt. Jij probeert sterk te zijn voor anderen, maar draai het eens om; die anderen willen jou net zo goed helpen. Juist als het slecht gaat.'

Juist als het slecht gaat willen anderen je helpen. Iets in die woorden blijft rondzingen in mijn hoofd als ze de huiskamer verlaat. Dan weet ik waarom.

Mijn god. Ik ben het toch niet weer vergeten?

Telefoon

Ik pak mijn mobieltje onder het hoofdkussen vandaan en het schermpje licht meteen op. Ellendig staar ik naar de cijfers op de toetsen. Hoe moet ik hun dit nou vertellen? Er is niets gebeurd, niets om je zorgen over te maken, maar zodra ik dat soort dingen zeg, raakt iedereen om de een of andere reden altijd direct in paniek. Ik scrol naar beneden en bel naar de enige die altijd weet wat ze moet doen, die geneeskunde studeert, elke kwaal op fenomenale wijze weet te reduceren tot het equivalent van een kleine verkoudheid en nooit ergens van onder de indruk is. Elise.

‘Hé, Emma, leuk dat je belt. Ik dacht er net over dat ik misschien binnenkort eens een keertje langs kan komen. Hoe gaat het? Ben je nu bij Sergei?’

‘Niet helemaal. Ik zit nog op de paaz.’

‘Maar je had toch je vrijheden terug? Je mocht toch dit weekend weg?’

Gepijnigd neem ik plaats achter het bureautje en steun met mijn hoofd op mijn hand. ‘Ik mocht ook weg, maar toen kreeg ik last van bijwerkingen en moest ik naar de Spoedeisende Hulp, en nu willen ze alles nog even in de gaten houden.’

Het blijft even stil. ‘Waarom? Wat voor bijwerkingen waren dat dan?’

‘Er was niets aan de hand, maar de psychiater dacht dat ik een longembolie had.’

‘Waarom heb je dat niet gezegd?’ klinkt het schril. ‘Ik was bij papa en mama, die hadden dat ook willen weten. We hadden er gewoon bij kunnen zijn, je kunnen helpen, steunen of wat dan ook!’

‘Ik was het vergeten. En ik wist ook niet of het erg was.’

‘Daarom juist!’

‘Ik wilde eerst weten wat er aan de hand was voor ik jullie ongerust zou maken. Als er niets aan de hand was, was het toch ook zonde geweest als jullie helemaal hiernaartoe waren gekomen?’

‘Het is maar tien minuten rijden! We hadden er zo kunnen zijn! Maakt niet uit wat de uitslag is, we hadden dan toch mét jou kunnen wachten, er voor je kunnen zijn, of zeg ik nou echt iets heel erg raars?’

Ik bijt op mijn lip.

‘Weet Sergei het wel?’

‘Die heb ik het gisteravond verteld.’

‘Hoe denk je dat hij het vond om pas achteraf te horen dat je naar de Spoedeisende Hulp moest?’

‘Daar heb ik denk ik nog niet echt over nagedacht.’

‘En als het nou wel slecht nieuws was geweest?’

‘Onkruid vergaat niet,’ grap ik pijnlijk.

Het klinkt alsof iemand aan de andere kant van de lijn diep inademt. ‘Echt, Emma, jij roept steeds dat niemand zich zorgen over je hoeft te maken, maar zo maak je mensen toch juist ongerust? Hoe weet ik nou wat er aan de hand is als jij altijd alles verzwijgt? Je vertelde niet eens dat je was opgenomen! Soms snap ik jou echt niet. Weet je wanneer ik pas echt stop met me zorgen maken? Als jij het gewoon meteen zou zeggen als er wat aan de hand was. Dan hoef ik tenminste niet alle uren, dagen en weken daartussenin ongerust te zijn. En als ik dat al moeilijk vind, hoe denk je dan dat het voor papa en mama is, om steeds rond te lopen met het idee dat jij elk moment... Weet je wat? Laat maar. Ik moet ophangen. Ik spreek je later nog wel.’

‘Oké,’ zeg ik bedremmeld.

‘En maak je geen zorgen. Ik vertel het wel weer aan de rest. Maar verwacht niet dat die weer tot morgen wachten voor ze je terugbellen.’ Dan valt er een pauze. ‘Sorry, maar ik weet het gewoon ook niet meer. Ik weet niet eens of ik wel boos mag worden, want wie weet in wat voor stemming je bent en wat je straks dan gaat...’

‘Ik ga niets doen.’

‘Ik wou gewoon... Als je mij niet wilt spreken, prima, maar bel dan iemand anders op het moment dat het slecht gaat, want we willen je gewoon helpen. En als je geen hulp nodig hebt, kun je dat ook gewoon zeggen, maar bel alsjeblieft. En niet altijd alleen maar achteraf. We willen weten hoe het met je gaat.’

Ik knik, maar ik weet niet meer hoe het met me gaat, en ik kan er ook niet over praten, want elk woord is er een te veel. Elk woord brengt me dichterbij hoe ik me nu voel, dichterbij die dag op het balkon en het besef dat die dag niet eenmalig was. Dat als ik manisch-depressief ben, de depressies terug zullen blijven komen, elke keer opnieuw, en ik nooit meer zal kunnen geloven dat deze keer echt de laatste zal zijn. En ik weet niet of ik daar wel klaar voor ben. Maar als ik ophang, besef ik dat ook dat misschien wel niets meer uitmaakt. Misschien is de diagnose wel klaar voor mij.

Tegen de tijd dat ik het laatste stukje aan de puzzel leg, is het stormachtig

donker achter de ramen maar spookachtig stil in mijn hoofd. Alsof ik niet meer durf te denken. Alsof elke gedachte er een te veel kan zijn. En dus denk ik niets en verdrink mezelf in de puzzel, maar uiteindelijk is die af. De huiskamer is ineens erg groot en leeg.

Dan verschuift er een stoel aan de andere kant van de tafel. Karel. Hij fronst goedkeurend bij het zien van de puzzel, probeert mijn blik te vangen en gaat zitten. ‘Hoe gaat het?’

Ik bijt op mijn lip om de tranen tegen te houden. ‘Niet zo goed.’

‘Dat dacht ik al.’

Ik probeer het te begrijpen, probeer de logica te vinden in wat er vandaag, gisteren, de afgelopen weken allemaal met me is gebeurd, maar het pantser houdt het niet meer. De kapel, Elise, de pillen, het boek dat ik niet meer begrijp en mijn werk dat dinsdag begint... Ik weet niet meer wat werkt. Ik weet niet meer wat echt is. Het is alsof er bij elk gesprek, elke gebeurtenis, een stukje van me afbrokkelde tot ik nu niets meer ben dan een eilandje van wanhoop met een brug die nog slechts rust op één enkele vraag.

‘Zijn er therapiehonden in het ziekenhuis?’

‘Therapiehonden?’ Karel kijkt me verrast aan. ‘Ik weet van collega’s dat ze die in andere ziekenhuizen al wel toestaan. Misschien af en toe een hulphond van een patiënt, maar verder niet. Niet dat ik weet. Hoezo?’

Dan breekt ook de laatste pijler. Een golf van verdriet slaat de leuning weg en de brug verkrumelt onder mijn voeten. Er zijn geen therapiehonden in het ziekenhuis. Alles wat ik gedacht, gevoeld, gezien heb, het was allemaal... waan. Het is waar. Het is waanzin.

Karel vraagt wat er aan de hand is, wat hij kan doen, wat ik wil, maar ik weet het allemaal niet meer. Uiteindelijk staat hij op.

‘Kom.’

Ik kijk hem niet-begrijpend aan.

‘Pak je jas. We gaan wandelen.’

Ik staar naar buiten, waar het donker is en het zo hard waait dat de tocht door de kieren van de tuindeur fluit. Maar wat is het alternatief? Ik pak mijn jas en loop huilend achter Karel aan de tuin in en de parkeerplaats op. De wind beukt genadeloos op ons in en trekt zich niets aan van de twee mensjes op die eindeloze lege vlakte die op zoek zijn naar iets wat geen van beiden kan vinden.

Aan het eind van de parkeerplaats blijf ik staan, maar Karel loopt door, de

stoep op, weg van het ziekenhuis. ‘Kom!’ roept hij tegen de wind in.

Hopeloos strompel ik verder.

‘Probeer aan iets leuks te denken, afleiding te zoeken.’

Ik probeer wel te denken, maar ik voel alleen verdriet.

‘Wat ga je doen met sinterklaas?’

Ik kijk hem niet-begrijpend aan.

‘Of kerst? Ga je het thuis vieren, met vrienden of familie?’

‘Ik...’ Ik veeg met mijn hand over mijn ogen en probeer de nieuwe tranen weg te denken. ‘Wij doen het samen. Sinterkerst. Thuis, met de familie. Surprises, kerstboom, gedichten...’

Familie. Dan kan ik niet meer.

Karel ontwijkt mijn blik. Hij zet zijn kraag overeind tegen de windstoten en knikt in de richting die hij op wil. ‘Wij vieren het ook altijd met familie.’

In alle maanden die ik op de paaz heb doorgebracht, heb ik Karel nog nooit iets over zijn eigen leven horen vertellen, en ik weet niet precies wat ik nu mag zegen.

Karel lijkt mijn zwijgen als instemming te beschouwen en duwt zijn handen diep in zijn zakken. ‘Wij vieren geen sinterklaas meer, alleen nog maar kerst, want om nou alle kinderen twee keer met aanhang bij elkaar te krijgen in zo’n drukke maand... Dus bij ons staat alles begin december al in het teken van kerst. We halen al vroeg een boom en mijn vrouw versiert het hele huis met kransen en takken zodat het ook echt al als kerst begint te voelen. Misschien vinden anderen het overdreven, maar voor ons... Voor ons is het belangrijk, en dan moet je er ook iets van maken. Binnenkort moeten we dus ook weer achter de cadeautjes aan. En natuurlijk de gedichten.’

Ik knik, probeer me aan zijn woorden vast te klampen.

‘Hoe langer en valser, hoe beter, natuurlijk. Het record staat op naam van mijn dochter, die tien pagina’s aan haar broer richtte, en toen hebben we maar een limiet ingesteld van maximaal twee pagina’s.’ Hij begint zacht te lachen en terwijl ik naar hem luister, kan ik het bijna zien. De wereld van Karel, een verpleegkundige van een jaar of vijftig, waar alles duidelijk is, goed en normaal, de wereld die hij verdient. En heel even vergeet ik de mijne.

Aan het einde van het pad, waar de sloot nog net de schaduwen van een oud meerkoetennest laat zien, blijft hij staan en tuurt naar de bomen voor ons. ‘Zullen we teruggaan? Met dit weer is het denk ik beter om uit de buurt van de takken te blijven. Wat denk je? Gaat het weer een beetje?’

Ik knik beverig, dankbaar voor zijn verhaal, de kerst en zijn familie, maar als ik dat woord alleen maar denk, trekt er zo'n verdriet door mijn lichaam dat ik alleen nog maar kan huilen.

Tropendokter

Het is maandag. Mijn tweede maandag op de paaz, een koude, sobere ochtend in de kamer van Rajid, de afspraak waar ik het hele weekend tegen opzag. Terwijl hij mijn dossier pakt, ga ik zwijgend aan de andere kant van het bureau zitten. De ergste bijwerkingen zijn verdwenen, maar wat achterblijft is een diep, dof gevoel van somberheid dat zich uitspreidt door mijn ledematen. Somberheid en angst, want als ik alleen al aan diagnoses denk, verandert mijn maag in een grote ellendige knoop.

‘Goed. Je bent niet zwanger.’

Het duurt even voor ik begrijp wat ik hoor. ‘Wat?’

‘Toen er vorige week bloed bij je afgenomen werd, heb ik het voor de zekerheid ook laten testen op zwangerschap. Dat is echter niet aan de orde en ook de andere uitslagen zijn goed.’

‘Maar ik zei toch al de hele tijd dat...’ Ik haal diep adem en laat het los. ‘Wat had je gezegd als ik wel zwanger was?’

Hij kijkt me verbaasd aan. ‘Nou, gewoon: gefeliciteerd, je bent zwanger.’

‘Gefeliciteerd?’ Ik kijk hem ongelovig aan. ‘Als ik zwanger was, dan groeide er nu een lithiumwormpje in mijn baarmoeder. Dat is toch niet... Dan kun je toch niet...’ En ineens voel ik woede. Ik weet niet tegen wie of wat en waarom, maar hij is er en laat zich slechts met moeite bedwingen. ‘Ik heb slaapmiddelen gehad, gebruik lithium en heb net Tegretol geprobeerd... Dan kun je net zo goed zeggen: gefeliciteerd met je abortus, je bent zwanger.’

‘Maar tegenwoordig hoeft medicatie niet per se een probleem te zijn. We hebben een speciale polikliniek waar ze voorlichting geven aan vrouwen met een kinderwens die medicatie gebruiken. Daar begeleiden ze het hele medicatietraject om de zwangerschap veilig te houden voor moeder en kind. Als je geïnteresseerd bent, kan ik je wel doorverwijzen.’

Ik staar hem kil aan. Als al die mannen mijn baarmoeder even met rust zouden laten en zich zouden richten op wat écht het probleem was...

‘Ik probeer vooral om níét zwanger te worden.’

‘Dat is dan duidelijk.’ Hij zet opgeruimd een streep over zijn kladblok en ik haat de inkt die uit zijn pen vloeit, haat de knoesten in het bureaublad, deze kamer en alles waar dit voor staat. Ik wil dit niet meer. Ik ben er klaar mee.

‘Tropenpsychiater dus,’ zeg ik, net iets te hard.

Hij kijkt geamuseerd op. ‘Noemen ze het hier zo?’

‘De verpleging, ja. Wat moet ik me daarbij voorstellen?’

‘Ik ben betrokken bij een aantal projecten in...’ Hij glimlacht even. ‘De tropen. De afgelopen twee jaar zat ik in Afrika, in een voormalig oorlogsgebied. Helpen bij de wederopbouw van een ziekenhuis en hulp bieden aan de patiënten.’

‘En nu zit je weer op de paaz. Daar heb je mensen die hun hele familie verloren zijn door oorlog of hongersnood, hier heb je patiënten met dipjes en depressies en een slechte band met hun baarmoeder. Dat kun je toch niet vergelijken?’

‘Dat is ook niet te vergelijken, maar...’

‘Hoe moet ik dat dan voor me zien, psychiatrie in een ontwikkelingsland? Hoe kun je daar nou iemand behandelen als er niet eens genoeg water is om een pil mee naar binnen te werken? Dan komt er iemand die net twee benen heeft verloren door een landmijn en zegt dat hij zich wat somber voelt. Wat zeg je dan? “Volgens mij bent u depressief, maar aangezien ik hier geen antidepressiva heb en verder dus ook niets voor u kan betekenen, is mijn advies om gewoon wat positiever te denken”? Hoe kun je mensen daar nou helpen als dat zelfs hier niet bij iedereen lukt?’

Rajid vouwt zijn handen over elkaar en neemt me bedachtzaam op. ‘Wat zit je nou eigenlijk dwars?’

Ik zoek geïrriteerd naar een antwoord, maar zwijg. Ik hoef niets te zeggen. Waarom zou ik? Het zit alleen maar in mijn hoofd en ik heb het altijd alleen gered. Dus waarom zou dat dan nu anders zijn, waarom zou ik het nu ineens moeten delen, bespreekbaar moeten maken en in de groep moeten gooien, als ik me nu eenzamer voel dan ooit en die groep slechts bestaat uit één enkele persoon, iemand die ik nog niet eens twee weken ken?

Rajid kijkt me vriendelijk aan en wacht.

Maar hij is de enige die ik heb. En ik heb het Elise beloofd.

Er zijn geen therapiehonden op de paaz.

Ik probeer de schaamte weg te slikken – tevergeefs – en frunnik wat aan de zoom van mijn blouse.

‘Vorige week... Bij ons vorige gesprek deed ik raar.’

Rajid knikt. ‘Je leek wat geagiteerd. Maar dat is ook wel te begrijpen, gezien het feit dat je een heftige lichamelijke reactie had op de Tegretol. Je hartslag was bovendien verhoogd, en dat kan er ook voor zorgen dat je je wat opgejaagd voelt.’

‘Ja,’ zeg ik pijnlijk. ‘Maar dat bedoelde ik niet. Het was meer... Ik dácht raar.’

‘Hoe bedoel je?’

‘Ik dacht dingen... zag dingen die er niet waren.’

Er verschijnt een lichte, ietwat spijtige frons op zijn voorhoofd. ‘Helaas komt dat wel vaker voor. Het kan een van de bijwerkingen zijn als je met nieuwe medicatie begint.’

‘Ja...’ begin ik aarzelend. ‘Maar ik had ze daarvoor ook al.’

‘Voordat je met de Tegretol begon?’

‘Eigenlijk al voordat ik werd opgenomen,’ zeg ik. Ik houd mijn blik strak op mijn handen gevestigd. ‘Eigenlijk al heel veel jaren daarvoor.’

Het blijft stil, maar ik kijk niet op.

‘Kun je daar iets meer over vertellen?’

Ik weet niet hoe dat moet. ‘Ik weet niet wat.’

Een lichte aarzeling, alsof hij ook niet precies weet hoe hij dit moet doen. ‘Waar heb je dan precies last van?’

‘Ik weet niet precies wat “last” is.’

‘Last betekent dat je iets onprettig vindt.’

‘Maar hoeveel last is last?’ zeg ik hopeloos. ‘Het is een glijdende schaal. Ik bedoel, het gaat van een concert van je favoriete band bezoeken, ook al staat het geluid daar te hard, tot “ik vind het onprettig als iemand zonder verdoving mijn been afzaagt”. Als dat allebei onder “last” valt, wat is dan op een schaal van één tot tien...’

‘Laten we die schaal even vergeten,’ zegt hij snel. ‘Heb je een voorbeeld van iets wat je bijvoorbeeld bang maakte?’

Mijn mond wordt droog. Om tijd te winnen sla ik mijn benen over elkaar en trek mijn broek recht, maar het is niet genoeg. Rajid leunt iets naar voren en ik weet dat elke seconde uitstel zijn interesse alleen maar vergroot. En ik wil desnoods wel vertellen over mijn hersenspinningen en het web dat ze soms weven, maar alleen ter identificatie en ter observatie, niet om in te leven en mee te voelen.

Ik wil niet dat ze weten dat ik bang voor ze ben.

Ik zoek een vast punt op de muur tegenover me en haal stug mijn schouders op. ‘De meeste zijn gewoon een beetje vreemd. Niets

angstaanjagends, gewoon raar. Maar soms...' Ik slik. 'Ik zie weleens slangen.'

'En zie je die zomaar of is er een aanleiding?'

Ik volg de nerven in het bureaublad en voel dat mijn gedachten langzaam terugglijden. 'De eerste keer was jaren geleden. Het gebeurde altijd op dezelfde plek. Een fietspad, akelig smal en gevaarlijk langs een tachtigkilometerweg dwars door de polder. Op een dag lag daar een slang. Ik schrok me dood en wilde al omdraaien, maar toen bedacht ik dat we in Nederland meer regenwormen hebben dan slangen, en dat de kans klein was dat die ene adder die er wel is helemaal vanaf de Veluwe hiernaartoe gekronkeld zou zijn... Het was niet waarschijnlijk, dus probeerde ik te zien wat er dan wél lag. En toen ik me echt tot het uiterste concentreerde zag ik het: het was geen slang, maar een tak. Eind goed, al goed,' grap ik pijnlijk. 'Tot ik er twintig meter verder weer een zag. Zelfde verhaal, ook dat bleek een tak, maar zodra ik stopte met me te concentreren, lag er weer een slang.'

Rajid schraapt zijn keel. 'En hoelang duurt zoiets?'

'Nou ja, het fietspad duurt een halfuur en dan moest ik het hele eind weer terug. Dus dat is een uur.'

'Dat klinkt behoorlijk angstaanjagend.'

'Het is... vermoeiend. Maar je went eraan. Het blijft natuurlijk altijd schrikken, maar na een paar dagen wordt het wegdenken een gewoonte.'

Hij fronst. 'Ik dacht... Je zei net dat het slechts een uur duurde.'

'Per dág. Ik moest daar een paar keer per week langs. De laatste keer dat ik daar slangen zag, duurde die periode drie maanden.'

Rajid kijkt me ondoorgrondelijk aan. 'Dat valt wel onder last, ja.'

Ik schud mijn hoofd. 'Dat is geen last. Dat is gewoon... stom. Vervelend. Last is eerder...' Ik slik. 'Op een gegeven moment had het zwaar gestormd en lag er een tak dwars over het fietspad, misschien wel twee meter lang. Het slangengebeuren was alweer een paar maanden voorbij, dus ik dacht: ik haal hem weg voor het donker wordt, zodat niemand ertegenaan botst. Maar dat lukte niet. Ik kon het niet. Ik kon hem niet eens wegschoppen. Want wat... wat als hij toch in een slang zou veranderen?'

Ik kuch om de schaamte te verbergen.

'Uiteindelijk heb ik hem daar gewoon laten liggen. Iemand heeft hem alsnog aan de kant geschoven, maar ik had het moeten doen. Ik had hem zien liggen, dus het was mijn verantwoordelijkheid, maar ik kon het niet. Dát is last,' zeg ik pijnlijk. 'Als die beelden voorbij zijn, maar die oerangst nog

steeds in je hersenen gegrift staat. Het was een handeling van niets, gewoon een tak weghalen, maar ik kon het niet. Ik durfde niet. En ik denk dat ik het nu, op die plek, misschien nog steeds niet zou durven.'

'Dan heeft het een behoorlijke impact op je leven.'

Ik staar naar het tafelblad en probeer zijn woorden niet te voelen.

'Ik vind het niet leuk om te zeggen, maar het klinkt alsof je regelmatig last hebt van hallucinaties. Dat kan ook in het manisch-depressieve beeld passen.'

'Hallucinaties...'

'Hallucinaties worden ook vaak verward met wanen. Bij hallucinaties neem je de dingen om je heen verkeerd waar. In plaats van dit bureau zie je dan bijvoorbeeld... een wolf. Je hoort stemmen die er niet zijn, of je lichaam voelt alsof het van iemand anders is. Bij een waan is de waarneming op zich correct, maar verbind je er verkeerde conclusies aan. Dus je ziet weliswaar dit bureau, maar je bent ervan overtuigd dat de houtnerven samen een code vormen, of dat er microfoons in verstopt zitten om je af te luisteren. Dat is eigenlijk het belangrijkste verschil. Het klinkt echter alsof jij vooral last hebt van hallucinaties. Klopt dat?'

Ik probeer mijn herinneringen aan de pillen, de ziekenhuiswinkel en de kapel zo ver mogelijk weg te duwen, maar dat lukt maar half.

Rajid slaakt een zucht. 'Je hebt dus ook last van wanen.'

Het is meer een constatering dan een feit, en dan weet ik het ook niet meer. 'Natuurlijk gebeurden er rare dingen, alleen dacht ik dat iedereen dat had maar dat niemand erover praatte. Dus deed ik dat ook niet. Vooral niets laten zien. *Keep the crazy on the inside*. Gewoon proberen om zo normaal mogelijk te denken. Maar als je over wanen begint, en als dát de definitie is...'

'Hoe was dat dan toen je opgenomen werd? Had je er toen ook last van?'

'Ik zag een hond,' zeg ik kortaf. 'Denk ik.'

'Verder niets?'

Om tijd te winnen kijk ik de kamer rond. Het bureau, de muren, het raam... Vaalwitte kozijnen, verkleurde vitrages en de grauwe, saaie wereld aan de andere kant van het glas. De eerste keer dat ik hier met Rajid zat, was het raam er ook, en toch was alles anders. Of was ik degene die anders was, en was het raam gewoon hetzelfde?

'Soms... Soms denk ik weleens dingen. Dan heb ik ineens een idee. Misschien meer nog een gevoel. Iets wat je gelooft, ook al is het niet zo

logisch.'

'Wat geloofde of voelde je toen je werd opgenomen?'

'Gek genoeg voelde ik niets.' Ik probeer de juiste woorden te vinden, maar als ik Rajids blik zie, weet ik dat het hopeloos is. 'Ik weet nog dat jij vertelde dat de man van dokter Visser overleden was. En ik voelde niets. Ze is al meer dan twee jaar mijn psychiater en het riep geen enkel gevoel bij me op; niet dat haar man overleden was, niet dat zij afwezig zou zijn, niets... Het enige wat ik me kan herinneren, is verbazing omdat ze kinderen had. Kinderen!' Ik lach zonder vreugde. 'Ik vond het eigenlijk vooral... grappig. Grappig en absurd. Ik denk dat ik geen plek meer had voor gevoel. Het was alsof alle gedachten en gevoelens werden opgezogen door dat ene, gigantische idee.'

'Het idee dat je zelfmoord moest plegen.'

Verrast kijk ik op. 'Natuurlijk niet. Daarom snapte ik ook niet waar iedereen zich nou zo druk om maakte. Het was helemaal geen zelfmoordplan of iets anders zwaar beladens; het moest gewoon gebeuren. De dag voor ik werd opgenomen, maakte ik mijn ontbijt en ineens was daar dat besef: de tijd is rijp. Ik moet het nu gewoon doen. Ik was maanden depressief geweest en nu was er dat idee en werd alles glashelder; ik moest dood, mezelf eindelijk afvinken van dat eeuwige to-dolijstje. Want als ik me had ontdaan van mezelf en alle ellende die aan me vastkleeft, kon ik eindelijk door met dat wat écht belangrijk is: werk. Productief zijn. Dingen doen, nooit meer gehinderd door zaken als gevoel.'

'Maar als je die pillen inneemt, dan ben je dood.'

'Dat weet ik. Maar toen was dat feit op de een of andere manier een beetje verdwenen. En dan nog. Daar ging het niet om. Aan het einde van de rit gaat iedereen dood. Het leven eindigt hoe dan ook altijd op dezelfde manier, dus dan maakt het niet uit of je het nu doet of nooit, of je het zelf doet of het laat gebeuren. Uiteindelijk komt het allemaal op hetzelfde neer, en dat besef... Het is allemaal één... Het voelde als de sleutel tot het universum, een waanzinnig geluk in mijn hart, instantverlichting en één groot gevoel van rust. Eindelijk rust. Eindelijk duidelijkheid. Alsof ik voor het eerst écht helder kon zien; en alles was gelijk. Daarom moest ik het ook doen. Zodat ik dat gevoel nooit meer kwijt zou raken.'

Als ik de twijfel in Rajids ogen zie, schud ik mijn hoofd. 'Het was geen zelfmoord. Het gevoel is anders. Zelfmoord is een eind, dit was... een begin. Hierna werd alles nog beter. Tenminste... Ik snap dat het niet logisch klinkt... Het is ook niet iets wat je dénkt, het is eerder iets wat je vóélt, iets wat je heel erg diep vanbinnen gelooft. Ik wéét dat je na je dood niet gewoon verder kunt

gaan met je leven, ik wéét dat je niet door gesloten ogen kunt kijken en ik wéét dat er geen slangen op het fietspad liggen, maar ik geloof het wél.'

'En nu? Zie je nu ook... dingen in deze kamer? Dingen die ik niet kan zien?'

Spottend kijk ik hem aan. 'Ik weet niet wat jij ziet. Maar mijn kamer ziet er vrij normaal uit.'

Rajid heeft het fatsoen om een beetje te blozen. 'Sorry, dat was ook een domme vraag. Maar ik vind het ook best lastig om zulke vragen te stellen. Het is moeilijk om een manier te vinden om eenduidig te praten over dingen die zo vaag zijn. Dus als je een tip hebt?'

Ik probeer zijn verwarring en schaamte niet te zien, maar ergens doet het me ook goed. Want als mijn psychiater het niet altijd meteen weet, dan is het ook niet erg als ik dat soms niet doe. Iemand die overal altijd een antwoord op heeft blijft natuurlijk het best, maar iemand die het niet weet en dat zegt is een goede tweede.

De goede tweede tegenover me tikt in gedachten verzonken op het papier. 'Maar tijdens je vorige paazopname zijn er toch psychologische tests afgenomen? Waarom is daar dan nooit iets uit gekomen?'

'Omdat de vragen stompzinnig zijn? Natuurlijk zag ik ze wel voorbijkomen: "Zie je weleens dingen die andere mensen niet zien?", of: "Hoor je weleens geluiden die er niet zijn?", maar hoe weet ik nou wat anderen zien? En dan nog; je oren en ogen registreren alleen maar. Juist het interpreteren gaat fout. En dat gebeurt in mijn hersenen. Als ik iets "zie" wat niet klopt, dan is dat puur een dia die mijn hersenen in de projector schuiven om zich weer eens een avondje lekker mee te vermaken. Dat heeft niets met horen of zien te maken. Dus antwoord ik met nee. Ik zie en hoor niets vreemds. Ik denk alleen anders.'

Rajid neemt me geamuseerd op. 'Ja. Testpsychologen hebben nog weleens problemen met mensen met Asperger. Maar als je het over horen hebt, hoor je dan ook weleens... Heb je weleens het gevoel dat je stemmen hoort in... dat er stemmen zijn...' Uiteindelijk geeft hij het op. 'Je weet wat ik bedoel. Hoor je weleens stemmen, en dan bedoel ik dus niet nu, maar in je hoofd?'

Ondanks alles voel ik dat ik grijns. 'Stemmen niet. Wel muziek. Meestal gewoon een liedje in mijn hoofd, net zoals iedereen dat heeft. Soms is het anders. Alsof het in mijn hoofd zit, maar tegelijkertijd van buiten komt, en dan wil ik steeds uitzoeken waar het vandaan komt.'

'Wanneer gebeurde dat voor de laatste keer?'

Ik bijt op mijn lip, op zoek naar het antwoord. ‘Ik denk... een jaar geleden? Sergei en ik kwamen aan in Wenen en meteen hoorde ik die muziek. Sergei hoorde niets. Ik dacht dat hij iets aan zijn oren had, want ik hoorde een compleet strijkorkest, misschien vijftig meter bij ons vandaan. Omdat hij niets hoorde, luisterde ik extreem geconcentreerd, bijna alsof ik tegen de muziek in duwde. En op het verste punt hoorde ik het ineens: het was gewoon het straatlawaai, auto’s die voorbijreden. Maar zodra ik dat besepte en de concentratie verslaptte, veranderde het weer in muziek. En dat bleef zo de rest van het weekend. Overdag probeerde ik uit te vinden waar het vandaan kwam, ’s nachts werd ik er gek van omdat ik er niet van kon slapen. Wat ook weer niet zo erg was, want ik had helemaal geen slaap nodig. Ik voelde me geweldig, ik barstte van de energie en Wenen was ook al geweldig, dus ik had niets te klagen.’

‘Heb je die periode ook aangegeven op de stemmingsformulieren?’

Ik staar naar de inmiddels ietwat verfromfaaide papieren op het bureau. ‘Daar ben ik nog niet aan toegekomen.’

‘Toch zou ik je willen vragen om dat wel te doen. Dat weekendje weg klinkt namelijk als een hypomane periode, misschien zelfs als een manie, hoewel je blijkbaar in staat bent om de hallucinaties en je gedrag onder controle te houden.’

Ik haal mijn schouders op. ‘Dat is de realiteit. Soms denken mijn hersenen in rare kronkels en slaan ze wat hyperactief aan het associëren. Maar dat is normaal. Ik weet dat die gedachten niet kloppen, dus leef ik er maar gewoon omheen. Altijd alert zijn. Alle zintuigen checken. Mijn innerlijke redacteur controleert elke gedachte. Geloof nooit wat je denkt.’

‘Dat klinkt behoorlijk vermoeiend.’

Ik weet niet goed wat ik daarop moet zeggen. Ik kijk naar het raam, maar het licht is vlak en de wereld tweedimensionaal, kalm en voorspelbaar. Ik weet niet meer zo zeker of er in zo’n wereld wel plek is voor mij. ‘Ik vind het leven ook best vermoeiend.’

Rajids gezicht vertoont een vreemde mengeling van bezorgdheid en medeleven. Hij kijkt naar de klok, alsof hij niet zeker weet wat hij moet doen. ‘Ik ben bang dat onze tijd er nu op zit.’

Ik knik.

‘Qua medicatie wil ik even wachten tot de bijwerkingen helemaal verdwenen zijn. Daarna zou ik willen starten met Depakine, omdat dat in combinatie met lithium ook goed werkt tegen manische perioden, dus wanen en hallucinaties. De tussenliggende tijd kunnen we gebruiken om de

stemmingsformulieren in te vullen. Na wat je vandaag verteld hebt, denk ik namelijk inderdaad dat er sprake is van een bipolaire stoornis, maar met die formulieren kunnen we ook achterhalen hoe vaak die episoden voorkomen en of er misschien bepaalde triggers zijn.’ Hij pauzeert even. ‘En ik zou er ook over gaan praten. Over wat je me hier hebt verteld. Het klinkt alsof het toch een behoorlijke impact heeft op je leven, en dat incasseer je nu allemaal alleen. Morgen is Lars toch weer terug van vakantie? Heb je het er al eens met hem over gehad?’

Lars. Een gevoel van onheil kruipt door mijn botten. Lars vertellen dat ik hallucineer en waanzinnig ben en nog geesteszieker dan we altijd al hadden gedacht, is een eitje vergeleken met hem vertellen dat ik opnieuw ben opgenomen, weer op de paaz.

Ik huiver. ‘Je praat niet met hulpverleners over dingen die je normaal vindt.’

‘Misschien is het in jouw geval goed als je dat eens wel zou doen.’

Ik weet het niet. Buiten regent het weer. Regende het niet ook toen ik werd opgenomen? Gek. Iets in mij herinnert zich een druilerige herfst dag, maar als ik denk aan hoe ik me toen voelde, herinner ik me alleen nog het licht, iets absoluut megalomaan geweldigs. Maar zoals ik toen het lichtknopje had gevonden, ben ik het nu weer kwijt. Ik zou willen dat ik in een hoekje kon wegkruipen en kon wachten tot alles voorbij is. En ik zou graag willen dat alles voorbij was vóór morgen is, voordat ik het hoofd moet buigen voor die ultieme vernedering van aan mijn psycholoog opbiechten dat ik ben opgenomen. Alweer. Voor de tweede keer op de paaz, en ik heb geen flauw idee hoe ik hier deze keer uit kom.

Echt

Het wolkendek hangt dik en grijs boven de tuin. Een subtiele dreiging van sneeuw. Ik wrijf over mijn slapen en adem diep de koude lucht in.

Voor de sneeuw de paaz uit.

Ik trek een grimas, tik de muur aan, loop vijftien passen terug naar het tuinmuurtje, tik dat aan en loop weer terug. De tel ben ik allang kwijt, maar die is ook niet belangrijk. Ik moet nadenken. Want als mijn gedachten niet altijd kloppen, hoe weet ik dan wanneer de werkelijkheid afwijkt van de mijne? Geen therapiehonden op de paaz. Mijn maag krimpt samen als ik terugdenk aan de wandeling met Karel. Geen wolven in de kapel, geen slangen op het pad, geen... Wat gebeurde er dan in de ziekenhuiswinkel? Wat was er allemaal écht in de kapel? Heb ik dan alles verzonnen? Wat is dan nog waar?

IJsberen in de tuin.

Ik trek een grimas en tik voor de zoveelste keer de buitenmuur aan, als ik uit de hoek van de tuin een metalig gekraak hoor. Ik loop naar de hoek van de slaapvleugel en zie nog net hoe Michiel een fiets de tuin uit duwt en het poortje achter zich dichttrekt.

Mijn mond wordt droog, maar daar staat het antwoord. Ik moet het weten. Ik moet het vragen.

‘Michiel!’

Ik weet niet wie meer schrikt van mijn stem, hij of ik. Ik slik. Over dingen praten is leuk, maar hoe moet je in godsnaam zoiets vragen?

‘Een paar dagen geleden...’ Ik aarzel. ‘Was jij erbij toen ik... Was jij toen ook in de kapel?’

Hij kijkt me een moment verrast aan. Dan vouwt hij zijn armen over elkaar en leunt geamuseerd tegen het zadel van de fiets. ‘Wat wil je dat het antwoord is?’

‘Ik...’

Ik wilde dat je het niet zo moeilijk maakte. Maar het is een goede vraag. Want wat zou ik eigenlijk willen? Als hij er niet was, dan had niemand mij gezien, dan was mijn geheim veilig, dan was ik weer normaal.

‘Ik denk... Ik zou willen dat het klopte, dat je er was.’

Michiel kijkt me ondoorgrondelijk aan. ‘Omdat dat betekent dat je niet

gek bent.’

‘Ja,’ zeg ik betrupt. ‘Maar ook omdat ik dan dus niet alleen was. Dat er iemand was die me probeerde te helpen, of in elk geval over me waakte.’

Want dat zou de eerste keer geweest zijn, besef ik dan. Niet de eerste keer dat iemand erbij was als mijn hersenen de spelregels weer eens veranderden, maar de eerste keer dat iemand het zág, het opmerkte. Een subtiel verschil, en juist daardoor zo levensgroot, angstaanjagend en beschamend anders. En tegelijkertijd... een opening, hoe klein en pijnlijk ook. Want ik weet niet waarom, maar te midden van alle resten van de waanzin vermoedde ik dat Michiel écht was.

‘Wat ik wou zeggen... Als je er was, dan bedankt.’

Michiel haalt onhandig zijn schouders op. ‘Het was niks. Ik was in de buurt. En je deed raar. Je zag me niet eens.’

Ik knik onwennig en kijk snel weg, op zoek naar een manier om de schaamte te verhullen. ‘Je mag trouwens geen fietsen parkeren in de tuin.’

‘Wie zegt dat deze fiets van mij is?’

Dan verschijnt er een lachje op zijn gezicht en gek genoeg heb ik voor het eerst het gevoel dat hij niemand uitlacht, maar gewoon lacht. Om de paaz, de wereld, het leven. En tot mijn verbazing merk ik dat ik glimlach. Want tussen alle spookhonden, levende beelden, boodschappen in glas en vreemde talen in mijn hoofd was hij er echt. En ik heb hem gezien. En ik weet niet waarom, maar de opluchting die ik voel is met geen pen te beschrijven.

Misschien komt het toch nog wel goed met me.

Lars

Het is dinsdagmiddag. De eerste dag dat ik weer aan het werk zou gaan. Maar in plaats van dat ik vanochtend opstond, mijn brood smeerde en de trein nam naar kantoor, pakte ik mijn telefoon voor dat ultiem vernederende moment waarop je naar je werk moet bellen om je baas te vertellen dat je vandaag helaas niet kunt komen omdat je bent opgenomen in een psychiatrische inrichting. En de rest van de week waarschijnlijk ook.

Nu zit ik voor de kamers van de therapeuten en wacht op Lars. Ik ben geen fan van praten, maar ik heb nog liever een psycholoog dan een depressie, en nu vraag ik me af hoe ik dit alles in vredesnaam met hem moet bespreken. Het voelt alsof ik gefaald heb. Lars, mijn eerste psycholoog ooit, degene die me tijdens mijn eerste paazopname, toen ik op het randje van de dood stond, bijna eigenhandig de andere kant op sleurde, langs dagbehandeling, diagnosetrajecten en elke twee weken een nieuwe afspraak, meer dan twee jaar lang.

En ik? Ik laat me zonder dat hij het weet opnemen voor klachten waar ik hem nooit over heb verteld. Ik dacht dat het niet belangrijk was.

Ik dacht. Kreunend grijp ik naar mijn hoofd en wrijf over mijn slapen. Van denken is nog nooit iemand gelukkig geworden. Ik probeer mezelf te kalmeren met de gedachte dat ik over drie kwartier weer buiten sta, de trap af loop en de rest van de dag met de groep rondhang in de huiskamer en dat dit dus juist een welkome onderbreking is van de sleur, maar zo voelt het niet. Het voelt verschrikkelijk. Zelfs de schilderijen tussen de kamerdeuren in voelen vandaag verkeerd en houden zich opvallend tam, niets meer dan vuilgele vlakken die ongeïnspireerd tegen de muur gekwakt zijn. Nee. Ik schud mijn hoofd. De schilderijen zijn goed. Ik zie ze gewoon verkeerd. En praten was juist goed. En met wie kun je dat praten nou beter oefenen dan met je therapeut? Een therapeut die bovendien al door zijn collega's is ingelicht en al een heel dossier heeft doorgespit over de opname van Emma. Eigenlijk is mijn aanwezigheid hier vandaag compleet overbodig. Ik ben niets meer dan bijzaak.

Ik duw mezelf wat verder rechtop in de stoel en voel me iets beter. Dit is niet meer dan een formaliteit.

Dan gaat de deur tegenover me open. 'Emma.' Een lange, ietwat verward ogende man stapt de kamer uit, haalt even zijn hand door zijn haar, draait zich om en stapt de kamer weer in, zonder een handdruk, een begroeting, oogcontact of wat dan ook.

Ik sta op en glimlach. Lars is geen groot voorstander van sociale vaardigheden, noch bij zichzelf, noch bij de ander, iets wat ons tot een curieuze combinatie maakt, maar het werkt. Hij zegt wat hij denkt en ik denk na over wat hij zegt. *Never change a winning formula.*

Ook Lars lijkt niet precies te weten hoe hij moet beginnen, want hij ontwijkt mijn blik nog meer dan normaal, legt de papieren op zijn bureau en loopt de kamer weer uit. ‘Iets te drinken? Koffie? Thee?’

‘Thee graag,’ zeg ik, en ik probeer de knoop in mijn maag weg te denken. Mijn handen zijn klam als ik het plastic bekertje aanpak en naast me neerzet. Lars sluit de deur en gaat zitten. Ineens voelt de kamer erg vol. De bleke muren, de doorgebogen boekenplanken langs de muur en de vier lage stoelen waar wij nu zitten... Alles is hetzelfde en toch is alles anders. En het ligt niet aan mij, besef ik. Voorzichtig kijk ik naar Lars, maar die lijkt volledig in beslag genomen te worden door zijn koffie. Als hij mijn blik ziet, trekt hij een wenkbrauw op, zet de beker naast zich neer en vouwt demonstratief zijn armen over elkaar. ‘Nou, vertel maar.’

‘Wat precies?’ vraag ik.

‘Dat lijkt me logisch. Waarom je je weer hebt laten opnemen.’

‘Ik...’ Ietwat overrompeld zoek ik naar de juiste woorden. ‘Ik wou niet opgenomen worden, maar... het ging gewoon niet meer.’

‘Toen ik hier vertrok was je depressief. Je dacht aan de dood, kreeg daarom extra afspraken met dokter Visser en mij en we hadden het allemaal onder controle. Nu kom ik terug van vakantie en ik hoor nog geen tien minuten geleden dat je bent opgenomen. Dat mag je me eens uitleggen.’

Stotterend waad ik door de vloedgolf aan klachten voor mijn opname die me bijna verzwolg, tot ik uiteindelijk aanspoelde op de paaz met een nieuwe opname voor me, en een nieuwe diagnose om die mee te vullen.

‘En dat was een reden om jezelf te laten opnemen?’

Ineens weet ik dat niet meer zo zeker. ‘Nou ja... Omdat ik die pillen had verzameld... Omdat ik ze allemaal in wilde nemen, vonden ze het hier beter...’

‘Pillen,’ zegt Lars geïrriteerd. ‘Overbezorgd gedoe. Als je echt dood wilt, lukt dat zelfs met een glas water. Dan had je het allang gedaan.’

‘Maar Rajid zei dat ik moest kiezen... Ik had een afspraak met dokter Visser, maar haar man was overleden en...’

‘We hebben het nu niet over de mensen die hier wel of niet werken, we hebben het over jou. Hoelang zit je hier nou alweer? Twee weken? Hoelang

ben je van plan te blijven?’

‘Zo kort mogelijk?’ probeer ik nog, maar mijn antwoord lijkt niet het gewenste effect te hebben en ik voel dat dit fout gaat, vreselijk fout. Dit is niet de Lars die ik ken. Ik weet niet waar dit naartoe gaat, en ik weet ook niet hoe ik het kan stoppen.

Lars kijkt me niet-begrijpend aan. ‘Besef je wel wat je gedaan hebt? Hoe vaak denk je dat je hier opgenomen kunt worden? Denk je soms dat je elke keer dat je je wat somberder voelt hier gewoon naar binnen kunt wandelen en een bed krijgt? Dacht je soms dat dat zo werkt? De paaz is er voor crisissituaties, om acute problemen op te lossen. Wat denk je dat er gebeurt als jij hier over een jaar weer op de stoep staat, en een jaar later weer? Dan gaan de managers hier eens nadenken, want als mevrouw Nieuwenhuis hier steeds opnieuw belandt, betekent dat dat wij haar niet hebben geholpen. Dat wij haar niet kunnen helpen. Als jij je steeds opnieuw laat opnemen, komt er een dag dat iemand de conclusie trekt dat je blijkbaar beter op je plek bent op een longstay-afdeling. Tussen de écht zware gevallen. En geloof me, ik kom daar regelmatig en daar wil je echt niet tussen zitten. Maar die dag is dichterbij dan je denkt. Want hoe zie je dit eigenlijk voor je? Dat je een soort onbeperkte strippenkaart voor psychiatrische opnamen hebt? Nou, die strippenkaart is er, maar die raakt inmiddels aardig vol en daarna kan ik niks meer voor je doen. Dan is het hier voorbij. Dan houdt de paaz voor jou op.’

Ik staar hem verstijfd aan.

Hij pakt zijn beker en neemt een slok koffie. ‘Dus. Hoe gaan we nu verder?’

Mijn mond is droog en mijn hersenen zijn in paniek. ‘Ik... Nou ja... Ik heb een nieuwe diagnose, manisch-depressief, en ik krijg blijkbaar weer nieuwe medicatie, en dan moeten we wachten om te zien wat die doet...’

‘Niet hier!’ roept Lars. Hij zet zijn beker met een klap neer en zwaait om zich heen. ‘Ik heb het niet over dit zieke gedoe hier, maar over de toekomst! Hoe zie je de toekomst voor je? Gewoon zo doorgaan? Inrichting in en uit? Dat kan toch niet zo blijven? Dat snap je zelf toch ook wel? Dit is geen eindeloos traject. Je bent vijf maanden opgenomen geweest, hebt dagbehandeling gehad, het hele Asperger-diagnosetraject, gesprekken met mij en je psychiater en nu zit je hier opnieuw. Als dat allemaal niet genoeg voor je is en je blijft zo doorgaan... dan ben je hier binnenkort het laatste station gepasseerd. Als ik jou dus niet kan helpen, wat doen we hier dan nog? Wat wil je nog van mij? Wat moet ik dan nog doen?’

Ik veranker mijn blik aan de vloerbedekking terwijl mijn leven onder me uiteenrafelt. Ik huil niet eens, realiseer ik me verbaasd. De schok is te groot.

Ik weet niet eens meer wat ik verwacht had. Ik zag tegen dit gesprek op... Ik voelde me schuldig... Ik dacht dat... Ik dacht...

Ik denk helemaal niet meer. 'Er gewoon... zijn?' zeg ik hees.

Lars kijkt op. Dan glijdt er iets van een glimlach over zijn gezicht. 'Als dat jou helpt, dan zal ik dat proberen. En natuurlijk wil ik er voor je zijn. Graag zelfs. Maar ik meende wel wat ik zei: je kunt niet zo doorgaan.'

Ik schud versuft mijn hoofd.

Ik kan niet zo doorgaan.

En dat klopt. Het kan ook niet. Want terwijl Lars in enkele woorden hallucinaties wegwuift en vraagtekens bij wanen en manieën zet omdat hij die anders toch wel zou hebben gezien, weet ik niet meer hoe ik dit moet doen, hoe ik... hoe ik dit gevoel moet dragen. Het besef dat dit alles voorbij is, dat zelfs de paaz me niet meer kan helpen. Dat de afgelopen twee jaar... Uitstel van executie. Wat heb ik gedaan? Het feit dat ik hier weer zit, betekent dat ik het niet zonder hulp kan, betekent dat ik nog steeds niet beter ben, dat ik heb gefaald. Maar nu is het uitstel voorbij. De extra tijd is op. Het was allemaal voor niets. Als ik mezelf en de wereld de afgelopen jaren iets heb bewezen, dan is het wel dat ik het niet kan. Ik red het niet alleen, en ik heb me nog nooit zo alleen gevoeld als nu. Dus als de paaz geen optie meer is... Als niemand me meer kan helpen...

Terwijl Lars vriendelijk verder praat, voel ik hoe het laatste houvast onder me wegglijdt en worden mijn hersens bevangen door de ijsskoude wanhoop van depressie.

Aan het eind van het gesprek staat hij op. Hij glimlacht en steekt zijn hand uit. 'Laten we elkaar dan toch maar een hand geven. Dat is al zo lang geleden, en het is goed om je weer te zien.'

Als ik zijn hand pak, vonken mijn hersenen in helwitte paniek.

'Goed om je weer gesproken te hebben, Emma.' Hij aarzelt even. 'En ik ben blij om te zien dat het goed gaat.'

Ik knik. Ik begrijp het allemaal niet meer. Ik weet alleen dat ik nu naar beneden moet, terug naar de paaz, terug naar... naar mijn laatste redding, naar datgene wat me elk moment afgenomen kan worden, en dan...

Halverwege de trap blijf ik staan en huil. Ik weet het niet meer. Ik weet het niet meer.

Dan hoor ik boven een hand op de deurklink. Ik recht mijn rug, en hoewel ik de tranen niet kan stoppen, kan ik wel weer bewegen en moeizaam loop ik de hal in.

‘Hé, Emma, hoe was het met Lars?’ Als ik me omdraai, zie ik Gwen net met wat papieren in de hand de deur naar de gesloten afdeling sluiten. ‘Ik las dat je daar wat tegen opzag. En, viel het mee? Hoe was... Wat is er?’

Ik veeg mijn wangen weer droog, maar het is zinloos. Ik kan het niet meer uitleggen. Ik kan niet eens meer stoppen met huilen.

‘Wat is er gebeurd?’ Ze kijkt gealarmeerd om zich heen. ‘Kom, ik heb nu wel tijd. We gaan even zitten.’

Ze gaat me voor naar een gesprekskamer, zet het schuifje op bezet en gaat bezorgd tegenover me zitten. ‘Kun je me vertellen waarom je zo van streek bent? Want dat het niet goed gaat met je, is wel duidelijk. Wat is er?’

Ik snik. Het is duidelijk. Als ik zelfs niet meer de mensen om me heen kan beschermen tegen hoe ik me voel, dan houdt alles op. Dus vertel ik, hortend en stotend, over het gesprek, over de strippenkaart, de laatste halte, de longstay-afdeling en dat Lars niet meer weet wat hij of de paaz of wie dan ook nog voor mij kan doen als ik... als ik me steeds laat opnemen om niets. Als ik niet eens in staat ben om een eind aan mijn leven te maken met een glas water.

Gwen schrijft met een zorgelijke frons op haar kladblok.

‘En ik weet niet eens waarom je me zou geloven,’ zeg ik dan. ‘Ik bedoel... ik ben maar een patiënt. En blijkbaar ook een vrij slechte. Waarom zou je mij überhaupt nog geloven? Als ik iemand ben die zich voor niets laat opnemen, die dus alleen maar aandacht zoekt, iemand die...’

Gwen legt haar pen neer en kijkt me aandachtig aan. ‘Dat is niet hoe ik jou ken en dat geloof ik ook niet. En ik ken Lars als een ontzettend goede therapeut en ik weet dat jij hem ook zo ziet. Maar als jij nu zo tegenover mij zit, dan is er wel iets gebeurd. Ik weet niet wat, maar dat wil ik in elk geval onderzoeken. Dat neem ik heel serieus. Wat wil je dat ik doe?’

Ik wil helemaal niets meer. Onder een steen kruipen en wachten tot alles vanzelf stopt.

‘Ik ga hem in elk geval bellen om te vertellen hoe jij er nu bij zit, en om te vragen wat er precies gebeurd is. Ik weet natuurlijk niet wat zijn schema is vandaag, maar het is denk ik goed als jullie nog eens samenkomen om hierover te praten. Wat denk je daarvan?’

Ik denk dat ik geknikt heb, want Gwen klapt haar schrijfblok dicht en staat op. ‘Mooi. Dan ga ik daar nu achteraan. Het kan wel even duren voor ik hem te pakken heb, omdat hij natuurlijk ook andere afspraken heeft, maar ik ga het proberen. Wat ga jij nu doen?’

Ik staar haar blanco aan. ‘Ik weet het niet meer.’

‘Heb je nog therapie? Kun je iets doen om jezelf wat af te leiden?’

Wanhopig boor ik mijn blik in de vloerbedekking. Dit gevoel is niet meer af te leiden. Dit gevoel wil nog maar één ding.

‘Wandelen,’ zeg ik hees. ‘Ik denk dat ik ga wandelen. Ik moet hier echt even weg. Frisse neus en zo. Ik heb het gevoel dat ik hier stik.’

Gwen lijkt even te aarzelen. Ik merk dat ik mijn adem inhoud. Ik weet niet eens meer zeker wat ik wil dat haar antwoord wordt.

‘Goed,’ zegt ze dan, en ik beseft dat alles verloren is. ‘Neem je wel je mobieltje mee? Dan kan ik je tenminste bereiken als ik Lars gesproken heb.’

Ik knik, loop als in trance naar mijn kamer. Dit is waarom ik het wilde doen. Dit is waarom ik die pillen had verzameld, waarom ik tóén een eind aan mijn leven had moeten maken. Zodat ik dit nooit meer zou voelen, nooit meer zou denken. Ik pak mijn jas en mobieltje en loop naar de huiskamer. Dit moet stoppen. Ik moet hier een eind aan maken. Dan lossen de woorden op en bezinken in mijn hoofd tot ze een voor een op de juiste plek vallen en mijn geest kalm en helder is. Ik doe de tuindeur open en stap naar buiten.

Ja.

Ik moet er een eind aan maken.

Brug

Mijn vingers zijn zo door en door verkleumd dat ze bijna één zijn geworden met het koude, blauwe staal van de brugleuning. Ik weet niet hoelang ik hier al sta. Het enige wat ik weet, is dat ik mijn ogen niet van het asfalt eronder kan halen. Een afgesloten stuk weg. Geen automobilisten, geen toeschouwers, niemand die ik mee zal sleuren in mijn val. Niet duizelingwekkend diep, maar hoog genoeg. Hoog genoeg om dit te stoppen, want dit moet stoppen, het moet gewoon echt stoppen, allemaal. Want het maakt niet uit hoe verschrikkelijk ik het vind om op de paaz te zitten; het is mijn toevluchtsoord, mijn laatste redmiddel, en als Lars gelijk heeft, als ook dit verdwijnt... dan is er straks niets meer om de val te breken. Dan blijf ik vallen, de rest van mijn leven, en ik weet niet meer hoe dat moet. Ik wil niet meer. Ik wil alleen nog maar landen en dat het eindelijk allemaal voorbij is.

Als Lars gelijk heeft, dan...

De naam alleen al doet fysiek pijn. Ik voel hoe mijn maag samenkrimpt terwijl afschuw, wanhoop en schaamte... Ik vertrouwde hem! Hoe naïef kun je zijn? Hoe heb je dit kunnen laten gebeuren? Ik vertrouw niet veel mensen, maar ik vertrouwde hem, en hij... Ik verstevig mijn grip. Dit moet stoppen. Het moet voorbij zijn, allemaal eindelijk voorbij. Ik haal diep adem en het is alsof ik weer terug ben op het balkon, verblind door het zonlicht en het verdriet, toen alles in mij schreeuwde om die ene, laatste stap... Niemand die het wist, niemand die het zag, behalve dat ene, kleine, zwarte figuurtje in die grote, groene wei.

Anderen mogen er geen last van hebben.

Dan duw ik me met kracht weg van de leuning, terug de brug op. Ik mag dit niet doen. Dat kan ik hem niet aandoen.

Je mag nooit een eind aan je leven maken na een gesprek met een therapeut.

Niet nadat ik tijdens mijn vorige opname zelf heb meegemaakt hoe dat is, gezien heb wat voor een verwoesting dat aanricht tussen alle behandelaren, alle verpleegkundigen...

Gwen.

Vol afschuw draai ik me weg van de leuning. Gwen zou de laatste zijn geweest die me had gesproken. Zij zou de rest van haar leven rondlopen met de vraag of het niet toch aan haar had gelegen, of zij iets verkeerd had gedaan of gezegd, iets had moeten zien of doen of juist niet... Zij zou gebukt gaan onder die wanhopige twijfel die iedere nabestaande voelt. Terwijl zij me

alleen maar probeerde te helpen.

En dus sta ik hier weer. Ik staar naar de leuning en het voelt alsof er iets in mij kapotgaat. Uiteindelijk sta ik altijd weer op hetzelfde punt, altijd weer op het balkon. Ik begraaf mijn hoofd in mijn handen en ik wil huilen, maar zelfs dat lukt niet meer. Ik kan niet ontsnappen. Het blijft altijd hetzelfde. Er verandert helemaal niets.

Nee, bedenk ik dan. Ik voel de kleine, rechthoekige vorm in mijn zak prikken en snik. Ik haal mijn mobieltje tevoorschijn en staar lang naar het scherm terwijl de wolkjes van mijn adem het vertroebelen. Misschien sta ik weer op hetzelfde punt, maar ik ben anders. Dát is waarom ik op de paaz zit. Ik zit hier om te leren hoe ik het anders kan doen. Want anders dan Lars denkt, ben ik geen hopeloos geval. Ik kan leren, en als er iets is wat ik de afgelopen twee jaar hier heb geleerd, dan is dat het wel. Ik doe het anders. Ik doe het niet meer alleen.

Ik toets Sergeis nummer in, maar krijg de voicemail. Mijn vingers zweven een moment boven de toetsen. Dan druk ik het nummer in dat ik al mijn hele leven ken. Langzaam begin ik te lopen, weg van de brug, terug naar het leven terwijl de telefoon in mijn hand overgaat.

‘Met Vera Nieuwenhuis.’

‘Met Emma,’ zeg ik, en ik weet als door een wonder mijn stem vast te houden. ‘Mag ik papa even?’

‘O, die is net weg, boodschappen doen. Misschien kan ik...’ Mijn moeder aarzelt, maar geeft zich dan gewonnen. ‘Zal ik vragen of hij terugbelt?’

Ik blijf staan en staar in de verte. Mijn moeder en ik hebben een moeilijke relatie. Ik weet eigenlijk niet eens of we wel een relatie hebben, want er stond altijd iets tussen ons in. David. David was degene met de problemen, de woede-uitbarstingen en de worsteling met gevoelens, gedachten en geweld. Het was alsof er voor mij alleen nog overbleef... wat er overbleef. Emma. Stil, teruggetrokken, slim, geen last. Maar misschien zat ook dat wel alleen maar in mijn hoofd. Niemand schrok meer dan mijn moeder toen ik de vorige keer opgenomen werd. Die schok was echt, net als de bezorgdheid, haar zelfverwijt dat ze het nooit bij me had gezien, dat ze niet had geweten dat haar dochter al die tijd op het punt had gestaan om...

Ik wrijf met mijn hand over mijn ogen. Ik zit hier om het anders te doen. En dus begin ik te vertellen. Onsamenhangend, maar toch. Over Lars, over de paaz, over alles wat hij de afgelopen twee jaar had opgebouwd en vandaag in een halfuur weer onderuit heeft gehaald. Als ik klaar ben, blijft het stil. Dan hoor ik dat er aan de andere kant van de lijn diep wordt ingeademd.

‘Die klootzak! Wat een verschrikkelijke... klootzak! Hoe kan iemand zo met je omgaan? Met een patiënt omgaan! Dat kan toch niet? Ze zijn daar toch om je beter te maken? Dit slaat helemaal nergens op, zo praat je iemand toch alleen maar verder de put in?’

De woede golft over me heen en ik onderga het geschokt. Mijn moeder komt voor me op.

‘Ik kan je zo komen halen,’ zegt ze. ‘Ik laat je daar geen moment langer bij ze achter als dit is hoe ze jou behandelen. Zeg het maar. Als je wilt, dan kom ik je nu meteen halen.’

Ik schud mijn hoofd. ‘Ik weet niet... Nee, dat hoeft niet.’

‘Weet je het zeker?’

‘Ja.’ Ik glimlach vaag. ‘Ik vind het erg lief aangeboden, maar... Lars is niet de paaz. Ik ben hier nog niet klaar. En je hoort nu alleen maar mijn kant van het verhaal. Misschien heb ik dingen verkeerd opgevat of had hij gewoon een slechte dag. Psychologen zijn ook maar mensen.’

Mijn moeder snuift. ‘Dat zijn ze dan maar in hun eigen tijd. Als je wilt dat ik bij het volgende gesprek erbij ben... of papa natuurlijk, dat kan ook altijd,’ voegt ze er haastig aan toe.

Mijn telefoon begint te trillen en ik werp een blik op het scherm. Vier letters. De paaz. Ik slik en voel dat mijn hand klam wordt. Dan schud ik het van me af.

‘Dit moet ik zelf doen,’ zeg ik, stoerder dan ik me voel. ‘En je hebt me al geholpen.’

‘Ik wou dat er meer was dat ik kon doen. Ook de vorige keer dat je daar zat... Ik voel me zo machteloos. Je verdwijnt in dat gebouw en ik kan niets meer doen om je te helpen.’

‘Onkruid vergaat niet,’ grap ik onhandig.

Het blijft even stil. ‘Jij bent geen onkruid.’

‘Ik weet het.’ Het is soms alleen moeilijk om dat te onthouden. Ik loop langzaam naar het eind van de brug en stap de stoep op. Ik weet dat ik iets moet zeggen, maar ik weet niet wat. Nu de emoties zijn weggeëbd, blijft de kloof tussen ons over.

‘Ik wou dat ik iets voor je kon doen,’ zegt ze.

Ik knik, besef dan dat ze dat niet ziet. ‘Misschien kunnen we eens afspreken?’ vraag ik voorzichtig. ‘Ik weet dat je liever niet naar de paaz komt, dat je dat de vorige keer ook niet leuk vond en...’

‘Ja.’

‘We hoeven echt niet de afdeling op als je dat niet wilt. We kunnen ook theedrinken in het ziekenhuisrestaurant, of ergens anders, of...’

‘Ik kom bij je langs. Laat me maar weten wanneer, en als het op de paaz is, dan is het maar op de paaz.’

Mijn telefoon begint weer te trillen. ‘Ik moet ophangen, de paaz belt. De verpleging zou het doorgeven als ik nog een gesprek kon hebben met Lars.’

‘Als je wilt dat ik erbij ben...’

‘Nee, dank je. Dit doe ik alleen.’

Als ik de paaz bel, neemt Gwen ongerust op en zegt dat ze Lars nog net te pakken heeft kunnen krijgen voor een gesprek. ‘Ik moet even naar mijn rooster kijken, maar ik kan er wel bij zijn, als je dat wilt?’

‘Nee, dit doe ik...’ Ik stop. ‘Ik doe dit zelf.’ Want gek genoeg, ondanks alles wat ik nu voel, voel ik me heel even niet meer alleen.

Last

‘Waarom werkt dit niet?’

Fronsend morreelt Lars aan het slot van de deur van het therapielokaal. Ik kijk stijf toe en verschans me in het verleden, toen deze ruimte nog recreatieruimte was en alles nog gewoon goed was. Ik weet niet waarom we dit gesprek hebben als het vorige gesprek zo rampzalig verlopen is. Waarom zou dit wel goed gaan? Waarom zou dit niet weer... Ik steek huiverend mijn handen in mijn jaszakken.

Met een ingehouden vloek trekt Lars de sleutel uit het slot en duwt hem in de deur ernaast. Die zwaait moeiteloos open en hij wil al naar binnen stappen, als hij op de drempel blijft staan.

‘Wat is dit?’

Ik gluur langs hem naar binnen. ‘Het puzzelhok.’ Het ex-puzzelhok. De grote tafel is weggehaald en vervangen door een kleintje, waardoor er nu net twee stoelen naast de puzzelkasten passen, aan elke kant van de tafel een.

Lars houdt nog net de deur tegen voor die dichtklapt.

‘Er moet een puzzeldoos tussen,’ mompel ik. ‘Dan blijft hij open.’

Hij zucht diep. Als hij zich naar me toe draait, kijkt hij me bijna hopeloos aan. ‘Wat vind jij? Ik kan wel teruggaan naar de verpleging en een andere sleutel halen, maar die zijn tegenwoordig op gesloten, dus voor ik daar weer ben... Nee. We vinden wel iets. Desnoods gaan we naar boven. Ik weet niet wat daar nog allemaal vrij is, maar...’

‘Dit is prima. We doen het hier.’

Lars onderdrukt een vloek als hij zijn knie stoot, gooit zijn tas op tafel en wurmt zich tussen kast en tafelblad naar de andere kant. Aan de bovenste plank van een kast hangt nu een looplamp, die Lars hoofdschuddend in het stopcontact stopt. Ook in de rest van het hok zijn dingen veranderd; op een spelletjesdoos liggen een hamer en een schroevendraaier en uit een strip op het plafond bungelt nu een stuk elektriciteitsdraad. Je kunt niet zeggen dat er op de paaz helemaal niets gebeurt. Over de tuindeur wordt al maanden tevergeefs geklaagd, maar in het puzzelhok, de enige plek waar nooit iemand zit, komt een lamp.

Als ik ga zitten, houd ik mijn jas aan. Ik wil hier zo snel mogelijk weer weg.

Lars lijkt dat gevoel te delen en kijkt ongeloofig het hok rond. ‘Mijn god.

Deze plek is nog gestoorder dan de patiënten. Dat er hier überhaupt nog iemand beter wordt, mag een wonder heten.'

Voor het eerst vandaag ben ik het roerend met hem eens.

'Maar goed. Daar zitten we hier niet voor. Ik wil ook meteen zeggen dat ik dit nooit doe. Normaal gesproken zou ik nu al thuis zijn, maar volgens de verpleging had jij een probleem met ons laatste gesprek, dus ik zou zeggen: brand maar los.'

Brand maar los.

Ongelovig staar ik hem aan. Een ijzige woede welt in me op. Ik weet mijn stem nog net onder controle te houden, maar voel hoe ik bijna tril als ik terugga naar alles wat er vandaag gebeurd is, strippenkaarten en laatste haltes en glazen water... Dat ik mezelf om niets op heb laten nemen en dat manisch-depressiviteit ook nergens op slaat. Woord voor woord herhaal ik wat hij gezegd heeft, tot ik niets meer heb. Ik laat me achterover in mijn stoel zakken en wacht. Hopeloos laat ik mijn ogen langs de puzzeldozen glijden, want waar wacht ik eigenlijk op? Tot Lars zegt dat ik het verkeerd begrepen heb? Dat ik het verkeerd zie? Dat ik weer alles verkeerd heb gedaan?

Lars kijkt me met een vreemde, haast vriendelijke blik aan. Dan schudt hij traag zijn hoofd. 'Dat heb ik nooit zo bedoeld. Je kent me; ik zeg wat ik denk en het klopt, dat dacht ik ook allemaal, maar als je het zo op een rijtje zet... dan klinkt dat zeker niet zoals ik het bedoelde. Ik wilde je laten weten dat ik me zorgen maak, want dat doe ik. En ik weet niet hoe het verdergaat, maar ik laat je niet in de steek. Dat heb ik volgens mij ook gezegd en dat meen ik ook echt.'

'Oké.' Stroef ontwijk ik zijn blik. 'Dat vind ik fijn om te horen, want net ging dat een beetje verloren in de rest.'

Hij knikt. 'Sorry. Ik had het anders moeten doen. Het enige verweer wat ik heb, is dat ik gewoon enorm geschrokken ben toen ik hoorde dat je weer hier zat. Dat viel me echt koud op het dak. Het was wel het laatste wat ik had gedacht. Gehoopt. Maar dat is geen excuus, dat is namelijk iets van mij en niet iets waar ik jou mee zou moeten belasten. Het was fout van me. Ik had anders moeten reageren.'

Ergens voel ik iets van opluchting, maar ik blijf op mijn hoede. 'En de nieuwe diagnose? Wat je daarover zei?'

'Manisch-depressiviteit...' Lars zucht. 'Ik heb gewoon niet zoveel met al die diagnoses. Dat is meer iets van de psychiaters hier. Het gaat niet om die etiketjes, maar om dat waar iemand op dat moment last van heeft. Natuurlijk, als jij je er prettig bij voelt, dan heb ik niks tegen zo'n diagnose. Maar ik heb

het nooit zo bij jou gezien.'

'Natuurlijk niet,' zeg ik, en ik voel de woede weer aanwakkeren. 'Het zit in mijn hoofd, niet in het jouwe. Natuurlijk zie je dat niet vanbuiten; hoe kan ik er anders al een half leven mee rondlopen zonder dat iemand het weet? Volgens mij is dat de reden waarom ik hier steeds kom, om te bespreken waar ik last van heb, en niemand anders. Die hele klotediagnoses kunnen me gestolen worden. Het enige voordeel van een etiketje is dat er dan misschien een betere behandeling mogelijk is, dus als mensen wat dieper door willen graven, ben ik bereid om mee te denken. Maar als jij dan vervolgens alles weer onderuitschoffelt... wat heb ik daaraan?'

Ik staar hem niet-begrijpend aan. En dan begrijp ik het. Lars wist niet dat ik hallucineerde omdat ik het hem niet vertelde. Omdat ik bang was hoe hij zou reageren. Omdat ik bang was voor alles wat er vandaag is gebeurd.

Lars opent zijn mond, maar ik ben nog niet klaar. 'Een paar uur geleden vertelde ik jou voor het eerst dat ik soms dingen zie of hoor die er niet zijn – ik schaamde me dood, echt, dat ik zoiets vernederends op moest biechten – en jij zegt dat je niet gelooft dat ik wanen heb en dat die hallucinaties geen échte hallucinaties zijn maar hooguit pseudohallucinaties, omdat ik vaak wel weet dat het niet echt is wat ik zie.'

'Ja, omdat dat de definitie is van...'

'Je weet niet eens wat ik zie!'

Lars kijkt me verrast aan.

'Je hebt niet eens gevraagd waar ik last van heb!'

Hij lijkt iets te willen zeggen, maar aarzelt dan, alsof hij de tijd terugspoelt tot ook hij bij de kloof arriveert waar ik al urenlang sta. Vanaf de andere kant van de leegte zucht hij diep. 'Wat zie je dan als je last hebt van pseudo... als je last hebt van dingen die er niet zijn?'

Mijn ogen boren zich in de vloerbedekking en ik probeer de schaamte opzij te duwen en de woorden te vinden voor dat wat ik voel, maar ik stop. Ik doe het niet. Niet op deze manier.

'Het gaat niet om wat ik zie. Het gaat er niet om of ik een slang zie of een kat, dat mensen ineens Pools praten of dat ik denk dat ik achtervolgd word. Het moeilijkste is niet dat wat er is, maar dat het veranderd is. Alsof de wereld door elkaar geschud is terwijl je even niet keek. Alsof je de kamer uit loopt en de televisiegids opeens ergens anders ligt terwijl je toch zeker weet dat je alleen bent. En dat telkens opnieuw. Het gaat er niet om dat de gids niet meer op de tafel ligt, maar om wat er in die minuut met jou gebeurt. De

schok, de stress, de angst dat het straks weer gebeurt en de woede en wanhoop omdat je het niet kunt stoppen... En dat allemaal terwijl je probeert niemand te laten merken dat je iets kwijt bent, want misschien is het slechts een televisiegids, maar het kan ook je verstand zijn.'

Ik haal diep adem. 'Ik weet dat therapeuten vaak niet over hallucinaties en wanen willen praten, omdat de patiënt er dan weer in terug zou glijden, en ik weet ook dat het interpreteren van waanbeelden hopeloos freudiaans is en vreselijk uit de mode, maar daar gaat het mij helemaal niet om. Het gaat er niet om of er slangen op het fietspad liggen of takken en waarom dat dan geen poezen zijn. Waar het om gaat... Het enige waar het mij om gaat, is: hoe moet je ermee omgaan als je steeds weer de televisiegids kwijt bent?'

'Een tv-gids verliezen is iets anders dan een hallucinatie.'

Ik zucht. 'Misschien. Maar het voelt hetzelfde.'

Ik weet niet of Lars het begrijpt, maar als ik opkijk, glimlacht hij vermoeid. 'Misschien heb je wel gelijk. Als je daar zoveel last van hebt, dan moeten we daar misschien inderdaad over praten. Maar om terug te komen op vanochtend: ik heb er nu over na kunnen denken en ik had het niet zo moeten zeggen. Niet op die manier. Ik had geen idee dat het zo over kon komen, en het enige wat ik kan zeggen is dat het me spijt. Het spijt me echt. Sorry. Ik had dit anders moeten doen.'

Ik knik onwillig. 'Excuses aanvaard.' En dat is ook zo. Ik waardeer zijn excuses. Het idee dat vanochtend echt gebeurd is... Dat ik dus niet gek ben... Vaag voel ik iets van opluchting, maar de twijfel blijft. Want waarom reageerde hij dan zo? Niet eens op mijn opname, maar op de diagnose. Die overgang van gewoon een beetje vreemd naar volslagen gestoord. Maar we wisten toch allebei al dat er bij mij een aantal essentiële steekjes loszaten? Waarom is dat verschil dan zo belangrijk? Waarom mag ik wel een depressieve patiënt zijn met een wat ingewikkelde jeugd, maar niet een manisch-depressief?

Ik staar van de verfromfaaide dozen met puzzels en spelletjes naar de tas van Lars op tafel. Misschien gaat het hier wel helemaal niet om mij. Misschien gaat het wel om Lars. Misschien gaat het niet om waar ik in verander, maar om het feit dat ik verander. Dat er weer een stukje verandering blijkt te zijn in het langzaam afbrokkelende universum van de paaz.

'Ik vind het fijn dat je zegt dat het je spijt,' zeg ik uiteindelijk. 'Maar wat ik niet begrijp, is waarom het vorige gesprek zo gelopen is. Ik zei niets nieuws. Waarom reageerde je zo fel als je het allemaal allang wist?'

'Wat wist?'

‘Dat ik was opgenomen, de nieuwe diagnose, hoe het met me ging...
Alles wat in mijn dossier staat.’

Hij begint verrast te lachen. ‘O, maar dat heb ik niet gelezen.’

Ik staar hem verbijsterd aan.

‘Nee, ik kan wel al die verhalen en interpretaties van anderen lezen, maar uiteindelijk gaat het om jou. En ik wilde jou eerst zelf de kans bieden om een verklaring te geven.’

Een kans. Ik kijk naar mijn vingers, zie de leuning van de brug, voel de kou weer tot diep in mijn botten en besef dat dit iets anders is wat ik hem nooit zal vertellen. Ik leg mijn handen over elkaar en glimlach. ‘Die kans hebben we vandaag wel gehad.’

Seb

Dus. Happy end. Ik heb mijn diagnose geaccepteerd, mijn familie ingeschakeld toen ik het moeilijk had en heb mijn problemen met Lars uitgepraat. Check, check, check. Ik kan tevreden zijn. Ik heb alles precies volgens het boekje gedaan en dus...

Ik staar naar mijn computer, de huiskamer en de koude grijze tuin. Nu voel ik me ellendiger dan ooit. Ik heb mijn diagnose niet geaccepteerd; ik ben erdoor verzwolgen. Ik heb mijn moeder onnodig ongerust gemaakt over wat voor idioten hier rondlopen als psycholoog, wat ook nog eens oneerlijk was tegenover die psycholoog, omdat die vervolgens zijn excuses daarvoor heeft aangeboden. Ik heb gefaald. Het enige wat ik voel is een groot zwart gat, en ik voel hoe ik genadeloos naar beneden gezogen word.

Ik steun met mijn hoofd in mijn handen en zou willen dat alles ophield.

‘O, sorry.’

De man aan de andere kant van de tafel lacht verontschuldigend. Hij is kort en breed gebouwd en vreemd op zijn gemak hier, met een versleten overall aan, een baby op de ene arm en een luiertas om de andere. De man van Lonneke, besef ik. Bor kijkt met grote ogen de huiskamer rond. De man blijft besluiteloos staan. ‘Ik wist niet dat hier iemand was. Ik dacht dat jullie nu therapie hadden.’

Ik knik. ‘Ik niet. Sorry, ik ben Emma.’

‘Ik ben Seb, ik kwam Bor brengen. Vind je het goed als ik hem even...’ Hij gebaart naar het andere einde van de tafel. Ik knik en klamp mijn blik vast aan het scherm terwijl aan de andere kant van de tafel de zompige geluiden, het gekir en geplak klinken die onlosmakelijk met het verschonen van een luier verbonden zijn.

‘Wanneer zijn ze eigenlijk klaar?’

Ik werp een blik op mijn computer. ‘Over vijf minuten?’

‘Mooi. We hebben zo een afspraak met de psychiater, hè Bor?’ Hij hijst Bor in een rompertje en kijkt nieuwsgierig naar mijn scherm. ‘Kijken of mama hier binnenkort ontslagen wordt. En jij? Wat ben je eigenlijk aan het doen?’

‘Aan het werk,’ begin ik, maar dan stop ik. ‘Ik weet het niet meer.’

‘Volgens mij heeft Lon me al over jou verteld,’ zegt hij met een lachje. ‘De rest van de patiënten is ziek en jij gaat gewoon door met je werk.’

‘Ik weet eigenlijk ook niet meer of dat nou zo’n goed idee was.’

Seb legt Bor handig in de buggy, speelt even met de rammelaar en begint dan geroutineerd de luierspullen op te ruimen.

‘Is het niet zwaar?’ vraag ik. ‘Dat je nu alles in je eentje moet doen?’

Hij haalt zijn schouders op. ‘Hij is onze eerste, hè, dus ik ben niet anders gewend.’ Hij vouwt het matje op en kijkt dan naar het kindje in de buggy. Hij gaat zitten en schraapt zijn keel alsof hij niet precies weet hoe hij moet beginnen.

‘Eigenlijk gaat het zelfs... beter,’ zegt hij uiteindelijk. ‘Nu Lon hier zit, bedoel ik. Ze is maar twee weken thuis geweest na de bevalling, maar... Overdag was ze bang en zag ze dingen, maar ’s nachts... Ik weet niet of dat dan een droom was of zo’n hallucinatie of hoe ze het hier ook noemen, maar ze zat om de paar uur rechtop in bed en gilte dat het huis in brand stond, en de baby... dat ik de baby moest redden.’

Hij wrijft met zijn handen over zijn gezicht en kijkt weer naar de buggy. Bor begint te kirren en er verschijnt een glimlach op het gezicht van zijn vader. Hij trekt het dekentje recht en kijkt dan weer naar mij.

‘En ook al weet je dat er geen brand is, dat het alleen in haar hoofd zit, je moet er toch elke keer uit, je moet het controleren, want stel dat het waar is, dat Lon misschien toch iets gehoord of geroken heeft... Dus voor mij was het wel een opluchting toen ze opgenomen werd.’ Hij lacht onwennig. ‘Het was zij of ik; als het een dag langer had geduurd, dan was ik zelf rijp voor het gesticht geweest. Sorry, ik bedoel... nou ja, dit hier.’

“‘Dit hier’ is wel een goede benaming voor deze zoi,’ mompel ik. ‘Maar nu moet je Bor in je eentje verzorgen. Dat is ook niet niks.’

‘Nu Lon nog hier zit, werk ik halve dagen op de bouw, dus dan kan ik Bor ’s ochtends hier brengen en ’s middags weer ophalen. En ’s nachts... Ach, een paar keer een wekker zetten om een flesje te maken is niets vergeleken met tien keer per nacht wakker schieten omdat je huis in brand zou staan. En straks is mama weer thuis, hè Bor? Zullen wij eens bij de verpleging kijken of de psychiater al weet wanneer?’

Ik glimlach als ze de kamer verlaten, maar als ik naar het toetsenbord kijk, is mijn blik troebel.

Mijn god, wat doe ik hun aan? Mijn familie, Sergei... Ik weet het niet meer. Ik kan niet eens meer werken. Het voelt alsof alles wegvalt. Alsof ik helemaal niets meer heb, niets meer ben. Ik ben zo moe. Mijn tanden doen pijn van vermoeidheid. Ik veeg een traan van mijn wang en zie hoe een

andere op het toetsenbord drupt. Nee. Ik schud mijn hoofd. Het is nog niet voorbij. Het maakt niet uit wat Lars zegt; ik heb nog één ding. De paaz. Lonneke had ook wanen en ook voor haar is hier plek. Dus als ik niet meer kan werken, als ik het allemaal niet meer weet, dan ben ik wel gewoon... patiënt.

Terwijl de rest van de groep de huiskamer in stroomt, zie ik de laatste zin die ik geschreven heb, midden tussen de tekst.

Wie ben ik om dit te schrijven?

Hier zit ik, terug op de paaz, verdwaald in de wereld en mijzelf. Wie ben ik om de waarheid te beschrijven als ik waan en werkelijkheid niet meer uit elkaar kan houden, als zelfs therapeuten me niet meer geloven? Ik duw de herinnering aan Lars weg, maar de vraag blijft: wat ben ik voor hem als hij me niet meer gelooft? En wat is hij voor mij als ik hem niet meer kan vertrouwen? Ik druk met mijn handen tegen mijn slapen om de gedachten weg te duwen, maar faal hopeloos.

Vanuit de televisiehoek klinkt het zachte getik van een sigarettendoosje tegen een stoel.

‘En, hoe gaat het met je boek?’

Michiel.

Wie ben ik om dit te schrijven?

Ik staar naar het beeldscherm. ‘Het boek is dood,’ mompel ik, en met een klap doe ik de laptop dicht.

Bezoekuur

Buiten wandelen Lonneke en Seb in het donker met Bor. Binnen, in de zithoek, vertelt Beatrice voor de zoveelste keer aan haar man dat de paaz te smerig is voor woorden en dat hij haar hier weg moet halen. Tegenover me zoekt Sergei ingespannen naar het laatste stukje olifant. Over een kwartier is het bezoekuur voorbij. Ik wil niet dat hij gaat.

‘Maar dat was dus de conclusie,’ zeg ik voorzichtig. ‘Over een paar dagen beginnen we met nieuwe pillen en dan heb ik de rest van mijn leven om te wennen aan mijn nieuwe diagnose. Manisch-depressief en dan de variant met wanen en hallucinaties. Van gewoon een beetje vreemd naar definitief gestoord.’

Sergei knikt en pakt een randstukje uit de doos.

Het duurt even voor zijn gebrek aan reactie bij mij bezonken is. Geïrriteerd vouw ik mijn armen over elkaar ‘Wat ik net vertelde, is toch erg? Kun je dan niet het fatsoen hebben om tenminste één keertje ook maar licht gechoqueerd te zijn? Je vriendin vertelt je dat ze gek is. Ze ziet dingen die niet bestaan, dacht dat ze kon vliegen, dat...’

‘Maar dat wist ik toch al?’

Verward kijk ik op.

‘Toen in Wenen hoorde je toch die muziek die er niet was? Dat is toch hetzelfde?’

Ik kijk naar de man van wie ik zielsveel hou en wilde dat ik hem kon wurgen, maar dan legt hij het puzzelstukje op tafel en knikt.

‘Natuurlijk is zoiets niet leuk om te horen. Maar als je er al zo lang mee rondloopt, betekent dat ook dat je er blijkbaar mee om kunt gaan. Ook al zie of hoor of denk je dingen die niet reëel zijn, je houdt het wel allemaal onder controle.’

‘Maar soms blijkbaar niet,’ zeg ik, en ik gebaar naar de paaz om ons heen.

‘Nou, als je dat eens zou zeggen op het moment dat je de controle kwijtraakt, dan zijn we al een heel eind verder.’

‘Ik werk eraan,’ mompel ik.

‘Mooi.’ Hij schuift de doos van zich af en staart naar de puzzel. ‘En dan zal ik het wel vaker zeggen als ik denk dat je raar doet of als ik me ergens zorgen om maak.’

‘Geweldig,’ zeg ik met een sarcasme dat ik niet helemaal kan onderdrukken.

‘Die Lars, bijvoorbeeld.’

‘Wat?’

‘Die psycholoog van je. Krijg je nu een andere therapeut?’

‘Andere therapeut?’ Ik begin te lachen. ‘Op de paaz? Je mag hier al blij zijn als je überhaupt een therapeut hebt. Laatst hadden ze een patiënt die hier drie weken zat en nooit ook maar een psychiater of psycholoog heeft gezien. De paaz en de crisisdienst werden het er niet over eens wiens patiënt hij nou precies was en uiteindelijk is hij zelf maar vertrokken. Wees blij dat ik een Lars heb!’

Sergei lacht niet.

‘Hij is al eeuwen mijn therapeut. En hij heeft toch sorry gezegd? Dat is al heel wat in therapeutenland.’

‘Ja, maar als jij last van hem hebt, dan heb je niets aan hem.’

‘Nou ja, last...’ begin ik, maar ik stop als ik zijn blik zie. Boos, bezorgd, geïrriteerd. Opeens voel ik me heel klein worden. Want als hij zich al zorgen maakte om dat gesprek... Natuurlijk, ik heb alles verteld, elk woord en elke zin herhaald, inclusief de intonatie en de uitdrukking waarmee die gebracht werden. Dat was makkelijk. Maar daarna... Die gapende leegte voor me en hoe dichtbij ik was, met mijn handen tot op het bot verkleumd en mijn ogen die bevroren naar het wegdek onder me staarden... Ik huiver. Sergei kijkt me verstoord aan.

‘Ik weet nog niet wat ik met Lars doe,’ zeg ik uiteindelijk. ‘Maar hij is mijn therapeut, hij heeft me steeds geholpen en dat gooi ik niet zomaar weg.’

‘Vertrouw je hem nog?’

Pijnlijk getroffen kijk ik naar de puzzel. ‘Dat merken we vanzelf wel. Genoeg over hem.’ Ik knik naar Leny, die met een blik op de klok de huiskamer binnenkomt. ‘Bezoekuur is voorbij.’

Sergei aarzelt. ‘Loop je mee?’

Ik grijns breed en trek mijn jas aan. ‘Dacht het wel. Dan kun je me bij de uitgang weer lekker in de steek laten.’

‘Maar dat wil ik helemaal niet,’ protesteert hij. ‘Ik wil juist bij je blijven!’

‘Op de paaz? Blijven?’ Spottend ga ik hem voor, de gang in. ‘Jongen, als je dat soort dingen hier te hard zegt, laten ze je niet eens meer gaan.’

Als we door de donkere gangen van het ziekenhuis lopen, voel ik een smal gevoel van geluk. Wankel, maar het is er wel, heel even.

‘En hoezo maak jij je zorgen?’ zeg ik dan, en ik knijp speels in zijn hand. ‘Je stuurt niet eens meer kaartjes! De vorige keer stuurde je ze elke week. Meerkoetkaarten. Nu heb ik er nog niet één gehad.’

‘Je zit hier nog maar anderhalve week.’

‘Bijna twee. En dat is geen excuus om geen beterschapskaarten te sturen.’

‘Ja, maar de vorige keer zat ik steeds in Griekenland. Nu ben ik toch hier? En toen zat je hier vijf maanden, dat is anders.’

‘Maar morgen ga je weer voor een paar dagen weg. En wie weet zit ik er deze keer wel een jaar.’

Hij kijkt me spottend aan. ‘Ik denk dat dan dat scenario van Lars wel in werking treedt. En zo lang zit je hier toch ook niet meer? Het gaat al een stuk beter met je.’

Ik blijf bij de draaideuren in de ziekenhuishal staan en frons. ‘Ik ben depressief.’

‘Ja, maar wel minder raar.’

‘Echt, als we het over raar hebben,’ begin ik, maar dan begint Sergei te lachen en smoort me in zijn armen.

‘Doe jij maar eens raar,’ zeg ik als hij me weer loslaat. ‘Doe jij maar eens iets romantisch. Dan doe ik wel weer normaal.’

Hij steekt zijn hand op en loopt met een laatste glimlach de draaideur in. Ik ben depressief, dus ik ben weer normaal. Gekke wereld. Met een warm gevoel zie ik hoe hij in het donker verdwijnt en ik loop met een iets lichter hoofd terug naar de paaz.

Ik ben zelfs vergeten om hem naar mijn pillen te vragen.

Gezellig

‘Waar is iedereen?’

Als ik opkijk, zie ik Beatrice met opgetrokken wenkbrauwen aan de andere kant van de huiskamertafel staan.

‘Op gesloten,’ mompel ik, en ik kauw op het achtereind van mijn potlood.

‘Waarom?’

Ik haal mijn schouders op. ‘Blijkbaar is het daar gezelliger.’

Beatrice rilt en kijkt afkeurend de lege huiskamer door. ‘Zo gezellig was het daar anders niet,’ zeg ze, en ze wikkelt een sjaaltje om haar hals. ‘Ik zat daar één dag en als mijn man me daar niet uit had gehaald, had ik er acuut een eind aan gemaakt. Als iemand mij zoekt, dan ben ik in het ziekenhuisrestaurant. Mijn dochter kwam wat later, omdat ze haar kinderen mee wilde nemen.’

‘Leuk,’ zeg ik met een enthousiasme dat ik niet voel.

Beatrice kijkt me aan alsof dat het idiootste is wat ze iemand ooit heeft horen zeggen en verdwijnt de gang in. Ik zucht en staar weer naar mijn stemmingsformulieren. Inmiddels staan er al een paar kruisjes, dapper verspreid over de grafiek, en daar zou ik blij mee moeten zijn, maar als ik naar het resultaat kijk, voel ik me alleen maar sneuer. Van de hemel naar de hel en weer terug. Blijkbaar heb ik een trajectkaart. Sombor laat ik de punt van mijn potlood op het papier rusten. Dat is dan het enige positieve aan de situatie: ik weet precies hoe ik me vandaag voel. De ergste hersenstormen zijn uitgeraasd, mijn gevoel is verdoofd en lichamelijk voel ik me een wrak. Depressief, maar niet suïcidaal. Dat is winst. Ik zet een kruisje halverwege onder de normaallijn en zucht. Topdag.

‘Hé, Emma.’ Iefke staat in de deuropening van de huiskamer en lijkt te aarzelen of ze binnen wil komen of niet. ‘Ik wilde eigenlijk... Ik wou je nog bedanken voor... laatst. Wat je zei.’

Verwonderd kijk ik haar aan. Niet alleen om wat ze zegt, maar ook om het feit dat ze hier is. Het is avond, wat in de praktijk betekent dat iedereen op de gesloten afdeling rondhangt en ik in de huiskamer het rijk alleen heb voor mijn depressie, mijn puzzel en mezelf.

‘Hoezo? Waarom zou je mij moeten bedanken?’

‘Voor wat je zei. Toen je vroeg waarom ik... waarom ik steeds te laat kom.’

‘O.’ Ik merk dat ik rood word. ‘Ja, sorry. Ik weet niet waarom ik dat toen zo zei. Ik was... niet helemaal mezelf. Ik hoop niet dat je je aangevallen voelde.’

‘Helemaal niet. Ik vond het juist fijn. Natuurlijk wist ik ook wel dat erover gepraat werd, maar ik wist niet hoe ik er zelf over moest beginnen. Dus dank je wel.’

Ik maak onhandig een afwerend gebaar, maar ze blijft staan en kijkt naar mijn papieren. ‘Wat zijn dat?’

Met een akelig gevoel zie ik haar blik over de tabellen glijden en ik voel ineens de aandrang om ze weg te halen, te beschermen. Wat idioot is. Iefke is mijn medepatiënt, groepsgenoot, en zij zit hier ook niet voor niets. Waarom zou ik me dan groothouden? En kijk eens hoe ver dat je heeft gebracht, klinkt het cynisch in mijn hoofd. Ik open mijn handen. ‘Stemmingsformulieren.’

Ze buigt zich over de tafel en klakt met haar tong. ‘Dan heb je volgens mij nog wat in te halen. Die cijfers zijn toch dagen? En dan moet je bij elke dag aankruisen hoe je je voelt?’

Ik knik humeurig. Depressie is niet alleen maar leuk.

Ze gaat in de stoel tegenover me zitten en leest de woorden op het papier. ‘Depressie, hypo... Wat is hypomanie?’

Ik staar naar de formulieren. Hoe leg je zoiets uit? Als gedachten gevoelens worden en alles wat vast is vloeiend wordt? ‘Het is...’ Ik frons. ‘Het is alsof je verliefd wordt, elke keer opnieuw. Diezelfde gigantische energie. Je wordt verliefd op het leven, maar het leven maakt het steeds weer met je uit.’

‘Nou, daar wil ik ook wel wat van,’ mompelt ze. ‘Energie. En dit? Manie?’

Mijn hersens beginnen alweer te krioelen, op zoek naar een uitweg. Natuurlijk weet ik het antwoord. Ik heb het aan Sergei uitgelegd, ken de definitie van Rajid inmiddels uit mijn hoofd en ik weet... Ik weet dat als ik iemand vertel wat het is, ik uiteindelijk altijd uitkom op de vraag waarom zo’n woordje op mij van toepassing zou zijn. Wat voor dingen ik dan dacht. En het antwoord daarop ligt als een steen op mijn maag, al sinds Rajid het woord voor het eerst liet vallen. En dat was dan nog maar een psychiater.

Oefenen met nieuw gedrag.

De woorden van Sandra knagen aan mijn brein en ik wil ze al wegduwen, omdat ik me schaam, omdat ik niet wil dat anderen het weten, erover nadenken of het zouden zien... Dan kijk ik op. Michiel heeft het gezien. In de

kapel. Hij heeft het gezien en hij praat nog steeds met me. Weliswaar in de rol van junk op een paaz, maar op een paaz is dat al heel wat... Als iemand dus al eens gezien heeft dat ik ietwat ontspoorde, waarom zou ik er dan niet over kunnen praten? Met een medepatiënt. Iemand die hier ook niet voor niets zit?

Ik frunnik aan mijn potlood en ontwijk haar blik. 'Het betekent... Ik zie weleens dingen. Dingen die er niet per se zijn.'

Iefke fronst. Dan worden haar ogen groot. 'Je bedoelt... zoals in die film?'

'Welke film?'

'Die ene... *I See Dead People*? Ben je een medium of zo? Praat je met de doden?'

Verward kijk ik haar aan. 'Natuurlijk niet. Ik ben geen medium. Ik ben gewoon manisch-depressief.'

Gewoon manisch-depressief.

Het is eruit voor ik er erg in heb en ik schiet ongewild bijna in de lach. Nooit gedacht dat ik dat ooit zo zou formuleren. Dan zie ik Iefkes blik en breng ik mijn gezicht weer in de plooi. 'Ik ben gewoon soms manisch. Dan zie of hoor of geloof je dingen die niet kunnen of die er niet zijn.'

Iefke kijkt gefascineerd om zich heen. 'En nu? Zie je nu iets wat ik niet zie?'

Ik grijns. 'Ik weet niet wat jij ziet. Zie jij daar die pinguïn?'

'Waar, bij de televisie?'

'Weet ik het, ik zie hem niet.'

'Heel grappig,' moppert ze. 'Maar heb je dan wel dat je bijvoorbeeld...'

'Zitten jullie hier?' vraagt Linda als ze de huiskamer in kijkt. 'Ik dacht dat je wel op gesloten zou zitten. Het is toch de laatste avond van Lonneke en Bor?'

Iefke knikt en duwt een stoel in haar richting. 'Maar die zijn er nog niet. Ze gingen eerst nog even wat dingen regelen, en Emma zat hier, dus ja...'

Even lijkt Linda te aarzelen. Dan legt ze haar haakspullen op tafel en gaat zitten. 'Waar hadden jullie het over?'

'Emma ziet spoken.'

'Ik zie geen spoken, ik ben...'

Linda knikt. 'Ik geloof daar persoonlijk niet in.' Ze pakt een rode bol wol

en begint die af te wikkelen. ‘Als ik dood ben, ben ik dood. Wormenvoer. En als er al een leven na de dood is, ga ik dat niet verspillen aan zo’n achterlijk zootje mediums.’ Snel kijkt ze mijn kant op. ‘*No offense.*’

‘*None taken.* Ik ben ook helemaal geen medium, dat is gewoon een stom idee van Iefke. Ik ben doodnormaal. Alleen...’ Ik haal diep adem. ‘Alleen heb ik hier te horen gekregen dat ik manisch was en daar moet ik nu deze stomme blaadjes voor invullen en daar word ik weer depressief van, dus dat klopt dan keurig met mijn diagnose: manisch-depressief.’

Linda kijkt me een moment onderzoekend aan. ‘Kut voor je.’

‘Ja, best wel.’ Een onverwacht gevoel van verlies. Geïrriteerd schud ik het van me af. ‘Ach ja, nieuwe pillen, nieuwe kansen.’

‘Nieuwe diagnoses, nieuwe inzichten,’ corrigeert Linda. ‘Toen je hier opgenomen werd, wilde je toch een verklaring voor waarom je weer hier zat? Die heb je nu dus gekregen.’

‘Wat ik feitelijk heb gekregen, is levenslang. Toen ik nog gewoon depressief was, kon ik nog geloven dat elke depressie de laatste was.’ Ik aarzel. ‘Nu blijkt er na elke depressie weer een nieuw dal te komen, word ik altijd weer up, altijd weer down.’

‘Klote,’ zegt Iefke, en ze pakt mijn formulieren van tafel. ‘Maar als je hallucinaties en wanen hebt maar geen geesten ziet, wat zie je dan wél?’

Ik geef me met een zucht gewonnen. ‘Het ligt eraan. Soms zie ik een hond. Dat is een hallucinatie. Ik weet dat hij er niet is, maar toch zie ik hem.’

Ze fronst. ‘En wat doet hij dan? Heeft hij een boodschap? Probeert hij iets te vertellen of je ergens voor te waarschuwen? Wat wil hij van jou?’

‘Niets. Tenminste, niet dat ik weet. Hij zit daar dan gewoon en... Niet nú,’ zeg ik als ze alweer om zich heen kijkt. ‘Maar soms. Hij doet niets, hij is er gewoon.’

‘Heel zen,’ zegt Linda. ‘Ik kan me niet voorstellen dat hallucinaties altijd zo ontspannend zijn.’

‘Nee. Sommige zijn eng.’ Ik denk aan de slangen en huiver. ‘Maar misschien vind ik wát ze zijn niet eens het lastigst, maar dát ze er zijn. Zo’n hond is niet erg, maar ik schrik toch, en als het keer op keer gebeurt, word ik er weleens wanhopig van. Gewoon omdat ik dat soort dingen dan steeds weer moet wegdenken, steeds moet proberen uit te vinden wat echt is en wat niet.’ Onhandig probeer ik de voorbeelden van Rajid terug te vinden. ‘Maar volgens Rajid heeft iedereen weleens hallucinaties; je loopt de trap af en komt al neer op de grond terwijl je dacht dat er nog een tree was... Dat is ook een

hallucinatie. Je hersenen denken dat je zintuigen iets registreren, terwijl dat niet zo is.'

Iefke schuift met een knikje opzij om ruimte te maken voor Lonneke, die met een rolkoffertje achter zich aan de huiskamer binnenkomt. Dimitri zet twee tassen voor haar op tafel en pakt een kop koffie.

'Dus ik heb nu ook al hallucinaties,' zegt Iefke fronsend.

'Alleen als je er lást van hebt,' zegt Linda. 'Als je er geen last van hebt, dan heb je er, nou ja, geen last van. Maar normale mensen hebben toch geen wanen? Dat is toch iets anders?'

Ik kras met mijn potlood over het papier om tijd te winnen en slik. Want wanen... Wanen vormen de grens tussen gewoon een beetje vreemd en echt compleet gestoord. Ze zijn groots, meeslepend, beangstigend en allesverterend, maar niet normaal. En hoe leg je uit hoe het is als je...

'Het is alsof je je sleutels kwijt bent,' zeg ik dan. 'Als je zeker weet dat je ze op de tafel hebt gelegd, maar ze daar niet meer liggen. Je beschuldigt je man, kind en huisdier ervan dat ze ze gestolen hebben en je gooit je hele huis overhoop, ook al weet je zeker dat ze gewoon op hun plek lagen. Je ziet gewoon nog voor je hoe je ze daarnaartoe bracht, dus iemand heeft ze gejat, iemand liegt en probeert je gek te maken. Uiteindelijk storm je boos het huis uit, je doet je jas aan en dan voel je ze. Gewoon in je jaszak.'

Iefke en Linda kijken me niet-begrijpend aan, maar Dimitri en Lonneke zijn opvallend stil.

Onhandig haal ik mijn schouders op. 'Zo voelt een waan. Ook al zie je dat je ongelijk hebt, ook al liggen de sleutels niet op de juiste plek, toch weet je zeker dat je ze daar neergelegd hebt. Je gelooft het, met alle emoties en gedachten die daarbij horen. Dat is het verschil tussen een hallucinatie en een waan: een hallucinatie dénk je, een waan gelóóf je.'

'Maar als dat normaal is,' vraagt Iefke, 'hoe is het dan als het écht wordt? Als je daar echt in gaat geloven. Dat is toch raar?'

Dan ben je toch raar? Ineens voel ik me slecht op mijn gemak met alle ogen op mij gericht, hongerig, nieuwsgierig. Een freakshow. Mijn mond wordt droog Ik wil gewoon normaal zijn en niet de enige idioot die...

'Ik heb dat ook wel gehad,' hoor ik dan. Verrast kijk ik op.

Dimitri kucht. 'Voor ik geopereerd werd, toen ik die tumor had. Rare dingen. Ik dacht dat mijn tanden uitvielen, heel gek. Als ik eraan voelde, dan zaten ze er nog, maar zodra ik ze met rust liet, voelde ik het weer, dan vielen ze eruit. En beestjes. Overal beestjes. Om me heen, in mijn huid.' Hij huivert.

Met een vreemd gevoel van opluchting, misschien zelfs dankbaarheid, besef ik dat ik niet alleen ben. Dimitri, Lonneke... Ook zij hebben buiten de gebaande paden gedacht.

‘En jij, Emma? Had jij ook zulke wanen?’

‘Volgens mij geeft iedereen er zijn eigen draai aan,’ zeg ik. ‘Je hoofd trekt ineens de verkeerde conclusies en gaat daarin geloven. De een denkt dat hij afgeluisterd wordt, de ander dat mensen hem achtervolgen, en een derde dat hij kan vliegen of God is.’

‘Dacht jij dat je God was toen je opgenomen werd?’ vraagt Iefke met grote ogen.

Ik schiet ondanks alles in de lach. ‘Nee. Als ik God was, zou ik niet op de paaz zitten.’

‘Maar heb je dat ooit gedacht?’

Denken is een groot woord, als het gevoel met je hoofd aan de haal gaat en je verliefd wordt op je eigen gedachten. Als je hart zo fel klopt dat het universum nog te klein voor je is. Als je voelt hoe alles met jou in verbinding staat omdat alles jou is en jij alles beïnvloedt. Ik tuit mijn lippen. Ik heb me weleens God gevoeld. Maar dan wel een vrij beperkte. Slecht in menselijk leed, niet geïnteresseerd in oorlog, hongersnood of de wereldproblematiek, en met de grote levensvragen moest je ook niet bij mij zijn. Ik was vooral high omdat de bomen zoveel blaadjes hadden. Ik was een vrij waardeloze God. Als ik al een god was, dan was ik van een wat lager allooi. Een god der boomblaadjes of zo. Maar wel geweldig. O, zo geweldig...

Ik zucht. Dan besef ik dat iedereen naar me kijkt.

‘Dacht je dat je kon vliegen?’

Michiel staat tegen de deurpost geleund, met zijn gezicht half in de schaduw en een sigaret tussen zijn vingers. Het is alsof de lucht verandert, alsof de energie zich samenbalt. Wat eerst nog zwaar maar gemoedelijk voelde, is nu scherp, elektrisch en vonkend. De andere vragen waren nieuwsgierig. Deze is beladen. Michiel laat de woorden even tussen ons in hangen. Dan stapt hij naar voren en pakt een stoel. ‘Nou?’

‘Nee.’ Ik slik. ‘Niet toen ik werd opgenomen. Maar er was wel... Ik heb het wel een tijdje geloofd.’

Groep

‘Wandelen,’ mompelt Beatrice, en ze zet haar kraag huiverend rechtop tegen de wind. ‘Welke idioot heeft dit nou weer bedacht?’

Ik sluit het tuinhek achter Iefke en volg de rest van de groep de parkeerplaats op. De idioot in mij vervloekt zichzelf en besluit om maar niet te antwoorden. Als je depressief bent, is wandelen al zwaar genoeg, ook zonder dat je zelf de aanstichter bent. Bas lijkt zich echter prima te vermaken in de voorhoede en zelfs Michiel doet vandaag mee, dus schuifel ik lamleidend verder terwijl de afstand tot de rest van de groep steeds groter wordt en ik uiteindelijk alleen Beatrice nog als lotgenoot overheb. Ik weet niet precies wat mijn positie is binnen de groep. Ik zit hier nu twee weken. Gisteren vertelde ik hun over mijn diagnose, maar eigenlijk weet ik nog maar weinig over hen. Iefke kwam steeds te laat, Michiel is een junk en Linda is kaal door de chemo; ik ken ze alleen door wat ik over ze hoor of in het dagelijks leven van ze zie. Vreemd. Alsof ze de afgelopen weken niet echt bestonden, alsof zij de waan werden toen mijn wanen de werkelijkheid overnamen. Alsof ik niet genoeg ruimte in mijn hoofd had voor allebei. De enige die ik echt ken is Dimitri, en dat is alleen maar omdat ik hem nog van de vorige keer ken. En dan is er Beatrice. Voorzichtig kijk ik opzij.

Hard, fel, depressief, wanhopig... een vreemde mengeling van emoties die altijd als een verstikkende wolk om haar heen drijft, en ik ben niet de enige die dat voelt. Toen ze gisteravond terugkwam van haar bezoek, herinnerde de een na de ander zich dat er nog pillen gehaald moesten worden, en was de huiskamer in een paar minuten leeg. Beatrice doet iets met mensen. Ik weet niet wat er precies gebeurd is, maar de rest van de groep lijkt duidelijk opgelucht dat zij vandaag de achterhoede vormt. Met mij.

Uiteindelijk wordt de stilte zelfs mij te veel.

‘Hoe was het gisteravond? Was het leuk om de kleinkinderen weer te zien?’

Beatrice kijkt me aan alsof mijn woorden puur vergif zijn. ‘Ik ben al drie maanden depressief en ik ben tegen mijn wil in opgenomen, alleen omdat mijn familie het wilde. Hoe kan ik in vredesnaam nog iets leuk vinden?’

‘Sorry, ik bedoelde niet...’ Ik kijk om me heen voor hulp, maar de groep is al hopeloos ver vooruit. Dan het maar zelf oplossen. ‘Als ik depressief ben, is het vaak alsof ik mijn gevoel kwijtraak,’ zeg ik. ‘Dan weet ik ook niet meer of ik het nog leuk vind als er iemand op bezoek komt, maar het leidt in elk geval even af. Tenminste, dat is mijn ervaring.’

‘Als ik mijn familie zie, dan wil ik dood.’

‘Ah.’

‘Als ik mijn kleinkinderen zie en beseft dat ik zelfs van hen niet meer kan genieten, hoeft het van mij niet meer. Maar dat weten ze ook.’

‘Wat weten ze... Wie?’

‘Wie niet?’ Verstoord kijkt ze me aan. ‘Ik zit hier niet voor mij maar voor hen, en dat weten ze. Ik heb gezegd dat als ik met kerst nog steeds depressief ben, ik er een eind aan maak. Ik ben een keer eerder drie maanden depressief geweest en hoopte dat ik die hel nooit weer zou meemaken, en toch gebeurde het opnieuw. Nu ben ik het alweer drie maanden lang en ik geloof er niet meer in. Als mijn familie denkt dat ze me beter kunnen maken, dan gaan ze hun gang maar. Ze hebben tot 24 december, daarna los ik het zelf op.’

Voor ons blijft Linda op het bruggetje staan en ze zwaait naar ons. Ik steek mijn hand op en zwaai terug, dankbaar voor de afleiding.

‘Dus daarom ben je opgenomen? Omdat je suïcidaal bent?’

‘Ik ben niet suïcidaal. Dat dacht die idioot van een psychiater ook al. Daarom kwam ik op de gesloten afdeling, volledig tegen alle afspraken in! Zoals ik al honderd keer aan iedereen heb uitgelegd: ik doe niets voor het 24 december is, maar dat is dan ook de deadline voor iedereen die mij nog beter denkt te kunnen maken.’

‘Zoiets vinden psychiaters altijd leuk om te horen,’ mompel ik.

‘Wat?’

‘Niets. Wat hebben ze al allemaal geprobeerd?’

‘Alles,’ zegt ze met een vreemd wanhopige triomfantelijkheid in haar stem. ‘De afgelopen anderhalve maand hebben ze me van huisarts naar psycholoog naar psychiater gesleurd en niets heeft geholpen. Daarom ben ik nu hier. Toen de pillen niet werkten, ben ik na een week vertrokken, maar mijn familie wilde dat ik de paaz nog één keer een kans zou geven en daarom ben ik nu hier.’

‘Het klinkt in elk geval alsof ze je niet kwijt willen.’ Ik aarzel. ‘Het klinkt ook alsof het allemaal wel heel erg snel gaat. Drie behandelingen en een opname in minder dan drie maanden... Soms heeft een behandeling tijd nodig voor je überhaupt kunt zien of het werkt.’

‘Tijd?’ Ze schudt haar hoofd en loopt langs Linda het bruggetje op. ‘Tijd bestaat niet als je depressief bent. Het is dat ik het mijn familie beloofd heb, anders had ik er nu meteen een eind aan gemaakt. Het resultaat is dat ik elke

dag worstel met de volgende en dat ik nog steeds niet beter ben. Tijd is de vijand. Maar goed. Ik moet Bas spreken over de afspraak met de dokter.'

Als ze wegloopt naar de rest van de groep, kijk ik haar met een vreemde mengeling van irritatie, ongerustheid en hopeloosheid na.

'Ja, dat effect heeft ze op anderen,' zegt Linda, en ze trekt haar mutsje verder over haar oren.

'Ik weet ook hoe het is om suïcidaal te zijn, maar zij...' Ik huiver en probeer de herinnering aan de brug weer te onderdrukken. 'Haar plan... Aan de ene kant begrijp ik het, maar aan de andere kant totaal niet. Niet zó. Niet op die manier.'

Linda knikt. 'Ze vertelde het ons gisteren tijdens therapie. Absurd. Ik snap dat je soms ver heen bent, maar dat je zo met de mensen om je heen omgaat, met je eigen familie? Weet je dat ze het zelfs aan haar kleinkinderen verteld heeft? Je bent twaalf, dertien en dan hoor je zoiets. Dat heb jij toch niet gedaan?'

'Ik heb geen kleinkinderen,' grap ik misplaatst. 'Maar ik ben ook niet echt een goed voorbeeld, want ik vertel mensen blijkbaar juist te weinig als ik een probleem, diagnose of wat dan ook heb.'

'Gisteren vertelde je ons toch over manisch-depressiviteit?'

'Maar jullie zijn medepatiënten. Dat is toch anders. Sergei weet het ook, maar mijn familie nog niet. Heb jij dat dan niet? Dat het makkelijker is om het met medepatiënten over je ziekte te hebben dan met de buitenwereld?'

'Mijn ziekte?' Het is moeilijk om een uitdrukking af te lezen van haar vreemd wenkbrauwloze gezicht, maar als ik een gok moest doen, dan hield ik het op geamuseerde verbazing.

'Nou ja, ik weet niet precies wat je had, maar je hebt toch chemo gekregen?'

'Chemo? Ik?' Ze begint te lachen. 'Ik heb geen kanker.' Ze kijkt snel naar de anderen, maar die zijn al ver vooruit. Dan pakt ze haar muts en trekt die schuw van haar hoofd. Haar wenkbrauwen zijn verdwenen, maar er zitten nog verscheidene plukjes haar, her en der over haar schedel verspreid. Blond, besef ik tot mijn verbazing. Linda was ooit blond.

Ze staart naar het gehaakte mutsje in haar hand. 'Ik heb geen kanker, ik ben kaal. Ook door een ziekte, alleen is mijn probleem iets anders. Ik heb alopecia.'

Beschaamd kijk ik weg als ze de muts weer opdoet. 'Wat is dat?'

‘*Alopecia areata universalis*. Meer letters dan dat ik nog haren op mijn hoofd heb.’ Ze lacht kort. ‘Het begon met een paar kale plekken en voor ik het wist was ik helemaal kaal. De wenkbrauwen zijn het ergst; die moet ik elke dag weer tekenen, anders is het helemaal raar.’

‘Ik denk je dat vandaag...’ Ik wijs voorzichtig naar mijn wenkbrauwen en Linda grijpt naar haar voorhoofd.

‘Shit, ben ik dat alweer vergeten? Dat bedoel ik dus.’

‘Hoelang blijft het zo? Groeit het wel weer terug?’

Ze laat haar hand zakken en fronst. ‘Na een jaar verschrompelen de haarzakjes. Dan is het blijvend. Daarom zit ik hier. Omdat de behandelingen niet aanslaan en de artsen me uiteindelijk adviseerden om het probleem bij de wortel aan te pakken.’

In de verte zie ik dat de groep alweer omkeert en van ons als achterhoede de voorhoede maakt. Korte wandeling vandaag. Ook depressieve wensen worden soms vervuld.

‘En hebben ze de oorzaak al gevonden?’

‘Stress. Laten we het daar maar op houden. Werkstress.’

‘Wat voor werk deed je dan?’

‘Dóé ik,’ verbetert ze me. Even kijkt ze achterom, maar de groep is blijkbaar nog op veilige afstand. ‘Ik werk bij de brandweer. Bevelvoerder, beroeps.’

‘Echt waar?’ Ik kijk haar verwonderd aan, en dan is het alsof ik het ineens zie. De manier waarop ze zich door de paaz beweegt en de ruimtes scant. Hoe ze zich steeds opwerpt als regelaar, de onenigheden binnen de groep sust, onvermoeibaar de verpleging belaagt met alle problemen en...

‘Je zit altijd hoger,’ zeg ik. ‘Je zit altijd op één been, altijd met je gezicht naar de deur.’

Ze begint verrast te lachen. ‘Overzicht houden. Je scant elke ruimte automatisch op alle uitgangen. Dat stampen ze er wel in tijdens de opleiding.’

Dan zwelt achter ons het geroezemoes van de rest aan. ‘Maar ik wil niet dat de anderen dit weten.’

‘Van je haar?’ vraag ik.

‘Van mijn werk. Ik ben speciaal naar deze paaz gegaan omdat ik niet in deze regio werk, en ik wil ook niet dat... Wat ik in het echte leven doe, is privé. Ik hoop dat je dat begrijpt.’

Ik weet niet zeker of ik het begrijp, maar ik knik. Tenslotte ligt er onder in mijn kast nog altijd een laptop met een tekst waarvan ik allang niet meer snap waarom die nog bestaat, dus mijn tolerantie voor het onbegrijpelijke is de afgelopen weken flink opgerekt.

Ik laat de rest van de groep me inhalen en snuif de koude herfstlucht op.

‘Toch wel een goed idee, zo’n wandeling,’ zegt Bas als hij me passeert.

Helaas was dit een van mijn betere.

Na de wandeling is het groepsgevoel nog niet helemaal verdwenen. Wat gisteravond voorzichtig begon, suddert vandaag blijkbaar onwennig door. Als we weer in de tuin zijn, heeft niemand zin om naar binnen te gaan. De zon breekt net door en ineens is daar het terras. Als ik een stoel onder de tuintafel uit trek, dwarrelt er een rode sticker naar de grond, maar ik negeer het. Het gaat niet meer om de paaz, het gaat om ons. Lotgenoten, bondgenoten, wat we ook zijn, we zitten nu hier, om de tafel, en zwijgen onhandig.

‘Hoe gaat het eigenlijk met je bijwerkingen?’ vraagt Linda aan mij. ‘Nog steeds last van?’

‘Nee.’

‘Mooi. Je ziet er ook beter uit. Minder bleek. Wat rustiger.’

Ik trek een grimas. De bijwerkingen zijn voorbij, nu ben ik depressief.

‘Morgen hebben we trouwens weer herstel,’ zegt Dimitri. ‘Bas vertelde dat de ervaringsdeskundige terug is.’

Ik sluit mijn ogen en laat het gesprek over me heen kabbelen. De tuindeur die nog steeds kapot is, dokters die onbereikbaar zijn, verpleging onzichtbaar, fietsen in de tuin... Ik ken alle rollen maar ben te moe om er ook maar één te vervullen. Pas als ik stoelpoten over de tegels hoor schrapen, kijk ik op. Michiel. Hij heeft zijn stoel iets buiten de kring om de tafel getrokken en haalt zijn sigarettendoosje uit zijn broekzak terwijl hij zwijgend de groep observeert. De tekst op zijn shirt is vandaag opvallend mild: IK BEN SUZY DAAL. Voor de verpleging was het in elk geval zo verwarrend dat hij het niet uit hoefde te trekken en dus loopt hij er nu nog steeds in rond. Maar of dat voor hem een overwinning is, of dat is waar het hem om te doen is, weet ik niet. Eigenlijk weet ik niets van Michiel.

‘Ik ben benieuwd hoe het met Lonneke is,’ zegt Iefke. ‘Als het goed is, is ze nu weer thuis met Bor. Een baby is toch niet niks.’

‘Kinderen zijn een wreed cadeau,’ zegt Beatrice afwezig. ‘Je krijgt ze, maar kunt ze niet houden.’

Verbaasd kijken we haar kant op. ‘Hoeveel kinderen heb jij eigenlijk?’ vraagt Linda.

Beatrice verstijft. ‘Ik h ad drie kinderen.’

‘Is er... Is er een overleden?’ vraagt Iefke.

‘Mijn jongste zoon.’

‘Gecondoleerd,’ zegt Iefke zacht. ‘Wanneer... Hoe oud is hij geworden?’

‘Een halfuur.’

Linda kijkt haar voorzichtig aan. ‘Volgens mij bedoelde ze op welke leeftijd hij is overleden.’

‘Hij is een halfuur na zijn geboorte overleden,’ zegt Beatrice hard. ‘En ik mis hem nog elke dag. Laat ze dat probleem hier maar eens oplossen.’

Een lange, onthutste stilte. Een van die zeldzame stiltes waarin je precies weet wat ieder ander denkt, omdat iedereen nu dezelfde rekensom probeert te maken. Want als Beatrice nu in de zestig is...

Michiel rekt zich gapend over de rugleuning van zijn stoel uit. ‘Daar ben ik het helemaal mee eens. Als je je dertig jaar later nog steeds aan iedereen voorstelt als iemand die drie kinderen h ad, heb je inderdaad een probleem.’

‘Michiel!’ Linda kijkt hem woest aan.

Hij tilt geamuseerd zijn handen op en schuift zijn stoel naar achteren. ‘Ik ga al, ik ga al. Geef de junk maar weer de schuld. Ik zeg ook alleen maar wat iedereen denkt.’

En niemand die dat kan ontkennen.

Ik ben Suzy Daal.

Tot zover het groepsgevoel.

Beter

Tijd. Als ik op mijn stoeltje voor de kamer van Rajid zit te wachten, denk ik ineens aan wat Beatrice zei. Depressie kent geen tijd. En ik beseft dat ze gelijk heeft. Het is gek. Een manie onttrekt zich als een vuurpijl aan het verleden en de toekomst omdat het heden alles is wat nog telt. Het is een nu, nu, nú, dit gevoel nooit meer loslaten. Depressie is dat wat er overblijft als het verleden bij gebrek aan heden de toekomst opslokt en alles onderdompelt in één grote poel van wanhoop die alle beseft van tijd wegvaagt. Want tijd doet er niet meer toe als je niet meer weet waar je op wacht; waar je ook kijkt, vooruit of achteruit, als je depressief bent, is het enige wat je nog ziet de depressie.

Dus richt ik mijn blik maar op de schilderijen tussen de deurposten in. Een chaos in geel, een modderig geheel waar niemand om geeft en blijkbaar ook niemand iets in ziet. Somber volg ik de lijnen. Ik vind ze raar, maar zij zijn normaal. Ik niet. Mijn leven staat op zijn kop en zij... Ik frons en buig me naar het schilderijtje voor me. Als die ronde vlek de zon is, vormen de strepen eronder een landschap. Wat betekent dat het op zijn kop hangt, net als twee van de vier schilderijtjes ernaast. Een hele prestatie, zelfs voor de paaz.

‘Emma,’ zegt Rajid als hij uit zijn kamer stapt. ‘Ben je er klaar voor?’

Ik sta op en tik even tegen het landschapje. Compleet ondersteboven en niemand die het ziet.

Ik knik. Ik weet precies hoe het voelt.

‘Hoe gaat het?’

Klotevraag. Om tijd te rekken pak ik de stemmingsformulieren van mijn schoot en leg ze op tafel.

Rajid neemt me nieuwsgierig op. ‘Ik heb het idee dat het wat beter met je gaat.’

‘Ik voel me eerder wat slechter.’

‘Dat hoort er helaas vaak bij als je uit een manische of hypomane periode komt. Tijdens manische episoden voelen patiënten zich vaak zo goed dat ze niet beseffen dat er iets mis is; dat merken ze pas als ze weer depressief worden. Tijdens de manische episoden hebben patiënten vaak geen ziekte-inzicht.’

‘Psychiaters ook niet.’

Hij kijkt op. ‘Hoe bedoel je?’

Ik sla mijn armen over elkaar. ‘Hoelang loop ik nu in de psychiatrie rond,

twee jaar? En al die tijd heb ik nooit ook maar één keer de vraag gekregen of ik misschien last had van wanen of hallucinaties, laat staan dat iemand tegen me zei dat ik misschien manisch-depressief was. Dus als ik geen ziekte-inzicht heb, hebben jullie dat ook niet.'

Rajid weet vakkundig een lach te onderdrukken. 'Daar zit misschien wel wat in,' zegt hij. 'Daarom zijn die stemmingsformulieren ook zo belangrijk. Eigenlijk zou iedere patiënt zoiets bij moeten houden, al is het alleen maar om inzicht te krijgen in hoe zijn stemming verandert en wat dat veroorzaakt.'

'Nou, dat mag je hier dan weleens zeggen. De verpleging had er zelfs nog nooit van gehoord.'

Rajid knikt en bladert door mijn papieren.

'Ik heb ze nog niet helemaal klaar,' zeg ik snel.

'Nee, dit is prima zo. Het geeft zo ook al een goed beeld van hoe je stemming wisselt, en hoe vaak. Dat is best vaak.' Hij fronst.

'Niet meer dan anders,' mompel ik.

'Ik snap dat dit voor jou normaal is, maar zelfs voor iemand die manisch-depressief is, schommelt jouw stemming erg sterk. Het is een fabeltje dat bipolaire patiënten altijd óf depressief, óf hypomaan of manisch zijn. De meeste patiënten krijgen gemiddeld maar drie van dat soort episoden per tien jaar. De rest van de tijd voelen ze zich normaal.'

'Drie keer per tien jaar!' Ik kijk hem ongelovig aan. 'Drie verkeerde stemmingen per tien jaar? Dat noem ik vakantie! Zelfs als ik er drie per jaar zou hebben, dan had ik geen probleem; ik heb er soms drie in een maand!'

Rajid lacht niet. 'Dat ze niet zo vaak voorkomen, betekent niet dat ze makkelijker zijn. Ze zijn vaak langduriger en daardoor soms nog zwaarder, ontregelender en verwoestender. En dat het bij jou zo vaak voorkomt...' Hij legt de papieren neer en vouwt zijn handen eroverheen. '... daar was ik eigenlijk al bang voor toen ik je dossier las, maar ik hoopte dat dat vooral door de hogedrukpan van die toenmalige opname kwam.'

'Hoopte?'

Hij kijkt me vriendelijk aan en mijn hersenen gaan meteen in de alarmstand.

'Als iemand zo vaak van stemming wisselt, dan wordt dat *rapid cycling* genoemd, en die variant reageert helaas minder goed op behandeling.'

Ah. Hij schuift de formulieren weer mijn kant op, maar ik raak ze niet aan. Van mij mogen ze branden in de hel. 'Dus wat doen we dan nu? Moet ik

dan meer therapie? Meer antidepressiva? Wat is het plan?’

‘Antidepressiva sowieso niet,’ zegt hij, opgelucht dat we de emotionele valkuilen overleefd hebben en hij weer vaste, psychiatrische grond onder de voeten heeft. ‘Antidepressiva kunnen een normale manische depressie namelijk juist in de rapid-cyclingvariant veranderen, dus gebruiken we liever...’

Ik tel langzaam op mijn vingers af. ‘De afgelopen twee jaar heb ik minstens drie verschillende soorten antidepressiva geslikt. Nu vertel je dat ik de rapid-cyclingvariant heb.’

Ik laat de vraag in het midden.

Rajid kijkt me ongemakkelijk aan. ‘Denk je... Heb je het idee dat je stemming vóór je eerste opname minder vaak schommelde?’

Ik zucht. ‘Misschien iets minder vaak, maar ook toen was ik wel een paar keer per jaar perioden wat... drukker. En depressief zijn was voor mij vrij normaal, dus ik weet het niet. Misschien hebben die antidepressiva wel niets veranderd, maar dan vind ik het nog vrij stom dat ik ze gekregen heb. Ik bedoel, als niemand me ooit gevraagd heeft om überhaupt eens mijn stemming bij te houden? Dat is toch raar?’

‘Ah.’ Rajid staart naar zijn handen en ik voel iets van de worsteling tussen arts en mens, collega’s en patiënt. Hij schraapt zijn keel. ‘Misschien is dat inderdaad iets om eens naar te kijken. Maar ik kan me voorstellen dat niet iedere patiënt door zulke formulieren steeds geconfronteerd wil worden met zijn problemen, en misschien heeft niet iedereen er tijd voor.’

‘Hier?’ Ik begin te lachen. ‘Op de paaz? Geen tijd? De enige reden waarom iemand hier überhaupt zit, is dat hij elke seconde van de dag geconfronteerd wordt met zijn problemen en hij er op eigen kracht niet meer aan kan ontsnappen. Dus aan de motivatie zal het denk ik niet liggen. Als één kruisje per dag eraan bijdraagt dat je sneller de juiste diagnose krijgt en de juiste pillen...’

‘Ik zal erover nadenken. Maar wat de pillen betreft, rapid cycling is niet alleen maar slecht nieuws. Er zijn medicijnen die gecombineerd met lithium vrij succesvol zijn om de stemmingswisselingen te verminderen, zowel in duur als in frequentie. Tegretol gaf jou helaas bijwerkingen, maar ik heb het volgens mij al met je gehad over Depakine. Dat is net als Tegretol een anti-epilepticum, maar dan met een iets andere werking. Ik zou daar graag dit weekend mee willen beginnen, naast de lithium.’ Hij aarzelt. ‘Dat betekent wel dat ik je tijdens het opbouwen van de dosis hier sowieso nog twee weken wil laten blijven, misschien langer, voor het geval dat het toch weer verkeerd

gaat. Ik kan me voorstellen dat je dat vervelend vindt, maar ik wil je niet met nieuwe medicatie naar huis sturen als we niet weten wat die doet.'

Huis.

Ik kan me er helemaal niets meer bij voorstellen.

'Dus, wat denk je ervan?'

Ik glimlach vermoeid. 'Als het de depressies vermindert, dan heb ik daar alles voor over.'

'Ja...' zegt Rajid spijtig. 'Helaas werken de meeste stemmingsstabilisatoren vooral tegen de hypomane en manische perioden en minder goed tegen depressies.'

Ik kijk hem lang aan. 'En wat was dan precies het goede nieuws? Misschien dat ik het gemist heb, want voor een slechtnieuwsgesprek scoort dit erg hoog. Geweldig. Haal de ups maar weg. Dan kan ik, nu ik weer depressief ben, me in elk geval troosten met de gedachte dat ik echt nooit meer gelukkig word.'

De lucht smaakt bitter en teleurgesteld, een beklemmende massa die woordeloos tussen ons in hangt tot hij langzaam oplost in een bang verdriet. 'Mag ik dan nooit meer gelukkig zijn?'

Rajid lijkt een moment van zijn stuk gebracht. Dan vouwt hij zijn handen over elkaar en knikt spijtig. 'Natuurlijk mag je gelukkig zijn. Ik weet niet hoe het is om hypomaan te zijn, maar ik weet wel wat andere patiënten me daarover verteld hebben... Ik zou niets liever willen dan dat ik je dat hypomane gevoel eeuwig vast kon laten houden, je kon laten leven met die lichte high. Nooit meer down, maar alleen up... Zelfs als daar af en toe een prettige hallucinatie bij zou horen. Dat gun ik je echt.' Hij laat een pauze vallen. 'Maar dat is niet de realiteit, nietwaar?'

Ik veranker mijn blik aan het tafelblad, denk aan wat ik gisteravond aan de rest verteld heb en slik.

'Dat hypomane gevoel gun ik je echt, maar het risico dat dat doorslaat in een echte manie is te groot. Deze keer eindigde je op de paaz. Ik wil er niet eens aan denken hoe het een volgende keer af zou kunnen lopen, maar dat moet ik wel. Omdat ik jouw dokter ben. Als mens begrijp ik heel goed dat je dit gevoel wilt houden, maar als dokter ken ik ook de risico's daarvan. En die zijn te groot. We hebben het niet meer over een paar dagen wat vrolijker zijn. Dit is gevaarlijk, Emma.'

Ik probeer een tegenargument te bedenken maar ik kan niets vinden, en als ik er al een wist, dan kon ik het niet meer uitspreken, omdat mijn keel

dichtzit en ik krampachtig de klauwen van verdriet probeer te ontwijken.

‘Heb je je vriend eigenlijk al verteld over je... hallucinaties? Over de wanen die je hebt gehad?’

Ook al zo’n geweldig onderwerp. Ik wil niet huilen. Ik wil niet dat iemand via mijn gevoel voor Sergei bij mijn gevoel komt, want als ik nu moet voelen hoe ik me voel... Dan recht ik mijn rug. Ik kap de emoties af en richt me alleen nog op de vraag. Focus. ‘Ik heb hem verteld dat ik soms dingen zie of hoor die er niet zijn, maar dat iedereen dat weleens heeft, zoals jij vertelde, en dat ik het alleen wat meer heb dan anderen.’

Rajid kijkt me ietwat geamuseerd aan. ‘En heb je dat ook met gevoel verteld, of gewoon zo, als een feit?’

‘Het is een feit.’

‘Dat klopt, maar... het is voor mensen soms lastig om dingen serieus te nemen als ze zonder emoties verteld worden.’

Ik frons. ‘Ik heb het hem net zo verteld als ik het aan ieder ander zou vertellen. Als ze er emoties bij willen, dan kunnen ze die er zelf bij denken. Is het leuk als er plotseling een slang voor je fiets opduikt? Nee. Dus. Emotie. Klaar.’

‘De meeste mensen...’ Hij kucht even en ik vermoed argwanend dat dat vooral is om een lach te smoren. ‘Zou het niet kunnen dat Sergei ook wil weten hoe jij je voelt als je hem iets vertelt?’

‘Dat vertel ik er toch bij?’

‘Ja, maar ik bedoel...’

‘Het is soms lastig,’ geef ik toe. ‘Maar het is tegelijkertijd ook zo normaal. We hebben nu zes jaar een relatie, maar als ik denk aan wat manisch-depressiviteit is, dan had ik dat al op de middelbare school. Ik ben nooit anders geweest dan zo. Dit is het enige wat ik ken, dus hoe moet je daar dan over praten? En ook nog invoelend? Ik probeerde juist altijd om iedereen ertegen te beschermen. Al was het maar omdat ze me dan tenminste nog in hun buurt zouden willen hebben. Ik vond dat dat wel het minste was wat ik kon doen.’

‘En is dat nu nog steeds zo?’

‘Nu?’ Ik lach bitter. ‘Die schone schijn was er na mijn eerste paazvakantie al wel af, dus nu ben ik fulltime mijn nare, rottige zelf tegen hem.’

‘En wat vindt hij daarvan?’

Ik trek onwennig mijn schouders op. ‘Ik weet het niet. Volgens mij vindt

hij het wel prima.'

Hij knikt. 'Dus het idee dat je anderen niet met je problemen mag belasten omdat je dankbaar moet zijn, bleek eigenlijk alleen maar in jouw hoofd te bestaan?'

'Alleen in mijn hoofd? Dacht je dat echt?' Ik kijk hem verbijsterd aan. 'Het eerste wat je hoort als je een vreemde vertelt dat je psychisch bent, is hoe vervelend het is voor jou. De rest van het gesprek gaat over hoe jammer het is voor je partner, hoe lastig dat voor hem moet zijn, hoeveel moeite hij voor je doet, en hoezeer je je in je handjes mag knijpen dat zo iemand als hij er ondanks alles nog steeds voor iemand als jij wil zijn, als er zoveel relaties zijn die al sneuvelen om veel minder... Dacht je echt dat die eis van dankbaarheid alleen in mijn hoofd bestond?'

Rajid lijkt ietwat uit het lood geslagen. 'Natuurlijk niet, maar...'

'... maar zo is het.' Ik knijp mijn ogen samen. 'Natuurlijk zit dat "niet tot last willen zijn" in je hoofd en natuurlijk moet je dat uitschakelen. Maar al die andere boodschappen komen uit de rest van de wereld, en die overvallen je op de meest onverwachte momenten en die moet je elke keer weer stuk voor stuk onschadelijk maken en dan veilig in het juiste kader plaatsen: ja, mijn vriend is geweldig, maar dat betekent niet dat ik daarom bij hem in het krijt sta. En ja, ik ben de psychiatrisch patiënt, maar dat betekent niet dat hij geen nadelen heeft. Het is steeds weer balanceren, op zoek naar de gulden middenweg, en ik... Ik weet het soms niet meer. Ik doe ook maar wat. Ik probeer hem gewoon niet te veel te belasten en al mijn stemmingen enigszins draaglijk voor hem te houden, en hij...'

'Ja?'

'Ik denk dat hij weleens ongerust is, ja,' zeg ik, en ik voel een brok in mijn keel. 'Maar dat is niet iets waar hij mij mee belast. Misschien zou dat wel moeten. Maar het lijkt ook alsof hij alle ziekten, problemen en aandoeningen niet zo belangrijk vindt.'

'Wat vindt hij dan wel belangrijk?'

Ik slik. Mij.

Rajid kijkt me vriendelijk aan, maar vraagt niet verder. Als de stilte weer draaglijk is, werpt hij een blik op de klok. 'Misschien is het een idee om hem eens mee te nemen, zodat we het hier met z'n drieën over kunnen hebben.'

Ik maak een geluid dat ergens tussen ja en nee valt.

'Bel jij hem of bel ik hem?'

'Hij is naar Griekenland voor zijn werk.'

‘Het hoeft niet meteen nu. Volgende week is ook prima.’

‘Ik ben hier niet zo enthousiast over.’

‘Dat weet ik.’

‘Ik bel hem wel,’ zeg ik uiteindelijk.

‘Mooi.’

Het ligt er maar net aan aan welke kant van de tafel je zit.

Vliegen

Als ik de deur van Rajids kamer achter me sluit, loop ik snel naar de trap naar beneden. Alles om het risico van een nieuw ‘hoe gaat het met jou, met mij gaat het goed’-gesprek te verminderen. Ik weet niet waarom, maar na het gesprek over Sergei voel ik me naakt, gewond, en ik kan niet wachten tot ik me weer diep in de veilige treurigheid van het hart van de paaz kan verstoppen.

‘Hé!’

Ik bevries, kijk dan om. Michiel leunt in de deuropening van een therapielokaal en typt wat op zijn mobieltje. Het T-shirt onder de hoodie is vandaag subtiel lichtblauw met daarop in sierlijke letters: ÉÉN PIL IS GEEN PIL. Of de verpleging was het daarmee eens, of ze hebben het niet opgemerkt. Ik gok het laatste. Maar zeker weten doe ik het niet. Ik weet eigenlijk niets zeker als het om Michiel gaat. Het enige wat ik weet, is de laatste vraag die hij me stelde: of ik dacht dat ik kon vliegen. Nu staat hij hier voor me.

‘Hadden we nu niet die ervaringsdeskundige?’ vraagt hij. ‘Werken aan herstel?’

Fronsend ga ik mijn interne rooster af. ‘Volgens mij wel, zoiets zei Dimitri gisteren.’ Ik kijk langs hem het lokaal in. ‘Is er niemand?’

Hij haalt zijn schouders op. Dan begint hij te lachen en klapt zijn mobieltje dicht. ‘Zo. Net driehonderd euro verdiend met nog geen vijf minuten werk. En dat op een paaz.’

‘Mooi werk,’ zeg ik en ik leun tegen de tegenoverliggende muur. ‘Hoe doe je dat?’

Hij kijkt snel door de verlaten gang, neemt me dan met een schuin hoofd op. ‘Het ligt eraan wie het vraagt.’

‘Ah.’ Ik probeer de teleurstelling niet te voelen en kijk het lege lokaal in.

‘Een paar... vrienden van me sms’ten me waar ze het goede spul konden krijgen nu ik hier zit, dus verwees ik ze door naar een maat van me. Die sms’t me net dat ik driehonderd euro commissie krijg. Voor een paar sms’jes. Mooi toch?’

Ik weet niet precies hoe mooi ik dat vind. Het enige wat ik weet, is dat ik Michiel nog nooit zo vrolijk heb gezien. Het aanstekelijke, kinderlijke enthousiasme van iemand die net ik-weet-niethoeveel gram drugs heeft verkocht.

‘Je dealt.’

‘Je hoeft niet zo verschrikt te kijken. Ik ben er’ – hij knijpt even in zijn sigarettendoosje – ‘door omstandigheden in gerold. En ik verkoop ook niet aan iedereen. Ik doe het netjes. Ik verkoop aan mensen die eens iets anders willen dan een wijntje of een glas bier. Mensen die geen probleem of verslaving hebben, maar af en toe net even wat extra’s willen. Iets om te relaxen of om juist even helemaal los te gaan, dat is aan hen.’

‘Maar als ze bij je terugkomen, is dat omdat ze verslaafd zijn.’

Hij trekt geïrriteerd een wenkbrauw op. ‘Of omdat ze weten dat ze bij mij het goede spul krijgen. Ik verkoop kwaliteit, geen troep.’

‘Maar je zit hier omdat je ermee wilt stoppen.’

‘Ik wil minderen, niet stoppen. Je moet natuurlijk niet te veel achter elkaar gebruiken, maar dat is met alles zo. Van tien liter water ga je ook dood. Ik had even een moeilijke periode, maar heb het verder prima onder controle.’

‘Dus door de drugs belandde je op de paaz, en nu verhandel je ze van hieruit?’

Hij kijkt me meewarig aan. ‘Ik zeg toch dat ik niet handel? Ik verwijs alleen maar door. En mijn klanten zijn clean. Ik doe geen verslaafden of andere stumpers en ik werf ook geen nieuwe klanten. Jou zou ik bijvoorbeeld nooit iets verkopen, zelfs niet als je het zou vragen.’

Er valt een vreemde, afwachtende stilte. Dan verhardt er iets in Michiels blik, subtiel maar onmiskenbaar.

‘Ik zou nooit iets aan iemand hier verkopen, als je dat soms denkt. Ik parasiteer niet op andermans ellende. Ik doe alleen bestaande gebruikers, mensen die het onder controle hebben, die kwaliteit zoeken en veiligheid. Ik ben clean.’ Als hij mijn aarzeling ziet, verdonkert zijn blik. ‘Weet je eigenlijk wel wat het betekent dat ik hier zit?’

Ik weet niet precies wat er van me verwacht wordt. ‘Dat je een probleem hebt?’ zeg ik op de gok.

‘Het feit dat ik hier zit, betekent dat nu tientallen patiënten hier even géén probleem hebben.’

Ik kijk hem niet-begrijpend aan.

‘Wie kom je tegen als je hier naar buiten loopt?’

Ik denk verward aan de wandeling gisteren. ‘Niemand.’

‘Precies. Ben je ooit weleens in een afkickkliniek geweest? Vergeleken

daarmee is de paaz de hemel. De dealers staan daar gewoon bij de voordeur te wachten tot er iemand naar buiten komt, en als ze worden weggejaagd, wachten ze op de eerstvolgende hoek. Hoe denk je dat het hier was toen ik hier kwam? Jij bent hier toch ook al eens eerder geweest?’

Ik knik, langzaam, op mijn hoede.

‘Dan weet je toch van het rookhok? Daar dealde dat tuig gewoon via het raam. Nu zit de verpleging alleen nog maar op gesloten en controleert niemand meer wie of wat er via de trap of het tuinhek naar binnen komt. Open afdeling, vrije inloop.’

‘Maar daar doen ze toch wel iets aan?’

Hij lacht schamper. ‘De verpleging belt de politie en die rijdt hier dan één keer per dag even langs. *C’est ça*. Ik heb geen zin om elke keer over die klootzakken te struikelen zodra ik een stap naar buiten zet. Ik zit hier voor mezelf en kan dat soort uitschot hier niet gebruiken. Dus dat heb ik hun laten weten. Ik zit nu hier, dus de paaz is van mij en iedereen blijft daar met zijn poten van af.’

Ik weet niet precies wat ik moet zeggen. ‘Dus nu zit ik in jouw territorium.’

Hij glimlacht. ‘Zo zou je het kunnen zeggen. Maar dat is in het echte leven net zo; jouw huis staat toch ook ergens? Dacht je nou echt dat die grond alleen van jou was?’

‘Dus jij bent nu de dealer op de paaz,’ zeg ik langzaam. ‘Een dealer die niet deelt.’

Hij haalt zijn schouders op. ‘Dat hoeft dat tuig niet te weten. Zolang ze hier maar met een grote boog omheen lopen. En anders leg ik het hun nog een keer vriendelijk uit.’

‘Hoe vriendelijk?’

Hij laat geamuseerd zijn sigarettendoosje ronddraaien op een vingertop. ‘Laten we zeggen... Ik heb vrienden.’

‘Nog meer vrienden.’

‘Andere vrienden.’ Hij schudt met een lachje zijn hoofd. ‘Je kunt nooit genoeg vrienden hebben. En ik ben dit wachten trouwens ook zat. Fuck de regels, ik haal koffie. Jij ook?’

Ik denk aan het briefje op de koffieautomaat van de wachtruimte: *Wachtruimte en koffieautomaat niet bedoeld voor klinische patiënten en hun bezoek*. Dealers lopen zo naar beneden, maar patiënten mogen niet eens boven

koffiedrinken.

Fuck de regels.

‘Chocolademelk graag.’

Als Michiel terugkomt, overhandigt hij me een bekertje met een dikke laag grijsbruin schuim. De luxe variant. Hij loopt het lege lokaal in en blijft staan bij het raam. Ik leg mijn stemmingsformulieren op een stoel en ga zitten. Michiel laat zijn sigarettendoosje rondtollen op de vensterbank, draait zich dan om en gaat een paar stoelen verderop zitten. Zwijgend roert hij door zijn koffie.

De lege stoelen staren ons afwachtend aan, en we lijken geen van beiden precies te weten wat we aan moeten met de openhartigheid van net en de afstand van nu.

‘Wat ga jij dit weekend doen?’ vraagt hij ten slotte.

‘Naar mijn ouders. Sergei is in het buitenland en zondagavond begin ik hier met de nieuwe pillen, dus ik mocht nog net even naar huis voor we ons onderdompelen in het leed dat bijwerkingen heet.’

Michiel knikt afwezig. Stilte.

‘Dus jij kon vliegen.’

Ik verberg mijn geschoktheid en blaas een gaatje in het schuim. ‘Als ik in een vliegtuig zit.’

Hij lacht niet. ‘Je dacht dat je kon vliegen. Dat is wat je zei, laatst.’

‘Ik dácht het niet,’ zeg ik uiteindelijk. ‘Ik geloofde het. Het is ook niet zo dat je op een dag gek wordt en denkt dat je kunt vliegen. Het is eerder... Je wordt op een dag volslagen normaal en wéét dat je kunt vliegen. Je voelt het tot in je botten. Ik besepte ineens dat ik het altijd al had gekund. Het was ook niets nieuws, niet iets wat je kunt wantrouwen, maar juist het tegenovergestelde... Het was alsof de wereld eindelijk was zoals hij altijd had moeten zijn. Eindelijk normaal.’ Ik haal gegeneerd mijn schouders op. ‘Zo voelde het tenminste. Het is niet iets wat achter de bosjes op de loer ligt of iets wat je al van verre aan ziet komen. Het is er altijd al geweest. Zodra je het gedacht hebt, is het waar, en zodra het waar is, is dat wat je gelooft. Dat is een waan.’

Michiel roert in zijn kopje en ontwijkt mijn blik. ‘Denk jij die gedachte, of denkt die gedachte jou?’

Verrast kijk ik hem aan. ‘Weet ik niet. Misschien wel het laatste. Normaal gesproken interpreteren je hersenen de werkelijkheid, maar op zo’n

moment... máken ze de werkelijkheid. Het wordt één groot geloof dat alles verklaart, waarna je alleen nog maar bezig bent om dat logisch te maken, de rest van de wereld daarin te persen. Daarom voelt het ook niet als een gedachte. Het voelt juist verschrikkelijk waar.'

Michiel staat op en loopt naar het raam. 'En heb je het gedaan?'

'Wat?'

'Ben je... gesprongen?'

Ik slik. 'Het is...' Het is moeilijk. Ik weet het antwoord, maar ik weet niet hoe ik het moet vertellen. Niet op de juiste manier, emotioneel invoelbaar, met de juiste intonatie en de juiste informatie. Want als ik dat wel zou kunnen... Ik hoef mijn ogen maar te sluiten en ik voel het weer. Sta er weer.

De balustrade van het balkon drukt hard tegen mijn middel, en daarachter het eindeloze niets. Maar waar vroeger leegte was, is nu ruimte. Een onbeschreven blad dat ik kan beschrijven, waar ik in kan duiken en dat ik om me heen kan vouwen, omdat ik het kan. Ik kan het echt. Ik weet het. Ik voel het. Ik heb het altijd al geweten. Ik voel de wind gewoon onder mijn armen, voel hoe hij me optilt, me wil dragen, me na die ene zweefduik weer opstuwt en de hemel in duwt, en het is geweldig. Het is zo geweldig, zo verschrikkelijk, onweerstaanbaar...

Ik open mijn ogen. Als de kamer om me heen weer terugkomt in al zijn troosteloze treurigheid, kan ik slechts met moeite de tranen bedwingen. Want ik kon het weer. Ik voelde het. Heel even was de depressie weg en was ik niets anders dan dat gevoel, dat absoluut geweldige geloof...

Up, up and away.

'Nee,' zeg ik hees. 'Ik heb het nooit gedaan. Natuurlijk wilde ik het, maar tegelijkertijd dacht ik: stel dat het toch niet meteen lukt? Stel dat de wind net verkeerd staat, dat je toch net te weinig ruimte hebt voor die duik naar voren? Je wilt het toch in één keer goed doen. Dus dacht ik met mijn idiote Aspergerbrein: het is logischer om het in kleine stapjes op te bouwen. Ik wéét dat ik het kan, maar het kan nooit kwaad om klein te beginnen.'

'Hoe klein?'

'Een krukje.' Beschaamd haal ik mijn schouders op. 'Want stel dat het toch niet werkt, dan zijn de gevolgen in elk geval nog te overzien. Dus dat probeerde ik. En natuurlijk lukte het niet.'

'Dus toen wist je dat het niet kon.'

'Ja. Dat zou je denken. In de normale wereld. Ik dacht: logisch dat het niet lukt, dit krukje is veel te laag, je moet voldoende hoogte hebben om genoeg

snelheid te kunnen krijgen. Daarom probeerde ik een stoel, vervolgens een keukentrap en een dag later een ladder.'

'En toen?'

'Toen had ik geluk.' Ik glimlach pijnlijk. 'Toen werd ik weer depressief.'

Als ik weer opkijk, houdt Michiel het sigarettenpakje stijf in zijn hand en staart hij nietsziend uit het raam. 'Dus eigenlijk heb je die waan nooit verbroken.'

Ik haal onhandig mijn schouders op. 'Ik niet, nee. Niet echt. Het was gewoon zo... zo logisch. Alles klopte. Alles was een bevestiging van wat ik al dacht. Natuurlijk kun je niet vliegen als je van een krukje springt. Daar heb je hoogte voor nodig. Dat soort dingen.'

'Maar je begon niet met het dak.'

'Nee. Vertrouw nooit je gedachten.' Ik lach hol. 'Geloof nooit wat je denkt, dat heb ik door de jaren heen wel geleerd. Ik heb ook een tijdje gedacht dat ik door gesloten oogleden kon kijken. Dat ging ik dus ook testen: met je ogen dicht kijken of het gordijn open was of dicht, of de deur op een kier stond of niet... En natuurlijk had ik het elke keer fout, maar zodra ik mijn ogen weer sloot, geloofde ik het weer. Je kunt het idee wegdenken, maar het geloof blijft. Want positief of negatief, een waan maakt de wereld heel even logisch.'

Michiel knikt, steekt het sigarettenpakje in zijn zak en draait zich naar me om.

'Maar je bent er nu weer vanaf. Jij hebt het overleefd.'

Het klinkt als de helft van een tegenstelling, maar de andere helft blijft onzichtbaar tussen ons in hangen.

'Ik weet dat ik niet kan vliegen en ik weet dat ik niet door gesloten ogen kan zien.' Ik glimlach vermoeid. 'Maar als ik eraan terugdenk, aan hoe dat voelde... Ik weet dat het niet kan, maar diep vanbinnen... Heel, heel diep vanbinnen geloof ik het nog steeds. Omdat ik het me herinner. Omdat het zo was. Omdat ik het gevoeld heb.'

Ik pak mijn papieren en loop naar de deur. 'Ik weet niet of het voor iedereen zo is, maar zo is het voor mij. De angel is eruit, maar de herinnering blijft.'

Hij knikt onwennig, bijna opgelucht. Het is alsof er iets oplost, alsof het schaduwwezen dat tussen ons in hangt verdwijnt, zonder dat ik precies weet wat het was. Michiel duwt zijn handen diep in zijn zakken en knikt naar de klok. 'Volgens mij zijn ze ons vergeten. Ik ben er klaar mee. Ik ga naar

beneden. Jij?’

Aarzelend blijf ik staan. Beneden. Ik weet niet of ik daar al helemaal klaar voor ben. Alsof er nog iets ontbreekt, alsof ik iets over het hoofd zie, zonder dat ik precies weet wat.

‘Waarom liep je weg?’ vraag ik dan. ‘In de tuin, toen Dimitri vertelde dat ik manisch-depressief was. Jij begon toen over het vliegen. Waarom liep je dan weg?’

Michiel lijkt te schrikken, maar wist met een lachje alle emotie van zijn gezicht. ‘Wat zal ik zeggen? Ik heb het niet zo op gekken.’

‘Zegt de ene tegen de andere,’ grap ik, maar ik weet de teleurstelling niet helemaal uit mijn stem te houden.

‘Ik? Ik ben niet gek. Ik heb een lifestyleprobleem. Ik maak gewoon andere keuzes.’

‘Drugs.’

‘Ik geef de voorkeur aan de term zelfmedicatie.’

‘Doe mij ook maar wat,’ mompel ik. ‘Erger dan wat ik hier krijg, kan het niet worden.’

‘Ik verkoop niet aan groentjes. Aan jou al helemaal niet. Ik durf te wedden dat je zelfs van je eigen pillen er nog nooit eentje extra genomen hebt.’

‘Eén keer,’ mompel ik. ‘Per ongeluk, van de lithium. Als je het over bijwerkingen hebt... Dat doe ik nooit weer.’

‘Dat bedoel ik. Als je een gebruiker was, dan had ik dat allang gezien. Jij loopt door een winkelstraat en ziet etalages, paspoppen of wat jouw soort dan ook ziet wanneer ze weer uit een paaz gelaten worden...’

‘Haha,’ zeg ik zuur.

‘... ik zie gebruikers en dealers.’

Ineens ben ik doodmoe. Michiel kijkt me echter met fonkelende ogen aan. ‘Wedden? Wedden dat ik het kan zien?’

‘Ik wed niet met gekken.’

‘Wacht maar. Ik zeg het je wel als het zover is.’ Dan gooit hij zijn sigarettenpakje in de lucht en verdwijnt de gang in.

’s Avonds in mijn kamer weet ik niet precies wat ik moet doen. Mijn hoofd is te zwaar, te vol. Ik wil geen verhalen meer, geen diagnoses, niets. Ik wil slapen, maar ik ben bang voor de nacht. Ik wil niet meer denken of voelen, ik

wil alleen nog maar rust. Iemand die heel even mijn hoofd voor me draagt.

Ik pak mijn mobieltje, wacht tot de kiestoon overgaat in een krakend geruis en voel hoe de knoop in mijn buik oplost en plaatsmaakt voor de stem waar ik van hou.

‘Ha liefste,’ zegt Sergei, ‘ik dacht net aan je. Wacht, ik zoek even een rustiger plek, we zitten nog in het restaurant, dus het is nogal druk.’

Ik wacht tot het gekraak vermindert en Sergeis stem vertelt over de lezingen van vandaag, het ontbijt van vanochtend en alle plannen voor morgen. Zo dichtbij en zo ver weg.

‘En hoe is het daar bij jou?’

Ik denk aan Michiel en Rajid en vraag me af hoe ik dat allemaal moet samenvatten. ‘Redelijk.’

‘Hoe gaat het met de somberheid?’

Ik kijk naar de stemmingsformulieren op de stoel naast het bed, mijn voddige reisgenoten bij mijn omzwervingen door de paaz. ‘Volgens schema.’

‘Mooi.’

‘Rajid wil je op het spreekuur hebben.’

‘Oké. En wanneer moet ik dan langskomen?’

‘Hij had het over volgende week, maar als het niet kan, dan doen we het gewoon een andere keer.’ Of niet, voeg ik er in stilte aan toe.

Aan de andere kant van de lijn klinkt het geluid van omslaande agendablaadjes. ‘Kan allebei. Vrijdag ben ik weer thuis en volgende week heb ik verder weinig afspraken, dus wat mij betreft is het geen probleem.’

‘Fantastisch,’ zeg ik donker.

De rest van het gesprek kabbelt gemoedelijk langs me heen en tot mijn schaamte is het een opluchting als Sergei uiteindelijk ophangt. Ik wil niet dat hij meekomt op gesprek. Er is iets gruwelijk mis met het idee dat Sergei en Rajid in dezelfde kamer zitten. Het hoort niet. Het past niet. Ik stop mensen niet voor niets in hokjes; dat zorgt voor orde, logica en netheid in een wereld die anders gedomineerd wordt door chaos. Gooi je ze door elkaar, dan ontstaat er iets nieuws, iets onvoorspelbaars. De paaz gooit mijn leven in de war en ik kan niets doen om het te verhinderen...

Dan veer ik op. Nee. Ik kan dat ook.

Ik kijk op mijn mobieltje. Nog een kleine drie uur tot de volgende ronde van de nachtdienst. Mooi. Als ze chaos willen, kunnen ze die krijgen. Met

hernieuwde energie glip ik mijn kamer uit, doe de deur voorzichtig dicht en loop zo zacht mogelijk de gang in. De trap is verlaten, net als de gang erboven, en haastig loop ik door naar de kamer van Rajid. Het schilderij dat vanmiddag in verveeld geel aan de muur hing, slaapt nu in een vaag donkergrijs. Niet meer dan wat vlakken verf, maar wie goed kijkt, ziet rechts bovenin nog net een zon en een vaag en streperig landschap eronder.

Perfect. Voorzichtig haal ik het van de muur en kijk er met iets van voldoening naar.

Mensen moeten in hun hokjes blijven. Alleen zo blijft de wereld helder, eenduidig en logisch. Dat ik met zowel Sergei als Rajid spreek, wil niet zeggen dat ze ook met elkaar mogen praten. Als de paaz chaos wil, dan kan de paaz chaos krijgen. Ik hang het schilderij terug en doe tevreden een stap naar achteren. Beter zo.

Een minuscule daad van onlogica binnen de waanzin van de paaz, maar voor mij is het genoeg. Want ook al neem ik Sergei mee op gesprek, ik ga hem met niemand delen. Hoe je het ook wendt of keert, Sergei is van mij.

Herstel

‘Zijn we compleet?’

De lange, magere man kijkt doordringend de huiskamertafel rond en lijkt de ironie van zijn vraag niet helemaal te beseffen.

Het is maandagochtend. Mijn puzzel is aan de kant geschoven om plaats te maken voor herstel en ik ben er niet helemaal gerust op. Iemand die afgelopen vrijdag onze dosis herstel vanwege een congres verschoof naar vandaag, snapt niet zoveel van hoe Asperger-patiënten herstellen.

De man knikt. ‘Ik zal me even voorstellen, voor de mensen die hier nog niet eerder waren: ik ben Pieter Voorn, ervaringsdeskundige, en ik geef de module “werken aan herstel”. Ik zie een paar nieuwe gezichten vandaag,’ zegt hij met een blik op mij, Beatrice en de nieuwe vrouw die sinds vanochtend bij ons is. ‘Zijn deze termen bij iedereen bekend?’

Ik twijfel. Ik weet wat ervaringsdeskundige en herstel betekenen, maar dat is in de échte wereld. In de psychiatrie zijn woorden vogelvrij.

‘Linda, kun jij de anderen uitleggen wat een ervaringsdeskundige is?’

‘Een ervaringsdeskundige is iemand die zelf ook een psychiatrische achtergrond heeft.’

‘Net als ik,’ zegt Michiel spottend.

‘Ja, Michiel, jij bent in principe natuurlijk ook ervaringsdeskundige,’ zegt Pieter monter, ‘maar in de psychiatrie bedoelen we met ervaringsdeskundigen mensen die een cursus of opleiding hebben gevolgd, waar ze leren om hun eigen ervaringen bespreekbaar te maken zodat ze er vervolgens anderen mee kunnen helpen. Mijn eigen achtergrond is dat ik vanuit een psychosegevoeligheid een aantal keer ben opgenomen. Nu wil ik anderen helpen bij het vinden van hun eigen weg naar herstel en het bepalen wat voor hen helpt en wat niet. Mij helpt het bijvoorbeeld om mensen en dingen te benoemen, om geaard en in het hier en nu te blijven, maar zo heeft iedereen zijn eigenaardigheden. Want laten we wel wezen, heeft er iemand hier ooit een normaal mens gezien?’

‘Hier niet,’ bromt Michiel. Op zijn T-shirt staat vandaag: IK BEN NIET GEK, IK BEN EEN VLIEGTUIG. Tenminste, dat stond er tot Leny tijdens de dagopening zei dat het kwetsend en stigmatiserend was voor mensen die dat soort dingen echt gedacht hadden – de hele groep keek naar mij – en dat dit niet kon. Waarop Michiel een stift uit de la haalde en een streep door de tweede helft van de zin zette. Nu staat er: IK BEN NIET GEK. Daar kon zelfs Leny tot haar

spijt niets stigmatiserends meer in ontdekken.

Ik weet niet of Pieter hem niet hoort of hem negeert, maar het resultaat is hetzelfde. ‘De cursus die ik hier vanuit mijn ervaringsdeskundigheid verzorg, heet “werken aan herstel”. Weet er iemand wat er met herstel bedoeld wordt?’

Een lethargisch zwijgen hangt over de groep als een zware, bedompte walm.

‘Herstel is dat je teruggaat naar het beginpunt, de uitgangswaarde,’ zeg ik uiteindelijk maar. ‘Het betekent dat je genezen bent.’

‘Emma, is het niet?’ Hij glimlacht. ‘Wij spreken liever over herstel dan over genezing. Genezing is een term die gebruikt wordt binnen de geneeskunde. Vaak is dat terecht, maar binnen de psychiatrie kun je je afvragen of die term niet misleidend is. Veel psychische aandoeningen zijn namelijk chronisch, met kwetsbaarheden en uitdagingen die je altijd bij je zult dragen. Het woord “genezen” belooft iets wat de professionals vaak helemaal niet waar kunnen maken. Daarom spreken wij liever van herstel.’

‘Maar herstel betekent toch dat je teruggaat naar de situatie voor je ziek werd? Dat is toch ook een vorm van genezen?’

‘Nee, Emma. Bij herstel gaat het niet om het beter worden, maar om de vraag hoe je met je problemen wilt leven: ben je ziek, leef je ondanks je ziekte of leef je mét je ziekte?’

‘Ik wil er helemaal niet mee leven, ik wil beter worden,’ snuift Beatrice.

‘En dat kan natuurlijk ook, Beatrice. Vooral als je nog maar net met een behandeling bezig bent, kan het goed zijn om je daarop te focussen. Maar als je met langduriger problemen rondloopt, is het de vraag of die houding je nog wel iets brengt. Helpt de rol van patiënt je dan nog wel, of werkt die juist tegen je? Dat is waar herstel begint: betekenis geven aan dat wat jou is overkomen, de rouw om het verlies verwerken, en vervolgens een nieuwe weg inslaan mét, in plaats van ondanks je beperkingen. Is het zo iets duidelijker?’

Ik probeer de woorden net zo creatief van hun betekenis te ontdoen als Pieter doet, maar strand hopeloos. ‘Waarom is praten over “genezing” door psychiaters die geen genezing kunnen bieden dan misleidend, en praten over “herstel” zonder dat het echt herstelt niet?’

‘Dat is heel simpel, Emma: het medische model is gericht op genezing, wij zijn gericht op herstel. Heeft er iemand nog vragen?’

Ik vestig mijn blik op de deur en vraag me af of ik hier wel de juiste patiënt voor ben. De onlogica schroeit mijn hersenen en het enthousiasme

waarmee het verspreidt wordt, doet pijn aan mijn ogen. Misschien ben ik hier wel gewoon te cynisch voor, te autistisch of gewoon te ver heen.

Terwijl de rest van de groep de uitleg van Pieter probeert te volgen, kijkt Michiel gebiologeerd naar de vrouw die tegenover hem zit. Ze is van mijn leeftijd, misschien begin dertig, goed verzorgd en op een onopvallende manier aantrekkelijk. Duidelijk geen professionele patiënt, maar iemand die twee weken een time-out heeft gekregen om weer bij te tanken. Of te herstellen. Vandaag hebben we blijkbaar keus.

‘Een paar weken geleden hebben we het volgens mij gehad over omgaan met diagnoses. Vandaag leek het me goed om eens te kijken naar hoe de omgeving met een diagnose of opname omgaat. Je bent namelijk zoveel meer dan alleen dat etiketje of een dossier. Je bent misschien ook vader of moeder, iemand met een baan, een studie, een hobby of vrijwilligerswerk. Het is belangrijk dat de mensen om je heen dat ook blijven zien. Een diagnose duwt je namelijk al snel in een hokje.’

‘Is het dan echt zo erg om in hokjes te denken?’ vraag ik. ‘Want al die andere dingen die je noemde, zijn dat toch eigenlijk ook?’

‘Hoe bedoel je, Emma?’

Michiel laat zijn sigarettendoosje op de tafel rondtollen en lacht spottend: ‘Je bent alleen een vader als je een kind hebt. Je studeert omdat je tentamens invult en je bent vrijwilliger omdat je werk doet waar je niet voor betaald krijgt. Dat zijn net zo goed hokjes, etikettes of wat dan ook.’

Pieter is even stil. ‘Michiel, het verschil is dat een psychiatrisch etiket erg specifiek is en ook vaak erg beperkend en negatief.’

‘Alsof kinderen hebben zo leuk is...’

Pieter besluit het te negeren en wendt zich tot de rest van de groep. Het thema spitst zich al snel toe op werk. Linda vertelt dat zij op haar werk niet heeft gezegd dat ze hier zit. Michiel heeft zijn hele vriendenkring meteen per sms laten weten dat hij hier zat, maar aangezien hij eigenaar van een kapsalon slash drugsdealer is, weet Pieter niet precies hoe hij dat moet plaatsen. Iefke zegt dat ze juist in de problemen is geraakt omdat ze op haar werk over haar problemen vertelde, en dan rust Pieters blik op mij. ‘En Emma, heb jij ervaringen die je bespreekbaar wilt maken?’

Ik ben in elk geval niet enthousiast. Werk en schaamte liggen dicht bij elkaar. De eerste keer dat ik werd opgenomen... Vier weken vakantie die al na één week overgingen in een paazvakantie. Pijnlijk. Maar niet alleen voor mij. Want terwijl de psychiaters zich erbij neerlegden dat niemand kon zeggen of en hoe ik ooit weer de paaz uit kwam, moest mijn baas aan mijn

collega's op de uitgeverij uitleggen waarom ik er na mijn vakantie niet was. Wat zeg je dan, als niemand weet wanneer je terugkomt, over een week, een maand of nooit meer? En dat heb ik hem aangedaan. Beschaamd staar ik naar mijn tafelblad.

‘Mijn collega's wisten tijdens mijn eerste opname niet dat ik hier zat. Mijn baas had verteld dat ik met een burn-out thuiszat. Meer is er niet over te zeggen.’

Pieter fronst. ‘Dank je, Emma. Je hoort inderdaad regelmatig dat mensen in de omgeving een opname verzwijgen en niet op bezoek durven komen. En dat is eigenlijk heel gek, want mensen die in een gewoon ziekenhuis liggen, stuur je toch ook een kaart of een bloemetje? Helaas komt deze vorm van stigmatisering nog veel te veel voor; dan wordt de patiënt geïsoleerd uit angst, gemakzucht of onwennigheid.’

Ik kijk hem verward aan. ‘Maar mijn baas stigmatiseerde toch niet? Hij probeerde me juist te helpen. Hij dacht: misschien is ze over een week weer terug, en als ze dan wil zeggen dat ze op vakantie was, dan is dat aan haar. Dat die vakantie vijf maanden duurde en dat het op den duur dus een beetje ongemakkelijk werd, nou ja, dat had niemand voorzien. Maar dat is toch niet stigmatiserend?’

‘Stigmatiseren zit niet alleen in de intentie, maar ook in de uitwerking van het gedrag. Vaak stigmatiseren mensen onbewust. Bijvoorbeeld door niet over een moeilijk onderwerp te praten, of het er juist over te hebben als de ander er niet bij is.’

‘Maar ik voelde me helemaal niet... En als hij het er ook niet over had mogen hebben zonder dat ik erbij was, wat was dan het alternatief?’

‘Hij had met jou kunnen bespreken wat jij wilde.’

‘Dat heeft hij toch gedaan? Hij stelde dit voor en dat leek mij ook beter. Ik had geen idee hoelang het zou duren en wilde anderen daar ook niet mee belasten, dus...’

Pieter kijkt opgewekt de groep rond. ‘Dat is misschien een mooi thema voor de volgende keer, Emma, zelfstigma. Hoe je jezelf buitenspel zet met je eigen gedachten over je aandoening. Bijvoorbeeld dat je een last bent als je ziek bent. Dat soort gedachtes kan heel verlamdend werken, bijvoorbeeld als je op zoek gaat naar een baan. Heeft er hier al eens iemand...’

‘Moeten we het nu echt de hele tijd over werk hebben?’ vraagt Beatrice kortaf. ‘Ik ben vierenzestig; ik werk niet, ik solliciteer niet, ik zit hier. Kunnen we het daar eens over hebben? Over hoe mensen in je omgeving daarmee omgaan? En je familie? Dat die niet begrijpt wat je doormaakt en liever

wegblijft dan op visite komt?’

‘Jouw familie komt toch elke dag?’ vraagt Iefke voorzichtig.

‘Ja, maar niet allemaal,’ zegt Beatrice en ze frunnikt aan haar parelketting. ‘En ze komen ook niet omdat ze het leuk vinden, alleen omdat het moet, omdat het zo hoort. Ik heb mijn hele leven opgeofferd voor mijn gezin en zelfs mijn dood heb ik voor ze uitgesteld, en dit is het resultaat. Wat heeft dit dan nog voor zin?’

‘Beatrice, heb je het daar al eens met ze over gehad?’ vraagt Pieter, en ik hoor Michiel al kreunen.

‘Misschien komt jouw bezoek inderdaad te weinig,’ zeg ik snel, ‘of in elk geval niet vaak genoeg voor jou, maar dat betekent niet dat ze er niet voor je zijn. Sommige mensen vinden het gewoon moeilijk om hier te komen.’

Beatrice kijkt me fel aan. ‘Wat weet jij daar nou van? Jij krijgt nooit bezoek. Jouw familie heb ik hier nog nooit gezien, alleen je vriend, en zelfs die komt niet elke dag. Is dat dan hoe het hoort?’

‘Mijn... Mijn vader is een keer geweest,’ zeg ik stotterend. ‘En mijn vriend komt zo vaak hij kan. Alleen mijn moeder komt hier liever niet.’

‘Waarom niet, Emma?’ vraagt Pieter.

Onwillig ontduik ik zijn blik. ‘Dat weet ik niet, maar ze heeft er vast een reden voor.’

Pieter knikt en wendt zich dan tot de anderen. ‘Stigmatisering gebeurt vaak uit onbegrip, uit angst. Soms is het makkelijker om de patiënt te negeren dan om de eigen angst voor de psychiatrische kliniek, en het idee dat iedereen daar elk moment terecht zou kunnen komen, te overwinnen.’

‘Onbegrip?’ Ik kijk hem ongelovig aan. ‘Stigmatisering? Hoe weet je...’ Ik haal diep adem. ‘Ik zie helemaal nergens onbegrip. Misschien had mijn baas het wel handiger aan kunnen pakken en misschien zou mijn moeder wel vaker langs kunnen komen, maar dat is toch niet meteen stigmatiserend? Ik zie geen onbegrip; ik zie alleen maar onhandige pogingen om een psychiatrisch patiënt te begrijpen. Niets meer en niets minder. Ik zou zelf ook niet weten hoe ik in hun geval met een psychiatrisch patiënt om zou moeten gaan, dus hoe kan ik andere mensen dan veroordelen voor fouten die ik zelf ook zou maken?’

Pieter glimlacht. ‘Daar heb je een goed punt, Emma; daarom veroordelen wij ook niet de mensen, maar hun gedrag.’

‘Ongeacht hun intentie?’

‘Inderdaad, Emma. Veel mensen willen de ander helemaal geen kwaad doen, maar doen dat onbewust en belasten de patiënt alsnog met stigma’s en vooroordelen.’

‘Zelfs als ik me helemaal niet gestigmatiseerd voel?’ vraag ik, maar het antwoord hoef ik al niet meer te horen.

Zelfstigma.

Ach ja. Dat etiketje kan er ook nog wel bij.

Lunch

De timing kon niet beter. Eerst herstel, toen een telefoontje. Van mijn werk. De personeelsmanager. Ik klem mijn kiezen op elkaar en zet met iets meer geweld dan strikt noodzakelijk mijn bord in de vaatwasser.

‘De nieuwe is een junk.’

Ik negeer Michiel, die tegen het aanrecht geleund staat, en duw mijn bestek in het bakje.

Hij laat zijn sigarettenpakje rondtollen op het aanrecht. ‘Ik zei toch dat ik het kon zien?’

Ik geef me met een zucht gewonnen. ‘De vrouw die tegenover je zat met herstel? Amelie?’ Ik gluur door de ramen naar de tuin, waar Amelie eenzaam aan een tafeltje zit te roken. ‘Heb je haar dat dan gevraagd?’

‘Dat hoeft je niet te vragen. Dat zie je. Cocaïne, schat ik.’

‘Ik zie niets.’

‘Wacht maar,’ zegt hij, en hij loopt lichtvoetig de tuin in.

Wachten kan ik inmiddels aardig goed. Ik zucht. Het was ook niet alsof ik dit telefoontje niet had verwacht. Het was een kwestie van tijd voordat ze...

Nee, stigmatiserende gedachte. Ik trek een grimas en pak de broodzakken van tafel. ‘Sorry, maar ik snap echt niets van herstel,’ zeg ik terwijl Iefke een doekje over de tafel haalt. ‘Als het wél stigmatiserend is als anderen ons belasten met hun vooroordelen, waarom is het dan níét stigmatiserend als wij anderen beschuldigen van stigmatiseren zonder ons in hun situatie te verplaatsen? Dat is toch hetzelfde?’

‘Emma, *let it go*,’ zegt ze lachend. ‘Het is voorbij. Je kunt nu een week lang herstellen van herstel.’

Ik leg mijn puzzel weer op tafel en staar naar de stukjes. ‘Het is gewoon niet logisch. Dan kan alles ineens stigmatiserend zijn, zelfs hier. Dan is het dus ook stigmatiserend dat jij steeds te laat kwam, want dat zou dan een gebrek aan respect voor ons psychiatrisch patiënten betekenen. Of wordt jij dan gered omdat jij net zo psychisch bent als wij?’

Iefke pakt haar theekopje en gaat tegenover me zitten. Ik schuif de puzzeldoos haar kant op, maar ze aarzelt. ‘Wat je vertelde tijdens herstel... over solliciteren. Jij hebt toch weer een baan gevonden nadat je op de paaz had gezeten?’

Ik probeer te glimlachen, maar kom niet verder dan een pijnlijke grimas. ‘Gevonden en verloren. Wat wil je weten?’

Verrast kijkt ze op. ‘Bedoel je dat je je baan kwijt bent? Ik dacht...’

‘Dat soort dingen gebeurt. Ik werd vandaag gebeld dat mijn contract niet wordt verlengd. Ze vonden het heel erg, maar het was mijn eerste contract en dat loopt over een paar weken af, en aangezien niemand weet of en hoe ik hier weer uit kom... Erg jammer, maar logisch. Ik had het zelf ook al bedacht.’

‘Wat had je bedacht?’ vraagt Linda.

‘Emma is haar baan kwijt.’

‘Jemig!’ Linda gooit haar wol op tafel en gaat zitten. ‘Gaat het wel?’

‘Ja,’ zeg ik snel. ‘Maar je had het over solliciteren?’

Iefke fronst. ‘Ja, maar als je zoiets...’

‘Maakt niet uit. Sollicitatie dus,’ zeg ik, rakelings de verse emotionele afgronden ontwijkend.

‘Nou ja, ik moet als ik hieruit kom weer solliciteren voor een stageplek, dus ik vroeg me af... Wat heb jij toen verteld over je... problemen?’

‘Uitdagingen en talenten,’ corrigeer ik cynisch, de favoriete herstelwoorden van Pieter.

‘Heb jij het hun verteld of niet?’

‘Het maakt eigenlijk niet uit wat je doet, vertellen of niet, want het is jouw keuze. Ik weet alleen hoe ik het heb gedaan, en ik heb het nadeel dat ik erg slecht ben in liegen.’

‘Niets vertellen is geen liegen,’ zegt Linda.

‘Natuurlijk niet,’ zeg ik, ‘maar in de waarheid verzwijgen ben ik ook vrij slecht, en ik had een gat van twee jaar in mijn cv. Dus toen ze me daarnaar vroegen, besloot ik om wel iets te vertellen maar niet alles. Ik heb gezegd dat ik bij de uitgeverij een burn-out had gekregen doordat ik een jaar lang in feite twee banen had, en dat ik vervolgens ruim de tijd heb genomen om daarvan te herstellen. Je weet wel, in therapie om mijn valkuilen te ontdekken en zo te voorkomen dat ik er nog eens in zou donderen,’ besluit ik cynisch.

‘Een burn-out,’ zegt Iefke bedachtzaam. ‘Verder niets? Niets over je opname?’

‘Niet tijdens de sollicitatie, nee. Na een maand of twee hadden mijn collega’s het over burn-outs en vertelde ik dat de mijne eigenlijk was

overgegaan in een depressie en dat die daarom zo lang had geduurd. Toen dat goed viel, heb ik hun weer een maand later verteld dat die depressie eigenlijk nogal heftig was, dat ik ook opgenomen was geweest en dat ik nu medicijnen slikte.'

'En dat ging allemaal goed?'

'Ja,' zeg ik, en ik moet lachen om mijn eigen verbazing. 'Eigenlijk wel. Misschien juist doordat ik bij de sollicitatie een lightversie van mijn verhaal had verteld. Daardoor overviel ik ze niet in één keer met alles, maar was er tegelijkertijd al wel een soort opening, waardoor ik stukje bij beetje meer kon vertellen. Ik had hun namelijk al verteld dat ik een deukje had, alleen niet precies hoe diep of hoe groot.'

'En wat ga je nu doen met je werk?' vraagt Linda.

Ik kijk naar de puzzel. 'Dat ik weet hoe ik moet solliciteren betekent helaas niet dat ik ook weet hoe ik mijn baan moet houden. Mensen zoals ik geven de psychiatrie een slechte naam.'

'Doe niet zo raar,' zegt ze. 'Zoiets had toch iedereen kunnen overkomen? Daar hoef je je toch niet voor te schamen?'

'Natuurlijk wel. Ik vertel hun dat ik psychisch was, zij geven me desondanks toch een kans en vervolgens ga ik weer net zo hard onderuit. Zij hadden een superwerkkracht moeten krijgen en in plaats daarvan kregen ze mij. Dat vind ik erg. Natuurlijk schaam ik me daarvoor. Dat is een heel gezonde emotie.'

'En wat zeiden zij?'

'Dat ik me daar geen zorgen om hoefde te maken. Dat dit niets was om me voor te schamen. Iets wat iedereen blijkbaar begrijpt behalve ik, want je moet toch juist in contact komen met je emoties? Schaamte is een emotie, dus waarom die dan niet?'

De anderen lijken niet helemaal overtuigd. Ik schud mijn hoofd. 'Maar goed. Genoeg over mij. Waar wil jij dan straks op solliciteren?'

Iefke lijkt niet helemaal op haar gemak. 'Niet lachen. Ik ben... tenminste, ik wás verpleegkundige. Leerling-verpleegkundige.'

'Wat is daar grappig aan?' vraagt Linda. 'Dat is toch een heel normaal...'
Dan worden haar ogen groot. 'Psychiatrisch verpleegkundige?'

'Sst!' Ze kijkt snel de huiskamer rond. 'Niet iedereen hoeft dat te weten.'

'Hier?' vraag ik ongelovig. 'Was je dat hier?'

'Natuurlijk niet, ik ben niet gek! Toen ik opgenomen werd, heb ik dat zo

ver mogelijk van huis laten doen. Dan maar geen bezoek.’ Ze slikt. ‘Ik wil ook niet dat anderen dit weten. Alleen de therapeuten en de verpleging weten het, voor de rest hier ben ik gewoon verpleegkundige.’

‘Maar wat is er dan gebeurd?’

‘Het standaardverhaal. Je komt ergens als leerling-verpleegkundige en je wordt meteen ingezet als volledige werkkraacht. Een beetje zoals bij jou,’ zegt ze met een blik op mij. ‘Maar bij ons... Waar ik werkte gingen dingen fout. Echt fout. Maar de verpleging vormde een blok tegen de patiënten, therapeuten en alles wat verandering inhield, dus als ik een probleem meldde, dan was ik het probleem. En op een dag...’ Ze staart naar de tafel en haalt onhandig haar schouders op. ‘Op een dag kwam een van mijn collega’s erachter dat ik vroeger zelf ook een... mindere periode had gehad. Dat ik psychische klachten had gehad. Ze vonden dat ik dat had moeten vertellen en dat ik hun vertrouwen had geschonden, dat ik samenspande met de patiënten. Daarna kreeg ik alleen nog maar de rotklussen, mocht ik niets meer met de patiënten doen, kreeg ik steeds slechtere beoordelingen en uiteindelijk belandde ik met een burn-out hier.’

‘Wat een klootzakken,’ zegt Linda.

Ik knik, maar voel tegelijkertijd ook iets van bewondering. ‘En toch wil je het vak weer in?’

‘Tja. Dat is wat ik kan, wat ik leuk vind. Werken met mensen. Maar misschien...’ Ze kijkt verontschuldigend mijn kant op. ‘Soms vraag ik me af of ervaringsdeskundige niet iets voor me is. Wel weer de psychiatrie in, maar dan zonder mijn eigen verleden te verstoppen. Misschien kan ik anderen wel met mijn ervaringen helpen. En dan hopelijk op een iets... andere manier dan Pieter.’

‘Pieter is een keutel,’ zegt Linda, ‘maar hij bedoelt het op zich goed. En ik weet zeker dat jij het beter zou doen dan hij.’

‘Dat is niet zo moeilijk,’ mompel ik. ‘Als je het stigmatiseren, veroordelen en verzieken van de Nederlandse taal gewoon niet als hoofdvak maar als bijvak neemt, komt het volgens mij helemaal goed.’

Ik zucht en staar naar mijn puzzel. Iefke vraagt aan Linda of ze haar kan leren haken, Dimitri neemt aan het eind van de tafel plaats met een krant, en Michiel speelt in de zithoek een spelletje op zijn telefoon. Als Beatrice binnenkomt, blijft ze even met een afkeurende glimlach naar de tafel staan. Dan neemt ze plaats aan een hoek, legt een donkerblauwe bol wol op tafel en pakt twee breinaalden.

‘Jullie hoeven niet zo te kijken,’ zegt ze als ze onze verbazing ziet. ‘Dat ik

brei betekent niet dat het beter gaat. Ik ben nog net zo depressief.’

‘Tot zover niets meer kunnen door de depressie,’ mompelt Michiel, maar gelukkig is Beatrice al geheel opgegaan in de eerste steken.

Als Sandra de kamer in loopt, blijft ze verbaasd staan. Ik volg haar blik en ineens zie ik ons groepje door haar ogen: mensen die puzzelen, haken, een krant lezen of gewoon een kopje koffie drinken. En hoewel ik het uit principe overal met Pieter oneens over wil zijn, moet ik toegeven dat hij in één ding wel gelijk heeft: wij zijn meer dan patiënten alleen. We zijn meer dan onze hokjes alleen. We kunnen meer dan we nu zijn. Aan de andere kant: als dat voor ons geldt, geldt dat ook voor verpleegkundigen, en Sandra is nu iemand die naar een knus groepje rond een tafel kijkt en beseft dat zij niet nodig is, misschien zelfs wel niet gewenst.

‘Sorry,’ zegt ze als ze me ziet kijken en ze loopt snel naar het rooster, ‘ik wilde niet storen.’

Ik schop een stoel onder de tafel vandaan. ‘Kom erbij.’

‘Weet je het zeker?’

‘Wij zijn allang gestoord,’ mompelt Michiel vanuit de zithoek.

Sandra gaat onwennig zitten. ‘Nou, als ik hier toch ben, dan kunnen jullie me misschien wel helpen.’ Ze trekt een briefje uit haar broekzak en vouwt het open. ‘Zoals jullie weten gaat de paaz over een paar maanden fuseren met de andere locatie, en verhuist alles naar de nieuwbouw.’

Dimitri fronst. ‘En nu zoek je mensen die meehelpen met verhuizen?’

Ze begint te lachen. ‘Nee, ik hoop jullie hier tegen die tijd niet meer te zien. Maar de therapeuten en verpleegkundigen is gevraagd om een nieuwe naam te bedenken, en nu dacht ik: jullie zitten hier ook. Misschien hebben jullie ideeën?’

‘Gewoon paaz,’ bromt Dimitri. ‘Psychiatrische afdeling klopt dan toch ook nog steeds?’

‘Ah, maar het mag dus niet op paaz lijken, omdat de andere locatie zich dan benadeeld zou voelen omdat hun naam dan wel verdwijnt en...’

‘Gewoon “psychiatrische afdeling” dan?’ zeg ik.

‘PA,’ zegt Iefke met een lachje. ‘Ja, die afkorting is duidelijk beter dan paaz. “Waar ga jij dit weekend naartoe? Ik ga naar pa.”’

Sandra laat haar pen rusten. ‘Er moest trouwens ook in dat de paaz door de fusie wordt uitgebreid tot een opnameafdeling voor zowel volwassenen en ouderen als jongeren met acute psychische problemen.’

‘Ovojab,’ zeg ik spottend. ‘Opnameafdeling voor volwassenen, ouderen en jongeren met acute problemen.’

‘Met zo’n afkorting laat helemaal niemand zich ooit nog opnemen,’ kreunt Linda.

‘Urgente psychiatrie,’ klinkt het dan uit de hoek.

Verrast kijken we om. Michiel staat op en rekt zich loom uit. ‘Lijkt niet op paaz en het vat precies samen waar het voor is.’

‘Urgente psychiatrie...’ mompelt Sandra terwijl ze het opschrijft. ‘Die vind ik wel mooi. Lekker kort en krachtig.’

Ik knik. Ik zie het al op de naamborden staan. Kort, krachtig... ‘UP,’ zeg ik.

‘Wat?’

‘Dat is de afkorting van urgente psychiatrie: UP.’ Argwanend kijk ik naar Michiel. Die grijnst breed. ‘Leek me wel toepasselijk voor een psychiatrische afdeling. UP. Het syndroom van Emma.’

‘Hou het in dat geval maar op down.’

‘Het syndroom van up en down.’ Hij stopt zijn sigaretten in zijn broekzak en verdwijnt met een lachje in de gang.

Sandra streept met een zucht zijn suggestie door en stopt het briefje weer in haar zak. ‘Maar als iemand nog iets weet, zeg het vooral.’

Peinzend staar ik naar de deur waar Michiel net door is verdwenen. ‘Je hoort weleens over drugsproblemen met dealers rond ggz-instellingen; speelt dat hier eigenlijk ook?’

Sandra kijkt spijtig de tafel rond. ‘Hier zit een heel kwetsbare groep mensen en helaas weten ze dat maar al te goed. Natuurlijk wordt ertegen opgetreden en als een patiënt hier met drugs betrapt wordt, wordt hij of zij direct naar huis gestuurd. Maar de dealers weten dat we niet alles in de gaten kunnen houden. Op een gegeven moment stonden ze gewoon onder het afdak van de voordeur voor de regen te schuilen en moesten we zelfs de politie inschakelen.’ Dan schudt ze haar hoofd. ‘Maar goed, dat zijn onze zorgen en niet die van jullie. Bovendien hebben we er op dit moment gelukkig geen last van. Waarschijnlijk zitten ze nu weer bij de andere locatie. Zoiets gaat altijd met vlagen, dat kun je nooit voorspellen.’

Sommigen lukt dat blijkbaar beter dan anderen, denk ik met een ongemakkelijke blik op de lege stoel van Michiel.

‘Lijkt me best pittig,’ zeg ik, ‘als je probeert af te kicken en de verleiding

ligt letterlijk om de hoek.'

'Ach ja,' bromt Dimitri vanaf de andere kant van de tafel. 'Ik heb geen medelijden met die junks. In de ziekenhuiswinkel verkopen ze ook drank.'

'En scheermesjes, voor de snijders,' zegt Iefke.

'Paracetamol in de apotheek,' zegt Beatrice. 'En ik mag er niet aan denken?'

Linda tikt tegen haar muts. 'Ik word kaal van alle roosterwijzigingstress.'

Ik knik. 'En ik word autistisch van herstel.'

Sandra weet haar lach nog net te onderdrukken. 'Jullie zijn echt...' Dan is het te laat en we barsten in lachen uit.

'Wij zijn helaas onherstelbaar gestoord,' zeg ik uiteindelijk tussen twee snikken door. En nog nooit voelde zelfstigma zo ontzettend goed.

Karel

Als ik een nieuw puzzelstukje pak, trillen mijn handen. De Depakine. Zondagavond begonnen we met de pillen, nu beginnen de bijwerkingen. Mijn mond is droog, mijn hoofd doet pijn en mijn handen trillen, maar ik ben nog steeds niet dood. Dat is winst, maar terwijl ik het denk, weet ik al dat dat niet meer zo voelt. Zolang ik mezelf afleid, doodpuzzel en me op anderen richt, kan ik het ontkennen. Maar zodra dat stopt, als iedereen naar bed is, zoals nu...

Dan blijkt afleiding niets meer dan een dun laagje ijs over een diep en donker meer. Je houdt het even vol, het houdt je nog een moment overeind, maar vervolgens scheurt het, breekt het, klapt het weg onder je voeten en slaat de depressie weer als een golf van ellende over je heen. Lachen doet pijn en gezelligheid voelt als gemis, het gemis van een gevoel dat je niet meer hebt. En zelfs dat was geen probleem als ik tenminste alleen was. Maar morgen komt Sergei weer op bezoek, dan voel ik zijn hand weer in de mijne en voel ik weer helemaal... niets. Omdat ik geen ruimte meer heb voor liefde. Omdat ik volledig word opgeslokt door dit grote, naamloze verdriet. Want hoe kun je nog samen zijn als je zelf niet eens meer weet wie je bent?

Als verdoofd druk ik het laatste stukje op zijn plek. De afbeelding staart me zwijgend aan en ik beseft dat ik niet eens meer weet wat het voorstelt. Wat het allemaal nog voorstelt. Ik til de hoek van de puzzel van tafel en voel hoe hij langzaam onder mijn vingers verkrumelt.

‘Zit je hier nog steeds?’ vraagt Gwen als ze met een koffiekop de huiskamer binnenkomt. ‘Heb je hem al af? Mag ik hem zien?’

Ik duw de stukjes weer op hun plaats en schuif de puzzel haar kant op. Ze kijkt er even naar, strijkt er voorzichtig met haar hand overheen. ‘Mooi.’ Dan loopt ze naar de koffieautomaat en klapt het rekje ervan op zodat er ruimte is voor de kan. ‘Bij ons is hij weer eens stuk, dus ik dacht: dan haal ik maar een pot hier. Jij ook?’

Ik schud mijn hoofd.

‘Gaat het eigenlijk wel met je?’

Ik probeer niet te zuchten, want dan moet ik huilen, en dus luisteren we in stilte naar het gebrom van de automaat. Als de kan vol is, blijft ze even staan. Dan pakt ze een kopje uit de kast en komt tegenover me zitten. ‘Bas kan nog wel even zonder mij. Ik las dat je weer met nieuwe medicatie begonnen bent. Hoe is dat?’

‘Altijd een feest,’ zeg ik somber.

‘Is er iets wat ik kan doen om je te helpen?’ Ze denkt even na. ‘Weet je nog wat je de vorige keer deed toen je zo voelde?’

Ik waad door de stroop in mijn hersenen. ‘De vorige keer... Karel ging eens met me wandelen.’

Gwen kijkt naar buiten, naar het regenachtige zwart dat hard op de tuindeuren inbeukt, en schudt spijtig haar hoofd. ‘Ik ben bang dat het daar een beetje laat voor is. Wat was het precies dat jou toen hielp?’

Ik voel het verdriet als een klomp in mijn maag. ‘Het was fijn,’ zeg ik schor. ‘Het was fijn om even niet binnen te zijn, dat hij geen vragen stelde, me niet uithoorde over wat er mis was maar me gewoon mee naar buiten sleurde voor een rondje om het gebouw.’

Gwen glimlacht. ‘Karel is een fijne collega,’ zegt ze, en ze roert door haar koffie.

‘Ik weet gewoon niet meer wat ik moet doen,’ zeg ik. ‘Niet met mezelf – dat al helemaal niet – maar ook niet met... met de mensen om me heen. Met mijn familie, vrienden, met Sergei... Morgen komt hij voor een afspraak met Rajid. Vanavond vulde ik dat stemmingsformulier weer in en... Het is alsof ik het toen pas besepte, na al het gedoe met mijn baan, de diagnose, herstel... Tot nu toe kon ik me altijd vastklampen aan het idee dat ik blijkbaar af en toe een depressie krijg. Een soort geestelijk griepje. Als er geen logica in zit of ik depressief word of niet, dan is het ergens heel in de verte ook logisch dat die depressie op een dag gewoon uitblijft, een jaartje overslaat, op een dag nooit meer komt. Maar als ik manisch-depressief ben...’

‘Er zijn ook gevallen bekend waarbij mensen eroverheen groeien. En als dat niet zo is, dan helpt medicatie vaak goed.’

Ik schud mijn hoofd. ‘Het is niet het label of het etiketje,’ zeg ik hees. ‘Het was die lijst. Mijn stemmingsformulieren. Toen ik ze terugzag, die eindeloze rij kruisjes en hoe die over het hele papier zwalkten. Als ik dat zie, wil ik huilen. Dan heb ik nooit een normale dag gehad. Ja, die keren dat het kruisje de normaallijn raakte tussen depressie en hypomanie in. Maar als je vervolgens kijkt naar de kruisjes eromheen, als ik stilsta bij hoe ik me toen voelde, dan ben ik daar helemaal niet. Ik ben slechts op doorreis. Het gaat niet goed, het gaat alleen even niet slecht. Dat die depressieve kant een probleem is, snap ik, maar als ook alles boven de streep een probleem is... wanneer ben ik dan géén probleem? Wanneer ben ik dan géén risico, geen belasting voor de mensen om me heen? Wie ben ik dat ik zo mag zijn?’

‘Je bent gewoon jezelf.’

Ik slik. ‘Wie ben ik dat ik dit van Sergei mag vragen?’

De vraag lost hopeloos op in het donker.

Ze kucht even. ‘Wat zei Karel daarop?’

‘Dat mensen gewoon doen wat ze kunnen. En dat ik blijkbaar die moeite waard ben. En dat ik niet zoveel moest piekeren.’

‘Dat klinkt wel als Karel,’ zegt ze met een glimlach en ze blaast over haar koffie. ‘Ik denk ook dat als hij zoiets zegt, je ervan uit kunt gaan dat hij weet waar hij het over heeft.’

‘Dat ik niet moet piekeren?’ grap ik hopeloos. Ik staar naar de duizend stukjes voor me. ‘Ik weet ook niet meer waar we het over hadden. Misschien wel nergens over. Hij probeerde me denk ik af te leiden. Hij vertelde over kerst en sinterklaas, over hoe zijn vrouw en hij dan het hele huis versieren en gedichten schrijven en de hele familie bij elkaar halen. Dat ze bijna nooit meer als familie compleet zijn, en dat dat die dagen extra bijzonder maakt.’

Gwen knikt. ‘Hij weet als geen ander hoe belangrijk dat is. Karel is...’ Ze vouwt haar handen om het kopje en staart ernaar. ‘Karel is een geweldige collega. Als ik denk aan wat hij allemaal doet, hier en thuis... Daar kan ik alleen maar bewondering voor hebben.’ Ze aarzelt, ontwijkt mijn blik. ‘Hij heeft altijd veel gereisd met zijn zoon. Gek op bergbeklimmen. Ik bracht mijn vakantie plat op het strand van Terschelling door en hij kwam terug met foto’s van weet ik welke uithoek van de Himalaya.’ Dan glijdt haar glimlach weg. ‘Een paar jaar geleden heeft zijn zoon een ongeluk gehad. Nu zorgen zijn vrouw en hij weer voor hem. Fulltime. Dat moet ontzettend zwaar zijn. En toch... Karel werkt hier al vijftien jaar, langer dan ieder ander, maar ik heb hem nooit ergens over horen klagen. Dat vind ik knap. Daar heb ik zo ontzettend veel bewondering voor.’ Ze schudt haar hoofd. ‘Ik had dit natuurlijk nooit mogen vertellen, maar soms... Ook nu weer tijdens de hele fusie en verhuizing... Soms denk ik dat we de onopvallende mensen, de mensen die niet klagen maar gewoon hun werk doen... dat we juist die mensen niet genoeg waarderen. Zij zijn de stille kracht van de paaz. En als ik dan hoor dat hij ’s avonds ondanks al het gedoe op gesloten ook nog de tijd heeft gevonden om met jou een rondje te lopen... Misschien is dat ook wel wat hij je wilde vertellen, met zijn verhaal over de feestdagen: voor familie en echte vrienden gaat het er niet om of je ziek bent of niet, of je steun nodig hebt of die juist geeft. Het gaat niet om hoe je bent, maar om dát je er bent. En als ik jou en Sergei hier zo zie, dan denk ik dat dat voor hem net zo geldt.’

Ik maak een ondefinieerbaar geluid.

‘En natuurlijk is dat makkelijker gezegd dan geloofd. Je bent depressief en voelt je een last voor de mensen om je heen. Dat lijkt logisch en zwart-wit. Maar dat betekent niet dat alles zwart is.’ Ze strijkt met haar hand over het

tafelblad. ‘Net als bij een schaakbord; de andere helft van het bord is wit. Want je kunt het ook omdraaien: blijkbaar willen mensen ondanks jouw “lastigheid” ontzettend veel moeite voor je doen. Dat zegt iets over jou, over wie je bent en vooral ook over hoeveel jij op jouw beurt aan hen teruggeeft.’ Ze staat op en zet haar kopje op het aanrecht. ‘Jij staat nu jammer genoeg op zwart, en dat is ontzettend vervelend, maar probeer toch om je heen te kijken. Te kijken of er ook andere kanten zitten aan de dingen die je nu door de depressie gelooft. Want hoe gek het ook klinkt, als je op zwart staat, dan zijn alle vlakjes om je heen wit.’

Ze kijkt me bemoedigend aan en staat op. ‘Ik moet terug naar Bas,’ zegt ze en ze pakt de kan met koffie, ‘maar je weet me te vinden als je me nodig hebt. Maak je het niet te laat?’

Ik knik. Als ze de kamer uit is, staar ik naar mijn puzzel. Ik sta op zwart, dus alle vlakjes om me heen zijn wit. Eén stapje opzij en ik ben er. Ik kijk naar de schaakstukken om me heen en voel even iets van hoop, tot ik zie waar ik sta. Wie ik ben. Want ik ben de zwarte looper. Ik zie het wit, maar mijn weg is zwart.

Ruzie

‘Relatietherapie dus,’ mompel ik.

Sergei begint te lachen en trekt me tegen zich aan. ‘Zo zou ik het niet willen noemen. Dit is gewoon een gesprek met je psychiater, meer niet.’

Hoe sneu ik het ook vind, Sergei heeft toch altijd een positief effect op mijn stemming. Ik vind dat dat niet hoort. Ik zou willen dat ik een consequent beeld van mijn stemming neer kon zetten en dat vol kon houden, zodat iedereen precies wist wat ik op welk moment voelde. Dan zou ik net zo helder en duidelijk zijn als ik zou willen dat de rest van de wereld was. Als je verlamd door depressie op de bodem van de put ligt, heb dan tenminste het fatsoen om ook consequent als verlamd te blijven liggen. Maar als je helemaal niets meer kunt, kun je blijkbaar ook dat niet meer, want als Sergei mijn hand pakt en er een kus op drukt, springt mijn hart op en voel ik ondanks alles het begin van een glimlach op mijn gezicht. Een smal gevoel van geluk maakt zich van me meester en beschaamd kijk ik weg. ‘Heb je de schilderijen al gezien?’

Hij kijkt naar de doeken tussen de therapeutenkamers en begint dan te lachen. ‘Is dat jouw werk?’

‘Ik heb ze niet geschilderd. Ik optimaliseer ze alleen maar.’

‘Vast.’

Dan gaat de deur tegenover ons open en ik sta met een zucht op. Relatietherapie kan beginnen.

Terwijl Rajid en Sergei alle verzekeringsdingen doornemen, vraag ik me somber af waarom ik hier überhaupt ben. Rajid spreekt mij elke week en Sergei kan vast ook prima met Rajid alleen praten, dus waarom ben ik dan nog nodig? Patiëntenparticipatie of zo. Het klinkt allemaal leuk en aardig, maar ik ben er geen fan van.

‘Goed.’ Rajid pakt zijn schrijfblok. ‘Ik denk dat het belangrijkste is dat we elkaar vandaag gewoon leren kennen. Sergei heeft vast vragen voor mij en ik ben ook erg benieuwd naar jullie relatie.’

Ik geef Sergei een por. Relatie.

‘Jullie wonen niet samen, vertelde Emma, en jij bent regelmatig in het buitenland. Hoe houden jullie in het dagelijks leven contact?’

‘We reizen heen en weer,’ zegt Sergei. ‘En op de dagen dat we niet bij elkaar zijn, bellen we. Wat zal het zijn... een halfuur, drie kwartier?’

Ik knik.

‘Per dag?’ Rajids pen valt even stil. ‘Waar hebben jullie het dan allemaal over?’

‘Gewoon,’ zeg ik. ‘Ik vraag Sergei wat hij heeft gedaan. Hij zegt dat hij een saaie dag heeft gehad, en dan vraagt hij wat ik heb gedaan en dan vertel ik... Ja, wat niet?’ Ik val stil terwijl ik al onze gesprekken samen probeer te vatten.

‘Het hoeft niet heel precies,’ zegt Rajid snel, ‘het mag ook ongeveer.’

‘In dat geval: alles waar ik die dag over nagedacht heb, alle voordelen en nadelen en oorzaken en mogelijke gevolgen van alle dingen die gebeurd zijn... Het hoe, wat, waar en waarom van het leven. Ik heb nooit een saaie dag.’

‘Dus nu heb je het veel over de paaz?’

‘Natuurlijk. Als je aan mij vraagt wat ik op een dag gedaan heb, krijg je een vrij compleet overzicht, ja. Maar het gaat echt niet alleen over mij, hoor. Ik vraag ook wel wat Sergei bezighoudt en of er iets is wat hem boeit.’ Ik kijk hem poeslief aan. ‘Dan zegt hij “vast,” “zal wel” of “weet ik veel”. Toch, liefste? Zo gaat dat toch zo ongeveer?’

‘Niet helemaal,’ mompelt hij.

‘Maar wel bijna helemaal.’

‘Ongeveer.’

‘Het hoefde ook niet precies, zei Rajid, dus dan klopt het wel.’

‘Vast,’ zegt Sergei met een half lachje, niet onder de indruk.

‘Gaat dit altijd zo?’ breekt Rajid in.

‘Ja?’ zeg ik.

Rajid staart ons gebiologeerd aan. Dan knikt hij. ‘Oké, als dit voor jullie werkt...’ Hij neemt Sergei ietwat verwonderd op voor hij weer verdergaat tegen mij. ‘Als je zegt dat je je weleens afvraagt wat hij denkt, zou je ook eens kunnen doorvragen wat hem bezighoudt.’

Ik knik. ‘Dat doe ik ook wel. Soms. Maar ik ben daar ook niet altijd zo in geïnteresseerd. Mijn hoofd zit soms zo vol met de wereld en mijn gedachten dat er gewoon geen ruimte is voor nog meer mensen daar binnen.’

‘En... hoe is het voor jou om dat te horen, Sergei?’

Sergei haalt zijn schouders op. ‘Niet anders dan anders.’

‘Ik zeg het ook regelmatig,’ zeg ik. ‘Daar moet je eerlijk in zijn. Eerlijkheid hoort toch bij een relatie?’

‘Ja...’ zegt Rajid diplomatiek. ‘Wat vind jij van jullie gesprekken, Sergei?’

‘Nou ja, soms is het wel vermoeiend, al die details, vooral als ze in een praatgrage bui is.’

Ze. Ik kijk hem vuil aan.

‘Maar dat komt en gaat. En dat zou dan dat... hypomane kunnen zijn?’

‘Dat zou goed kunnen,’ zegt Rajid, en hij schrijft weer iets op. ‘Wordt ze dan ook associatiever? Dat gesprekken wat meer van de hak op de tak gaan?’

Sergei negeert de izigheid die vanuit mijn stoel zijn kant op dampst en knikt bedachtzaam. ‘Ook wel. Het is soms moeilijk om daartussen te komen. Maar het is niet heel erg storend. En als ze merkt dat ik er last van heb, houdt ze zich ook wel in.’

Rajid glimlacht in mijn richting. ‘En dan ga je gewoon in je hoofd verder.’

Betrapt kijk ik weg.

‘Dat is niet erg,’ zegt hij. ‘Ik probeer je niet onderuit te halen bij je vriend. Juist het tegenovergestelde: ik vind het erg waardevol dat hij hier is, omdat ik me met zijn ervaringen een beter beeld kan vormen van hoe de stemmingswisselingen jouw leven beïnvloeden. Dus als ik daar nog wat meer over mag vragen: wat doe je als je merkt dat ze hypomaan is?’

‘Als ze blijft praten, zeg ik dat ik ga slapen. Of als ze weer plannen heeft voor een nieuwe hobby, dat ze misschien wat minder geld uit moet geven of er eerst een nachtje over moet slapen. Of dat ze niet te lang door moet werken maar gewoon naar bed moet komen.’

‘En helpt dat?’

‘Nee.’

‘Hm.’ Rajid knikt, iets te serieus. ‘Zijn er andere dingen waar je last van hebt of die je moeilijk vindt in jullie relatie?’

Sergei kijkt me vluchtig aan. ‘We hebben af en toe ruzie. Dat vind ik wel vervelend.’

‘Vaak?’

Ik staar blanco terug. ‘Ik weet niet wat “vaak” is.’

‘Laat ik het anders formuleren: hoe vaak komt zo’n ruzie voor?’

‘Een paar keer per jaar?’ zeg ik.

‘Maar dan wil jij een week lang niet meer met me praten.’

‘Natuurlijk. We hebben ruzie.’

Rajid knikt aarzelend. ‘Dat valt wel onder “vaak”, ja. Waar gaat zo’n ruzie dan over?’

‘In detail?’ vraag ik.

‘Liever niet.’

Sergei haalt zijn schouders op. ‘Ik weet het niet. Dat wisselt.’

‘Als Sergei onlogisch doet,’ zeg ik, ‘dan krijgen we ruzie. Als hij in een discussie continu van kant wisselt maar mij nooit gelijk geeft, ook niet als hij aan mijn kant staat. Als hij iets zegt wat tegensprekt wat hij eerder heeft gezegd en vervolgens ontkent dat hij dat ooit gezegd heeft, of beweert dat die tegenovergestelde dingen elkaar überhaupt niet tegenspreken. Dan word ik boos. Misschien eerder woedend.’

‘En hoe voel jij je daaronder?’ vraagt Rajid aan Sergei.

‘Vervelend, natuurlijk. En dat zeg ik dan ook wel tegen haar.’

Haar.

‘En hoe is het dan voor jou om dat te horen?’

Ik weeg mijn woorden zorgvuldig. ‘Natuurlijk vind ik het vervelend om boos te zijn en ik vind het ook niet leuk dat hij dat vervelend vindt, maar... Maar tegelijkertijd vind ik het erg fijn dat hij daar dan ook onder lijdt. Dat is dus niet de enige ben die er last van heeft. En trouwens, dat ik een week lang boos blijf is niet alleen omdat ik een wraakzuchtige bitch ben, maar ook omdat het over het algemeen een week duurt voordat Sergei erkent dat hij inderdaad stom heeft gedaan. Want daarna ben ik heel vergevingsgezind. Maar je kunt niet de symptomen bestrijden zonder de oorzaak weg te nemen. Dat is logisch.’

‘Ja.’ Rajid knikt bedachtzaam. ‘Die logica, daar hebben we het wel vaker over. Voor iemand met Asperger kan het erg lastig zijn om om te gaan met dingen die onlogisch lijken.’

‘... of die onlogisch zijn,’ vul ik aan. ‘En dat is precies het probleem: niet eens het onderwerp van de ruzie, maar het feit dat iemand de vloer aanveegt met alles wat duidelijk, normaal en logisch is en dan zegt: “En nu is alles anders. Vanaf nu hebben alle woorden een andere betekenis en ik ga jou niet vertellen welke.” Andere mensen hebben vast heel veel verschillende luikjes, deurtjes en raampjes waardoor ze met elkaar kunnen communiceren, maar ik

heb er slechts één. En jij doet dat dan dicht. Het is alsof je tegen mij zegt: “Jij begrijpt mij niet, dus het ligt aan jou”, terwijl ik net heb gezien dat jij degene was die het luik dichtdeed. En dan word ik woest. Dan word ik zo ontzettend kwaad. Op zo’n moment is onze relatie voorbij. Echt over. Alle gevoel is afgekapt en het verstand snapt niet hoe ik me in vredesnaam ooit verbonden heb kunnen voelen met iemand die zo onzorgvuldig met iets zo vreselijk essentieels als logica om kan gaan. Waanzin. Dat begrijp ik niet. Daar kan ik met mijn hoofd echt niet bij. Dát is waarom ik dan niet meer praat. Omdat er stomweg niets meer te zeggen valt.’

Als ik klaar ben, blijft het even stil.

Rajid schraapt zijn keel. ‘Herken jij dit?’ vraagt hij aan Sergei. ‘Hebben jullie het hier ook weleens over?’

‘Soms.’

‘Wij praten overal over,’ zeg ik. ‘Dat hoort toch bij...’

‘Een relatie, ja,’ mompelt Rajid. ‘Op zich klinkt het alsof jullie heel veel met elkaar praten, en dat is erg goed, maar het klinkt ook alsof juist de manier waarop jullie dat doen soms voor wrijving zorgt. Als jullie daar echt last van hebben, zou je eens kunnen overwegen om het daar samen met iemand over te hebben.’

‘Relatietherapie,’ zeg ik veelbetekenend.

‘Ja. Ik zou jullie kunnen doorverwijzen.’

‘Dat lijkt me eerder iets voor later,’ zeg ik, ‘als ik weer thuis ben en we het normale leven weer opgepakt hebben. Als het dan überhaupt nog nodig is.’

‘Dat klinkt verstandig. En hebben jullie eigenlijk zelf nog dingen die jullie hier willen bespreken?’

Sergei schudt zijn hoofd.

‘Ik ook niet,’ zeg ik. ‘Op dat met de pillen na.’

‘Welke pillen?’ vraagt Rajid. ‘De Depakine? Ik dacht dat je weinig last had van bijwerkingen?’

Ik kijk aarzelend opzij. ‘Ik bedoel eigenlijk de pillen die Sergei weg zou gooien.’

‘Maar die zijn nu toch weg?’

Ik staar naar het tafelblad.

‘Je bedoelt...’ Rajid kijkt naar Sergei. ‘Je bedoelt dat ze er nog steeds

liggen? Bij Emma thuis? We hadden toch afgesproken dat die weggehaald zouden worden?’

Sergei zwijgt en Rajid kijkt me niet-begrijpend aan. ‘Je bent toch ook al van de paaz geweest?’

‘Niet thuis,’ mompel ik.

‘Waarom liggen die pillen er nog?’

En ineens is het alsof de lucht in de kamer vonkt; aan de ene kant de oprechte verontwaardiging van Rajid, aan de andere kant... Sergei. Ik hoef niet eens naar hem te kijken om te weten wat hij nu voelt: weerstand. Maakt niet uit hoe, waarom of in welke richting; welke opmerking er ook zal volgen, hij zal er een tegenargument tegenaan gooien en zich nog liever doodvechten dan zijn onwil bekennen. En ik ben ontzettend blij dat nu ook eens iemand anders daartegenaan loopt.

‘Kun je me uitleggen waarom?’

Sergei haalt geïrriteerd zijn schouders op. ‘Ik wist niet of het wel nodig was. Het gaat nu alweer een stuk beter met Emma, en ik vond het zonde om ze dan weg te halen terwijl ze ze straks toch weer moet gebruiken.’

‘Je snapt toch wel dat...’ Rajid haalt diep adem. ‘Emma zat in een crisissituatie toen ze werd opgenomen. Ze had zo veel mogelijk medicatie verzameld en wilde die in één keer innemen. In de psychiatrie zijn we continu bezig om de drempel voor zelfdoding zo veel mogelijk te verhogen. Emma heeft met haar handelen die drempel bijna volledig geslecht. Dat betekent dat als ze weer in zo’n situatie komt, ze niet meer twee dagen lang alle apotheken af hoeft te gaan, maar ze alles al onder handbereik heeft om binnen een paar minuten een eind aan haar leven te maken. Dát is het probleem. Daarom moeten die pillen weg. En of je ze dan weggooit, bij de apotheek brengt of hier afgeeft maakt mij niet uit, als ze maar verdwijnen. Is dat duidelijk?’

‘En als ik ze gewoon naar mij thuis breng?’

Rajid lijkt even niet te weten waar hij de woorden vandaan moet halen. ‘Nee,’ zegt hij dan. ‘Dat is niet goed. Als jij die pillen bij jou thuis neerlegt, is Emma er nog steeds niet vanaf. Dan zijn ze nog steeds in haar leven.’

‘En als ik ze verstop?’

‘Dan gaat ze ze zoeken! Ik ken Emma inmiddels lang genoeg om te weten dat ze daar dan aan blijft denken, dat het haar niet meer loslaat. Klopt dat?’

Ik knik onwillig.

‘Maar als ik het niet zeg, dan weet ze het ook niet...’

‘Nee. Het antwoord is nee. Niet in jouw huis, niet in dat van Emma, gewoon wég. En als dat voor jou om de een of andere reden niet mogelijk is, dan is dat ook goed, maar ik moet dat wel nu weten. Dan moeten we er namelijk voor zorgen dat het op een andere manier gebeurt.’

Een stilte die wel een uur lijkt de duren.

Sergei zucht diep. ‘Ik ruim ze wel op.’

‘Weet je het zeker? Want ik neem dit heel serieus. Je geeft het dus vandaag nog aan mij of Emma door als je het gedaan hebt, zodat we het weten als ze weg zijn. Spreken we dat af?’

‘Als je denkt dat dat nodig is, dan doe ik dat.’

Ik voel een vreemde mengeling van opluchting en teleurstelling en knik. ‘En zo krijgen wij dus ruzie.’

Sergei kijkt me vuil aan en Rajid werpt een blik op de klok. ‘Ik denk dat we het hier vandaag bij moeten laten, maar als jullie weer eens behoefte hebben aan een gesprek, dan ben ik er voor jullie. Ik vond het in elk geval nuttig, en ook fijn om jou eens te spreken, Sergei. Hebben jullie nog vragen? Emma?’

Ik schud mijn hoofd, maar Sergei knikt. ‘Wanneer mag Emma eigenlijk naar huis?’

‘Dat kan ik helaas nog niet precies zeggen. We zijn net met de Depakine begonnen en het is natuurlijk afwachten hoe het opbouwen verloopt qua bijwerkingen, maar het ziet er tot nu toe goed uit. Hoe vind je zelf dat het gaat, Emma?’

Ik houd mijn handen boven de tafel en kijk naar mijn vingers. ‘Droge mond en trillende handen, maar verder heb ik tot nu toe weinig bijwerkingen.’

‘En hallucinaties?’

‘Geen stemmen, slangen, honden of wat dan ook. Ik zie alleen ons vieren. Heel saai dus.’

Rajid knikt, kijkt dan aarzelend opzij.

‘Of drieën,’ zeg ik met een grijns. ‘Tenminste, ik weet natuurlijk niet hoeveel jullie er zien.’

Sergei barst tegen wil en dank in lachen uit, en Rajid kijkt me lang aan. ‘Jullie hebben een bijzondere relatie,’ zegt hij uiteindelijk. Hij staat op en geeft me met een lachje een hand. ‘En dat bedoel ik positief. Maar wel bijzonder.’

Meerkoeten

Als we uit de kamer van Rajid komen, loopt Sergei automatisch naar de trap naar beneden.

‘Hoho,’ zeg ik. ‘Waarom denk je dat ik mijn jas aanheb? Je loopt hier met iemand met vrijheden. Ik wandel jou wel even weg. Bovendien kunnen we dan ook langs de meerkoeten. De vorige keer dat ik hier zat, liepen we daar altijd langs, maar nu gaan we als we met de verpleging wandelen steeds de andere kant op.’

De reden wordt al snel duidelijk. Waar eerst een brede sloot met een wandelpad en een bruggetje lag, ligt nu een troebele poel met bouwmaterialen, kriskras op elkaar gestapelde stalen platen, grote betonnen rioolbuizen, een flinke berg zand en een dikke laag modder waar vroeger gras groeide.

‘Dat zal wel voor de nieuwbouw zijn,’ zegt Sergei. Hij draait zich om en gebaart naar het ziekenhuis achter ons. Het betonskelet van de nieuwe paaz is bijna klaar.

Ik knik afwezig en staar naar het water.

Van het nest waar twee meerkoetouders vijf paazmaanden lang vier jongen hebben grootgebracht is weinig meer over dan een paar takken die schots en scheef uit het water steken. Een reiger houdt argwanend de wacht.

‘Ik ben benieuwd hoe het met ze gaat,’ zeg ik, en ik krijg onverwachts een brok in mijn keel.

‘Het is winter. Gaan ze dan niet naar open water?’

Ik knik treurig.

‘Waarom roep je ze niet? Je had ze toch getraind?’

Ik frons, maar hij heeft gelijk. Ik had ze getraind... Voorzichtig loop ik over de kleiklonten naar de waterkant en ik klak met mijn tong. Het blijft stil en ik draai me al naar Sergei om, maar die knikt naar het bruggetje. Dan hoor ik het ook: het schelle, verontwaardigde gepiep van een klein zwart-wit beestje dat driftig onze kant op zwemt.

‘Een meerkoet!’ roep ik. ‘Maar ik heb helemaal geen brood bij me.’ Haastig ga ik door mijn zakken, dan door die van Sergei, en ik trek er een vliegtuigkoekje uit.

‘Maar die wou ik!’ protesteert hij.

‘Jij doet aan de lijn,’ zeg ik, en ik verkruimel het koekje in kleine stukjes. De meerkoet slokt ze gulzig op en zwemt uiteindelijk weer naar de brug. Ik sta op en loop terug naar Sergei. ‘Naar het station?’

Hij knikt. Hij pakt mijn hand en dicht tegen elkaar aan lopen we terug naar de weg.

‘Dus als je naar huis gaat,’ zeg ik voorzichtig, ‘dan haal je eerst de pillen...’

Hij schopt onwillig een takje weg.

‘Waarom doe je daar zo moeilijk over?’ vraag ik. ‘Ik snap het probleem niet. Als je er geen tijd voor hebt, is dat ook niet erg. Dan vraag ik het gewoon aan Elise of mijn ouders, zodat zij desnoods...’

‘Waarom heb je nooit verteld dat je manisch was?’

‘Dat heb ik toch...’

‘Ja, nu, maar ik bedoel op het moment zelf. Als je er last van had. Toen je werd opgenomen. Natuurlijk zag ik dat je anders was, maar ik wist niet dat het zo erg was. Dat je dood wilde, dat heb je nooit verteld.’

‘Hoezo heb ik dat niet verteld?’ zeg ik verbijsterd. ‘Ik was drie maanden lang zwaar depressief, dacht continu aan de dood en heb dat steeds keurig aan alles en iedereen gemeld: aan jou, aan Lars, aan dokter Visser... Hoezo heb ik dan niets verteld?’

‘Maar niet toen je manisch was. Toen je echt plannen maakte. Dat je zulke vreemde dingen dacht.’

‘Omdát ik manisch was! Omdat ik ermee bezig was! Omdat die gedachten voor mij de werkelijkheid waren geworden! Ik meld nu toch ook niet dat ik jou naar het station breng? Dat is een feit, een vanzelfsprekendheid. Je meldt alleen de bijzonderheden. En ja, ik heb een meldplicht. Ik moet het melden als ik voel dat het de verkeerde kant op gaat, voor mijn eigen veiligheid en voor jouw gemoedsrust. Maar voor zover ik kon, heb ik me daar ook aan gehouden; ik heb iedereen verteld dat de depressie steeds zwaarder werd. Ik ging twee keer zo vaak naar Lars, zat uiteindelijk bijna wekelijks bij dokter Visser, iedereen schreef keurig op wat er gebeurde en er veranderde helemaal niets. Ik heb een meldplicht, toch geen “zorgen dat jullie ook luisteren”-verplichting?’

‘Misschien wel,’ mompelt Sergei.

‘Misschien.’

Onwillig schud ik het woord van me af. Als we hand in hand de trap naar

het station beklimmen, voel ik echter dat er door de mazen van mijn web van waarheid subtiele leugens naar binnen sijpelen, domweg omdat ik Sergei kén, omdat ik weet hoe ik dingen moet vertellen zodat hij niet luistert, omdat ik weet hoe ik de waarheid zo met woorden kan verpakken dat ze onschadelijk gemaakt en onopgemerkt de poort binnenglipt. Want ik wilde niet gered worden. Ik wilde geen hulp krijgen, en zeker geen aandacht; ik wilde de plannen uitvoeren die ik bedacht had en in de wereld leven die voor mij werkelijkheid werd; de depressie in mij doden om eindelijk pijnloos te kunnen leven. Want hoe gruwelijk die werkelijkheid ook was, ze was het enige wat ik nog had. Het enige waar ik op dat moment nog bij kon. En ik kan dat op geen enkele manier aan Sergei uitleggen. Maar ik wil dat ook niet. Ik wil niet dat hij zich zorgen om mij maakt. Ik wil gewoon dat hij gelukkig is.

Op het perron werpt hij een blik op de borden en stuurt me dan naar een bankje.

‘Koud,’ zeg ik als het kille metaal mijn benen door mijn broek heen doet bevriezen en ik rits mijn jas wat verder dicht. ‘Ik had een sjaal om moeten doen.’

Sergei slaat zijn arm om me heen en geeft me een kus. ‘Wat ga je straks doen als je weer op de paaz bent?’

‘Weet ik nog niet. Puzzelen, denk ik, daarna avondeten.’

‘En schrijven? Doe je dat nog steeds?’

Ik schud mijn hoofd. ‘Ik heb niets meer te vertellen.’

‘Je kunt het toch proberen?’

‘En dat zeg jij?’ zeg ik. ‘Hoeveel weken zit ik hier nu? De vorige keer schreef je kaartjes met handgetekende meerkoeten. Nu heb ik nog helemaal niets gekregen. Laten we het daar eens over hebben als het om schrijven gaat.’

‘Maar toen bleef je veel langer. Nu zit je er pas twee weken.’

‘Drie! En hoe weet jij hoelang ik hier nu blijf? Misschien zit ik er nu wel een jaar.’

Sergei mompelt iets wat waarschijnlijk neerkomt op ‘ik ben een man en romantiek is wel leuk maar het moet geen gewoonte worden’ en haalt zijn schouders op. ‘Ik ben er nu toch?’

‘Ha. Ik ben er nu ook, maar dat heeft meer met depressie te maken dan met romantiek.’

‘Maar ik heb toch iets voor je meegenomen?’ Hij opent zijn tas. ‘Ik kwam

het tegen in Griekenland en dacht dat het misschien wel iets voor jou was.'

Voorzichtig haalt hij een pakje tevoorschijn en geeft dat aan mij. Het is klein, flexibel en in zacht gekleurd papier gewikkeld. Ik kijk hem vragend aan, maar hij knikt. 'Je vertelde over alle rare dingen die je ooit geloofd had, en toen zag ik dit.'

Als ik het lint wegschuif, glijdt er een dunne, zwarte stof over het papier.

'Wat is...?' begin ik, maar dan valt het papier op de grond en staar ik verbijsterd naar de lap stof in mijn handen. 'Een sjaal!'

Een nachtzwarze sjaal van zijdezachte stof met een uil die in fonkelende kleuren zijn vleugels uitslaat en meer dan levensgroot naar me toe zweeft.

Sergei haalt zijn schouders op. 'Het is geen meerkoet, maar ik dacht: als jij dacht dat je kon vliegen, dan heb je nu tenminste vleugels.'

'Je weet toch wel dat dat in deze context een uiterst dubieuze uitspraak is?' zeg ik ontroerd.

'Daarom zeg ik het ook nu, en niet bij je psychiater.'

Ik sla mijn vleugels om hem heen en smoor zijn lach met een lange kus.

Junkie

Ik haal de sjaal onder mijn jas vandaan, zie de lange veren die zich uitstrekken over de stof en voel weer een lach opkomen. Eigenlijk is Sergeï net zo gestoord als ik. Het enige verschil is dat hij met zijn gekte kan leven, en ik niet. Niet altijd. Nog niet. Maar als hij het kan, dan moet ik dat ook kunnen. Toch?

Ik schud glimlachend mijn hoofd en sla de gang naar mijn slaapkamer in, maar blijf dan abrupt staan.

Een hond. Aan het eind van de gang.

Klein, gevlekt, met ogen als donkere poelen die me bewegingloos aanstaren. Ik slik en sluit mijn ogen, maar als ik weer opkijk, zit hij er nog steeds. Hij blijft kijken, en ik voel hoe de paniek me bij de strot grijpt.

Dan gaat de deur naast mij open.

‘Koos!’ Michiel buigt zich voorover en klapt in zijn handen. ‘Kom hier, rotbeest. Je mag hier niet komen.’

Het dode, naamloze monster verandert met een sprong in een maar al te levendige jack russell, die blaffend naar zijn baas rent en speels naar zijn handen hapt. ‘Sst, stop daarmee,’ zegt Michiel lachend als hij het hondje optilt en zijn gezicht helemaal afgeleberd wordt. Koos krabbelt enthousiast met zijn pootjes over het T-shirt, waar nog net de spreuk van vandaag te lezen is: **ALSOF DIE DEPRESSIE JOU ZO LEUK VINDT.**

Als hij mij ziet, lijkt hij even niet te weten wat hij moet zeggen. ‘Hij was ontsnapt,’ mompelt hij. ‘Een vriend bracht hem langs. Ik breng hem zo weer naar huis, dus als je het niet tegen de verpleging zou willen zeggen...’

Ik knik, bij gebrek aan beter.

Hij draait zich om, maar blijft in de deuropening staan. ‘O, en die nieuwe, Amelie? Cocaïne. Ik zei het toch? Je kunt het altijd zien.’ Hij zet het hondje in zijn kamer en kijkt een moment onderzoekend naar mijn hals. ‘Grappige sjaal.’

De deur valt dicht en ik ben weer alleen.

Linda wenkt me vanaf het terras. Ik wrik de tuindeur open en neem plaats aan de tafel. Zo in de zon en beschermt tegen de wind is het nog best te doen.

Aan de andere kant van de heg klinkt het doffe gebonk van het bouwterrein, maar voor het eerst klinkt het niet meer bedreigend. Eerder berustend, maar dat kan ook aan mij liggen. Ik duw mijn sjaal dieper weg en

glimlach.

‘Weet je het al?’ vraagt Iefke, en ze trekt haar jas zo fel om zich heen dat het bijna komisch is: een klein boos vogeltje, diep weggedoken in haar verenkleed.

‘Van Michiel?’ vraag ik. Ik zie Koos weer voor me: mijn kleine, gevlekte nachtmerriehondje, en moet ongewild lachen. ‘Tja. Ik zag hem net. Dat hij dat hier durft.’

‘Ze zouden hem van de paaz moeten schoppen. Voor mijn part van het dak. Die klootzak.’

Aarzelend kijk ik van haar naar Linda. ‘Om dat hondje? Het is natuurlijk verboden om hier dieren te hebben en als er iemand allergisch is, dan...’

‘Hond?’ Iefke staart me niet-begrijpend aan. ‘Amelie is weg! Door hem!’

Het duurt even voor ik haar begrijp. ‘De nieuwe, bedoel je?’ Ik graaf in mijn hoofd naar aanwijzingen, maar zie alleen de nette, jonge vrouw die tegenover me zat bij herstel. ‘Hoezo? Wat is er gebeurd?’

Ze schudt haar hoofd en staart verbeterd de tuin in.

Linda legt haar haakwerk neer en zucht. ‘Treurig verhaal. Ze vertelde me gisteren nog dat ze al twee jaar clean is. Ze zat hier alleen voor een time-out, niets drugsgerelateerds, maar ja... Volgens mij was jij bij Sergei, maar een uur geleden kwam ze dus compleet high, stoned of wat dan ook hier binnen. Blijkbaar heeft ze gisteravond toch weer gebruikt.’

‘En we weten allemaal door wie,’ zegt Iefke giftig.

‘Door Michiel?’ Ik schud mijn hoofd. ‘Maar hij dealt helemaal niet. Hoe kan hij dan...’

‘Zet twee junks naast elkaar en het eerste wat ze doen is herinneringen ophalen aan die goeie ouwe tijd toen ze nog konden snuiven, spuiten en slikken wat ze wilden. Dan volgt een trip naar hun dealer en daarna de trip van hun leven.’

‘Dat weten we niet,’ zegt Linda sussend, ‘en het had overal kunnen gebeuren. Als ze echt clean had willen blijven, had ze wel...’

‘Dat maakt niet uit! Het gebeurde hier, op de paaz, op een plek waar ze juist komt om te voorkomen dat ze terugvalt, en dan gebeurt dit? Niemand die ingrijpt, niemand die iets doet, niemand die het ook maar iets kan schelen! “Het is maar een junk.” Jezus, hij heeft daar aan dat tafeltje gisteren twee uur op haar in zitten praten en de verpleging liep er gewoon langs! Ik dacht dat ze op mijn oude werk erg waren, maar dit?’

Verward kijk ik naar het kleine zitje aan de andere kant van de tuin. Natuurlijk zaten ze daar. Ik zie ze nog zitten, maar ik dacht... Ik dacht... Ik denk aan de jongen in de gang, hoe hij het hondje in zijn armen opving. Liefdevol. En aan hoe hij vertelde over dealers, hoe hij het tuig hier bij de paaz weghield, en ik weet niet meer wat ik moet denken. Wat ik moet geloven.

‘Ik snap dat je gefrustreerd bent,’ zegt Linda als Iefke iets te hard haar theekopje terugzet op tafel, ‘maar Michiel is ook verslaafd. Dat is wat verslaafden doen. Het is ontzettend klote en verschrikkelijk dat dit gebeurt, maar ze was er zelf bij en hij heeft niets gebruikt, dus het was haar keuze. Toch? Kunnen we dat gewoon even laten voor wat het is?’

Dan krast de tuindeur open. Een felle blaf en Koos huppelt de tuin in, gevolgd door Michiel. Hij haalt de lijn uit zijn zak en knikt in de richting van het hek. ‘Ik ga Koos even wegbrengen, maar ik ben voor het eten terug. Wat? Wat kijken jullie naar me?’

‘Wat denk je zelf?’ roept Iefke.

‘Geen idee.’

‘Door jou zit Amelie nu bij de verpleging!’

Fronsend kijkt hij ons aan, maar ik ontwijk zijn blik en kijk naar het hondje, dat zich van geen kwaad bewust naar de heg haast en daar een plasje doet.

‘Hoezo... Wat is er dan gebeurd? Wat heeft ze gedaan?’

‘Wat zij heeft gedaan? Het gaat erom wat jij hebt gedaan! Jij hebt hier verdomme twee uur lang op haar in zitten praten over drugs...’

‘Hoezo op haar inpraten? We hadden gewoon een gesprek.’

‘Over drugs, ja. Ze zat hier onder de voorwaarde dat ze van de drugs af zou blijven en door jou moet ze nu naar huis. Ze was verdomme twee jaar clean, en twee uurtjes met jou en dat is allemaal weg.’

Michiel verstijft. Zijn spieren spannen zich en ineens begrijp ik waarom anderen bang voor hem zijn. Waarom ik dat nu plotseling ook ben. Hij haalt echter diep adem en kijkt Iefke strak aan. ‘Wat wil je nou? Dat wist ik toch ook niet? Zij begon erover. En als zij ervoor kiest om weer te gebruiken, dan kan ze toch ook weer stoppen? Blijkbaar is dat haar al eens eerder gelukt. Kut voor haar, maar wat is nu jouw probleem?’

‘Mijn probleem?’ Iefke springt zo woest overeind dat haar stoel met een akelig gekraak tegen het glas van de deur klapt. ‘Mijn probleem? Jij denkt dat je alles kunt maken, dat niets van wat jij doet gevolgen heeft. Dát is mijn

probleem met jou. Weet je waarom ze de laatste keer is afgekickt? Omdat ze een kind heeft.'

'Ik wist niet dat...'

'Weet je waarom ze nu al twee jaar clean was? Omdat ze de vorige keer een laatste waarschuwing heeft gekregen. Dus als je wilt weten waarom ze nu bij de verpleging op de grond ligt: omdat haar kind nu bij haar weggehaald wordt. Twee uurtjes gezellig praten over die goeie ouwe tijd.' Ze spuugt de woorden bijna uit. 'Ik hoop dat het het waard was. Zij wordt van de paaz geschopt en jij hebt van haar kind een wees gemaakt.' Dan krijgt haar gezicht iets scherps. Langzaam loopt ze om de tafel heen naar hem toe. 'Maar ach, nu ik erover nadenk, eigenlijk is dat ook niet zo erg. Ik bedoel, jij weet tenslotte ook hoe dat voelt.'

Verward kijk ik naar Linda, die gealarmeerd opstaat.

'Iefke,' waarschuwt ze. Michiels knokkels worden wit.

'Wat?' vraagt Iefke bijtend. 'Praten was toch zo onschuldig? En ja, het kind van Amelie is straks zo goed als wees, maar dat is toch niet erg? Want wat kan haar nou gebeuren, hè Michiel? Ik bedoel, jij was tenslotte ook geadopteerd, en kijk wat er van jou terechtgekomen is.'

De stilte is bijna oorverdovend. Michiels gezicht is donker van woede en zijn kaakspieren trillen, alsof hij al zijn zelfbeheersing nodig heeft om haar niet dwars door de ruit te slaan.

Dan draait hij zich heel langzaam, uiterst beheerst van haar af. Hij wikkelt de hondenriem strak om zijn vuist en loopt de tuin in. 'Koos!'

Het hondje dribbelt naar hem toe en laat zich braaf aanlijnen.

Ik weet niet welke reactie Iefke van Michiel had verwacht, maar als het poortje van de tuin achter hem dichtklapt, stormt ze met zoveel geweld de paaz in dat ik het glas in de deur gewoon kan horen kraken.

'Daar gaat onze avond,' verzucht Linda. Ze staart somber naar haar haakwerk. 'Geweldig. En morgen is mijn laatste dag.'

Nacht

Ik zit opgekruld in het halfdonker van de tv-hoek en staar naar de lege woonkamer. Het is alsof de muren nog steeds nagonzen van de ruzie van vanmiddag. Ik heb mijn nachtelijke tocht langs de schilderijen een uur geleden al gemaakt en heb Sergeis vleugels dicht om me heen geslagen, maar ook zij kunnen me niet troosten. Ik zit hier nu al drie weken, ik heb geen bijwerkingen meer, maar of ik beter word? En of dat hier kan gebeuren?

Ik knijp mijn ogen dicht. Ik wil niet meer denken, niet meer voelen. De stang van de rugleuning snijdt in mijn heup en de armleuning duwt koud in mijn zij. Terwijl mijn spieren verkrampen, wordt de wereld weer even hoe die hoort te zijn: hard, koud en recht. Geen ronde hoeken meer, geen zachte vormen, gewatteerde werkelijkheid of de verstikkende wanhoop van gevoel, maar de ijzeren logica van oorzaak en gevolg. Terwijl de kou mijn lichaam binnendringt, wordt mijn hoofd langzaam weer helder. Ik ben opgenomen. Dat wilde ik niet. Dat is een feit, geen emotie. Het enige wat telt, is de stoel. Zolang die mijn lichaam in vorm houdt, ben ik heel even mezelf en is de wereld heel even precies groot genoeg voor mij alleen.

Dan sluipt er een zacht geluid mijn hoofd binnen. Ik open mijn ogen en zie dat Iefke de huiskamer binnenloopt. Ze pakt zachtjes een pak melk uit de koelkast, giet wat in een pannetje en zet het op het vuur.

Het is vreemd. Iefke en ik hebben met elkaar gesproken, we hebben therapie gevolgd en ze heeft me het een en ander over haar leven verteld, maar ik heb niet het gevoel dat ik haar ken. Woorden zijn de verrekijkers naar de ziel, maar het is alsof Iefke die kijker altijd verkeerd om houdt, waardoor de woorden haar wereld juist verder wegduwen. De enige keer dat ik echte emotie bij haar zag, was vanmiddag, maar ook dat was om het lot van een ander en niet om haarzelf. Tenminste...

‘Jezus, Emma!’ Het melkpak valt met een klap uit Iefkes hand en de melk golft over het aanrecht. ‘Ik schrik me dood!’

‘Sorry,’ zeg ik. ‘Ik dacht dat iedereen al sliep.’

Iefke staat bevroren in de keuken, met haar ene hand op haar hart gedrukt en in de andere het druipende pak melk. Dan begint het pannetje te pruttelen en schudt ze haar hoofd. ‘Echt. Twee zielen, geen gedachten.’ Ze pakt een doekje van het aanrecht en droogt daarmee het melkpak af. Dan aarzelt ze. ‘Jij ook?’

Ik knik dankbaar.

Als ze de hete beker voor me op de televisietafel neerzet, lijkt ze niet

helemaal te weten wat ze moet doen. Ze knikt naar mijn stoel. ‘Zit je niet ongemakkelijk zo?’

Het is alsof ik me nu pas herinner dat ik ook een lichaam heb. Ik brom wat onverstaanbaars en laat mijn spieren los. Mijn rug zakt weer in het kussen en ik voel hoe mijn lichaam oplost in de zachte verwarring van mijn hoofd en de wereld eromheen.

‘Jij ziet er ook niet echt vrolijk uit,’ mompelt ze, en ze laat zich in de stoel naast me zakken. Ik wil al reageren, maar dan blijft mijn blik steken bij haar benen. Verschrikt trekt ze ze terug.

‘Sorry, ik wou niet kijken,’ zeg ik, maar het voelt hopeloos inadequaat.

Iefke laat haar hoofd hangen en plukt wat aan haar pyjamabroek. ‘Ik dacht dat ik alleen was, anders had ik wel mijn lange broek aangetrokken.’ Ze zucht diep. Dan strekt ze langzaam, een voor een, haar benen weer uit en kijkt er zwijgend naar. ‘Ik heb het nog nooit aan iemand laten zien,’ mompelt ze. ‘Het is zo lelijk, zo afschuwelijk. Ik kan niet geloven dat ik mezelf dit heb aangedaan, dat ik...’ Ze schudt zacht haar hoofd. ‘Vroeger vond ik mezelf weerzinwekkend. Na alle therapie weet ik inmiddels wel beter, maar het resultaat is dat mijn lichaam nu echt afstotelijk is.’

Ik kijk voorzichtig naar haar benen. ‘Vind je het echt zo lelijk?’

‘Natuurlijk. Ik kan geen korte broek meer aan, kan nooit meer een jurk of rok dragen omdat mensen er anders van schrikken of denken dat ik gevaarlijk ben. Dat is toch zo? Dit is toch ziek?’

Ik kijk naar de honderden zilverwitte streepjes die de gladde, bleke huid doorsnijden. ‘Zebrabenen,’ mompel ik.

‘Wat?’

‘Ik bedoel...’ Ik probeer een uitweg te vinden, maar dan geef ik het op. ‘Net als zebra’s. Op hun lijf lopen de strepen van boven naar beneden, maar op de benen zijn de strepen horizontaal. Net als bij jou. Ik vind het wel wat hebben. Ze zijn ook zo netjes, precies boven elkaar.’

Iefke kijkt verwonderd naar haar schenen. ‘Zebrabenen. Dat heb ik nog nooit gehoord.’ Ze schudt haar hoofd en leunt achterover in haar stoel. ‘En te bedenken dat ik nog dacht dat het slim was om in mijn benen te snijden, omdat niemand het dan zou zien. Ach ja, je bent jong en je wilt wat...’

‘Ik heb weleens gelezen over een vrouw die daarom in haar buik sneed,’ zeg ik, en ik pak voorzichtig de warme melk.

‘Daar heb ik ook wel over gedacht, maar dan kun je nooit meer een bikini aan.’

‘En nu draag je die wel, maar dan met een lange broek?’

Ze schiet in de lach. ‘Op de een of andere manier leek het toen logisch. Ik weet het niet. Het was alsof ik door het snijden nog iets van controle had over mijn leven. Maar als ik terugkijk, dan was het juist het tegenovergestelde; ik was juist alle controle kwijt, want anders zou ik mezelf nooit zo verwonden. Maar goed, dat ken jij natuurlijk ook.’

‘Ik?’

‘Niet het snijden, maar de controle kwijt zijn. Als je manisch bent, als je weer hallucineert of wanen hebt, heb je dat toch ook?’

Verwonderd schud ik mijn hoofd. ‘Ik heb nooit het gevoel dat ik de controle kwijt ben. Alleen als ik zwaar depressief ben en niet meer weet waar ik het moet zoeken van ellende, maar voor de rest... Nee.’

Ze fronst. ‘Dus ook als je raar doet omdat je de controle kwijt bent, geloof je nog steeds dat jijzelf alles beheerst?’

‘Ja. Ik weet het natuurlijk niet precies. Zo lang ben ik nog niet manisch-depressief, maar dat is wel hoe het dan voelt.’ Ik staar naar de littekens op Iefkes benen en slik. ‘Maar misschien is dat juist wel wat me bang maakt. Het griezelige aan een manische periode is niet dat je de controle verliest, maar juist dat je blijft denken dat je alles onder controle hebt.’

Iefke glimlacht. ‘Denken normale mensen eigenlijk niet precies hetzelfde?’

Dan klinkt het geluid van de keukendeur en verschrikt trekt ze haar benen onder zich.

Een luid gegaap en Linda sloft de huiskamer in. Haar muts ligt waarschijnlijk nog in haar slaapkamer, want haar kale hoofd glanst zacht in het licht van de ganglamp. Als ze ons ziet, knikt ze slaperig. Ze haalt ze een kop thee uit de automaat en ploft naast me in een stoel.

‘Kun je niet slapen?’ vraag ik.

‘Zenuwen, denk ik,’ mompelt ze. ‘Mijn laatste nachtje op de paaz. En jullie? Wat doen jullie hier?’

‘Ik laat mijn nieuwe benen zien,’ zegt Iefke met iets van schaamte, maar ook iets van trots. ‘Zebrabenen. Wat vind je ervan?’

Linda kijkt fronsend naar de streepjes. ‘Voor mij hoeven er niet meer bij.’

‘Natuurlijk niet. Dit is van jaren geleden. Eetproblemen, snijproblemen, je weet wel. Toen was ik nog borderliner. Nu ben ik... mezelf.’

‘Mooi.’

Ik knik.

‘Genoeg over mij,’ zegt Iefke. ‘Heb je Emma’s sjaal al gezien? Laat hem eens zien!’

Ik spreid mijn handen zodat de dunne zwarte stof openvouwt en de tekening zichtbaar wordt.

Linda fluit bewonderend. ‘Waar heb je die vandaan?’

‘Griekenland. Sergei heeft hem voor me meegenomen.’

Linda knikt en blaast bedachtzaam over haar thee. ‘Knap, hoe jullie dat doen.’

‘Wat?’

‘Nou, Sergei en jij. Dat je hem zo vrijlaat, dat je hem niet elke dag hier laat komen.’

Ik schiet in de lach. ‘Natuurlijk niet. Het is geen hondje.’

Ze schudt haar hoofd en kijkt de donkere huiskamer rond. ‘Een collega van mij bij de brandweer kreeg een zwangerschapsdepressie en werd ook opgenomen. Maar zij wilde dat haar man elke avond langskwam, anders was ze ervan overtuigd dat hij niet meer van haar hield. En dus kwam hij elke dag langs, vertelde zij hem twee uur hoe slecht het met haar ging, waarna hij weer naar huis kon, naar een fulltimebaan en de zorg voor drie kleine kinderen. Uiteindelijk stortte hij ook in en mocht hij van de huisarts nog maar één keer in de week bij haar langs. Puur om hem en de rest van het gezin te beschermen.’ Ze roert in haar thee en rilt even als de wind door de kier in de tuindeur fluit. ‘Ik heb nu geen relatie, en toen ik opgenomen werd, voelde dat enorm alleen, maar tegelijkertijd was het ook iets van een opluchting. Dan hoefde ik tenminste niemand te belasten met de paaz, mijn kaalheid... Maar als ik jou en Sergei zie, dan denk ik weleens dat als ik een relatie had gehad, ik het ook zo zou willen doen.’

Ongemakkelijk kijk ik weg. ‘Voor ons is dit gewoon logisch. We wonen ook niet samen en hij woont ver weg. En bovendien, dat ik ziek in mijn hoofd ben, betekent nog niet dat hij hier elke dag lichamelijk aanwezig hoeft te zijn.’

‘Misschien. Maar ik vind het knap. Relaties zijn in het normale leven al lastig, maar als je dan ook nog hier zit...’

‘Wil jij weer een relatie?’ vraagt Iefke.

Linda lacht ongemakkelijk en wrijft over haar schedel. ‘Eerst maar eens

mijn haar terug.’

Ik frons. ‘Waarom ga je eigenlijk nu al weg? Ik dacht dat je zou blijven tot ze hier een oplossing hadden gevonden.’

‘Dat dacht ik ook,’ zegt ze, en ze neemt een slok thee. ‘Maar ik had gisteren een gesprek met mijn therapeut en wat hij zei, zette me aan het denken; dat ik hier voor mijn problemen zit, betekent niet dat ik hier ook de antwoorden zal vinden.’

Iefke en ik kijken haar vragend aan.

‘Eigenlijk wist ik het al veel langer,’ zegt ze, ‘maar het was alsof het toen voor het eerst echt tot me doordrong. Ik zag de alopecia steeds als ziekte, iets wat opgelost moest worden zodat ik weer door kan gaan met mijn leven. Maar zo simpel is het natuurlijk niet. Want het wordt ook veroorzaakt door stress, en terwijl ik het afgelopen jaar wilde dat de dokters me beter maakten, ging ik door met het meest stressvolle wat ik kon bedenken: mijn baan.’

‘Bij de brandweer?’ vraag ik gealarmeerd. ‘Ik dacht dat je dat juist geweldig vond.’

‘Dat vind ik ook. Juist dat onverwachte, de stress en de adrenaline vind ik er zo geweldig aan, maar ik weet niet... Ik weet niet of ik dat nog moet willen. Of dat wel gezond voor me is.’ Ze wrijft over haar hoofd. ‘Nu ben ik mijn haar kwijt, lekker boeiend. Maar ik heb ook last van hartkloppingen, soms van paniekaanvallen om helemaal niets. Als ik dat soort dingen blijf negeren, wat is dan de volgende halte? Een hartaanval?’ Ze schudt haar hoofd. ‘Ik heb in mijn werk altijd alles gegeven wat ik heb, maar misschien was dat wel te veel. Ik weet het niet. Maar het is het onderzoeken waard.’

‘Wat ga je nu doen? En moet je hier echt meteen weg?’

‘Ik ga eerst eens nadenken. Verlof nemen en kijken wat ik eigenlijk met mijn leven wil. En ik hoef hier niet weg, maar als ik mijn problemen serieus neem, als stress echt een risicofactor is, dan moet ik hier niet blijven. Dan is de paaz de slechtst denkbare plek voor mij.’

Ze knikt in de richting van het donkere terras. Ik denk terug aan vanmiddag, aan Iefke en Michiel, en voel een huivering. Dan schud ik die van me af. Ook al ken ik Linda niet echt, ze was drie weken lang mijn groepsgenoot. Zo’n afscheid heeft ze niet verdiend. Dit is niet hoe een laatste avond op de paaz hoort te zijn. Abrupt sta ik op. ‘Kom.’

‘Wat? Waarnaartoe?’

‘Dit is toch je laatste avond? Nou dan. Op je laatste avond moet je iets leuks doen.’

‘Wat als de verpleging ons ziet?’ sist Iefke als zij en Linda achter mij de eerste verdieping op sluipen. ‘Of de bewaking?’

‘De verpleging komt hier ’s nachts niet en de bewaker loopt zijn rondes om halfeen en halfzes. De paaz is nu van ons.’

‘Nou, ik weet niet wat je plan was, maar ik vind het maar koud en saai.’ Linda kijkt bedachtzaam door de lege gang. ‘Nu we hier toch zijn...’ zegt ze dan. ‘Ik weet dat ik morgen weg ben en dat jullie natuurlijk je eigen problemen hebben, maar zouden jullie een beetje op Beatrice willen letten?’

‘Beatrice?’ zeg ik verbaasd.

‘Ja. Ik weet dat ze niet de makkelijkste is, maar... Ik maak me zorgen om haar.’

‘Waarom?’ Ik begin te lachen. Als ik aan Beatrice denk, zie ik vooral iemand die verbeterd vecht voor en tegen alles wat op haar pad komt.

‘Volgens mij redt die zich prima,’ mompelt Iefke. ‘Als je ziet wat zij in die paar weken hier allemaal al aan pillen en behandelingen opgeëist en weer afgewezen heeft, dan heeft zij volgens mij niemands hulp nodig. Als er iemand is die hier alles onder controle heeft, is zij het wel.’

‘Ik vraag het me af,’ begint Linda, maar ze wordt afgeleid door de muur naast haar.

Er trekt een frons over haar voorhoofd en ze tuurt ingespannen naar het schilderijtje tussen twee therapeutenkamers. Dan kijkt ze naar het schilderijtje ernaast. Ze draait zich naar mij en begint ongelovig te lachen. ‘Heb jij dit gedaan?’

‘Wat?’ vraagt Iefke. ‘Wat heeft ze gedaan?’

‘Alle schilderijen hangen op hun kop!’

‘Goddelijke inspiratie,’ zeg ik triomfantelijk. ‘Ik moest wachten op Rajid, toen ik zag dat het schilderijtje naast zijn deur op zijn kop hing. Toen dacht ik: als jullie therapeuten allemaal geestelijk gezond zijn en ik niet, waarom zien jullie dit dan niet en ik wel? Dus sindsdien draai ik elke avond weer een schilderij om, om te kijken wanneer het wordt ontdekt.’

‘En?’

Ik wijs naar de zithoek. ‘Mijn pièce de résistance.’

Linda barst in lachen uit. ‘Hoelang hangt dit al zo?’

Ik kijk naar de ingelijste poster, bijna een meter breed. Impressionistisch, maar desondanks overduidelijk een vrouw aan een tafel op een groot terras

aan zee. Niet iets wat je zomaar even omdraait. ‘Een dag of vier.’

‘Maar de hele paaz loopt hier voorbij, alle therapeuten, verpleegkundigen, bezoek... Jij bent echt ziek in je hoofd,’ zegt Iefke waarderend.

‘Ach ja. Dat heb je met manisch-depressiviteit. Geen ziekte-inzicht. Maar het is Linda’s afscheid. Dus kies er maar een.’

Linda loopt met een brede grijns door de gang. Dan blijft ze staan en loopt een therapielokaal binnen. ‘Die!’

Nieuwsgierig loop ik achter haar aan.

‘Dat schilderij in de hoek. Daar heb ik acht weken lang naar gestaard en ik heb me al die tijd afgevraagd waarom zoiets hier in vredesnaam hangt. Een fruitmand. Hoe ziek wil je dat ik me voel?’

‘Het is jouw feestje. Draai maar om.’

Voorzichtig tilt ze het met Iefke van de muur, draait de draad naar de andere kant en hangt het op zijn kop weer op.

Met een brede grijns loopt ze achteruit en slaat haar armen om mij en Iefke heen. ‘Mijn laatste dag op de paaz. De beste paazdag van mijn leven. Ik kan niet wachten tot ik hier weg ben.’

‘Mooi,’ zeg ik, vreemd ontroerd. ‘Dat is de juiste instelling. Je weet wat de verpleging zegt: het is goed dat je hier beter wordt, maar het mag niet te gezellig worden.’

Deur

‘Ik ben God en ik ben depressief.’

‘Wat?’ Beatrice stuift op en haar breiwerk valt op de grond. Michiel haalt zijn schouders op. ‘Dat is wat er staat. Leny vraagt wat er op mijn shirt staat en dus geef ik antwoord.’

Het is twee uur ’s middags. Dagopening. Als God hier niet depressief van zou worden, dan weet ik het ook niet meer. Aangezien Linda altijd de scheidsrechter was en Iefke en Michiel niet meer met elkaar praten, is de sfeer sinds haar vertrek om te snijden. Nu zitten we in de kring in de rommelige zithoek, lamgeslagen. Buiten klinkt het akelig efficiënte gedreun van de bouw van de nieuwe paaz, alsof we nu al overbodig zijn.

Dat je hier voor je problemen zit, betekent niet dat je hier ook de antwoorden zult vinden.

Linda’s woorden roeren zich ergens diep in mijn hoofd, maar ik weet niet waarom en ik duw ze weer weg. Ik zit nu hier en dat is de realiteit. Iefke is bij de dokter en dus gaat de dagopening weer over dat waar de dagopening altijd over gaat: de T-shirts van Michiel.

Leny strijkt vermoeid met haar hand over haar ogen, terwijl Celine zich over de papieren buigt om een lach te verbergen. ‘Michiel, dit kunnen we niet toestaan en dat weet jij ook.’

‘Waarom niet? Dat is stigmatiserend; er zitten hier zat mensen die geloven dat ze God zijn, dus waarom ik niet? En depressief én God. Een dubbele diagnose zelfs.’

‘Het is aanstootgevend voor mensen die...’

‘Aha, dus ik mag geen shirt dragen met een onschuldige tekst, maar Beatrice mag hier wél de hele dag een strop breien? Daar neem ik nou aanstoot aan.’

Verward volg ik de blikken van de rest naar de eindeloze blauwe sliert op Beatrice’s schoot. De sjaal. Sinds ze ermee begonnen is, is er elke dag een halve meter bij gekomen en iedereen vraagt zich inmiddels af wanneer hij ooit eindigt.

‘Dit is helemaal geen strop,’ zegt ze verontwaardigd. ‘Dit is een sjaal en jij zou eens moeten leren om je brutale...’

‘Michiel,’ zegt Leny kortaf, ‘mocht je echt problemen hebben met de sjaal van Beatrice, dan is dat iets wat je met de psychiater kunt bespreken, maar dat

T-shirt doe je uit. Je weet zelf ook... Niet hier! Op je kamer!' roept ze als hij het al over zijn hoofd trekt.

Mijn vierde maandag op de paaz. De depressie hangt nog steeds klam aan mijn botten, maar het kunnen ook de zenuwen zijn. Als ik aan de beurt ben, vertel ik op de automatische piloot over het slapen, de pillen en de afspraken met de dokter, maar dan stop ik. 'En mijn moeder belde. Ze komt me maandag bezoeken.'

Leny kijkt op. 'En hoe vind je dat?' De voorzichtigheid van de vraag lijkt te benadrukken dat ook de verpleging het gebrek aan familiebezoek heeft opgemerkt.

Ik aarzel. 'Weet ik niet. Maar wel goed. Denk ik.'

'Als je van tevoren nog even met ons wilt praten, dan kan dat. Je hoeft niets te forceren. Je kunt het zo lang en zo kort maken als je wilt. Jij hebt de regie. Goed?'

Ik knik.

'Mooi,' zegt ze, en ze kijkt nog even de map door. 'Volgens mij mis ik trouwens Iefke. Is die weer te laat?'

'Iefke heeft een afspraak met de dokter,' zegt ik. 'En ze komt niet meer te laat. Wij helpen haar.'

Met iets van verwondering kijkt Leny ons aan. 'Goed,' zegt ze. 'Heel goed.'

Als de verpleging verdwenen is, trekt Michiel in één beweging zijn shirt uit en slentert ermee naar de keukendeur, maar blijft dan staan. In de deuropening staat Iefke. In korte broek. Een vreemd contrast: de lange, gebruide rug van Michiel en de bleke, gelittekende benen van Iefke.

Schuchter kijkt ze ons aan. 'Ik dacht: we hebben zo gym, dus ik doe eens een korte broek aan. Ik moet het toch eens proberen, dus waarom niet hier...'

Aarzelend kijk ik naar Michiel, die net zo achteloos de verpleging ondermijnt als dat hij met de god van Beatrice spot. Hij staart ijzig naar de strepen op Iefkes benen. Zebrabenen. Ik voel dat iedereen zijn adem inhoudt.

Dan stapt hij de gang in en loopt zonder iets te zeggen weg.

Tegen de tijd dat het avondeten voorbij is, is de sfeer tot een nieuw dieptepunt gedaald. Michiel en Iefke negeren elkaar en de rest loopt er op hun tenen omheen. Ik zet met een zucht de televisie uit. Er is vanavond niets op tv en dat heb ik gisteren ook al gezien. Ik moet naar buiten, frisse lucht, weg hier. Ik pak mijn thee en wil de donkere tuin in, maar de tuindeur klemt

onverwachts en er slaat een hete golf thee over mijn hand.

‘Is dit stomme ding nog steeds niet gemaakt?’ zeg ik, en ik schop er met een vloek tegenaan. Als ik me omdraai, kijken Dimitri, Beatrice en Iefke me vanaf de tafel verbaasd aan. ‘Laat maar. Ik heb gewoon een slecht humeur. Sorry, laat mij maar even. Ik moet afleiding hebben.’

‘Nou, als je afleiding zoekt,’ zegt Dimitri met een breed gebaar om zich heen. Ik volg zijn blik. De huiskamer is een puinzooi. Stukken krant hangen beschaamd over de stoelen, plukjes wol spelen met de stofpluizen op de grond en de overvolle asbak van buiten staat om de een of andere reden op de koffietafel, te midden van ontbijtbordjes, tientallen snoeppapiertjes en een grote verzameling kopjes met langs de randen nog de lippenstift van het bezoek van gisteren.

Afleiding.

Ik laat het me geen tweede keer zeggen. Terwijl ik de bezem onder de stoelen door haal, alle vaat in de vaatwasser zet en de kranten, snoeppapiertjes en lege sigarettendoosjes in de vuilniszak dump, voel ik hoe de spanning langzaam uit mijn spieren wegtrekt. Als de asbak weer schoongemaakt en wel op het terras staat en ik met kracht de tuindeur achter me in het slot trek, is de huiskamer schoon. Weliswaar is de ruimte an sich nog net zo treurig en zijn de stoelen nog net zo gammel, maar nu is het tenminste nétjes treurig. Met lichte trots neem ik het resultaat in me op.

Michiel komt de huiskamer binnen en fluit bewonderend. ‘Ik dacht dat ze schoonmaken uitstelden tot het nieuwe gebouw.’

‘Dat hoop ik niet meer mee te maken,’ mompel ik. Ik wrik met enige moeite een kapotte stoelpoot recht en schuif de stoel in de hoek. ‘We gaan nu in elk geval niet meer dood aan het stof. Als ze nou ook nog eens iets aan de deur zouden willen doen, zou dat helemaal geweldig zijn, want we zijn al psychisch, maar zo worden we pas écht ziek.’

‘Psychische ziekten zijn ook ziekten,’ zegt Dimitri.

‘Je weet wat ik bedoel.’

Ik rol met mijn ogen en zet de vuilnisbak terug.

‘Ga zitten,’ zegt Iefke, en ze klopt op de puzzeldoos. ‘Thee?’

Ik knik. ‘Waar is de verpleging trouwens?’ vraag ik terwijl ik het deksel van de doos til. ‘Ik heb ze de hele avond nog niet gezien.’

‘Geen idee,’ zegt Iefke. ‘Ze lopen al een halfuur rond als een kip zonder kop, maar toen ik het Sandra vroeg, zei ze dat er niets aan de hand was. Niets om ons zorgen om te maken.’ Ze trekt een grimas en zet de kopjes neer. ‘Dus

dan weet je wel dat het erg is.'

Ik knik afwezig en kijk de kamer rond. Michiel en Dimitri lezen in stilte, Iefke schrijft wat in een notitieboekje en Beatrice breidt aan haar sjaal, met dezelfde verbeterde wanhoop waarmee ze ook de rest van de wereld te lijf gaat.

Zorg voor Beatrice.

Ik zucht diep. Ik zou niet weten waar ik moest beginnen. Ik weet niet eens of ik wel voor mezelf zorg.

Plotseling slaat de huiskamerdeur open en komt Celine binnen, buiten adem en met haar lange, blonde haren wild om zich heen zwiepend. 'Hebben jullie Bas gezien? Ik dacht dat hij al terug was van de apotheek, maar...'

'Wij hebben sinds het eten geen verpleegkundige gezien,' mompelt Iefke. 'Was dat maar zo, dat zou leuk zijn geweest, voor de verandering.'

Celine is echter al verdwenen en lost op in rennende voetstappen in de gang. En verpleegkundigen rennen nooit.

Nieuwsgierig loop ik achter haar aan, maar als ik in de gang sta, is er geen spoor meer van haar te bekennen. De deur naar de voorraadkast staat op een kier en als ik om het hoekje kijk, zie ik Sandra, die met een rood hoofd de broden van de plank haalt en weer teruglegt.

'Wat is er aan de hand?'

'Emma! Ik schrik me dood! Is er iets? Heb je iets nodig?' Ze duwt een slap wit brood in mijn richting.

Verward neem ik het aan. 'Ik was eigenlijk vooral benieuwd naar wat er aan de hand was. Celine is Bas kwijt, iedereen is gehaast en wij hebben niemand gezien. Is er iets gebeurd? Kan ik helpen?'

Sandra neemt me aarzelend op. 'Weet jij misschien iets van... pillen?'

'Pillen?' Ik begin te lachen. 'Ik ken vooral de bijwerkingen.'

Ze zucht en legt de broden terug. 'We zijn pillen kwijt. Acht doosjes. Niemand weet hoe of wat, maar ze kwamen vanmiddag van de apotheek en net kwamen we erachter dat ze kwijt zijn, dus moet alles ondersteboven voordat we aan de slaapkamers van de patiënten beginnen. Zou je het me willen laten weten als je er iets over hoort?'

Ik knik en loop naar de huiskamer. Pillen kwijt. Ondanks alles moet ik lachen. *History repeating*. Mijn eerste dag hier liet Bas al een zak pillen voor me staan. Wat ik daar niet allemaal mee had kunnen doen!

Wat iemand anders daar niet mee zou kunnen doen...

Iemand die depressief is, of verslaafd?

‘Wat was er?’ vraagt Iefke.

Ineens voel ik de bezorgdheid die ik ook op Sandra’s gezicht zag. ‘Ze zijn pillen kwijt.’

‘Stelletje idioten,’ mompelt Beatrice vanachter haar breiwerk. ‘En dat moet voor ons zorgen? Nu zijn ze pillen kwijt, morgen stoppen ze ze in het verkeerde doosje. Hoe kan ik er nou nog op vertrouwen dat ze me niet vergiftigen?’

‘Je controleert toch elke keer wat ze aan je geven?’ vraagt Dimitri.

‘Natuurlijk!’

‘Nou dan. Dan kan het toch niet fout gaan?’

Beatrice lijkt niet overtuigd. ‘En wat doen ze nu?’

Ik haal mijn schouders op. ‘Zoeken. Ze kijken eerst of ze ze zelf kwijt zijn geraakt, of dat iemand...’ En ik weet niet waarom – ik weet wel waarom – maar mijn blik schiet in de richting van de zithoek, naar die zwijgende figuur met de televisiegids. ‘Nou ja, dat iemand van ons...’

Ik slik de rest van de zin nog net in, maar het is al te laat. Michiel bevriest. ‘Jij dacht: het zal Michiel wel weer zijn.’

‘Ik dacht helemaal niet...’

‘Jij dacht: eens een junk, altijd een junk.’

‘Michiel, doe niet zo flauw,’ begint Dimitri, maar Michiel lijkt hem niet eens te horen. Hij springt in één beweging overeind, zonder zijn blik ook maar een seconde van me af te halen.

‘Is dat wat je denkt? Is dat echt het enige wat jullie denken?’ Hij spuugt de woorden haast uit. ‘Al die shit van herstel... Wat zei Pieter ook alweer? Het gaat niet om wat je bent, maar om wie je bent? Geen zieken, maar mensen met “valkuilen” en “uitdagingen”? Blijkbaar heb ik het verkeerd begrepen. Blijkbaar gold dat alleen voor jullie en niet voor mij. Want een junk blijft een junk, is het niet? Dat de rest van jullie dat denkt, oké, maar jij...’ Hij staart me ijzig aan. ‘Zeg het maar, Emma, jij weet het blijkbaar zo goed. Wie ben ik?’

Verlamd blijf ik staan.

‘Nou?’

‘Ik... Ik...’

Zijn ogen vernauwen zich. ‘Zeg het maar. Of als die vraag te moeilijk voor je is: wat ben ik?’

Dimitri staat al op en ik voel de angstige blikken van Iefke en Beatrice in mijn rug branden, maar het is alsof dat allemaal niet meer telt. Het enige wat telt is Michiel. Het roofdier dat nu tegenover me staat. Degene die Amelie haar kind afnam, die over me waakte in de kapel, die drugs dealt en die de paaz beschermt.

Degene die vroeg of ik kon vliegen.

‘Ik weet het niet,’ zeg ik zwak.

Alle kleur trekt weg uit Michiels gezicht. Dan grist hij zijn mobieltje van tafel en stopt het in zijn zak. ‘Ik ben weg. Jullie zoeken het maar uit. Ik heb jullie niet nodig. Ik...’ Hij stopt, klopt op zijn zakken en draait zich om naar de zithoek. ‘Fuck! Waar is...’ Wild kijkt hij om zich heen, trekt de stoelen van hun plaats en gooit de tv-gids in de hoek. ‘Mijn sigaretten! Waar zijn mijn sigaretten?’

‘Doe even rustig,’ zegt Iefke. ‘Wij roken niet en Dimitri heeft zijn eigen...’

‘Het pakje! Waar is mijn sigarettendoosje?’ Hij zoekt alle hoeken van de stoelen af en trekt ruw de plastic plant naar zich toe.

‘Wat maakt het uit?’ zegt Dimitri sussend. ‘Koop gewoon nieuwe.’

Het is alsof Michiel een klap in zijn gezicht krijgt. ‘Het is van míj,’ sist hij. ‘Jullie moeten er met je poten van afblijven. Waar is het? Wie heeft het gehad? Echt, als er iemand aan is gekomen, dan...’

‘Ligt het niet gewoon in je kamer?’ vraagt Beatrice. ‘Wanneer ben je het precies kwijtgeraakt?’

Michiel negeert haar en beent naar de keuken, waar hij een voor een de kastdeurtjes openrukt. Borden worden ruw opzijgeschoven, glaasjes rinkelen en de stapels kopjes wankelen. Dan smijt hij met een klap het laatste deurtje dicht, gaat ruw door het koffiewagentje en kijkt bijna wanhopig naar de tuin. Verbijsterd volg ik zijn blik. Het terras is leeg en glanst zwart in de regen. Een van de stoelen is van de tafelrand gegleden en ligt nu verslagen op de grond, met daarboven de glanzende asbak, waar de regen met grote druppels in plonst. De schóne asbak.

Ik kijk naar de zithoek en zie wat ik een uur geleden zag. Snoeppapiertjes, stukken oude krant, plukjes wol, een vuile asbak en een pakje sigaretten.

Een léég pakje.

‘Wat doe je?’ roept Beatrice, maar ik heb de vuilniszak al opengetrokken en graai door de lege melkpakken en de snoeppapiertjes, trek de krant opzij en daar, onder een stuk keukenrol... Ik gruis het onder de troep vandaan. Een oud en versleten sigarettenpakje waar de merknaam al bijna van vervaagd is. Zo’n pakje dat iedereen meteen na de laatste peuk weggooit. Iedereen, behalve Michiel.

Hulpeloos blijf ik staan. Achter me is het stil geworden. Langzaam draai ik me om. Michiel kijkt me met een vreemde uitdrukking aan. Dan valt zijn oog op mijn hand.

‘Heb jij...’ zegt hij hees.

‘Sorry, ik dacht dat het leeg was. Ik ruimde hier op en...’

Michiel lijkt het echter niet meer te horen. Hij trekt het pakje uit mijn hand, opent het klepje en haalt er iets uit. Voordat ik kan zien wat het is – een papiertje? Een foto? – heeft hij het al in zijn zak gestopt. Heel even blijft hij zo staan, zwaar ademend, bijna hijgend. Dan, voor iemand ook maar iets kan doen, pakt hij een stoel uit de zithoek en gooit die uit alle macht door de tuindeur. Het glas spat uiteen in een regen van splinters en de stoelpoten vouwen zich krijsend om de deurpost.

Net zo plotseling als de wereld is ontploft, is het weer stil. Geen alarm, geen sirenes, maar een lange, verbijsterde stilte.

Michiel draait zich om en loopt weg.

Mijn handen trillen. Dimitri veegt een paar brokjes glas van zijn broek, Iefke begint te snikken en Beatrice staart krijtwit als in trance voor zich uit. Beverig loop ik naar de deur en voel aan de stoelpoot. Het is alsof dat de wereld pas weer in beweging zet.

‘Voorzichtig,’ zegt Beatrice schril. Ze dirigeert Dimitri naar de bezem, pakt zelf het stoffer-en-blik en wil al in haar rok naast de vuilniszak neerknielen, als Dimitri haar nog net op tijd tegenhoudt. ‘Doe normaal! Er ligt overal glas! Daar wil je toch niet...’ Dan kijkt hij haar fronsend aan. ‘Moet jij dit wel doen?’

‘Natuurlijk. Deze troep moet opgeruimd worden en... en...’ Ze blijft staan, lijkleek en met de stoffer trillend in haar hand. Dimitri pakt die voorzichtig van haar af en draait haar naar de gang. ‘Wij kunnen dit wel alleen. Als jij nou gewoon op bed gaat liggen, dan ruimen wij dit op. Iefke loopt wel even met je mee, toch, Iefke?’

Iefke veegt snel haar wangen droog en pakt Beatrice bij de arm, die klappertandend naar de ravage staart. Dan knikt ze, haast onmerkbaar, en laat

zich voetje voor voetje door Iefke wegleiden.

‘Dat gaat niet goed,’ mompelt Dimitri, en ik beseft dat hij gelijk heeft. Ik ken Beatrice van haar parelketting, kokerrok en eindeloze klachten over de paaz en haar familie die nooit genoeg op bezoek komt. Maar dat is niet de vrouw die hier net stond. Ontredderd. Tot op het bot geschokt.

Zorg voor Beatrice.

Aan de andere kant, wie is er niet geschrokken? Dimitri ziet er ook niet geweldig uit en ik voel mijn handen trillen, en deze keer niet door de bijwerkingen. Ik staar naar het tochtige gat waar eerst het raam in de deur zat. Van de stoel is weinig meer over. Ik pak de poten en trek ze met moeite uit het hout.

Dimitri parkeert de resten ervan in de hoek en pakt de bezem, terwijl ik de grootste stukken glas verzamel. Iefke meldt dat Beatrice op bed ligt en probeert het gat zo goed mogelijk met een vuilniszak dicht te tapen. Als ik een stap achteruit zet om het resultaat te bekijken, bots ik bijna tegen Sandra.

‘O, maar dat hadden jullie niet hoeven doen,’ zegt ze, en ze kijkt naar het zeil en de tape die ze zelf vastheeft. ‘Ik kwam hier juist om het te dichten. Michiel vertelde erover. Dat soort dingen kunnen jullie gewoon aan ons overlaten, hoor. Daar zijn we tenslotte voor.’

‘Dat klopt,’ zegt Dimitri, ‘maar we kunnen het ook zelf.’

‘Nou, in dat geval: goed gedaan. Als je nog wat breder plakband nodig hebt...’ zegt ze, en ze geeft hem een grotere rol. ‘Wil je hem als je klaar bent weer terugbrengen naar het kantoortje?’

Hij knikt.

‘En Michiel?’ vraag ik.

Het blijft stil, op het geklapper van de vuilniszak voor het gat na.

Sandra lijkt even te aarzelen. ‘Michiel is nu bij ons.’

En niemand weet wat dat betekent, maar iedereen voelt de dreiging.

Beatrice

Tegen de tijd dat ik terugkom van het pillen halen, is de huiskamer verlaten.

De rest ligt blijkbaar al vroeg op bed, Linda is weg, de verpleging zoekt nog steeds naar de pillen en Michiel... De vuilniszak klappert naargeestig in de kapotte deur. Het is alsof de scherven ons allemaal losgesneden hebben van onszelf en elkaar. De Depakine en lithium nestelen zich broederlijk tegen mijn maagwand, maar mijn hersenen zijn donker en leeg en ik wil niet voelen wat in de schaduwen op me wacht. Ik wil niets meer voelen. Vandaag is voorbij. Het is op. Ik ben op.

Ik ruim de laatste glazen op met een steeds zwaarder wordend lichaam, doe de lampen uit en sleep me door de lange, slapende gang naar mijn kamer. Ik ben al bij mijn deur als ik blijf staan. Alle deuren zijn gesloten, op één na. Aarzelend steek ik de gang over en klop zacht tegen het kozijn.

‘Beatrice?’ fluister ik. Ik klop nog een keer, maar het blijft stil. Langzaam duw ik de deur open. De kamer is donker en ik wil me alweer omdraaien, als ik haar plotseling zie: Beatrice. Ze zit met gebogen hoofd op de rand van haar bed, bewegingloos.

‘Ik dacht dat iedereen al sliep,’ fluister ik. ‘Daarom vond ik het gek dat je deur openstond. Ik dacht... Is er iets?’

Beatrice blijft roerloos zitten, met haar blik strak gericht op iets in haar handen. Een witte papieren zak zit stijf tussen haar vingers geklemd. Ik slik.

‘Wat is er gebeurd? Waar heb je die vandaan?’

Als Beatrice zwijgt, sluit ik zachtjes de deur en loop langzaam naar het bed.

‘Waar heb je de pillen gevonden?’

Het is alsof ze nu pas merkt dat ik er ben. Ze schudt haar hoofd, zonder haar ogen van de zak af te halen. ‘Hier.’

‘Wat? Maar hoe kwam die zak dan hier?’

‘Celine. Ze kwam vanavond langs om een afspraak door te geven. Ik denk dat ze ze is vergeten, maar ik had dat niet gezien. En toen Michiel de deur...’ Ze huivert. ‘Toen Iefke me naar mijn kamer bracht, stonden ze nog op mijn bureau..’

Ik voel dat mijn maag verkramp. ‘Heb je al die tijd hier zo gezeten?’

Ze klampt zich aan het zakje vast alsof dat het antwoord op al haar vragen

bevat. Wat waarschijnlijk ook zo is.

‘Beatrice, je moet ze aan de verpleging geven. Ze zoeken er al meer dan een uur naar... Als jij het niet kunt, dan doe ik het wel, dan zeg ik wel dat ik het ergens gevonden heb of zo, maar die pillen moeten terug.’

‘Ik kan het niet.’

Met ingehouden adem blijf ik staan. Twee stappen en ik kan de zak zo uit haar handen trekken, maar het is alsof wij niet meer bepalen wat er gebeurt, wie er beweegt. De pillen hebben ons in hun macht.

‘Dit ben ik niet,’ zegt ze verkrampt.

‘Dat snap ik. Daarom moet je ze ook teruggeven.’

‘Nee, niet de pillen, maar dit.’ Ze gebaart wild door de kamer. ‘Dit ben ik niet. Ik herken mezelf niet eens meer. Ik kan helemaal niets meer en ik vind dat zo afschuwelijk, zo... Ik heb kinderen, kleinkinderen, mijn man is net met pensioen en we hadden allemaal plannen, en nu zit hij alleen thuis en ik zit hier. De depressie, die wanhoop, je kunt je niet voorstellen hoe het voelt...’

Ik slik.

‘Ik wil dat het stopt. Het moet stoppen, Emma, het moet ophouden. Ik hou dit niet meer vol.’

Hulpeloos kijk ik om me heen. ‘Heb je het hier al over gehad met de verpleging of...’

‘Hoelang zit ik hier nou al? Vier weken! Vier weken praten, vier weken pillen slikken en er gebeurt helemaal niets!’

‘Vier weken is misschien ook wat kort,’ probeer ik, en ik vervloek alle platitudes die mij ook nog nooit geholpen hebben. ‘Misschien moet je het wat tijd geven?’

‘Hoe kan ik tijd geven aan iets wat ik niet b en? Aan iets wat mij van binnenuit kapotmaakt? Hoe kan ik dat n og meer geven, na alles wat het me al afgenomen heeft?’

Ik zoek naar een antwoord, maakt niet uit welk antwoord, zolang het maar niet uit dat zakje komt.

‘Waarom zit jij hier eigenlijk nog?’ vraagt ze. ‘Wat doe jij hier eigenlijk?’

‘Ik zag dat je deur open was en...’

‘Niet hier,’ zegt ze fel, ‘maar op de paaz. Met jou is niets mis, dus waarom ben je niet gewoon thuis? Waarom zit je hier?’

‘Mijn medicatie wordt opgebouwd en ik moet dus wachten tot...’ Dan stop ik. Het is een antwoord, maar niet de waarheid. Niet de hele waarheid. Want de waarheid is dat er in werkelijkheid niet zo heel erg veel verschil is tussen Beatrice en mij. Ik belast mijn omgeving weliswaar op een andere manier dan zij en terwijl ik me op mijn puzzels stort, stort zij zich op haar familie, maar daaronder... Diep daaronder is het gevoel hetzelfde. Wanhoop.

‘Ik zit hier omdat dit de enige plek is waar ik niet voel wat ik kwijt ben geraakt,’ zeg ik hees. ‘Omdat ik hier niet voel wat de depressie en manie van me afgenomen hebben. Natuurlijk is het thuis fijner met al mijn eigen spullen, mijn hobby’s, mijn vriend, alles waar ik van hou en alles waar ik blij van word... Maar dat voel ik niet meer. Ik weet dat ik van ze hou, maar het gevoel is weg.’ Ik slik en beseft dat het klopt. Want ook al gaat het nu beter met me, het gaat nog steeds niet goed. Ook al ben ik weer blij als Sergei er is, ik ben ook nog steeds blij als hij weer vertrekt. Ik weet dat ik van hem hou, maar op de plek waar dat gevoel zat, is een leegte. Een verstikkend eenzame leegte die zich uitstrekt over alles wat ooit van waarde was, en die nu slechts licht bedekt wordt door een paar puzzelstukjes en een uilensjaal. Net stevig genoeg om op te staan, net sterk genoeg om niet kopje-onder te gaan.

En Beatrice heeft zelfs dat niet meer. Ik bijt op mijn lip. ‘Hier word ik er tenminste niet aan herinnerd dat ik... dat ik waarschijnlijk ook ooit echt gelukkig ben geweest.’

Dan beginnen Beatrice’s schouders te schokken. ‘Die leegte... Ik kan het niet meer. Ik wil het eindelijk niet meer voelen. Ik kan niet meer. Ik wil niet meer.’

Wanhopig graaf ik door mijn geheugen. ‘Kerst,’ zeg ik dan. ‘Je hebt de groep verteld dat als je met kerst niet beter bent, je een eind aan je leven maakt.’

Ze kijkt verward op.

‘Dat duurt nog iets meer dan een maand. Dat is wat je met je familie hebt afgesproken. Dat is wat je tegen ons hebt gezegd.’

‘Ja, maar dat was...’ Ze pakt een zakdoekje uit haar rok en snuit haar neus. ‘Dat was toen.’

‘Toen wilde je ook een eind aan je leven maken, maar dat heb je niet gedaan. In plaats daarvan heb je je op laten nemen. Je hebt het uitgesteld voor je familie, ook al wist je dat dat moeilijk zou worden. En nu is het moeilijk. Heel moeilijk. Maar dat maakt niet uit, want dat hoorde bij de afspraak. Je doet het namelijk niet voor jezelf, maar voor hen, en het is pas over meer dan een maand kerst. Dus geef je pillen nu aan de verpleging. Geef ze desnoods

aan mij, dan geef ik ze wel...'

Beatrice trekt het zakje beschermend tegen zich aan. Een pillenpotje rammelt.

'Oké, dan doen we het samen.'

'Maar ik...'

'Beatrice, we weten allebei hoe dit eindigt.'

Ze kijkt me aarzelend aan en ik knik. 'Jij bent iemand die zich aan haar beloften houdt.' Ik zet de laatste twee stappen naar haar toe en pak zacht haar elleboog beet. 'We brengen dit terug naar de verpleging, jij vertelt dat je ze gevonden hebt, zodat je met hen kunt praten over hoe je je nu voelt. Het alternatief is dat je hier nog een paar uur zo in het donker zit tot de nachtdienst langskomt, waarna ze je de pillen afnemen en jou weer op gesloten plaatsen.'

Gesloten. Het toverwoord. 'Dat nooit,' mompelt ze, en ze staat wankel op. 'Ik heb deze pillen hier niet laten liggen. Dat kunnen ze mij niet aanpraten.'

'Precies.' Ik duw haar met zachte dwang de gang op. 'En dat moeten we hun ook vertellen.'

'Ik doe het voor hen, niet voor mij,' prevelt ze.

'Inderdaad. Jij hebt je verantwoordelijkheden en die neem je serieus en dat is goed,' zeg ik, en ik probeer de bezorgdheid uit mijn stem te houden, want het is niet omdat ze het wil dat Beatrice hier loopt en tegen me praat, maar omdat ze niet anders meer kan. Omdat alles wat ook nog maar iets van het leven wilde, volledig uit haar leven verdwenen is.

Beatrice komt vannacht niet terug.

En misschien morgen ook niet.

Happy end

‘Weet je zeker dat het gaat?’ vraagt Gwen als ze me weer aflevert in de huiskamer.

Ik kijk versuft door de verlaten ruimte. ‘Ik ga gewoon even hier zitten. Puzzelen of zo. Nadenken over wat er is gebeurd.’

‘Je hebt het goed gedaan. En je hoeft je geen zorgen te maken om Beatrice, wij zorgen voor haar.’

Ik knik en wacht tot ze de gang in verdwijnt.

Dan trekt er een snik door mijn borstkas en ik besef dat ik huil. Wat complete onzin is, en ik weet het, want de pillen zijn gevonden, Beatrice is veilig en Michiel is vast ook ergens bij de verpleging. Het is nacht en iedereen slaapt en dat zouden ze toch niet doen als alles niet weer normaal was?

Verwoed veeg ik de tranen weg. Dit is gewoon een overgevoeligheidsreactie. Het zijn gewoon bijwerkingen. Ontlading van stress, meer niet. Mensen worden soms emotioneler als hun medicatie wordt opgehoogd. Straks de bijsluiter lezen, nu gewoon naar bed, opgaan in de nacht en niets meer voelen, vooral niets voelen. Ik veeg mijn gezicht droog en wacht tot mijn reflectie in de donkere ramen er weer net zo uitziet als ik me zou willen voelen: als iemand die op het ijs staat, in plaats van iemand die zich wanhopig aan de laatste ijsschotsen vastklampt.

‘Zo. Rustig hier.’

Mijn lichaam verstijft.

Michiel. Hij staat achter me tegen het aanrecht geleund en laat nonchalant een nieuw pakje sigaretten op zijn vingertop ronddraaien. Ogenschijnlijk geheel op zijn gemak, maar zijn ontspanning voelt geforceerd en als hij zijn jas over een stoel gooit, zijn zijn bewegingen net iets te glad, iets te bestudeerd.

Stijf loop ik terug naar de puzzel. ‘Waar was je?’

‘Bij de verpleging. Even bijpraten.’ Een spottend lachje. ‘Kijk niet zo stom. Het stelde allemaal niet zoveel voor.’

‘Je gooide een stoel door de deur, stelde dat niets voor? Ik... We schrokken ons rot. Ze hadden je op de gesloten afdeling kunnen zetten, in de isoleer kunnen gooien!’

Michiel schudt zijn hoofd. ‘Isoleren als straf is niet toegestaan. Bovendien ben ik het hun zelf komen melden. Gesloten hebben ze verder het liefst zo

leeg mogelijk en de isoleer zat vol, dus wat dat betreft kun je hier uitvreten wat je wilt.'

Een chaos aan emoties vertroebelt mijn blik: angst, woede, teleurstelling en heel diep vanbinnen ook... opluchting. Michiel is veilig. Maar ik weiger hem dat te laten zien, dus duw ik mijn handen hard tegen het tafelblad om te voorkomen dat ze trillen, om te voorkomen dat ik ga huilen.

Ook Michiel lijkt niet precies te weten wat hij met zichzelf aan moet. Hij staart naar het sigarettenpakje, wikkelt dan voorzichtig de folie eraf en opent het klepje. In plaats van een sigaret te pakken zoekt hij in zijn zak, haalt daar dan een verfromfaaid stukje papier uit en stopt dat in het doosje. Een foto, zie ik nog net. Een portret.

Dan loopt hij naar de tafel, pakt een rode stift uit het pennenbakje en schrijft iets op het karton. Ik negeer hem en graai blind door de puzzeldoos. Als hij klaar is, gooit hij de stift terug en zet het doosje voor me op tafel. AFBLIJVEN, staat er met grote letters op.

Ik slik en staar naar de puzzel. Ik weet het niet meer. Ik weet niet wat ik hier nog doe. Misschien moet ik wel gewoon naar bed, slapen, alles vergeten.

Michiel trekt een stuk krant naar zich toe en gaat aan de andere kant van de tafel zitten. Hij bladert er kort doorheen, schuift hem dan weer van zich af en kijkt wrevelig mijn kant op. 'Niet dat ze het erg vonden of zo.'

'Wat?'

'De verpleging. Dat van die deur.'

'Niet erg?' vraag ik niet-begrijpend. 'Ik schrok me dood! Je hebt dingen kapotgemaakt. Hoezo is dat niet erg?'

'De stoel was toch al kapot.' Hij pakt het sigarettendoosje en glimlacht fijntjes. 'Rode sticker onder de zitting. En morgen wordt de deur gerepareerd. Nu tenminste echt.'

Het duurt even voor ik begrijp wat hij zegt. 'Je bedoelt...'

'Als je wilt dat er iets gebeurt, dan zul je het zelf moeten doen. Dat gold voor de junks rond de paaz net zo goed als voor dit. Jij wou dat die deur gemaakt werd. Als jij het niet doet, dan doe ik het.'

'Je hebt dit allemaal... Je hebt dit allemaal gepland?'

'Ach, gepland,' zegt hij achteloos. 'Jij bent hier de schrijver. Jij schrijft een boek, dus je weet hoe verhalen werken. Alles staat of valt met een goede voorbereiding. Iedereen schrijft zijn eigen verhaal, ik heb er gewoon een hoofdstuk aan toegevoegd. En het mijne heeft ook nog een happy end.'

‘Happy end?’ vraag ik ongelovig. ‘Dit was een happy end?’

Hij haalt zijn schouders op. ‘Jullie wilden een nieuwe stoel en er komt een nieuwe stoel. Jij wou een nieuwe deur, je krijgt een nieuwe deur.’

‘Een nieuwe deur,’ zeg ik hees, ‘dacht je echt dat het daarom ging? Weet je wel wat je gedaan hebt?’ Ik zie dat mijn handen weer beginnen te trillen, maar nu niet meer van angst, maar van woede. ‘Fuck die deur! Wat dacht je van Beatrice?’

‘Hoezo? Wat heeft die ermee te maken?’

‘Beatrice...’ Mijn keel voelt dik, maar ik moet het zeggen. Ik wil dit niet meer alleen doen. ‘Beatrice wilde vanavond een eind aan haar leven maken. Zij had de pillen. De pillen die ze kwijt waren. Celine had ze per ongeluk bij haar achtergelaten en Beatrice vond ze toen ze na jouw uitbarsting naar haar kamer gebracht werd... Weet je hoe ze erbij zat toen ik haar vond?’

Michiel haalt zijn schouders op. ‘Beatrice overdrijft altijd. Die trekt wel weer bij. Wat heeft dat met mij te maken?’

‘Kijk jij weleens om je heen? Naar wat er met andere mensen gebeurt als jij iets doet? Beatrice schrok zich bijna dood door wat jij bedacht had, en daarna wilde ze écht dood. Dit verhaal had helemaal geen happy end. Verhalen hebben geen happy end als de hoofdpersoon de enige is die het einde haalt. Wat jij doet, heeft effect op iedereen om je heen. En natuurlijk, iedereen is goed zoals hij is, en ik geloof ook best dat jouw intentie goed is, maar... Maar fuck intentie! Het gaat niet om wat je gelooft, maar om dat wat je doet. En wat jij doet...’ Ik voel een golf van teleurstelling en verdriet over me heen slaan, maar ik kan en wil niet meer stoppen. ‘Sorry, maar wat jij doet is niet genoeg. Niet goed genoeg.’

‘Dus volgens jou ben ik een slecht mens?’ zegt Michiel kil. ‘Sorry, maar ik zit hier niet voor anderen, maar voor mezelf. Niemand is de baas over mij en niemand heeft het recht om mij te veroordelen. Jullie kennen me niet. Jij bepaalt niet wie ik ben of wat ik doe.’

‘Nee. Dat klopt.’ Ik voel hoe alle woede uit me wegsijpelt. Ik staar naar de puzzel en haal hopeloos mijn schouders op. ‘Ik weet niet meer wie je bent. Je hebt me dingen verteld over de paaz, over drugs, over hoe je hier de dealers weghoudt en niet aan beginnende gebruikers verkoopt. Dealer met een geweten. En waarschijnlijk ben ik naïef, maar ik geloofde je, ik vertrouwde je. Maar als ik kijk naar wat de anderen zien, de mensen met wie je níét praat... Dan zie ik de deur, dan zie ik Beatrice en zie ik hoe Amelie hier vertrok... En jij hebt hun die pillen misschien niet eigenhandig gegeven, maar je was er wel bij. En je hebt niets gedaan om ze te helpen. Alsof jouw verhaal

het enige is wat belangrijk is, en wij...' Ik bijt op mijn lip. 'Niets meer dan *collateral damage* zijn.'

'Ik heb niets gedaan?' zegt Michiel hees. 'Niets gedaan? Ik ben je verdomme het halve ziekenhuis door gevolgd toen jij compleet de weg kwijt was, toen jij verstrikt zat in die waan of hallucinatie of wat dan ook, en... Wat wil je dan van me? Wat wil je nog meer?'

Verward kijk ik op. 'Ik wil helemaal niks. Voordat jij die deur ingooide... Je vroeg of ik jou dan echt alleen als junk zie. Dat doe ik niet. Dat is wat ik probeer te zeggen. Maar als je me nooit iets over jezelf had verteld, als ik alleen af kon gaan op dat wat je doet, de "verhalen" die je creëert...' Ik slik. '... dan zou ik zo ver mogelijk bij je uit de buurt zijn gebleven. Dan had ik na alles wat er gebeurd was misschien niet eens hier met jou alleen durven zijn. Dan was ik echt bang voor je geweest. En nu...' Ik ontwijk zijn blik. 'Misschien heb je wel gewoon gelijk; ik weet niet wie je bent.'

Michiels gezicht verstrakt en ik besef ineens dat ik een grens heb overschreden.

'Wie ben jij?' zegt hij schor. 'Wie ben jij om over mij te oordelen? Jezus, kijk naar jezelf! Jij kunt de helft van de tijd niet eens werkelijkheid van fantasie onderscheiden, en dan zeg je dat ik verhalen verzin? Ik mag geen stoel door de ruit gooien omdat een ander dan misschien suïcidaal wordt en ik mag niet met een ex-junk praten omdat ze dan misschien over het randje gaat, maar jij...' Hij spuugt de woorden haast uit. '... jij mag wel met mij praten?'

'Ik? Hoe bedoel je?'

'Jij vertelt mij dat ik anderen... dat ik een last ben, dat ik hier anderen belast met wat ik doe, terwijl jij... Jij komt hier met je diagnose, met al je verhalen over hoe het voelt om... Wie geeft jou dan het recht om wel met mij te praten? Om alles op te rakelen, om alles overhoop te gooien wat ik al die tijd... wat ik...'

Hij leunt zwaar tegen het aanrecht en wrijft over zijn gezicht. 'Snap je het dan niet? Jij bent degene die... Jij hebt alles kapotgemaakt!'

Als hij opkijkt, is zijn gezicht bijna grauw en zijn blik glazig. 'Wat wil je van mij? Waarom ben jij eigenlijk hier? Wat doe je hier nog?'

'Weet ik het?' zeg ik hulpeloos. 'Voor controle op bijwerkingen, wachten tot de medicijnen aanslaan, tot het beter gaat, tot...'

'Het wordt niet beter! Besef dat dan!' roept hij, bijna in een snik. 'Beter dan wat? Je bent manisch-depressief, je wordt niet meer beter! Snap dat nou!' Hij veegt ruw zijn wangen droog. 'Maar in plaats van dat je dat eindelijk eens

accepteert en doorgaat met je leven en ziet wat je wel hebt en daarvoor vecht... In plaats daarvan zit je hier gewoon te wachten tot het beter wordt. Je vecht niet eens!’

‘Ik...’ Ik wil er iets tegen inbrengen, maar het is alsof hij het niet eens hoort. Alsof hij het niet meer tegen mij heeft, maar tegen iemand anders.

‘Je vecht niet eens! Je had alles! Je had alles kunnen doen, alles kunnen bereiken, en jij... Je hebt het allemaal weggegooid. Je hebt óns allemaal weggegooid. We hebben alles voor je gedaan. Ik heb alles voor je gedaan, alles wat ik kon, en jij... jij...’

Verward kijk ik hem aan. ‘Ik heb... wat?’

Michiel knippert met zijn ogen, alsof hij me voor het eerst ziet – alsof hij een geest ziet –, en staart me vol afgrijzen aan. Heel even is de secondewijzer van de klok het enige wat er in de kamer beweegt. Dan draait hij zich abrupt om, grist zijn jas van zijn stoel, gooit met kracht de tuindeur open en verdwijnt in het donker van de tuin.

Verstijfd blijf ik staan.

Pas als ik de kou voel die de kamer in stroomt, besef ik weer waar ik ben, wat ik moet doen. Op de automatische piloot sluit ik de deur en trek het plastic weer over het gat. De reflectie in de ruit: beheerst. Bleek. Koud tot op het bot.

De ijsvlakte is nog intact, maar de opluchting voelt broos, onwerkkelijk. Ik zet mijn kopje in de vaatwasser, doe de lampen van de huiskamer uit en loop langzaam naar mijn kamer. Beatrice’ deur staat nog steeds op een kier. Niet aan denken. Gewoon dichtdoen en doorgaan met waar ik mee bezig was: uitkleden, tandenpoetsen, me klaarmaken voor de nacht zodat als de nachtdienst straks langskomt en met hun zaklamp door mijn kamer schijnt alles normaal is, zoals het hoort te zijn, en ik daar ook heel even in kan geloven, zodat ik me heel even niet meer zo verschrikkelijk verloren voel, zodat ik er ook heel even in kan geloven: een happy end.

Moeder

‘Hoe vind je het dat je moeder op bezoek komt?’

Leny’s vraag dreunt met elke stap door mijn hoofd terwijl ik door de lange gang naar het ziekenhuisrestaurant loop. Ik weet het niet. Natuurlijk ben ik blij, maar dat is meer een soort triomf, een grote middelvinger naar Pieter, omdat hij zei dat mijn moeder me stigmatiseerde. Maar als ik Pieter uit de vergelijking weglaat, wat vind ik dan zelf?

Ik zoek een tafeltje bij het raam en bestel alvast twee thee. Ik weet niet of ik blij ben. Ik weet niet eens of ik zoiets nog kan voelen. Sergei wist me dit weekend redelijk af te leiden, maar nu ben ik terug en mijn hoofd voelt nog beurs van alles wat er is gebeurd. Michiel is verdwenen en niemand heeft Beatrice meer gezien. Nu is het weer maandag. Mijn vijfde week op de paaz en ik word al wanhopig van het idee.

Dan zie ik het silhouet van mijn moeder bij de ingang en voel ik meteen weer die beklemmende zenuwachtigheid van iemand die onbekend terrein betreedt en niet weet of en hoe hij er weer uit komt. Vandaag sta ik daar echter niet alleen. Mijn moeder staat aan de andere kant van de kloof en lijkt na de begroetingszoen net zomin als ik te weten hoe ze die moet overbruggen.

‘Hoe gaat het?’

Ah.

‘Als je het niet kunt of wilt zeggen, dan hoeft dat natuurlijk niet,’ zegt ze snel.

‘Ik wil het wel, maar...’ Ik probeer nog naar de juiste antwoorden te zoeken, maar zucht en geef het op. ‘Ik weet het niet. Ik ben gewoon niet zo goed in die vraag. Maar het gaat beter. In elk geval beter dan toen ik hier opgenomen werd.’

Mijn moeder knikt en accepteert zwijgend haar thee.

Ik weet niet precies wat de sociale regels zijn in dit soort situaties, maar mijn innerlijke autist vermoedt dat de ongemakkelijke stilte deze keer niet aan mij ligt. Ik ken mijn moeder al mijn hele leven, maar dat was toen ik nog het functionerende kind was en zij de hoeder van David. En wie zijn wij eigenlijk zonder hem? Terra incognita.

‘En die psycholoog die zo ontzettend schofterig tegen je deed? Heb je al een nieuwe?’

‘Lars,’ zeg ik. Pijnlijk onderwerp. *Dat ik hier voor mijn problemen zit,*

betekent niet dat hier ook de antwoorden liggen. Ik schud Linda's woorden weer van me af. 'Ik weet het niet. Ik ben er nog niet helemaal over uit. Deze week heb ik weer een gesprek met hem. Ik denk dat ik het dan wel zie.'

Mijn moeder knikt beheerst, maar onder de façade zie ik de pijn. Niet eens om Lars' woorden, maar om mijn zinnen. *Ik zoek het wel uit. Ik doe het wel alleen. Ik heb jou niet nodig.*

'Ik heb een nieuwe diagnose gekregen, naast Asperger,' zeg ik snel, en ik vervloek de nieuwe ik-zin. 'Een bipolaire stoornis. Manisch-depressief.'

'Dat zei Elise al. Heb je haar nog gesproken?'

'Ze belt regelmatig.' Ik speel wat met het theezakje om tijd te winnen. 'Volgens mij is ze er niet zo blij mee dat ik hier zit. Ik weet ook dat ik haar vaker terug moet bellen, maar dat lukt me gewoon niet altijd, en...'

'Misschien moet je je maar even niet te veel van haar aantrekken.'

'Hoezo niet?'

'Elise heeft het denk ik ook moeilijk. Met zichzelf, met de wereld... Ze voelt zich overal verantwoordelijk voor en ik denk dat het haar ook even te veel wordt.'

Ik durf de vraag nauwelijks te stellen. 'Dat ik hier zit?'

'Nee,' zegt ze aarzelend. 'Maar... Het is ook moeilijk. Ik denk dat ze je wilde beschermen.'

'Waartegen dan?'

Ze heeft het woord nog niet eens uitgesproken, of ik voel al dat alle vezels van mijn lichaam strak staan.

'David.'

Het is alsof ik ineens niet meer aan het tafeltje zit, maar ons van een afstand bekijk. Mijn moeder en ik. Zij iets kleiner dan ik en haar haren iets donkerder, maar ze lijkt op mij en ik lijk op haar. 'Jij bent net je moeder,' hoorde ik als kind al regelmatig, tot grote frustratie van Elise en tot grote verwarring bij mezelf, want als ik naar mijn moeder keek, zag ik pure passie, een vrouw van grote gebaren, heftige emoties, een leeuw die elke ouderavond vocht voor een betere behandeling van Davids autisme en wanhopig probeerde te voorkomen dat vier kinderlevens van de rails liepen omdat er één altijd dreigde te ontsporen. Zij vocht vóór het leven, tegen het leven en met het leven en ik... Ik wilde alleen maar dood.

'Wat is er met David?' vraag ik houterig, en ik zie dat ze in elkaar krimpt bij de ondertoon in mijn stem.

‘Hij is...’ Ze staart in haar thee met een uitdrukking die ik niet van haar ken. Verslagen. Gealarmeerd kijk ik haar aan.

‘We wilden je er niet mee belasten nu jij, nou ja, weer hier zit. Het moet hier om jou gaan en niet altijd weer om... David.’ Beschaamd ontwijkt ze mijn blik. ‘Maar goed. Hij is opgenomen.’

‘Wat? Waar? En waarom? Waarom hebben jullie niets gezegd?’

‘Ik weet dat je altijd last hebt gehad van hoe het vroeger ging.’

Ik wuif het al weg, maar ze schudt haar hoofd. ‘Ik heb geprobeerd om jullie zo veel mogelijk uit de wind te houden als hij weer eens doorsloeg, maar ik weet ook dat dat niet altijd gelukt is. Misschien wel helemaal niet gelukt is. En als ik dan bedenk dat jij achteraf op jouw eigen manier ook Asperger bleek te hebben en al die tijd juist rust en regelmaat nodig had, vind ik dat moeilijk. Want dat heb ik niet gezien. Daarom wilde ik het nu eigenlijk niet vertellen, want jij moet hier tijd voor jezelf hebben.’

Ongemakkelijk kijk ik weg. ‘Als we hier iets wel in overvloed hebben, dan is het tijd, dus daar hoeft je je geen zorgen om te maken. Maar wat is er met David?’

‘Niemand weet precies wat er is gebeurd en hij wil er niets over vertellen. Hij praat niet meer.’ Ze zucht diep. ‘Elise vond hem. Hij woonde begeleid op kamers en dat ging zo goed dat ze steeds minder kwamen controleren. Elise besloot langs te gaan toen hij de telefoon niet meer opnam en vond hem, totaal verwaarloosd tussen flessen drank en pillen. Of hij nou een poging heeft gedaan die mislukt is of gewoon in de war was, of dat hij juist iets wilde doen... Maar hij heeft nog nooit iets gedaan. Hij kan toch niet...’

‘Wanneer is dit gebeurd?’

‘Een paar weken geleden. De dag dat je Elise belde dat je was opgenomen.’

Ik voel dat er iets in mij breekt. Ik denk aan mijn zusje, aan de machteloze woede in haar stem en aan David, aan wat hij toen gevoeld moet hebben. Ik heb mijn leven lang gewenst dat ik één broer minder had, maar niet zo. Toch niet zo? Ik voel de tranen in mijn ogen springen. ‘Maar had me dan... Hij is toch ook mijn broer?’

Het lijkt alsof mijn moeder iets wil zeggen, maar haar ogen worden rood en ze pakt mijn handen beet en houdt ze stevig vast, alsof ze mij, haar kind, probeert te verankeren, hier te houden, ver weg van dat grote, onzichtbare gevaar, en plotseling voel ik hoe het is. Hoe het is om aan de andere kant van de streep te staan, niet langer dader of slachtoffer, maar als toeschouwer.

Iemand die op de kade staat en hulpeloos toekijkt hoe de ramp zich voltrekt, die niets kan doen om het te verhinderen en misschien zelfs te ver weg is om de drenkeling te kunnen redden. Machteloos. Gewond. En ineens voel ik me zoals mijn moeder zich mijn hele jeugd moet hebben gevoeld, niet alleen met David, maar ook met mij. Ze vocht als een leeuw. Als een gewonde leeuw die haar kroost uit alle macht probeerde te verdedigen. Alleen is de vijand nu onzichtbaar, en wil het slachtoffer niet meer geholpen worden.

‘En nu?’ zeg ik hees.

‘Hij kon dezelfde dag nog uit het ziekenhuis en zit nu in het psychiatrisch ziekenhuis. Hij kent daar nog verpleegkundigen van de dagprogramma’s van vroeger en lijkt het daar prettig te vinden. Ook al praat hij niet meer. Maar hij kan niet meer op kamers.’

‘Gaat hij dan hierna naar huis? Naar papa en jou?’

‘Ik ben bang dat...’ Haar handen sluiten zich steviger om de mijne, maar nu zijn het mijn handen die haar vasthouden. ‘We hebben het erover gehad, je vader en ik. Maar het kan niet meer. We kunnen hem niet meer bieden wat hij nodig heeft, en hoe moeilijk ik dat ook vind...’ De tranen stromen geluidloos over haar gezicht, maar ze laat mijn handen niet los. ‘Hij blijft daar tot ze een plek hebben op hun woongroep voor volwassen autisten.’

‘Longstay,’ zeg ik zacht.

Ze knikt. Dan trekt ze een hand los en veegt haar gezicht droog. Ze pakt een spiegelkje uit haar tas om haar make-up te controleren en ik moet ondanks alles glimlachen. Dat is misschien wel het grootste verschil tussen ons: zij draagt make-up, ik niet.

‘Maar genoeg over ons,’ zegt ze als ze het spiegelkje terugstopt. ‘Hoe gaat het hier? En hoe is het met Sergeï? Zie je hem nog vaak?’

‘Afgelopen weekend was ik bij hem. En hij komt op bezoek, twee, drie keer per week.’

‘Fijn. En ook fijn om te horen dat hij nog steeds langskomt. Dat zegt wel iets over...’

‘... hoeveel hij van me houdt,’ zeg ik ietwat vermoeid. ‘Ik weet het.’

‘Nee, hoeveel jij voor hem betekent.’

Ik knipper verbaasd met mijn ogen.

‘Het feit dat jij hier zit, maakt jou niets minder dan hem. Jij hebt misschien zo jouw problemen, maar die heeft hij net zo goed, en waarschijnlijk net zoveel.’

‘Zeg dat wel,’ mompel ik. Als ze wacht, haal ik mijn schouders op. ‘We hebben een probleempje met... pillen. Niet zó,’ zeg ik, en ik begin te lachen als ik haar blik zie. ‘Hij is niet aan de drugs en is ook niet depressief, maar hij moest van mijn psychiater mijn pillen opruimen en dat wilde hij niet. Hij weigerde. Het duurde ruim drie weken en kostte twee gesprekken met mijn psychiater voordat hij ze eindelijk weghaalde, en zelfs toen was het niet van harte. Alsof hij het allemaal niet zo belangrijk vindt. Alsof hij mij niet serieus neemt, of nog steeds niet gelooft dat ik echt ergens last van heb. Dat vind ik lastig.’

Ze knikt langzaam. ‘Ik ken Sergei natuurlijk niet zo goed als jij, maar ik geloof niet dat hij jou niet belangrijk vindt. Misschien is het ook wel iets van zelfbescherming; als hij jouw problemen niet zo serieus neemt, dan zijn ze ook nooit echt ernstig, nooit écht levensbedreigend geweest. Want als ze dat wel waren, dan had hij dus op het punt gestaan om jou te verliezen. Misschien is dit gewoon zijn manier om het kwaad te bezweren.’

‘Ik ben het kwaad?’ zeg ik half spottend, half gewond.

‘Nee, wat ik bedoel is...’ Ze zoekt zorgvuldig haar woorden bij elkaar. ‘Als iemand niet dodelijk ziek is, dan hoeft je ook niet continu bang te zijn dat die persoon iets verschrikkelijks overkomt.’

‘Dat heet ontkenning,’ mompel ik. ‘In de psychiatrie zijn ze daar niet dol op.’

‘Dat is de psychiatrie. Dit is de echte wereld. En hier moeten we roeien met de riemen die we hebben om het leven draaglijk te maken. Ik zeg ook niet dat het bij Sergei zo werkt, maar het zou kunnen. Zo werkte het wel bij mij. Ik denk dat het voor mij makkelijker was om jou te zien als mijn geweldige, slimme en gezonde oudste dochter dan als iemand die ernstig ziek was.’

Beschaamd kijk ik weg, maar ze schudt haar hoofd. ‘Als ik terugdenk aan jouw eerste paazopname en hoe het was toen je die eerste weekenden weer naar huis kwam... Wij hadden geen idee van hoe we met je om moesten gaan. Het was alsof je een vreemde was geworden. De verpleging gaf als enige aanwijzing mee dat we niet met jou mochten praten, dat we je met rust moesten laten. En jij vertelde ook niets.’

‘Ik had niets te vertellen,’ zeg ik iets te scherp.

Ze knikt afwezig. ‘Ik weet nog dat je ineens zei dat je met een van de pony’s ging wandelen. Ik schrok me dood, want wat als...’ Ze haalt diep adem. ‘Je vader zei nog: “Ach, ze heeft een pony mee.”’ Ze slikt. ‘Als geruststelling. Want je zou nooit iets doen wat een van de pony’s in gevaar zou brengen. Maar zelf ging hij pas weer zitten toen we je terug hoorden

komen. En een week later hoorden we dat je dat weekend helemaal niet naar huis had gemogen. Dat het een foutje van de verpleging was en dat de psychiater je nog te suïcidaal vond. Wat er dan door je heen gaat...'

'Misschien moeten we daar maar niet al te veel aan terugdenken,' zeg ik gepijnigd. 'Als ik toen had geweten wat ik nu allemaal weet, dan was ik waarschijnlijk nooit opgenomen. Dan had ik veel eerder hulp gezocht, om hulp gevraagd. Maar ik kan er niets meer aan veranderen en dat hoeft van mij ook niet meer. Het is ook niet meer mijn verhaal.'

'Hoe bedoel je?'

'Het is iets wat gebeurd is, maar ik ben dat niet meer. Ik ben een psychiatrisch patiënt zoals ik ook een grieppatiënt ben. Het is lastig en irritant en vergt zorg en aandacht die ik liever aan nuttiger dingen zou besteden, maar buiten dat ben ik vooral mezelf.'

Ze glimlacht. 'Dat vind ik mooi. En ook fijn om te horen, want zo zie ik jou ook. Voor ons ben je helemaal geen patiënt, maar gewoon Emma. Dat je dan weer opgenomen wordt, is een... een nare herinnering aan het feit dat je toch ook echt ziek bent, en misschien moeten we daar meer rekening mee houden, maar...'

'Natuurlijk niet,' zeg ik snel. 'Jullie doen het prima. Ik ben degene die moet leren om meer te vertellen over hoe het met me gaat en hulp te vragen. Dat is mijn taak, niet die van jullie en...'

Dan stop ik en staar naar mijn lege kopje. Hulp vragen. En plotseling hoor ik de vraag van Pieter: waarom kwam je moeder niet op bezoek? Ik probeer hem te negeren, maar de woorden blijven hangen. Want ook al was hij degene die hem stelde, het was een goede vraag. Een pijnlijk goede vraag. Voorzichtig kijk ik naar mijn moeder.

'Waarom kwam je mij hier nooit opzoeken toen ik de vorige keer was opgenomen?'

Ze fronst. 'Ik ben hier toch wel geweest?'

'Ja, ik denk één of twee keer, maar verder niet. Niet op de paaz. Niet in het ziekenhuis.'

'Hoe kom je hier opeens bij?'

Ik slik, maar kan niet meer terug. 'Pieter zei... Ik dacht dat je je er misschien voor schaamde dat ik hier zat, dat mensen je hier zouden zien en zouden denken dat...'

'Dat mag je niet denken,' zegt ze fel. 'Ik weet niet wie die Pieter is en wat hij allemaal voor onzin uitkraamt, maar ik heb me nooit voor jou geschaamd.'

Nooit, en dat gaat ook niet gebeuren, hoe vaak je ook nog opgenomen moet worden.'

Ik voel dat een vreemde, warme verwarring zich door mijn lichaam verspreidt en knik opgelucht. 'Maar waarom wilde je dan niet hier zijn?'

Ze staart lang naar haar kopje. Als ze opkijkt, zijn haar ogen vreemd waterig. 'Ik weet het niet. Het is geen reden en het is ook niet logisch, maar...'. Ze kucht even. 'Ik heb jullie wel verteld dat ik moeite had met zwanger worden. Zwanger blijven. En dat ik een paar keer een miskraam heb gehad. Drie keer. Toen kwam jij.' Ze pakt een zakdoekje uit haar tas en houdt het afwezig in haar handen. 'Maar die drie keer... dat was hier. Dat was steeds in dit ziekenhuis, en ik weet niet waarom en ik kan het ook niet verklaren, want het is al jaren geleden, maar als ik dit gebouw alleen al vanuit de verte zie liggen, dan moet ik diep vanbinnen huilen. Ik word misselijk, alsof ik weer een kind aan dit ziekenhuis kwijtraak. En dat was eigenlijk ook zo. Want wij lieten je hier achter. Ik dacht dat... Ik had het gevoel dat ik weer een kind kwijt was.'

Ik veeg mijn wangen droog. 'Maar ik kwam terug.'

'Ja.'

Ze snuit haar neus en haalt diep adem. Dan knikt ze. 'Schrijf je nog?'

Het duurt even voor ik de overgang verwerkt heb. Ik schud mijn hoofd.

'Jammer. Waarom eigenlijk niet?'

Ik kijk door het restaurant, naar de mensen om ons heen en zucht. 'Ik weet het niet. Het lukt niet meer. Het voelt ineens allemaal zo klein, zo verschrikkelijk onbetekenend. Wat is nou mijn verhaal? Als ik naar jou, papa en Elise kijk, en naar hoe jullie mijn eerste opname meegemaakt moeten hebben... Wie ben ik om daarover te schrijven?'

'Jezelf?' Ze stopt het zakdoekje terug en legt haar tas op tafel. 'Als jij jouw verhaal schrijft, zoals jij het beleefd hebt, dan kan niemand daar toch een probleem mee hebben? Het is van jou. Jij bent zelfs de enige die het kan schrijven. En ik... ik zou het wel willen lezen.' Ze staat op en lacht ietwat moeizaam. 'Maar dan moet je wel eerst weer uit de paaz zijn, want om daarover te lezen terwijl je hier nog zit... Ik weet niet of ik dat aankan.'

'Dat was ook niet mijn plan,' zeg ik met een glimlach. Ik doe mijn jas aan en sla mijn sjaal om. 'Ik loop wel even mee naar de auto.'

Mijn moeder knikt, opgelucht dat ze niet verder het ziekenhuis in hoeft. Als we bij de auto zijn, blijft ze echter staan.

'Ik wou je nog iets vragen, maar denk er vooral over na en je hoeft ook

geen ja te zeggen. Het gaat om David.'

Ik voel mijn spieren verstrakken, laat het dan los. Dat was vroeger. Dit is nu. Ik wacht.

'Zou je eens mee willen gaan als ik hem bezoek? Natuurlijk pas als je hieruit bent en als je eraan toe bent... Hij zit daar nu op de afdeling en volgens mij wordt hij goed verzorgd, maar jij weet hoe het werkt, hoe zo'n afdeling in elkaar zit en waar we op moeten letten. Want ik ben een buitenstaander, terwijl jij het van binnenuit weet. Dus als je eens tijd hebt...'

Vreemd ontroerd kijk ik weg, naar de dikke wolken die over het ziekenhuis drijven. Ik zit hier voor mezelf, dat is wat ik steeds hoor. Maar nu kan ik doordat ik hier zit mijn broertje helpen, mijn moeder, mijn familie?

'Natuurlijk.'

Mijn moeder slikt en slaat haar armen om me heen, en heel even voel ik me niet meer het verloren kind.

Ik voel me gevonden.

Normaal

Langzaam loop ik de brug op.

‘Emma, wacht!’

Ik draai me om. Achter me is de rest van de groep tot stilstand gekomen op de plek waar Iefke geknield op het fietspad haar veters strikt. Dimitri zwaait naar me en praat dan verder met Beatrice, die na een weekend op de gesloten afdeling weer bij ons is. Achter hem kijken de twee nieuwe bedremmeld om zich heen. Ze zijn vanochtend samen met Beatrice vanuit gesloten doorgestroomd naar onze kant en ze lijken aardig, maar ze kunnen het gat in de groep niet opvullen. Linda is weg en van Michiel is nog steeds geen spoor te bekennen. En ik weet niet waarom, maar ik mis hem.

‘Koud,’ zegt Gwen. Ze leunt naast me tegen de brugleuning, precies op de plek waar ik twee weken geleden na het gesprek met Lars ook stond, maar ik keek naar het asfalt eronder en zij kijkt naar mij.

Ik knik. Door de wolkjes van mijn adem heen zie ik in de verte de contouren van de nieuwe paaz: groot, licht en professioneel. Erachter is nog net een hoekje van ons oude gebouw te zien: klein en donker, bijna beschaamd weggemoffeld achter het ziekenhuis. Urgente psychiatrie. Afdeling UP. Ik glimlach.

Als achter ons de rest van de groep zich weer in beweging zet, laat Gwen de leuning los en loopt de brug af. ‘Hoe was het vanochtend eigenlijk, het gesprek met je moeder?’

‘Goed. Denk ik. Tenminste...’ Ik frons. ‘Ik weet niet precies wat de definitie van “goed” is. Wanneer is iets een goed gesprek? En wat is dan je vergelijkingsmateriaal? Hoe weet je zeker dat...’

Gwen begint te lachen. ‘Had je het anders gewild?’

Ik denk terug aan de omhelzing bij de auto. ‘Nee.’

‘Dan klinkt het als een goed gesprek.’

Ik denk dat ze gelijk heeft.

‘Wat ga je straks doen?’

‘Herstel.’ Ik zucht en denk aan de thema’s van vorige week. Controle loslaten, je gevoel volgen en natuurlijk weer zelfstigma. Mijn talent lag blijkbaar vooral bij het laatste.

Gwen onderdrukt professioneel een glimlach. ‘Grappig. Toen we bij je

intake het rooster doornamen, dacht ik juist dat herstel wel iets voor je zou zijn.'

'Hoezo?'

'Gewoon. Een gevoel. Dit is je tweede keer hier, dus ik dacht dat een ervaringsdeskundige je kon helpen om die opnamen misschien wat in perspectief te plaatsen. Wat heb je eigenlijk tegen herstel?'

Achter ons zet de rest van de groep zich weer in beweging. Ik draai me om en loop naar het eind van de brug. 'Misschien heb ik minder tegen herstel en meer tegen de manier waarop dat woord gebruikt wordt. Net als ervaringsdeskundige. De definitie van ervaringsdeskundige is "iemand die iets ervaren heeft". Waarom mogen gewone patiënten dan ineens niet meer ervaringsdeskundig zijn? Dat vind ik pas stigmatiserend.'

'Maar een ervaringsdeskundige is meer dan een woord alleen. En het principe is toch goed? Zij begrijpen tenminste hoe je je voelt. Zij hebben hetzelfde meegemaakt.'

Ik stap de stoep op en kijk haar bevreemd aan. 'Dus omdat Pieter stemmen hoort, kan hij zich beter inleven in Asperger? Waarom kan iemand die dagbehandeling heeft gehad voor anorexia, zich beter inleven in iemand die opgenomen is voor manisch-depressiviteit dan een verpleegkundige?'

Gwen schudt haar hoofd. 'Dat is anders. Ik ben nooit depressief geweest.'

'Maar je bent wel mens. En verdriet is verdriet, frustratie blijft frustratie, of je nou huilt omdat je weer opgenomen bent of omdat je kind ziek is. Niemand heeft ooit precies hetzelfde meegemaakt, maar de gevoelens zijn hetzelfde en die kun je delen. Iedereen is ervaringsdeskundige in het leed dat leven heet. Jullie net zo goed. Jullie zouden die ervaringen eens moeten gebruiken in de praktijk. Daar schiet je als patiënt veel meer mee op dan met dat ene uurtje Pieter per week.' Ik schop een blaadje van het pad. 'Niemand is immuun voor wat het leven je aandoet. Dokter Visser is haar man verloren, Karel zorgt na een ongeluk permanent voor zijn zoon, en mijn moeder...' Ik slik. 'Mijn moeder is nooit opgenomen geweest, heeft geen depressies gehad, geen pillen geslikt en heeft nog nooit een psychiater gezien. Ze heeft drie miskramen gehad voor ze mij kreeg. Moet ik dan écht geloven dat zij niet weet wat psychisch lijden is? Dat zij zich niet kan inleven in de emoties die aan psychische problemen kleven? Psychiatrisch patiënten hebben niet het alleenrecht op psychisch leed.'

Gwen knikt naar het kruispunt. 'Welke kant op?'

Ik hoef niet eens na te denken. 'Naar de meerkoeten.'

Ze gebaart naar de rest van de groep en draait zich dan weer naar mij. ‘Op zich snap ik je denk ik wel. Maar ik denk dat het voor veel mensen juist prettig is om ervaringen uit te wisselen met iemand anders die dezelfde diagnose heeft. Omdat zo iemand precies weet waar je het over hebt.’

‘Natuurlijk niet.’

Ze kijkt me bevreemd aan.

‘Natuurlijk heb je dan herkenning,’ corrigeer ik. ‘Maar herkenning heeft toch niets te maken met een diagnose? Volgens Rajid duurt het gemiddeld vier jaar voordat iemand met een bipolaire stoornis een diagnose krijgt. Dan weet die persoon in die vier jaar voor de diagnose toch ook al precies hoe ik me voel? Volgens de ervaringsdeskundige kon ik me in de tien jaar voor mijn eerste opname dus niet inleven in psychiatrisch patiënten, omdat ik toen nog zogenaamd normaal was, terwijl ik in werkelijkheid al net zo manisch, hallucinerend, suïcidaal en depressief was als de rest.’ Ik haal diep adem. ‘Aan de ene kant zegt de ervaringsdeskundige dat normale mensen niet bestaan. Normale mensen zijn ook gewoon maar psychiatrisch patiënten in wording. En aan de andere kant zegt hij dat normale mensen ons niet kunnen begrijpen. Kunnen we alsjeblieft ook stoppen met doen alsof normale mensen niet weten hoe wij ons voelen?’

Gwen kijkt me verwonderd aan. ‘Waarom raakt dit je zo?’

Ik schud mijn hoofd. ‘Het raakt me niet. Het is gewoon onlogisch. Ik kan erg slecht tegen onlogica.’

En ze moeten van mijn moeder afblijven. Ik duw die gedachte echter snel weer weg. ‘Kunnen we “normale” mensen gewoon net zo normaal behandelen als we zelf behandeld willen worden? Mogen zij dan geen fouten maken, alleen omdat zij geen psychiatrisch patiënt zijn? Ik heb er twee jaar over gedaan om de diagnose Asperger te accepteren en aan manisch-depressiviteit moet ik volgens mij nog beginnen, maar mijn moeder, Elise en Sergei moeten elke keer dat ik met een nieuwe diagnose thuiskom direct weten hoe ze daarop moeten reageren? Mijn broer heeft verdomme een zelfmoordpoging gedaan!’

‘O.’ Geschokt blijft ze staan. ‘Sorry, Emma. Wat naar om te horen. Dat wist ik niet. Was het... David?’

Ik knik, ben even niet in staat om iets te zeggen. ‘De eerste week dat ik hier zat. Ik wist het ook niet. Mijn moeder vertelde het me gisteren. Ze wilden me beschermen.’ Ik kijk haar wanhopig aan. ‘Maar was dat dan fout? Was dat de verkeerde keuze? Was dat stigmatiserend? Had ik het beter geweten? Ze zaten in een afschuwelijke situatie en deden wat hun het beste leek. Moet ik

ze dan daarom veroordelen?’

Gwen fronst en staart over het pad. ‘Het klinkt alsof ze hun best hebben gedaan. Of dat voor jou genoeg was, dat weet alleen jij, en dat is jouw gevoel. Dus waarom zou je ze dan moeten veroordelen?’

Ik aarzel. Naast het pad ligt de sloot. De bouwmaterialen zijn verdwenen, de modder is gebleven. De reiger waadt op lange poten door het water, maar van de meerkoet is geen spoor.

‘Ik wil niet dat anderen ze veroordelen.’

Ze kijkt me niet-begrijpend aan.

‘Daarom wil ik niet naar herstel,’ zeg ik klein. ‘Ik wil niet meer dat iemand mijn familie veroordeelt, over ze heen walst en ons uit elkaar rukt omdat ik nu patiënt ben en zij niet, en zij dus voortaan “zij” zijn en ik nu “wij”. Natuurlijk hebben mijn ouders fouten gemaakt en zijn er dingen niet goed gegaan. Maar dat weten ze, en zelfs als ze dat niet wilden weten... Ik zie bij David al mijn hele leven hoe psychische problemen een gezin kunnen splijten, en ik wil dat niet meer. Ik wil niet dat mijn problemen hetzelfde doen. Ik wil gewoon samen verder, en niet van een buitenstaander horen dat mijn moeder mij stigmatiseert en dat mijn zusje...’

‘Maar dan ga je toch niet?’

Verward kijk ik haar aan. ‘Ik kan toch niet...’

Gwen haalt haar schouders op. ‘Volgens mij volg je herstel vrijwillig. Het staat in elk geval niet op het programma dat we tijdens je intake met je psychiater hebben opgesteld.’

Ik frons. ‘Ik kan toch niet zomaar stoppen? Therapie is toch bedoeld om moeilijk te zijn? Je moet je juist door dingen heen werken, weerstanden overwinnen en dat soort dingen. Ik kan toch niet zomaar opgeven? Dan geef ik me gewonnen en kan ik...’

‘De relatie met een therapeut zou helemaal geen strijd moeten zijn.’ Gwen kijkt me ernstig aan. ‘Voor de duidelijkheid: ik heb geen problemen met Pieter of herstel en ik heb van andere patienten ook nooit klachten gekregen, maar als jij er zoveel last van hebt, dan klinkt het niet als iets wat jou helpt. Misschien is dat ook wel iets wat jij je vaker af zou mogen vragen: doe je iets omdat het goed voor je is, of uit plichtsbesef, omdat je het altijd zo deed en je denkt dat het zo hoort?’ Ze aarzelt en volgt de kringen in het water. ‘Ik heb het dan niet alleen maar over herstel; als jij je onveilig voelt, bij welke therapeut ook, dan zou je je af moeten vragen wat je nog uit die therapie kunt halen.’

Ze kijkt me lang aan. Plotseling weet ik niet meer precies over wie ze het heeft. Want nu hebben we het over Pieter, maar twee weken geleden was zij degene die me belde toen ik op de brug stond. Toen ik bijna de diepte in gesleurd werd door de woorden van Lars. Ik huiver en trek mijn sjaal dicht om mijn hals.

Stoppen met Lars.

De reiger is weg en het meerkoetennest ligt er verlaten bij, alsof de natuur zich al heeft neergelegd bij een naderend afscheid.

Gwen zwaait naar de rest van de groep als die ons langzaam inhaalt en draait zich dan weer naar mij. ‘Ik zeg niet dat je ergens mee moet stoppen, maar persoonlijk...’

Ik kijk naar de stervende kringen in het water en glimlach vaag. ‘Persoonlijk? Je bedoelt vanuit jouw eigen ervaringsdeskundigheid?’

‘Ik bedoel als mens.’

‘Volgens mij komt dat op hetzelfde neer.’

Ze schudt half geamuseerd, half geërgerd haar hoofd. ‘Vast. Maar wat ik wil zeggen, is dat als jij het gevoel hebt... Als je je ergens niet langer thuis voelt of als je eruit hebt gehaald wat er voor jou in zat, dan is het misschien tijd om verder te trekken. Je vleugels uit te slaan.’

Ze knikt naar mijn sjaal. Sergeis vleugels.

Ik doe zachtjes de deur van de huiskamer achter me dicht en loop naar mijn slaapkamer, terwijl achter me de geluiden van herstel langzaam verdwijnen. Mijn kamer is stil, leeg en koud. Ik doe de gordijnen dicht tegen de tocht, draai de verwarming iets hoger en open dan mijn kastdeur. Onderin ligt nog steeds mijn laptop. Ik leg hem op mijn bureautje en ga zitten. Dezelfde zwarte, rechthoekige vorm, alleen kouder. Ik ga er met een vinger overheen. En stoffiger.

Ik glimlach en klap het scherm open. Mijn computer komt tot leven en onwennig ga ik op zoek naar het document dat me al die tijd aan dit scherm gekluisterd heeft. Ik klik op het icoontje en zie hoe het beeldscherm gevuld wordt met letters, woorden en zinnen, gedachten die zich gebeurtenissen herinneren en de bijbehorende gevoelens proberen te verkennen.

Ik scrol naar het einde en leg mijn vingers op het toetsenbord. Ik sluit mijn ogen, en dan voel ik het ineens weer: die drang om te schrijven, iets te maken, vast te leggen.

Ik mag dit doen. Ik moet dit doen. Ik kan het, en boven alles: ik wil het.

Maar het lukt niet. Mijn vingers blijven verkrampd op de toetsen liggen, alsof ze een innerlijke strijd voeren zonder dat ik weet welke. Gefrustreerd kijk ik de kleine, smoezelige kamer rond die al vijf weken lang mijn thuis is, en besef dan waarom.

Ik wil wel schrijven, maar niet hier. En eigenlijk wist ik dat al.

Ik knik en glimlach met een gevoel van spijt. Dan pak ik mijn mobieltje, en mijn vingers vinden geruststellend soepel het nummer van Sergei.

Rajid

Ik schud Rajids hand en neem plaats aan zijn bureau. Ik wilde dat ik me goed voelde, zelfverzekerd en sterk, het soort optimisme dat past bij wat ik zo ga zeggen. Maar in de praktijk voel ik me licht miserabel. Als een kat die schuilt voor de regen. Zenuwachtig. Naar.

‘Goed, Emma,’ begint hij, en hij slaat mijn dossier open. ‘Ik zie dat het goed gaat met de Depakine. Deze week moeten we de dosis nog een keer verhogen en dan zit je op de juiste spiegel. Heb je nog last gehad van bijwerkingen?’

‘Nee. Ja, trillende handen en soms een droge mond, maar dat overleef ik wel.’

‘Mooi. Dus wat jou betreft kunnen we gewoon doorgaan met verhogen?’

Ik knik. ‘En dan wil ik naar huis.’

Rajid kijkt op. ‘Ah. Dat is inderdaad ook iets waar we langzaam naar kunnen gaan kijken. Aan welke termijn dacht je zelf?’

‘Vrijdag.’

‘Volgende week vrijdag al?’

‘Deze vrijdag.’

‘Maar...’ Hij kijkt om zich heen, alsof hij houvast zoekt in de papieren voor hem. Dan ziet hij mijn stemmingsformulier. ‘Mag ik?’ Hij pakt het vel en volgt met zijn vinger de lijn van de grafiek tot het laatste kruisje, ergens onder de middellijn, halverwege tussen redelijk matig en gematigd redelijk in. ‘Maar je bent nog steeds depressief.’

Ik knik.

‘En de wanen dan, de hallucinaties? Heb je daar ook nog steeds last van?’

‘Soms.’ Ik denk aan het hondje van Michiel en glimlach. ‘Maar die heb ik eigenlijk altijd wel. Ze zijn niet erger geworden. Ze zijn nu alleen gevangen in een diagnose, dat is het enige verschil met hoe het was vóór de paaz. Ik lijd gewoon aan een hyperactieve fantasie en een iets te gevoelig afgesteld associatievermogen. Mijn hersenen proberen verklaringen te vinden voor dingen die ze denken te zien, en komen dan af en toe tot... creatieve oplossingen.’

Hij fronst. ‘Je wilde al je pillen innemen toen je werd opgenomen. Met zo’n oplossing kan ik niet leven.’

Ik strijk met mijn hand over het stemmingsformulier en wacht.

Rajid kijkt verward van mij naar mijn dossier en terug. ‘Ik vind dit erg moeilijk, Emma. Het idee om je naar huis te laten gaan terwijl je je nog steeds niet goed voelt. Ik zou graag willen dat die depressie voorbij is en je weer stabiel bent voor je hier weggaat.’

Ik zie zijn aarzeling, voel zijn twijfel, en plotseling zie ik wat hij ziet als hij naar mij kijkt. Niet een mens, maar een patiënt. Zijn patiënt. Iemand voor wie hij verantwoordelijk is. Iemand die hij zou willen genezen. Een ongeleid projectiel, iemand die er het beste van probeert te maken, maar die soms tegen zichzelf beschermd moet worden als ze vergeet dat het grootste gevaar niet in de wereld om haar heen schuilt, maar in haarzelf. En ineens voel ik hoe zwaar dat drukt.

Dat besef doet pijn en ik begrijp het, maar het punt is... Het punt is dat ik dat gewoon allemaal ben. En ik ben dat ook altijd geweest; voor Sergei, mijn familie, Rajid, voor dokter Visser, de verpleging en de paaz. Dit is wie ik ben. Dat is mijn leven. En ik ben blij dat er mensen van de zijlijn meekijken, maar ik moet het zelf doen. Ik ben die persoon.

‘Je moet me laten gaan,’ zeg ik zacht.

Hij kijkt me onzeker aan. ‘Ik wil gewoon niet dat het misgaat. Ik wil niet dat het straks weer slechter gaat.’

Ik schud vriendelijk mijn hoofd. ‘Het gaat straks weer slechter.’

Gealarmeerd kijkt hij op, maar ik schuif het stemmingsformulier weer in zijn richting en volg de schommeling van kruisjes op het papier.

‘Volgende week ben ik weer hypomaan, de week daarna waarschijnlijk depressief. We kunnen wachten op de vier goede dagen daartussenin zodat ik goed kan vertrekken, maar wie houden we dan voor de gek? Ik ben manisch-depressief, rapid cycling. De medicatie vlakt de pieken misschien af, maar mijn stemming zal blijven wisselen.’ Ik kijk hem voorzichtig aan. ‘De paaz kan mij niet genezen. Jij kunt mij niet beter maken.’

Hij kijkt me lang aan.

Ik staar naar de kruisjes op het papier. ‘Wat jij voor mij kunt doen, is wat je nu ook gedaan hebt. Ingrijpen als ik dat zelf niet meer kan. En dat klinkt misschien als niet veel,’ zeg ik, en ik hoor dat mijn stem breekt, ‘maar het is genoeg. Daar heb je me enorm mee geholpen. Ik ben manisch-depressief. Dat ben ik al de helft van mijn leven. En ik kan er ook mee leven. Maar niet hier.’

‘Maar je bent meer dan een diagnose,’ zegt hij. Hij zucht en strijkt met zijn hand over zijn voorhoofd. ‘Soms denk ik weleens dat je patiënten

eigenlijk helemaal geen diagnoses moet geven. Of ze die in elk geval niet zou moeten vertellen.'

Ik begin te lachen, maar hij schudt zijn hoofd.

'Een diagnose is niets meer dan een manier voor artsen om efficiënt te kunnen communiceren en elkaar te kunnen controleren als het gaat om de behandeling van de patiënt. Jij komt naar mij toe met een setje problemen. Met een diagnose zeg ik niets anders dan dat we die combinatie van klachten wel vaker tegenkomen, en dat we het daarom hebben afgebakend en een naam hebben gegeven, zodat we het specifieker kunnen onderzoeken en behandelen. Een diagnose zegt minder over de patiënt en meer over de huidige stand van onderzoek. Toevallig noemen we op dit punt van de geschiedenis jouw setje klachten manisch-depressiviteit. Voor hetzelfde geld blijkt over een paar jaar dat manieën net zo vaak zonder depressies voorkomen, of blijkt de overlap met psychosen zo groot dat het voortaan opgaat in het psychosegevoeligheidssyndroom. Het is allemaal relatief. Kies maar wat je wilt.'

'Ik zou de variant willen waarbij je beter wordt.'

'Dat begrijp ik.'

Een vreemde, getroffen stilte.

'En zolang dat niet kan, wil ik graag naar huis.'

Rajid tikt met zijn vingers op het tafelblad alsof hij tijd zoekt, tijd rekt. 'En Sergei? Wat vindt hij hiervan? Heb je het er met hem over gehad?'

'Sergei vindt het goed.' Ik pauzeer. 'Om precies te zijn zei hij: "Manisch-depressief zijn kun je ook thuis, dat doe je al je hele leven."'

Rajid moet ondanks alles lachen. 'Jullie hebben een bijzondere relatie, als ik dat mag zeggen.'

Ik haal mijn schouders op, maar hij kijkt me nieuwsgierig aan.

'Mensen met Asperger hebben vaak moeite met de nabijheid van anderen, maar jij hebt wel een relatie. Dat is toch nabijheid in de meest extreme vorm?'

'Bij Sergei voel ik geen nabijheid.'

Rajid schiet onbedoeld in de lach, maar ik schud mijn hoofd.

'Ik voel overal nabijheid: ik voel hoe dicht jij nu op me zit, hoe fijn het is dat er een tafel tussen ons staat, hoe ver de deur is, hoe groot de kans is dat er nu iemand binnenloopt, en of die dan naar jouw kant van de tafel loopt of de mijne en hoe dicht hij of zij dan bij me komt staan... Alles en iedereen is nabijheid. Iedereen, behalve Sergei. Als ik bij hem ben, voel ik alleen maar

dat hij mij niet is en dat ik hem nooit zal zijn. Ik zal nooit voelen wat hij denkt of denken wat hij voelt. Ik zal me nooit verliezen in zijn gedachten, of opgaan in wat er werkelijk in dat wonderlijke hoofd van hem omgaat. Soms liggen we naast elkaar, helemaal tegen elkaar aan geklemd, en kan ik wel huilen. Ook al zit er geen millimeter meer tussen onze lichamen, we blijven altijd van elkaar gescheiden, en dat zal nooit veranderen. Zo ver weg.’ Ik slik. ‘Bij alle mensen voel ik nabijheid, maar bij Sergei voel ik alleen maar afstand. Een afstand die ik nooit zal kunnen overbruggen. Omdat hij de enige is bij wie ik écht dichtbij zou willen zijn.’

Rajid schraapt zijn keel. ‘Goed. Dat is... duidelijk.’ Dan aarzelt hij. ‘Om terug te komen op waar we het eerder over hadden: je wilt vrijdag dus naar huis. En dan? Hoe wil je verder?’

‘Hoezo?’

‘Ik bedoel qua begeleiding. Dokter Visser is natuurlijk jouw psychiater, dus als zij weer terugkomt...’

‘Ik zou het niet erg vinden om jou als psychiater te houden,’ zeg ik. Als hij opkijkt, glimlach ik flauwtjes. ‘Autisten kunnen niet tegen verandering, dus dan hou ik het maar gewoon bij jou.’

‘Dat is de enige reden?’ vraagt hij, en hij kan enige teleurstelling niet van zijn gezicht houden.

Ik grijns breed. ‘Absoluut.’

‘Als jij mij als psychiater wilt houden, dan is dat denk ik wel te regelen. Ik moet het er nog met mijn collega’s over hebben, maar ik zie niet in waarom ik jou niet ook na de paaz zou kunnen begeleiden. En daarnaast is er ook nog Lars.’

Lars.

Rajid kijkt me peinzend aan. ‘Hij heeft nu natuurlijk veel aan zijn hoofd met de reorganisatie en het wegbezuinigen van de behandelgroep, maar ik verwacht dat hij wel gewoon ambulante patiënten mag blijven behandelen.’

‘Ja. Ik zie hem morgen,’ zeg ik zorgvuldig.

Rajid knikt, maar zijn blik blijft haken aan het stemmingsformulier. ‘Dus... je wilt vrijdag weg. Ik zal je eerlijk zeggen: ik begrijp dat je naar huis wilt, maar ik vind het lastig. Je bent nog steeds depressief, en ook al weet ik dat die stemmingswisselingen blijven... Denk je dat je het veilig kunt houden?’

Ik glimlach. ‘Het is dat ik hier al zit, maar voor een depressie als deze zou ik überhaupt nooit opgenomen zijn. Hoe stom het ook klinkt, daarvoor is hij

te licht. En dat weet jij volgens mij ook.'

Hij vouwt zijn handen over elkaar en staart me verwonderd aan. 'Het klinkt raar, maar misschien heb je ergens wel geluk dat je naast een bipolaire stoornis ook Asperger hebt.'

Ik begin te lachen, maar hij lijkt serieus.

'Veel mensen die last van wanen krijgen, moeten leren dat het maar gedachten zijn. Gedachten die je kunt controleren, die losstaan van henzelf en die ze ook niet uit hoeven te voeren. Maar mensen met Asperger doen dat van nature al: elke gedachte controleren, emoties proberen te ondervangen met logica. Misschien dat je daarom nooit eerder opgenomen bent voor die manisch-depressieve klachten. Je had ze wel, maar houdt ze onder controle. En aan de ene kant is dat natuurlijk jammer, want anders hadden we je misschien eerder kunnen helpen, maar aan de andere kant is het ook positief. Toevallig bezit jij van nature al alle vaardigheden om met wanen en hallucinaties om te gaan.'

'Ach ja,' zeg ik met een glimlach. 'Weet je wat ze bij herstel zeiden?'

'Nou?'

Ik laat Pieters woorden weer door mijn hoofd glijden. 'Dat ik naar mijn emoties moet luisteren, mijn gevoel moet volgen en de controle los moet laten.'

Rajid schiet in de lach en staat op. Hoofdschuddend geeft hij me een hand. 'Nou, doe dat in jouw geval maar niet.'

Beatrice

Als ik de huiskamer in loop, blijkt die leeg. Verrast kijk ik naar de tuin en ik zie iedereen dik ingepakt op het terras zitten. Buiten is het al donker, maar het groepje rond de tuintafel wordt warm verlicht door het licht dat door de ramen naar buiten schijnt en ontroerd blijf ik staan. Ik ga dit missen. Ik ga hén missen.

Ik wacht een moment tot ik mijn emoties weer onder controle heb, open de tuindeur – gloednieuw, dit weekend nog vervangen, dat moet ik Michiel nageven – en loop naar mijn groep.

‘Kom erbij,’ zegt Dimitri, en hij pakt de laatste sigaar uit zijn doosje. Een van de nieuwe patiënten kijkt zwijgend hoe Beatrice de knopen uit Iefkes gehaakte lapje ontwart.

‘Ik denk toch dat ik voor roze ga,’ zegt Iefke. ‘Anders wordt het veel te hard. En bloemen zijn ook vaak roze, toch, Emma?’

‘Ik ga naar huis,’ zeg ik.

Het is alsof mijn woorden al het andere geluid opslokken.

‘Wat?’ vraagt Iefke dan.

Ongemakkelijk ontwijk ik de blikken. ‘Vrijdag. Ik kreeg net te horen van de verpleging dat het definitief is.’

‘O.’ Ze staart naar het lapje. ‘En ben je er... blij mee? Je bent toch nog niet beter?’

Ik glimlach. ‘Ik ben weer leefbaar, en dat is beter dan toen ik hier kwam. En ik wil naar huis. Niet omdat ik jullie niet leuk vind,’ zeg ik snel, ‘maar ik wil het zelf doen, zelf proberen.’

‘Mooi,’ zegt Dimitri, en hij schudt mijn hand. ‘Gefeliciteerd. Ik ben blij voor je. Ook al is het natuurlijk niet hetzelfde als jij er niet meer bent.’

‘Ik ben er nog tot en met vrijdag, dus je hebt nog tijd genoeg om van me af te kicken,’ grap ik. ‘Tegen die tijd heb je meer dan genoeg van me.’

‘Maar toch.’ Iefke zucht. ‘Iedereen gaat weg. Linda, jij...’

‘Michiel,’ zegt ik.

‘Michiel is niet weg,’ zegt Dimitri. ‘Niet écht weg, tenminste. Zijn kamer zit nog steeds op slot en al zijn spullen zijn er nog.’

Ik knik, maar als ik de tafel weer rond kijk, voelt die leeg, alsof er iets ontbreekt. Iemand.

‘Ik maak me zorgen,’ zegt Iefke klein. ‘Hij verdwijnt wel vaker, maar zo lang...’

‘Hij heeft het gedaan,’ zegt Beatrice.

Verrast kijken we haar aan, maar ze lijkt het niet te merken en laat als in trance haar eindeloze blauwe sjaal door haar handen glijden. Een strop, zei Michiel. Ik huiver.

‘Wat bedoel je?’ vraagt Dimitri. ‘Wat heeft hij gedaan?’

‘Een poging. Een zelfmoordpoging.’

Ik bevries. Niet weer een zelfmoord tijdens mijn opname. Niet weer een medepatiënt die...

‘Wat is er gebeurd?’ vraagt Dimitri strak. ‘Wanneer? Is dat waarom hij weg is?’

Beatrice kijkt hem een moment bevreemd aan, dan schudt ze geïrriteerd haar hoofd. ‘Hoe weet ik dat nou? Ik heb het over toen hij opgenomen werd. Daarom zit hij hier. Dat hoorde ik op gesloten.’

Van pure opluchting begin ik te lachen. ‘Natuurlijk niet. Hij had een tijdje te veel drugs genomen en kwam hier om te stoppen. Nou ja, te minderen. Dat is wat hij mij vertelde. Hij had gewoon te veel gefeest.’

‘Gefeest?’ Ze kijkt me spottend aan. ‘Hij zat in een afkickkliniek. Dat is hoe hij hier is beland; toen hij daar zat, heeft hij geprobeerd een eind aan zijn leven te maken. Serieus, volgens de verpleging. Hij belandde in het ziekenhuis en zo is hij hier terechtgekomen. Ze wilden hem in de afkickkliniek niet meer hebben.’

‘Maar hier heeft hij al weken zijn vrijheden,’ zegt Iefke gespannen. ‘Dan zal hij toch wel veilig zijn?’

Ik druk mijn herinnering aan de brug ver, ver weg en slik.

Dimitri schuift zijn stoel naar achteren en klapt omstandig het deksel van zijn sigarendoosje dicht. ‘Ik vind dit geen gesprek voor laat op de avond. Dit zou een feestje moeten zijn. Emma gaat weg.’

Ik knik verward, maar kan mijn ogen niet van Beatrice afhouden.

‘Kom, Emma,’ zegt Dimitri, en hij kijkt op zijn horloge. ‘Het is koopavond. Bij een feestje hoort taart. Afscheidsvlaai. Wat zeg je ervan om nog even de stad in te gaan? Ik moet toch nieuwe sigaren hebben.’

‘Donderdag is pas mijn laatste avond,’ protesteer ik zwak, ‘en ik wacht op een telefoontje van mijn ouders om het hun te vertellen.’

Hij neemt me een moment onderzoekend op. ‘In dat geval... Iefke, jij moest toch nog roze wol hebben?’ Hij knikt naar de nieuwe. ‘En Herbert, als je meegaat, leer je de stad ook een beetje kennen. Dan zorgen wij meteen voor de vlai. Die blijft wel goed tot je vertrekt.’

Een geschraap van stoelen en een plotselinge werveling van energie als iedereen opstaat, zijn spullen verzamelt en met een laatste groet de paaz in verdwijnt. Als de storm weer gaat liggen, ben ik alleen. Alleen met Beatrice.

Langzaam laat ze haar sjaal door haar handen glijden. ‘Dus nu ben je beter,’ mompelt ze. Het klinkt eerder als een vraag dan als een opmerking, eerder als een verwijt dan als een compliment.

‘Nou, beter...’ zeg ik onhandig. ‘Beter dan toen ik hier kwam, dat wel.’

‘Je zag dingen. Je dacht rare dingen. Denk je dan echt dat dat ooit overgaat?’

‘Natuurlijk niet.’

Ze kijkt verrast op.

‘Maar dat verwacht ik ook niet.’ Ik pak mijn thee van tafel en blaas het wolkje stoom naar de donkere tuin. ‘Ik draag ze al zo lang in me mee... En natuurlijk zijn ze soms irritant, maar dat is mijn vriend net zo goed. En dat is niet erg; ze horen gewoon bij me. Die wanen of hallucinaties zijn ook niet echt het probleem.’ Als ik haar blik zie, schud ik mijn hoofd. ‘Natuurlijk zijn ze soms een probleem, maar dat voel ik niet altijd. Depressie wel. Depressie voel je altijd, en áls je het voelt, voelt het eeuwig. Dat voel ik nu op de achtergrond ook, maar ik denk dat ik het wel aankan.’

Ze snuift. ‘Als ik nog zo optimistisch kon denken, dan zat ik hier niet.’

‘Ach, optimisme.’ Ik haal mijn schouders op. ‘Wat wil je? Ik ben manisch-depressief. Ik ben een optimistische doemdenker.’

Ze schudt haar hoofd, maar minder fel dan normaal. Minder veroordelend, eerder... bang? Ze perst haar lippen samen. ‘Jij bent mijn grootste angst. Mijn grootste angst is dat ze me hier wegsturen terwijl ik niet beter ben.’

Ah. Getroffen kijk ik weg. ‘Ik weet ook niet of het de juiste keuze is,’ begin ik, ‘maar ik wil niet... De vorige keer had ik hetzelfde als jij. Toen dacht ik vooral: als de psychiater vindt dat ik ziek ben, dan wil ik ook genezen weer naar huis. Dat is wel het minste wat ze kunnen doen. Ze kunnen niet eerst een probleem maken van je suïcidale gedachten en je vervolgens met dat probleem naar huis sturen. Toen wou ik niet naar buiten omdat ik nog niet beter was, nu wil ik naar buiten ondanks het feit dat ik nog niet beter ben.’

‘Ik haat mijn depressie,’ mompelt Beatrice.

Ik voel hoe de hitte van de thee mijn vingers brandt en glimlach. ‘Alsof hij jou zo leuk vind.’

Ze kijkt me verrast aan. Dan begint ze te lachen, niet helemaal van harte, maar toch. Het is een begin. Ze legt de sjaal op tafel en zucht.

‘Afgelopen weekend, toen ik op de gesloten...’ Ze vertrekt haar gezicht. ‘Toen ik aan de andere kant zat, hoorde ik de verpleging over zelfmoord, hoeveel mensen er per jaar... En dat ben ik niet. Ik ben niet iemand die... En toch zit ik nu hier, te wachten tot kerst, tot ik er zelf een eind aan kan maken. Ik snap het gewoon niet. Ik had nooit gedacht dat ik daar ook ooit bij zou horen, een van de cijfers zou zijn.’

Pijnlijk getroffen kijk ik weg. ‘Het zijn geen cijfers. Het zijn namen.’

‘Vijf per dag...’

‘En soms eentje minder,’ zeg ik. Ik weet niet of ik dit gesprek nog wel fijn vind. Ik zet mijn beker op tafel, iets harder dan strikt noodzakelijk, maar Beatrice lijkt niet uit haar droomwereld te ontwaken.

‘Het is kerst voor je het weet,’ zegt ze toonloos.

Ik voel alweer de vertrouwde irritatie opkomen, maar dan besef ik dat dat waarschijnlijk het enige is wat zij überhaupt nog ziet. Depressie is geen donkere bril die je af kunt zetten, waarna het weer licht wordt. Depressie is misschien wel een donkere bril, maar ook als je hem afzet, blijft het nacht. En dat weet ik, omdat wij eigenlijk niet zoveel verschillen. Want over dertig jaar ben ik Beatrice.

Nu word ik overal enthousiast geholpen omdat ik een leuke patiënt ben: jong, aardig, ik heb onder al die lagen lithium ook nog een paar hersencellen over en ben altijd in staat om mezelf van een afstandje te analyseren, hoe diep en donker de wanhoop ook.

Maar over twintig jaar? Over dertig jaar? Wat als ik hierna weer keer op keer op de paaz beland, elke keer terug bij af? Lars schrok zich nu al rot toen ik voor de eerste keer afweek van zijn plan, toen ik me niet hield aan de toekomst die hij voor mij uitgestippeld had. Bij dokter Visser was er al langer sprake van een soort stugge metaalmoetheid in ons contact; pillen erin, problemen eruit en dan wat? Het ging niet per se goed, niet per se echt slecht. De doodsteek voor ieder enthousiasme bij een behandelaar, de kwellings van die eeuwige status-quo.

En Rajid? Die kent mij nog niet. Dat is nu mijn redding. Hij ziet alleen de persoon die ik nu ben, niet de ramspoed die gaat volgen. Hij heeft zich nog

niet gewapend tegen de teleurstellingen, omdat hij nog niet weet dat ik niet de ideale patiënt ben, dat ik ook maar wat aanklungel, en dat ik nu weliswaar manisch-depressief ben, maar dat ik – mezelf kennende – zelfs daar niet heel erg goed in zal zijn. En misschien maakt hem dat ook wel niet zoveel uit. Maar hoe zou dat zijn als ik zestig was, en minder toekomst had dan verleden? Hoeveel energie zouden ze nog in mij willen steken als de hoop op genezing geleidelijk overgaat in de hoop op een leefbaar leven? Als een depressie me niet meer alleen somber maakt, maar ook wanhopig gefrustreerd en vooral boos? Dokters willen genezen. Wat als ik ze dat niet meer kan bieden?

Beatrice is bang voor kerst en ik... ik weet precies hoe ze zich voelt.

‘Ik haat oud en nieuw,’ mompel ik.

Ze lijkt iets uit haar lethargie te ontwaken en kijkt me vragend aan.

‘Maakt niet uit in welke stemming ik ben, het eindigt er over het algemeen toch mee dat ik ergens jankend op een dak sta. Om naar het vuurwerk te kijken,’ voeg ik eraan toe als ik haar blik zie. ‘Als ik dan terugkijk op alles wat er is geweest, en daaruit af moet leiden wat er allemaal nog gaat komen... Ik word daar niet vrolijk van.’

‘Waarom... Waarom spring je dan niet?’

Ik voel dat mijn keel dik wordt en schud mijn hoofd. ‘Omdat Sergei er is. Omdat hij naast me staat, of binnen een fles champagne mishandelt of alvast een oliebol jat... Omdat ik hem dat niet aan kan doen. Omdat het niet alleen om mijn leven gaat, maar ook om dat van hem, dat van iedereen om ons heen.’

‘Maar zo kun je toch niet leven?’ zegt ze, bijna wanhopig. ‘Altijd weer depressief? Als ik kijk naar hoe ik me voel, dan...’

‘Ik weet ook niet hoe jij je voelt,’ zeg ik snel, ‘maar voor mij... Depressie is mijn schaduw. Waar ik ook ga, daar is ze; hoe hard ik ook ren, ik kan haar niet ontlopen. Dus rende ik altijd naar het licht, zodat ik me kon laten verblinden door de manie en ik de schaduw weg kon schroeien. Zelfs al betaalde ik daarvoor een prijs, want je kunt niet onbeperkt in de zon kijken. Uiteindelijk ga je ook daaraan kapot.’

‘En nu?’

‘Ga niet naar het licht,’ grap ik onhandig. ‘Ik weet het niet. Maandag was mijn moeder hier en zij... Ik kan het niet uitleggen, maar ik had het gevoel... Als vóór mij de manie straalt en achter me altijd de schaduw van de depressie ligt, dan zou ik het licht juist bij me moeten houden, boven me, in het hier en

nu. Dan verliest de manie vóór me zijn glans en wordt de schaduw achter me steeds kleiner, tot hij uiteindelijk gewoon in mij verdwijnt. Ik zal die stemmingswisselingen misschien altijd blijven voelen, maar ze zijn van mij, en ik ben niet meer van hen.’ Ik ontwijk Beatrice’ blik en strijk over mijn kopje thee. ‘Ik denk dat ik gestopt ben met vluchten.’

Beatrice legt bedachtzaam de sjaal op tafel. ‘Jij gebruikt toch lithium?’

Het duurt even voor mijn hersenen de nieuwe richting van het gesprek kunnen volgen. ‘Ja?’

‘Ben jij... Was jij niet bang toen je nieuwe pillen kreeg?’

‘Volgens mij is iedereen dat, met alle bijwerkingen die je kunt krijgen.’

Ze schudt haar hoofd. ‘Dat bedoelde ik niet. Ik bedoelde... Was jij niet bang dat ze je zouden veranderen? Dat je jezelf kwijt zou raken?’

Verwonderd graaf ik in mijn geheugen. ‘Ik weet het niet. Toen ik die eerste keer op de paaz kwam, had ik niet echt keus; je slikt ze vrijwillig of onvrijwillig. Ik was denk ik niet eens bang dat ik mezelf kwijt zou raken, maar meer... Hoe gek het ook klinkt, die depressie hād ik tenminste nog. Ook al was hij de vijand, ik kende hem tenminste. Maar wat zou er van me overblijven als ze die weg zouden halen? Want wat is dan eigenlijk precies het zieke deel geweest en wat ben je zelf?’ Ik adem diep de koude, donkere lucht in. ‘Maar volgens mij is die vraag iets universeel menselijks. Datzelfde heb je niet alleen met pillen, maar met alles. Als jouw gedachten en gevoelens altijd door alles en iedereen worden beïnvloed, van depressies tot collega’s en van een hersentumor tot de dood van een geliefde, en jij bovendien continu verandert, hoe weet je dan ooit wie je werkelijk bent? Wie je bent, definieer je volgens mij elke dag opnieuw.’

‘Ik ben elke dag depressief.’

Ik verbijt een zucht. ‘Maar je bent ook elke dag Beatrice. Het gaat er niet om wat je bent, maar om hoe je ermee omgaat.’

Ze knikt. ‘Ik ben bang.’

Bang. Dat is een gevoel dat ik herken. Een oud, eenzaam verdriet vlijt zich tussen ons in. Want ik weet hoe ze zich voelt, maar ik kan niets doen om haar te troosten. Ik weet niet eens hoe dat bij mezelf moet.

‘Ik voel God niet meer.’

Even denk ik dat ik haar niet goed versta. Dan zie ik weer het t-shirt van Michiel voor me: IK BEN GOD EN IK BEN DEPRESSIEF – de dubbele diagnose waar we ondanks alles toch allemaal om moesten lachen. Iedereen behalve Beatrice. Plotseling schaam ik me. Ik heb deze vrouw nooit begrepen, maar

daarvoor heb ik ook nooit echt moeite gedaan.

‘Ik ben hem kwijt,’ zegt ze. Ze laat de parels van haar ketting een voor een door haar vingers glijden en staart naar de lap wol in haar schoot met een gezicht dat verwrongen wordt door een intens verdriet. ‘Ik voel God niet meer. Mijn hele leven lang heb ik hem gevoeld, ook toen ik depressief was. Maar nu...’ Ze snuit haar neus en verfrommelt het zakdoekje in haar handen. ‘Die eerste week dat ik hier zat, kreeg ik voor het eerst in mijn leven pillen, en na drie dagen was ik hem kwijt. Ik voelde hem niet meer. Hij was weg. Dat is waarom ik toen naar huis ben gegaan. Ik dacht dat als ik met de pillen zou stoppen, hij weer terug zou komen. Maar dat gebeurde niet. Toen had ik helemaal niets meer, en dus zit ik nu weer hier.’ Ze gebaart hopeloos naar de paaz. ‘Hij was er altijd, zelfs toen ik mijn kind verloor. Zo’n verdriet kun je met niemand delen, nooit, maar ook toen voelde ik zijn aanwezigheid. En nu is hij weg. Ik heb me nog nooit zo alleen gevoeld als nu.’

Getroffen kijk ik weg.

‘En jij?’ vraagt ze zacht. ‘Ken jij dat gevoel?’

Ik schud mijn hoofd. ‘Nee. Niet dat ik weet. Maar zo’n gevoel klinkt wel heel fijn. En heel wreed dat dat je dan wordt afgenomen.’ Ik aarzel. ‘Misschien komt het wel weer terug. Misschien ligt het niet aan de pillen, maar aan de depressie. Depressie slokt alles op. Misschien dat je gewoon niet meer de energie hebt om te geloven, net zoals je op een gegeven moment niet meer de energie hebt om te lachen, blij te zijn of van iemand te houden.’ Ik voel Sergeis sjaal en ervaar een doffe pijn. ‘Maar misschien dat jouw gevoel weer terugkomt als de depressie weer op de achtergrond verdwijnt.’

Beatrice kijkt me uitdrukingsloos aan.

‘En ook al lijkt God nu misschien kwijt, je bent niet alleen. Je hebt altijd nog mensen. Je familie, je medepatiënten, de therapeuten... Zij kunnen jouw problemen niet oplossen, maar ze kunnen je wel helpen.’

‘Hoe dan?’

Ik staar bedachtzaam naar haar sjaal. ‘Heb je eigenlijk weleens aan rouwtherapie gedacht?’

Beatrice kijkt me argwanend aan. ‘Waarom?’

Ik worstel met de juiste woorden. ‘Toen je hier kwam, stelde je je aan iedereen voor met “Ik hād drie kinderen”.’ Ik frons. ‘Ik heb geen kinderen en ik heb ook geen flauw idee hoe zoiets voelt, maar... mijn moeder heeft hetzelfde meegemaakt. En als zij zich dertig jaar later nog steeds op die manier aan anderen voor zou stellen... Ik weet het niet. Als jij vertelt dat je je

sinds de dood van je zoontje op je gezin hebt gestort om maar niets te hoeven voelen, dan klinkt het voor mij alsof je het nog niet verwerkt hebt, hoe lang het ook geleden was.'

Beatrice blijft stil. Als ik haar kant op kijk, is haar gezicht een masker.

'Ik weet niet of je zoiets wel kunt verwerken,' zegt ze uiteindelijk.

'Ik weet het ook niet. Maar misschien is het wel de moeite waard om het te proberen.'

'Je zei dat je moeder ook zoiets mee had gemaakt?'

Ik aarzel. 'Ja.'

'Heeft ze een miskraam gehad, of ook...'

'Drie miskramen,' zeg ik zacht. 'Toen kreeg ze mij.'

'Hoe gaat zij daar dan mee om?'

Ik denk aan mijn moeder, hoe ze tegenover me zat in het restaurant: klein, haast doorzichtig, alsof het ziekenhuis alle kracht uit haar zoog en een holte achterliet die door niets of niemand gevuld kon worden. 'Ze doet haar best,' zeg ik hees. 'Maar misschien is zoiets ook wel niet te verwerken. Misschien is er gewoon geen goede manier om met zoiets om te gaan. Mijn moeder... Ze vertelde dat als ze langs het ziekenhuis komt, er nog altijd iets in haar moet huilen. Heel soms heeft ze het erover, heel even, maar dan zie je dat het er eigenlijk altijd is. Het verdriet blijft, ook al is het heel dun, heel subtiel; het is er altijd, net onder de oppervlakte. Ik denk niet dat ze dat verdriet in een hokje heeft kunnen opbergen. Maar ze heeft zichzelf ook niet in een hokje laten stoppen door dat verdriet. En dat is misschien wel het belangrijkste.'

Beatrice staart lang naar haar sjaal. 'Wie is de oudste bij jullie?' vraagt ze uiteindelijk, beverig.

'Ik.' Het voelt als een schuldbekentenis. Ik, die opgenomen ben, voor de tweede keer op de paaz, psychiatrisch patiënt tegen wil en dank. Na drie overleden kinderen een dochter die niet op eigen kracht in leven kan blijven.

'Drie kinderen...' mompelt ze. 'Als ze drie kinderen heeft verloren voordat jij geboren werd, dan moet ze jou wel ontzettend graag gewild hebben.'

Ik begin geschokt te lachen, maar dan voel ik tranen en besef ik dat ik niet meer lach, maar huil. Mijn lichaam begint te schokken als het verdriet eindelijk naar buiten breekt en ik weet niet eens waarom; omdat ik naar huis ga of omdat ik weer op de paaz zat, om de geruststelling van een nieuwe diagnose of de angst om wat die zal brengen, om mezelf of David, mijn

moeder of Elise... Ik sla mijn handen voor mijn ogen en huil.

Beatrice kijkt zwijgend naar haar sjaal en wacht tot ik mezelf weer onder controle heb. Als ik weer opkijk, drukt de stilte niet eens meer zo heel zwaar.

Ik veeg mijn gezicht droog. 'Ik denk...' Ik haal diep adem. 'Ik denk dat ik daarom ook naar huis wil.'

Ze knikt. Ik kijk naar de schaduwen op haar gezicht en beseft dat ik haar ga missen.

'Ik hoop dat je het niet doet, met kerst,' zeg ik.

'Ik ook.'

Ik glimlach broos. Het is niet veel, maar misschien is dat wel het belangrijkste. Hoop. De wens dat het ondanks alles ooit toch nog ergens goed komt. Ik knik naar haar sjaal. 'Hoelang ga je daar eigenlijk nog mee door?'

Ze ontwijkt onwennig mijn blik. 'Ik weet niet eens voor wie hij is.'

'Waarom niet voor jezelf? Als je altijd bezig bent met je familie... Misschien is het tijd om hem eens af te maken. Wanneer heb je voor het laatst echt iets voor jezelf gemaakt?'

Ze schudt haar hoofd. 'Ik durf niet te stoppen. Want wat als... Wat als ik niets anders vind om de tijd mee te doden?'

Ik staar naar de donkere tuin. Wat had ik gedaan als er geen tekst was, geen puzzels? Wat doe je als alles verloren is, maar er niets meer is om je in te verliezen?

Dan kijk ik achterom, naar de klok in de huiskamer. Bijna halftien. Het bezoek is weg, de rest van de groep komt zo vast weer terug uit de stad en de verpleging is op de gesloten afdeling. De bovenverdieping is leeg, op de schilderijen na...

'Kom mee,' zeg ik met een glimlach en ik sta op. 'Ik weet nog wel een hobby voor je.'

Stop

‘Ik hoorde dat je vertrekt.’

Lars zit in de stoel tegenover me en staart naar zijn handen, alsof hij vandaag niet precies weet wat hij met zichzelf aan moet. Of met mij. Misschien wel beide.

‘Morgen,’ zeg ik dan maar.

‘En dat kon zomaar?’

‘Ik had een goed argument.’

Hij knikt, zonder zijn blik op te heffen. Van de bouwplaats klinkt een dof gedreun, dat hij gelaten over zich heen lijkt te laten komen. Nieuwsgierig volg ik zijn bewegingen terwijl hij iets van een reactie lijkt te zoeken. Want er is iets veranderd. Tientallen tentakeltjes in mijn hersenen tasten gefascineerd de vorm tegenover me af, op zoek naar een verklaring, een antwoord, een...

Dan schraapt hij zijn keel. ‘Ik heb zelf ook een... mededeling,’ begint hij. Het gedreun op de achtergrond legt een vreemde melodie in zijn woorden, alsof het al weet wat er gezegd gaat worden. Ik knik bemoedigend. En dan weet ik het ook.

‘Nou ja, ik zal het maar meteen vertellen: ik vertrek ook.’ Hij zucht en laat zich achteroverzakken in de stoel, met zijn blik strak op de vloerbedekking gericht. Grappig. Normaal gesproken ben ik degene die dat doet.

‘Je bent de eerste die het weet, dus ik heb nog niet helemaal de juiste woorden gevonden, maar het is ook wel mooi dat jij het als eerste hoort. Jij bent toch een van de patiënten die ik hier het langst heb gehad. Maar goed, ik heb net mijn ontslag ingediend. De directie was niet blij en er moet ook nog het een en ander geregeld worden met...’ Dan kijkt hij op, alsof hij mij voor het eerst ziet. ‘Maar dat is natuurlijk niet iets om jou mee te vermoeien. Sorry. Dus... Hoe is het voor jou om dit te horen? Wat vind je ervan?’

‘Ik denk...’ Ik aarzel. ‘Ik denk dat ik het al wist.’

Hij kijkt me verrast aan, maar het is waar. Want terwijl ik naar de geluiden van de bouw luisterde, vielen de stukjes een voor een op hun plek: het wegbezuinigen van de behandelgroep, de manier waarop hij terugkwam van vakantie en hoe hij reageerde op mijn opname...

Mijn Lars had zoiets nooit gedaan.

Mijn Lars had dat anders aangepakt. Beter. Maar dan schud ik mijn hoofd.

Want misschien heeft mijn Lars wel nooit bestaan. Misschien zag ik nooit meer dan een fragment van wie hij werkelijk was en vulde ik de rest zelf aan, net zolang tot ik een persoon voor me had in wie ik vertrouwen kon hebben. Iemand die me nooit kwaad zou doen. Mijn redder in nood. Tot de dag dat hij me zelfs dat fragment niet meer kon geven, omdat hij plotseling niet meer de hulpverlener was, maar slechts een mens. Iemand die terugkwam van zijn vakantie, zijn patiënt bijna verloren had aan een diagnose die hij over het hoofd had gezien, van wie de therapiegroep wordt wegbezuinigd terwijl er miljoenen beschikbaar zijn voor nieuwbouw en hijzelf langzaam maar zeker vermalen wordt door een fusie die hij niet wil en een baan die hij niet meer kent.

Eigenlijk, als ik terugkijk, was Lars al heel lang mijn Lars niet meer.

‘Ik denk dat ik het wel had verwacht. Met de fusie, de verhuizing, de behandelgroep...’

Hij kijkt me hoofdschuddend aan en lacht. ‘Tja. Dat kon ik natuurlijk verwachten. Jij ziet altijd alles. Maar goed.’ Hij pakt zijn kladblok van het tafeltje tussen ons in. ‘De komende drie maanden ben ik hier nog. We kunnen onze gesprekken dus nog een paar maanden voortzetten en dan kan ik je overdragen aan een collega hier, dus voor jou verandert er verder niets.’

Ik knik bedachtzaam. Dan besef ik dat de laatste zin als grap bedoeld was. Lars knijpt zijn ogen samen en ik besef dat hij een ietwat andere reactie verwachtte. Hij tikt met zijn pen op het papier. ‘Maar alle technische zaken even buiten beschouwing gelaten: hoe vind je het dat ik vertrek?’

Nu is het mijn beurt om naar de vloer te staren. ‘Eerlijk gezegd...’ Ik denk een moment na, vraag me af hoe ik dit het beste kan formuleren. ‘Als jij niet had gezegd dat je ermee stopte, dan had ik dat gedaan.’

‘O.’ Hij kijkt me verrast aan.

‘Niet dat ik het meteen vandaag gezegd zou hebben. Misschien pas over een week, misschien zelfs pas over een paar maanden, maar ik had het al wel besloten. Ik stop ook niet meteen. Ik ben van mening dat je na twee jaar intensieve therapie die begeleiding zorgvuldig moet afbouwen. Dat wou ik komend jaar doen, en daarna ermee stoppen. In elk geval voor het eind van het jaar. Misschien al eerder.’

‘En dat had je allemaal al bedacht?’ Hij lacht ietwat ongemakkelijk. ‘En... waar wilde je dan precies mee stoppen? Met mij in het bijzonder, of met...’

Ik aarzel. ‘Met psychologen in het algemeen.’ En het is de waarheid. Misschien niet de hele waarheid, maar wel de belangrijkste. Want de hele

waarheid... Ik wil niet meer maandenlang, jarenlang stukje bij beetje mijn harnas afleggen, me steeds iets meer blootgeven en wachten op de reactie van de ander, net zolang tot mijn wantrouwen langzaam wegspoelt en ik heel diep vanbinnen alleen nog die ene, kleine zekerheid voel. De basiszekerheid dat het ooit fout zal gaan. Niet per se hier, niet per se nu, maar ooit. Met Lars ging het twee jaar goed. Twee jaar waarin ik voelde hoe dat luikje naar mijn gevoel steeds iets verder openging. Maar op de dag dat ik op de brug bleef staan, viel dat luik dicht, en dat zullen wij ook niet meer openen. Omdat toen ik naar de brug liep, ik naast die helse wanhoop ook heel diep vanbinnen dat minuscule flintertje triomf voelde. Want ik had gelijk. Ik kon hem dus toch niet volledig vertrouwen.

En dat zal ook niet meer gebeuren.

Misschien dat hij dat ook weet, want als ik naar de man in de stoel tegenover me kijk, zie ik iemand die net zo eenzaam, net zo moegestreden is als ik. Ik kan echter niet meer voor hem zorgen. Ik kan hem niet meer tegen mij beschermen en dat wil ik ook niet meer. Ik ben klaar. Ik wil geen schimmenspel meer spelen met iemand van wie ik alleen de schaduw zie. Mijn schaduwtijd is over.

‘Alle gesprekken hier hebben mij de afgelopen tijd enorm geholpen,’ zeg ik, ‘maar ik wil het nu zelf doen. De eerste zesentwintig jaar van mijn leven kon ik het ook alleen. Weliswaar met veel vallen en opstaan, maar ik wist mezelf wel net boven water te houden. Nu ben ik twee jaar en ontelbaar veel uren therapie verder; ik heb volgens mij alles geleerd wat er te leren valt en... ik wil niet meer. Ik ben therapiemoe. Ik wil geen groepstherapie meer, geen individuele gesprekken, niet meer praten over mijn leven, luisteren naar de problemen van anderen. Ik wil léven.’

‘En je medicatie? Stop je daar dan ook mee?’

‘Nee.’ Ik glimlach. ‘Wie pillen slikt, heeft een dealer nodig. Rajid blijft mijn psychiater.’

‘Ah.’ Lars kijkt me lang aan en ik kan zijn blik niet helemaal duiden – geamuseerd, verward?

Dan slaat hij zijn handen in elkaar. ‘Als dat is wat je wilt, dan kan dat. We kunnen het er later nog eens over hebben of je na onze gesprekken verder wilt afbouwen met mijn opvolger, maar dat komt wel. Eerst het belangrijkste: je gaat hier weg.’

‘Tenzij ik morgen alsnog omval van de bijwerkingen, maar dat lijkt me sterk. Als alles zo gaat zoals het nu is, dan vertrek ik vrijdag.’

‘Goed.’ Hij glimlacht. ‘Erg goed. Niet alleen dat je hier vertrekt, iets waar

ik altijd bij iedereen een voorstander van ben, gezien de treurigheid van deze bedoening hier, maar ook dat je het zelf besloten hebt. Dat zou je vaker mogen doen.'

'Wat?'

'Je grenzen aangeven. Voor jezelf opkomen. Stop zeggen.'

Ik begin verward te lachen.

'Ik bedoel het serieus. Ik denk dat je best wat vaker "stop" mag zeggen. Ik denk dat je nog veel winst kunt behalen als je vaker voor jezelf en je grenzen opkomt.'

Stop zeggen. Ik frons. In theorie slechts twee woorden, maar in de praktijk een wirwar van voors en tegens, hoop en vrees en dwars daardoorheen die chaos van emoties waar ik altijd weer tegenaan loop. Omdat ik een groot deel van de tijd zelf niet eens weet waar mijn grenzen liggen. Omdat je daarvoor moet luisteren naar je gevoel, en ik weet een groot deel van de tijd niet eens zeker of ik wel echt een gevoel heb, laat staan wat dat precies is. Het is alsof ik als ik naar mijn innerlijk kijk, altijd alleen de buitenkant zie, en...

'Ja,' mijmert Lars, 'ik denk dat als jij eerder aangeeft wanneer je iets niet kunt of wilt, je het jezelf en ook je omgeving veel makkelijker maakt. En niet alleen buiten de paaz, ook hier tijdens therapiesessies. Therapeuten zijn namelijk ook maar mensen en ik kan niet in jouw hoofd kijken. Kijk bijvoorbeeld naar toen ik terugkwam van mijn vakantie.'

Mijn spieren verstrakken.

Hij lijkt het echter niet te merken. 'Ik heb natuurlijk nog vaak nagedacht over hoe dat allemaal is gegaan en ik geef toe dat ik dingen anders had moeten verwoorden, maar...'

Mijn geest wordt scherp en puntig terwijl ik mijn harnas dichtert om me heen gesp en het luik naar mijn gevoel alvast sluit, wachtend, alert.

'... als ik terugkijk, dan zie ik niet alleen mijn rol daarin, maar ook de jouwe. Want zoals ik daarna al zei: ik had daadwerkelijk het idee dat wij een goed gesprek voerden. Ik stelde vragen, jij gaf antwoorden en ik had geen idee dat jij het zo zwaar opvatte.'

Ik frons. 'Ik legde toch uit dat ik me niet voor niets op had laten nemen? Dat het niet klopte?'

'Dat is uitleg! Gedachten! Ik heb het over gevoel. Aangeven wanneer jij je onprettig voelt. Dat is iets anders dan zeggen wanneer je het ergens mee oneens bent. Dat lijkt me toch duidelijk? Als jij alleen verstandelijke argumenten aandraagt, dan denk ik dat we een goede, inhoudelijke discussie

hebben. Dat jij het allemaal zo negatief interpreteerde... Ik had geen idee. Hoe kan ik weten dat jij overstuur raakt als je dat niet kenbaar maakt? Zoals ik al zei: natuurlijk ligt de fout bij mij, maar als jij toen niet alleen verstandelijk gereageerd had, maar ook opener en eerlijker was geweest over hoe je je voelde en daar invoelbaar over verteld had, was het nooit zo hoog opgelopen en zou ik ook nooit...'

En dan voel ik het. 'Stop.'

Verrast kijkt hij op. 'Wat ik alleen maar wil aangeven, is dat het voor een deel toch ook jouw...'

Nee. Dit doe je me niet nog een keer aan. 'Stop.'

'Oké,' zegt hij, en hij begint te lachen. 'Dat is inderdaad wat ik bedoelde met grenzen aangeven. Maar wat ik nog even wil zeggen over die dag, en dat is ook het laatste, is dat als jij...'

'Stop.'

Eén, monumentaal gevoel. Woede. Withete woede die wild door mijn aderen kolkt. Invoelbaar vertellen? Als ik dat kon, dan zat ik hier niet! Dat was juist het probleem! Daarom zat ik hier! Om dat te leren! Omdat dat niet vanzelf verandert, niet nu, misschien wel nooit en ik er al mijn hele leven mee worstel. Maar dat is nu pas een probleem? Omdat ik niet meer de enige ben die eronder lijdt, maar omdat hij het nu ook voelt?

Lars tilt in gespeelde overgave zijn handen op. 'Je bedoelt dat ik mijn mond moet houden? Nu?'

Ik staar strak naar de slijtsproen in de vloerbedekking, er niet helemaal zeker van of ik lichaam en geest nog volledig onder controle heb. 'Ja,' zeg ik afgemeten. 'Je hebt hierover genoeg gezegd. Ik wil er niets meer over horen. Ik wil er niet meer over praten.'

Lars opent zijn mond, maar sluit hem dan nadrukkelijk. Hij slaat zijn armen over elkaar en laat zich iets onderuitzakken in zijn stoel, met een half lachje wachtend op het verlossende woord.

Van buiten dringt een zacht getik van hamers de kamer binnen. Ik luister naar de stilte die tussen ons in hangt en staar naar de grauwe muur tegenover me. Dan voel ik hoe de woede verwatert en langzaam, heel langzaam weer naamloos opgaat in die ondefinieerbare poel met emoties, en ik voel me alleen nog maar...

Moe.

Eindeloos moe.

Want ook al worstelt Lars blijkbaar nog steeds oneindig onhandig met mijn nieuwe opname, mijn nieuwe diagnose en alle veranderingen die over ons heen spoelen... Had ik het beter gedaan? Weet ik dan wel hoe je op zo iets zou moeten reageren? Als ik er zelf maanden over doe om een nieuwe diagnose te accepteren, waarom zou hij dat dan wel in één keer moeten kunnen?

Omdat hij psycholoog is?

Hulpverleners zijn ook maar mensen.

Dan herinner ik me het antwoord van mijn moeder – ‘Dat zijn ze maar in hun eigen tijd’ – en ik zucht. Want dit is ook zijn tijd. Ook al wil ik het het liefst ontkennen, mijn psycholoog is een mens, net als ik, en maakt fouten, net als ik.

Ik knik.

Lars kijkt me bedachtzaam aan. ‘Je bent echt veranderd, die afgelopen twee jaar, weet je dat? Als ik bedenk hoe je hier voor het eerst binnenkwam, daar op die stoel zat en helemaal niets zei... Die eerste opname liet je alles over je heen komen. Ik had het idee dat wij als therapeuten jou echt moesten dragen, omdat je anders gewoon hier in een hoekje zou blijven liggen. Nu geef je zelf aan wat je wilt, of in dit geval niet meer wilt. Dus als jij vindt dat je klaar bent met therapie of met de psychiatrie, dan sta ik daar helemaal achter.’ Hij aarzelt even. ‘Ook al zal ik onze gesprekken missen.’

Ik glimlach vermoeid. ‘Ik weet ook niet of ik er al klaar voor ben om het alleen te doen, maar ik weet dat ik daar alleen achter kom door het te proberen. En ik heb nog meer dan genoeg te leren. Maar ik denk dat dat ook in de echte wereld kan.’

‘Dat klinkt verstandig,’ zegt hij. ‘En sorry voor daarnet. Ik denk dat ik wat emotioneel reageerde. Ik vind het echt ontzettend vervelend hoe alles die dag gegaan is en...’

Ik kijk hem waarschuwend aan.

‘... en ik wilde denk ik gewoon weten hoe ik dat in het vervolg kan voorkomen.’

Ik staar aandachtig naar de muur tegenover me. ‘Rationeler blijven. Zakelijker. Je minder mee laten slepen door je gevoel.’ Ik loop in gedachten het lijstje af. ‘O ja; en minder emotioneel invoelbaar reageren.’

‘Je bedoelt net zoals jij?’

Ik glimlach. ‘Ik doe ook niet alles fout.’

Michiel

Ik gooi mijn kleren op een hoop op het bed en staar naar de puinhoop om me heen. De kast is leeg, het bed ligt vol. Chaos in de kamer en chaos in mijn hoofd. Mijn hoofd wil weg, maar mijn hart wil blijven. Want ook al is het de paaz, hier is het veilig.

Buiten zijn de wolven.

Ik schud de hersenspinnen van me af en prop de laatste blouse in de tas. Ik kan dit. Aan het hoofdeinde van het bed ligt mijn extra kussen. Ik druk het even tegen me aan, mijn kameraad tijdens alle doorwaakte uren, maar haal dan de sloop eraf en breng het naar de linnenkast. Vanaf morgen moet ik het ook zonder kunnen. Ik leg het kussen met een gevoel van spijt op de bovenste plank en wil alweer mijn kamer in lopen, als ik vanuit mijn ooghoek een beweging zie. Fronsend kijk ik om. De gang is leeg, geen mensen of hallucinaties te bekennen. Dan registreren mijn hersenen wat er anders is: de deur naast mijn kamer staat op een kier. De deur die al sinds het weekend op slot was. De kamer van Michiel.

Ik loop er onwennig naartoe en klop tegen de deurpost.

‘Ik kom zo,’ hoor ik. ‘Ik moet nog even...’

De deur zwaait open en Michiel loopt zonder van zijn mobieltje op te kijken weer zijn kamer in. Hij schrijft de laatste woorden van een berichtje, wacht op de pieptoon en klapt het dicht. ‘Ik moet nog even de zoi opruimen. Ik ga straks...’ Hij kijkt om en schrikt als hij me ziet staan. Zijn gezicht licht op in een wirwar van emoties die ik niet allemaal kan duiden, misschien zelfs niet allemaal ken. Even staan we zo, bevroren in elkaars verwarring. Dan haalt hij iets te nonchalant zijn hand door zijn haar. ‘Wat doe jij hier?’

‘Ik ben patiënt, net als jij.’ Ik kijk naar zijn pijnlijk nette kamer, het lange slungelige lichaam voor me en vervloek mezelf om wat het met me doet dat ik hem weer zie. Opluchting. Woede. Verdriet. Blijdschap? Beschaamd laat ik mijn blik zakken, maar dan blijf ik steken.

‘Hé!’ zeg ik, en ik wijs naar zijn shirt. ‘Die is van mij!’

‘Is dat zo?’ Michiel trekt de lichtgrijze stof met een opgetrokken wenkbrauw van zijn borstkas. ‘Leek me anders niet echt jouw maat.’

‘De tekst, idioot,’ mompel ik, en ik voel dat ik warm word, want de woorden zijn wel degelijk van mij: GELOOF NOOIT WAT JE DENKT. ‘Mocht je die wel aanhouden van de verpleging?’

‘Blijkbaar,’ zegt hij met iets van spijt, en hij laat het shirt weer los. ‘Ach

ja, beter goed gejat dan slecht bedacht.'

Ik voel ondanks alles een lach opkomen, maar dan besef ik waar ik ben. En waarom. 'Waar was je? Waar ben je geweest?'

'Overal en nergens.' Hij steekt zijn mobieltje in zijn zak en pakt het sigarettendoosje. 'Hoezo? Wat maakt jou dat uit?'

'Ik... Het maakt mij niet uit, maar ik dacht...'

Ik worstel met mijn woorden tot een klop op de deurpost een eind aan de stilte maakt.

'Michiel?' vraagt Sandra. 'Kom je? Ik heb even gekeken en er is nog ruimte in de kleine gesprekskamer.' Als ze mij ziet, kijkt ze verrast van mij naar Michiel en terug.

'Emma had zich vergist,' zegt hij spottend in mijn richting. 'Ze dacht waarschijnlijk dat dit ook een gespreksruimte was. Jammer. Het werd hier net gezellig.'

Ik wil hem een schop verkopen, maar volg hem braaf zijn kamer uit terwijl Sandra met haar sleutelbos de gang in loopt naar de gesprekskamer. De kleine gesprekskamer. Ineens zie ik de frustratie van Lars en het hopeloos inadequate hok in wat ooit de recreatieruimte was. Het voormalige puzzelhok.

'Je hebt gelijk,' zeg ik. 'Een echt gesprek heeft ruimte nodig. Veel succes daarmee.'

Michiel fronst en ik glimlach breed. Ik kan ook stom doen.

Mijn op een na laatste dag op de paaz lost langzaam op in de schemering. Ik zeg Sergei gedag, stop mijn mobieltje in mijn zak en sta op van het muurtje halverwege de tuin. Iedereen is naar psychomotorische therapie en ik... Ik glimlach en raap voor de laatste keer de rommel uit het gras: een leeg glas, de asbak en een halfopgebrand waxinelichtje.

'Dus je gaat weg.'

Ik draai me om en zie een schaduw op het terras. Michiel. Ik verbijt een vloek en loop naar de tafel.

Ik zet de spullen op tafel en ga zwijgend zitten, maar hij kijkt me vragend aan. Ik haal onwillig mijn schouders op. 'Morgen.' Ik verschans me in mijn jas en worstel met de stilte, met óns, want terwijl het in mijn hoofd stormt van de vragen, verschanst Michiel zich weer ogenschijnlijk ontspannen in de stilte van een nieuwe sigaret. Mij lukt dat niet meer. Ik hoef geen happy end, geen groots gebaar van vertrouwen, maar als ik vragen krijg, wil ik ook antwoorden. Ik leun achterover in mijn stoel en staar naar de koude, blauwe

lucht in de hoop dat die mijn hoofd kan vullen en gedachten kan verdrijven.

Hopeloos.

Ik heb geen keus. Ik moet het weten. Niet eens wie hij is, maar wat wij zijn. Want wij zijn voor mij een raadsel, en als ik morgen vertrek...

‘Waar ben je geweest?’

Hij tikt zijn sigaret af en kijkt me spottend aan. ‘Waar niet?’

Ik staar naar de vonkjes in de asbak en zwijg.

Dan slaakt hij een zucht. ‘Waar denk je? Ik ben een junk, toch? Waar ga ik nou anders naartoe dan meteen naar mijn dealer? Dat is toch wat verslaafden doen? Alles voor een pil, shot of wat dan ook, als het je maar even uit deze kutzooi trekt?’

Het voelt alsof er iets in mij breekt. Ik kan hier niet naar luisteren en doen alsof het me niet raakt. Ik kan de pijn en teleurstelling niet meer verbergen en kijk van hem weg de tuin in, verblind door een wanhopige woede.

Dan hoor ik een zacht geklik. Als ik omkijk, houdt Michiel een hand boven het waxinelichtje en steekt het met de andere voorzichtig aan. Als het vlammetje overspringt, leunt hij achterover in zijn stoel en staart naar het dansende lichtje.

‘Ik was naar mijn dealer.’

Ik voel me verdoofd. Knock-out door een klap die ik verwachtte, weerloos voor de volgende.

Hij wrijft met zijn duim over het sigarettenpakje en lijkt ouder, vermoeider. ‘Ik had hem de afgelopen weken aan aardig wat klanten geholpen, dus hij wilde me wel trakteren. En ik...’ Hij haalt zijn schouders op, bijna verontschuldigend. ‘Ik wilde gewoon dat alle kutzooi uit mijn hoofd zou verdwijnen, even nergens meer aan denken, al helemaal niet aan de paaz en...’ Hij kijkt snel in mijn richting. ‘... aan de herinneringen die dit oproept.’

Hij pakt een nieuwe sigaret, maar wacht met het aansteken. In plaats daarvan laat hij hem bijna hypnotiserend tussen zijn vingers rollen.

‘En dan ligt dat daar,’ zegt hij dromerig. ‘Alles waar je al deze vervloekte weken naar verlangd hebt... Het is zo verleidelijk, zo verdomd verleidelijk om het allemaal...’

Ik trek het kaarsje naar me toe en probeer mijn handen op te warmen, maar tevergeefs. De kou komt van binnen. ‘Verleidelijk om wat te doen?’ vraag ik uiteindelijk. ‘Om weer te gaan gebruiken, of om het allemaal in één keer te gebruiken?’

De aansteker vonkt in de schemering. ‘Wat denk jij?’

Ik denk dat ik het antwoord weet, maar bij de gedachte alleen al springen de tranen me in de ogen.

‘Het was anders niet de eerste keer geweest, hoor,’ zegt hij nors, alsof hij me op een vreemde manier gerust probeert te stellen.

‘Je bedoelt toen je hier binnenkwam, na de afkickkliniek.’

Verrast kijkt hij me aan.

‘Beatrice hoorde de verpleging praten.’

‘Tot zover privacy,’ mompelt hij, maar zijn stem vervaagt. ‘Het is echt de hel. Echt de hel.’

‘Het afkicken?’

Hij schudt zijn hoofd. ‘Die kliniek. Alles draait daar om drugs; de patiënten denken, praten en fantaseren over niets anders en aan de andere kant van de voordeur staan de dealers letterlijk te wachten tot er iemand naar buiten komt, of om spul naar binnen te smokkelen, of om ze weer tot klant te maken.’

Ik trek een wenkbrauw op.

‘Ik doe dat niet. Als ik had gewild, dan had ik de hele paaz hier aan de drugs kunnen krijgen. Ik leverde alleen aan mensen die er zelf voor gekozen hadden. Die ermee om konden gaan, niet verslaafd waren.’

‘Mensen zoals jij.’

Hij zwijgt.

Ik staar naar het kaarsje.’ Gek eigenlijk. Jij probeert in hallucinaties te vluchten, en ik probeer er juist aan te ontsnappen.’

Michiel trekt zich terug in de schaduw en zijn gezicht verandert weer in het koele, afstandelijke masker, dat alleen nog verlicht wordt door het gloeiende puntje van zijn sigaret.

‘Wat heb jij eigenlijk tegen mij?’ vraag ik niet-begrijpend. ‘Of met mij, of... Ik snap het niet. De ene keer praat je met me, dan negeer je me, vervolgens ben je dagen weg en nu heb ik weer het gevoel ik iets verkeerd gezegd heb. En ik weet niet eens wat!’

Michiel pakt het sigarettenpakje van tafel en staart er lang naar, alsof hij iets zoekt. Dan schudt hij licht zijn hoofd en haalt er iets uit. ‘Hier,’ mompelt hij, en hij neemt een trek van zijn sigaret.

Ik staar naar de foto in mijn hand, zonder dat ik precies weet waar ik naar kijk. Een jonge vrouw met lang, krullend haar en felgroene ogen kijkt lachend, bijna triomfantelijk de camera in. Het papier voelt zacht in mijn handen en wordt doorsneden door littekens van oude vouwlijnen. Het voelt waardevol, gekoesterd. Bijgeknipt zodat het in het doosje past en altijd meegenomen kan worden, altijd bij de hand.

Ergens voel ik een steek van jaloezie. ‘Mooi. Is dat je vriendin?’

Michiel kijkt me spottend aan. ‘Mijn zus.’

‘Ze lijkt niet op je.’

‘Nee, gek hè?’ zegt hij met een licht sarcasme. Dan verandert zijn blik weer en ik weet niet precies waarin. De lampen in de huiskamer zijn uit en het kaarsje huivert in de wind.

‘Wat Iefke zei,’ mompelt hij dan.

Ik frons. ‘Je bent geadopteerd.’

‘Het standaardverhaal. Mijn ouders konden geen kinderen krijgen. Dus kwam ik. En toen werd mijn moeder zwanger. Wat kan ik zeggen, nakomertje en eerstgeborene, daar kun je als adoptiekindje nooit tegenop.’ Hij kijkt me argwanend aan. ‘Niet dat ze mij ooit tekortgedaan hebben, als je dat soms denkt. Ik deed mijn opleiding, rolde de kapperszaak van mijn pa in en dat ging perfect. Natuurlijk haalde ik weleens wat rottigheid uit, maar vergeleken met mijn zus... Hij strijkt voorzichtig over het papiertje. ‘Een topwif, maar ze was gestoord. Niet zoals jij of ik, maar écht gestoord. Uiteindelijk...’ Hij schraapt zijn keel. ‘Uiteindelijk kreeg ze een diagnose. Manisch-depressief. Maar toen was het al te laat. Een jaar later is ze gesprongen.’

Ik slik. ‘Was ze...’

‘Manisch en fokking high. Ze wond iedereen om haar vinger: mij, onze ouders, ze kon gewoon geen kwaad doen. Zij was mijn zus. Ik hield van haar en ik zou alles hebben gedaan om haar hier te houden, maar soms...’ Hij aarzelt. ‘Soms denk ik bijna dat het goed is dat ze het heeft gedaan, want anders was het gewoon niet goed gekomen.’

‘Je bedoelt met haar ziekte?’ vraag ik voorzichtig. ‘Had ze dan geen pillen?’

‘Pillen had ze genoeg,’ zegt hij, en hij glimlacht vermoeid. ‘Natuurlijk wist ik dat ze altijd wel een voorraadje had, maar na de begrafenis... Ze bleek gewoon rond te lopen met een geladen pistool op zak. Ze was blijkbaar een van de grootste dealers uit de omgeving en niet... niet op een gezellige manier, om het zo te zeggen.’

‘Wat zeiden je ouders? Ben je naar de politie gegaan?’

Hij tikt met een lege, starende blik de as van zijn sigaret af. ‘Daarvoor was het al te laat. Kennis is macht en je familie hou je erbuiten, maar zij... Mijn zus was zo charmant als de pest, maar niet... niet zo intelligent. Dus na haar dood kwamen ze achter mij aan. Volgende halte mijn vaders bedrijf, en daarna zouden ze mijn ouders pakken, en dat kon niet. Ik kon toch niet...’ Hij kijkt me verward aan. ‘Wat had ik dan moeten doen? Naar de politie stappen? Mijn ouders vertellen wie hun dochter werkelijk was? Dat ging ik hun niet aandoen. Niet als ze net hun enige kind hadden verloren.’

Onze levens kunnen niet meer van elkaar verschillen, maar het is alsof ik mezelf hoor praten. Maar dan hoor ik mijn moeder en ik schud mijn hoofd. ‘Jij bent ook hun kind.’

Hij haalt halfslachtig zijn schouders op. ‘Maar niet echt. Nooit helemaal. Niet zó. Dus heb ik het overgenomen. Alles van mijn zus. Alles, om mijn ouders te beschermen.’ Een pijnlijke, vermoeide lach. ‘En alles uiteindelijk voor niets. Uit de autopsie kwam dat ze drugs had gebruikt. Mijn ouders begrepen er niets van. Hoe kon zij, hun dochter, ooit aan dat spul gekomen zijn? Tja. Twee jaar later praat een klant van me tegen mijn vader zijn mond voorbij en dat was het; opeens was die laatste, grote vraag ook opgelost. Ik was een dealer, dus ik had haar aan de drugs geholpen.’ Hij schraapt zijn keel. ‘Ik had haar gedood.’

‘Heb je hun dan nooit verteld...’

‘Dat soort dingen vertel je niet. Je neemt mensen hun dromen niet af. Dat was hún happy end, dat hun dochter het slachtoffer was en niet de dader. Dat maak ik niet ook nog eens kapot. Ik heb mijn best gedaan.’

‘Je best doen is soms niet goed genoeg,’ zeg ik zacht. ‘Goede bedoelingen gaan niet altijd samen met een happy end.’ Ik kijk met een gevoel van verlies naar de kleine foto op de grote donkere tafel. ‘Ik weet niet of dit hun droom was. Eerst verloren je ouders hun dochter, toen jou.’

Michiel kijkt me getroffen aan. Dan pakt hij de foto, staart lang naar het gezicht en bergt hem dan voorzichtig op in het sigarettendoosje. ‘Misschien,’ zegt hij uiteindelijk. ‘Misschien. Maar goed. Nu weet je het dus. Dat is mijn verhaal.’ Hij lacht spottend, maar daaronder hoor ik iets van angst. Als ik stil blijf, zucht hij diep. ‘Uiteindelijk kwam ik hier. En toen kwam jij en kwam alles weer terug. Als je erover sprak, was het gewoon alsof ik haar weer hoorde, over dat gevoel, over het vliegen...’

‘Sorry,’ mompel ik.

Hij schudt zijn hoofd.

‘Nee, wel,’ zeg ik. ‘Die avond dat je de deur insloeg, onze ruzie... Je bent bijna een week weg geweest. Als ik er niet was geweest...’

Hij kijkt me verbaasd aan. ‘Dacht je dat dat door jou was? Dacht je echt...’ Dan begint hij te lachen, een verrassend jonge, bevrijdende lach. ‘Echt, Emma, hoe naïef kun je zijn? Dacht je nou echt dat ik me door jou...’

‘Maar waarom was je dan weg? Wat heb je gedaan?’

‘Vorbereidingen.’

‘Waarop?’ vraag ik verward.

‘Waarom denk je eigenlijk dat ik hier zit?’

‘Omdat je gestoord bent.’

Hij lijkt mijn antwoord even te overwegen. ‘Zou kunnen, zou kunnen. Maar dat is hoe je erin komt, niet hoe je eruit gaat. En ik ben niet van plan om te blijven. Ik ben hier klaar mee. Morgen pak ik mijn spullen en zondag stap ik op een vliegtuig naar het zuiden.’

‘Echt?’ Ik probeer de schok te verbergen, maar faal hopeloos. ‘Je stopt er gewoon mee?’

Michiel kijkt me meewarig aan. ‘Als ik echt ga afkicken, dan maak ik er wel een feestje van. Een strandfeestje.’

Ik kijk hem niet-begrijpend aan. ‘Je gaat serieus afkicken? Waar dan? Hier?’

‘Aruba, idioot. Daarom zat ik hier. Wachten tot daar een plek vrijkwam. Deze week had ik intakegesprekken, lichamelijk onderzoek, al die shit. Daarom was ik er niet, en omdat het hier toch niet vol zit, hielden ze mijn bed aan.’

‘Dus je wist gewoon... Al die tijd wist je al dat je deze week weg zou zijn? En dat zeg je niet? Je stormt gewoon weg?’

Michiel laat mijn verontwaardiging geamuseerd over zich heen komen. ‘Tja. Een junk blijft een junk, nietwaar? En laten we wel wezen: heeft er iemand hier ooit aan mij gevraagd wat ik aan het doen was?’

Ik open mijn mond om ertegen in te gaan, maar stop. Want hij heeft gelijk. Natuurlijk heeft hij gelijk. Een junk blijft een junk. Voor stigmatiseren heb je helemaal geen normale mensen nodig. Dat kunnen psychiatrisch patiënten ook prima zelf.

Een kort getik tegen het raam en de tuindeur achter ons gaat open. Ik draai me om en zie Beatrice aarzelend naar ons kijken.

‘Emma? Kom je? Dimitri heeft de taart al uit de koelkast gehaald.’

‘Ik kom zo,’ zeg ik, en ik frons. Er is iets veranderd aan Beatrice. Ik kan het niet precies omschrijven, maar ze lijkt zachter, minder streng. En dan zie ik het. ‘Mooie sjaal,’ zeg ik met een glimlach.

‘Tja.’ Ze pakt een van de uiteinden en kijkt er onwennig naar. ‘Ik dacht: ik maak hem maar eens af.’

Dan ziet ze Michiels blik en slaat ze de sjaal beschermend om zich heen.

Hij knikt echter alleen maar. ‘Blauw staat je goed.’

Beatrice begint verrast te blozen en verbergt haar verwarring door de deur snel weer te sluiten.

‘Gek mens,’ mompelt hij, maar minder afkeurend dan normaal.

‘Ik hoop dat het goed met haar komt,’ zeg ik meer in mezelf dan tegen Michiel.

‘Hoop?’ Hij kijkt me half spottend aan. ‘En, Emma, is er nog hoop voor mij?’

Ik aarzel. ‘Ben je verslaafd?’

‘Aan het leven.’

Ik probeer de teleurstelling weg te slikken, maar het lukt me niet helemaal. Hoop is een vluchtig iets, en ik wil haar nog niet kwijt. Niet als ik dit alles zelf over een paar uur allemaal kwijtraak.

‘Aan die roes,’ verzucht hij dan. ‘Aan het leven in die roes. Dus ja, ik ben verslaafd. Maar daarom ga ik ook naar de kliniek.’

‘Strandfeestje, was het niet?’

Hij glimlacht vaag. ‘Laten we het hopen. Maar goed. Ik denk dat ik eerst maar eens naar mijn ouders ga.’

Ik kijk hem vragend aan.

‘Praten.’

Ik knik.

‘Dus, wat denk je,’ vraagt hij, vreemd onhandig, ‘is er voor mij nog hoop?’

Ik kijk naar de jongen in de stoel naast me, en ineens zie ik wat anderen zien: een drugsverslaafde, tig afkickpogingen, ontkenningfases en weet ik hoeveel zelfmoordpogingen achter de rug. Waarom zou het nu wel lukken?

Hoe weet je of er voor iemand nog hoop is als er al zoveel fout is gegaan, als er nog zoveel problemen komen, als de eerstvolgende dag al zo'n levensgroot vraagteken is dat elke gedachte aan een toekomst...

Zijn toekomst of de mijne?

Ik voel de brok in mijn keel en trek de kraag van mijn jas dicht om me heen. Dan voel ik de zachte stof van mijn sjaal en ik glimlach ontroerd. Want als er ergens nog zoiets als hoop mogelijk is, dan heeft Sergei die voor mij. En heb ik die voor hem.

'Natuurlijk,' zeg ik, en ik lach door mijn tranen heen. 'Als jij vandaag op het dak zou staan, dan zou ik je direct redden.'

'Omdat er nog hoop is,' zegt Michiel onzeker.

'Omdat er nog hoop is,' zeg ik. 'Maar doe het toch maar niet.'

Hij glimlacht, en plotseling besef ik dat dit het is. Dit is ons laatste gesprek op de paaz. Ons laatste gesprek ooit. En ook al ken ik hem niet, ook al heb ik hem nauwelijks gesproken en weet ik niet waarom, toch zal ik hem verschrikkelijk missen.

Ik snik. 'Echt, als jij ooit nog eens zoiets doet... Als je ooit weer een overdosis neemt, dan schop ik je helemaal in elkaar. Dat je het maar weet.'

Hij ontwijkt mijn blik en knippert met zijn ogen. 'En als jij ooit nog eens op de rand van een dak staat, dan schop ik je eigenhandig naar beneden. Dat je dat maar weet.'

'Deal.'

'Deal.'

Dan haalt hij diep adem en kijkt me lang aan. Ik weet niet hoelang, want mijn blik ontvlucht zoals altijd alles en dartelt onhandig door de tuin, maar steeds als ik zijn kant op kijk, vind ik zijn ogen. Ik weet niet wat wij zijn en ik weet niet wat wij hadden kunnen worden, op een andere plek, een andere tijd, in een ander universum... Ik weet het niet, maar ik weet alleen dat ik het nu al mis.

Ik doof de gedachte en voel dat mijn hart breekt. Want dit hier is de realiteit. Medepatiënten op de paaz, twee schepen die elkaar passeren in de nacht.

Michiel pakt het waxinelichtje en haalt zijn vingers traag door het vlammetje. Het vecht tegen de wind, net zo grillig, fragiel en onverwoestbaar als wij. Ik volg als gehypnotiseerd zijn bewegingen, tot hij opkijkt. Hij ontwijkt mijn blik, maar ik voel dat er ook in hem iets is veranderd.

‘Ik ga,’ zegt hij schor. ‘Ik ben er niet als je vertrekt. Ik heb niet zoveel met afscheid nemen.’

Ik wil niet dat dit voorbij is. ‘Waar heb je wel iets mee?’ vraag ik.

Hij aarzelt even. Dan pakt hij het sigarettenpakje en stopt dat in zijn jaszak. ‘Leven.’

Ik knik.

Hij staat op, maar blijft nog even staan. ‘Hou jezelf een beetje heel, wil je?’

‘Ik doe mijn best,’ zeg ik hees.

‘Je best is soms niet goed genoeg. Zorg ervoor.’

Ik slik de ontroering weg. ‘En jij stopt met jouw happy ends.’

Hij kijkt me vragend aan.

‘Zorg gewoon voor een goed begin.’

Even lijkt hij te aarzelen, te worstelen met zijn emoties. Dan buigt hij zich over de tafel en blaast het kaarsje uit. Hij haalt zijn vingers door het rookpluimpje en volgt met een fragiele glimlach het zilveren lintje van lucht terwijl dat zich vermengt met de donkere hemel boven onze hoofden. ‘Ik zorg ervoor.’

En ik weet niet wat hij precies heeft beloofd, of aan wie, maar ik hoop met heel mijn hart dat het hem lukt.

Dan loopt hij de tuin in en verdwijnt zonder nog om te kijken in het donker.

Achter me klinkt het gekletter van kopjes en bestek op de tafel en ik herinner me de boodschap van Beatrice. Afscheidsvlaai.

Ik kijk naar de lege stoel naast me. Michiel is weg en ik mis hem nu al.

Ik wacht tot mijn tranen gedroogd zijn en loop dan naar de deur.

Op naar een nieuw begin.

Afscheid

Met een onwennig gevoel kijk ik mijn slaapkamer rond. Het afgehaalde bed, het lege bureautje en de donkere heg achter de ramen.

Ik klop nog één keer op mijn werktas om me ervan te verzekeren dat ik mijn laptop bij me heb. Dan gooi ik de kleine oranje weekendtas over mijn schouder en doe voor de laatste keer de deur achter me dicht.

Ik werp in het voorbijgaan een blik op de deur naast de mijne, maar die is dicht. Michiel was zoals voorspeld vanochtend al verdwenen en hoewel het pijn doet, glimlach ik toch.

Tijdens de lunch nam ik met de laatste restjes vlaai definitief afscheid van de groep. Míjn groep. Nu hebben zij creatieve therapie en loop ik met mijn jas aan en Sergeis sjaal om mijn hals door de verlaten gang naar de gesloten afdeling, maar gek genoeg voel ik me niet alleen. Of misschien heel in de verte toch, maar dan op de goede manier.

Ik loop de hal in en strijk met een licht gevoel van weemoed met mijn hand langs de oude, vaalgrijze muur met al zijn vage, ongedefinieerde vlekken. Bij nader inzien haal ik mijn hand er toch weer vanaf en veeg hem af aan mijn weekendtas. Het blijft immers een paaz.

Als ik bij de tussendeur naar de gesloten afdeling op de bel druk, doet Karel hem bijna meteen open.

‘Ah, Emma. Ben je er klaar voor? Ik help even een andere patiënt met medicatie. Loop maar vast naar het kantoor, ik kom zo.’

Ik knik en stap het kantoor binnen. Dan bevries ik. Bij de grote, rommelige tafel midden in de kamer staat een vrouw. Ze staat met haar rug naar me toe over een stapel papieren gebogen en ik kan haar gezicht niet zien, maar dat hoeft ook niet. De lange slanke verschijning, het korte, blonde kapsel. De laatste die ik hier had verwacht.

Ze pakt een paar papieren van tafel en draait zich fronsend om. ‘Zijn er trouwens nog nieuwe formulieren voor...’ Dan ziet ze mij en zet geschokt een pas achteruit. ‘Emma! Ik...’

Ik had verontwaardigd kunnen zijn over deze begroeting, als ik niet precies dezelfde schok op mijn eigen gezicht had gevoeld.

Dokter Visser.

Ze lijkt even te moeten schakelen, stapt dan naar voren en geeft me een hand. ‘Ik dacht even... Natuurlijk wist ik dat je hier nog zat, maar ik had niet

gedacht...' Ze kijkt naar de muren van het kantoor. De muren van de gesloten afdeling.

'O, nee!' Ik begin te lachen. 'Ik ga vandaag naar huis.' Ik til mijn tas op. 'Ik kom alleen nog mijn recepten halen. Vanaf nu ben ik weer gewoon een ambulante patiënt.'

Ze knikt maar lijkt afgeleid, alsof haar gezicht in een sluier is gehuld.

'Sorry,' stamel ik. 'Gecondoleerd. Ik hoorde het op de dag dat ik opgenomen werd, dat je man...'

'Dank je.' Ze wendt ietwat stijfjes haar hoofd af en pakt een stapel papieren van tafel. Ik ben hier misschien de psychisch patiënt, maar haar verdriet is waarschijnlijk nog groter dan het mijne, en dat is een idee waar we allebei even sterk mee lijken te worstelen.

Ze recht haar rug. 'Ik ben sinds deze week weer aan het werk, maar doe de komende maanden alleen klinische patiënten, dus helaas kan ik jou niet doorbehandelen. Mijn collega dokter Panjani zal je verder begeleiden.'

'Dat zei Rajid... dokter Panjani al.'

Een onhandige stilte, waarin we allebei lijken te hopen dat de ander een excuus vindt om te vertrekken, maar beiden tot de conclusie komen dat we tot elkaar en dit hopeloze kamertje veroordeeld zijn.

'En hoe gaat het met je boek?'

'Het is geen...' begin ik automatisch, maar dan kijk ik op. Ik heb het hier nog nooit met haar over gehad. 'Hoezo?'

'Lars schreef er iets over in je dossier. Dat je iets aan het schrijven was over je opname?'

Lars. Dat dossier gaan we dus wissen, denk ik grimmig. Dan zie ik dokter Vissers blik en voel ik weer die onhandige interesse die me soms tot wanhoop dreef. Haar moeizame pogingen om dichterbij te komen en me tegelijkertijd op afstand te houden, want zij was de dokter en ik de patiënt. En als ik over mijn eerste opname schrijf, schrijf ik over haar.

'Het gaat wel goed,' zeg ik uiteindelijk. 'Het is bijna af.'

'Heb je al een titel?'

Verrast kijk ik op. 'Nee.' Ik begin te lachen. Een titel! En wat voor een titel dan? *Zij was slechts een redactiemeisje?* Het idee alleen al. Alsof de tekst meer is dan slechts een bestandje op mijn computer over de vijf maanden die ik in dit vale, vergeten gebouw doorbracht, toen ik wanhopig op zoek was naar de weg naar buiten, zolang die maar niet naar binnen voerde... Met een

titel wordt het echt. Ik kijk door het raam naar buiten, naar de contouren van de nieuwe paaz. Maar misschien is dat ook wel goed. Misschien ben ik er wel klaar voor. Ik ga naar huis, terug naar de echte wereld. Misschien is het wel tijd dat dingen écht echt worden.

‘PAAZ,’ zeg ik dan. ‘Misschien wordt het wel gewoon PAAZ.’

Mijn psychiater houdt haar hoofd schuin alsof ze de klank proeft. Dan knikt ze. ‘En je baan?’ vraagt ze dan.

Ik schud mijn hoofd.

‘Daar was ik al bang voor. Maar je vindt wel weer een nieuwe. Dat is je de vorige keer ook gelukt. En wie weet, misschien word je wel schrijver.’

Ik begin te lachen. ‘Wie weet. Ik voldoe in elk geval aan de twee belangrijkste voorwaarden voor het schrijverschap: ik kan leven en schrijven.’

Dokter Visser fronst en glimlacht vol welwillend onbegrip en ik voel een lach opkomen. Dit is inderdaad hoe wij het deden, toen zij mij probeerde te helpen en ik haar niet al te veel tot last probeerde te zijn. En het is goed dat die tijd er was, maar het is ook goed dat die nu voorbij is.

Ze pakt een paar papieren uit de stapel en loopt naar de deur. ‘Nou, Emma,’ zegt ze, en ze steekt onhandig een hand uit, ‘voor het geval ik je niet meer zie, sterkte. En succes.’

Ik pak de smalle, koele hand. ‘Jij ook.’

Even weer die verwarring, dan laten we elkaar los.

Terwijl zij haar spullen bij elkaar pakt en de kamer uit loopt, komen Karel en Gwen binnen.

‘Laatste dag,’ zegt Karel. Hij leunt tegen de tafel en kijkt me onderzoekend aan, maar ik ontwijk zijn blik. Het is mijn laatste dag en ik wil naar huis, maar als ik hem zie en Gwen en de anderen en de paaz... Gisteravond was het nog feest, bracht ik hun afscheidsvlaai en hadden we het over alles wat de toekomst ging brengen, maar nu... Nu klinken de geluiden van de bouw hol in het kantoortje, en plotseling dringt het besef in zijn volle omvang tot me door: dit gaat allemaal verdwijnen. Dit was mijn laatste keer op deze paaz. Over een paar maanden ben ik hier niet alleen weg, maar de paaz ook. En natuurlijk wil ik nooit meer terug, maar hierna kán ik ook nooit meer terug, en dat is... dat is niet iets waar ik aan kan denken zonder dat ik ga huilen, dus denk ik maar niet.

‘Mijn moeder haalt me zo op,’ zeg ik schor.

‘Goed,’ zegt Gwen warm. ‘Ik heb hier nog de laatste papieren voor je.’

Brief voor de huisarts, recepten... Zal ik ze in een envelop doen?’

Ik knik. Het zijn vijf seconden dat ik hier langer kan zijn, vijf kostbare seconden.

Ze zet een doos opzij om bij de enveloppen te kunnen, maar blijft dan staan en staart fronsend naar het etiket op het karton. Hoofdschuddend begint ze te lachen.

‘Dat is ook toevallig. Jij gaat weg en vandaag komen ze net binnen. Wil je er een? We hebben er nu genoeg.’

Ik kijk haar vragend aan. ‘Wat?’

Ze pakt een klein, wit doosje en geeft het aan mij. ‘Voor als je het vervelend vindt om pillen heel te slikken. Ik weet niet meer precies wanneer het was, maar je vroeg me tijdens het pillen halen toch eens of we vijzels hadden? Die heb ik toen besteld en ze zijn nu binnen.’

Ik open het doosje en zie een wit, plastic busje. Aan de bovenkant een mesje om één enkele pil mee te halveren, aan de onderkant een bakje om hem in te pletten. Een vijzel.

‘Nee, dank je,’ zeg ik met een glimlach. ‘Ik denk dat ik die niet meer nodig heb.’

Ik pak de envelop van haar over en stop hem in mijn tas. Dan kijk ik ietwat verloren het kantoortje rond. Er is een tijd van komen en een tijd van gaan, maar gek genoeg zijn we op de paaz altijd beter in het eerste dan in het laatste.

‘Heb je alles?’ vraagt Karel.

Ik controleer mijn uitrusting. Mijn werktas met mijn laptop, de oranje weekendtas met mijn kleren en om mijn hals Sergeis sjaal, en dan weet ik het niet meer. Aarzelend blijf ik staan.

Ook Karel lijkt niet helemaal te weten wat we met de situatie aan moeten. Hij schraapt zijn keel. ‘En, wat heeft deze opname je nou opgeleverd?’

En ik weet niet hoe ik het doe, maar ik geef weer precies het verkeerde antwoord. ‘Een diagnose.’

Hij rolt met zijn ogen. ‘Behalve dat.’

‘Veel, denk ik. Wat precies weet ik nog niet, maar daar kom ik nog wel achter.’

‘Zolang je maar niet gaat piekeren,’ zegt hij, en hij klopt onhandig op mijn schouder. Karel, verpleegkundige. Ervaringsdeskundige. Ik slik mijn

ontroering weg en wacht even tot ik mezelf weer onder controle heb.

Dan klinkt er een pieper en Gwens hand schiet naar haar broekzak. ‘Sorry, Emma, ik wou graag nog even met je praten, maar ik moet weg. Ze pakt mijn hand en schudt hem lang. ‘Heel erg veel succes met alles. En als het niet gaat of je hebt hulp nodig, gewoon bellen. Wij zijn er voor je.’

Ik knik maar, omdat ik mijn stem niet meer vertrouw, steek mijn hand op naar Karel en loop naar de deur. Op de drempel blijf ik echter staan en draai me om. ‘En ik pieker niet. Ik denk rechtdoor.’ Als hij fronst, begin ik door mijn ontroering heen te lachen. ‘Alleen soms in net iets te veel richtingen tegelijk.’

Boven aan de trap blijf ik staan. De middelgrote, impressionistische fruitschaal die al eeuwen tussen de deuren van het dames- en herentoilet hangt, hangt sinds gisteravond blijkbaar op zijn kop. Ik glimlach. Goede keuze. Mijn hoofd is lang zo gek nog niet.

Vanachter de balie van het secretariaat kijkt de secretaresse me onderzoekend aan.

Ik veeg mijn wangen droog en klop op mijn tas. ‘Slechts op bezoek. Ik mag weer naar huis.’

Dan steek ik mijn hand op en loop langs de kamers van de therapeuten, de halfgeopende deur van Rajid en de gesloten deur van Lars. Ik glimlach. Ik heb last van manisch-depressiviteit, van Asperger en van mensen. Maar blijkbaar valt daar wel mee te leven.

Paaz

‘Stop, stop, stop!’

Ik spring van de bagagedrager en voel een ruk door het halstertouw als Siem zich op het gras in de berm stort. Achter me hoor ik Sergeis remmen piepen, maar ik sta al bij het grote metalen bouwhek.

‘Kijk!’ roep ik, en mijn vingers haken zich in het gaas. ‘Kijk dan, daar is... Hier was... Hier...’

Terwijl Sergei naast me komt staan en Siem tevreden proest, kijk ik verward door het gaas.

Er is niets meer.

Geen muren, ruïne, bouwpuin of machines.

Niets.

Voor ons ligt een grote zandvlakte op de plek waar ooit de paaz heeft gestaan. Ik kijk om me heen, probeer aanknopingspunten te vinden: het ziekenhuis, de nieuwbouw, het parkeerterrein en het kloosterklokje tussen de bomen. Alles is er nog, behalve de paaz.

‘Dat er gewoon niets meer is, echt helemaal niets,’ zeg ik, en ik weet het ongelooft niet uit mijn stem te houden.

‘Logisch,’ zegt Sergei. Hij neemt het grote slot dat de twee helften van het hek verbindt in zijn handen en frons. ‘De nieuwbouw is er nu toch?’

De nieuwbouw. Ik kijk naar de grote witte kolos aan de andere kant van het terrein, maar mijn ogen glijden als vanzelf weer terug naar waar vier maanden geleden nog dat kleine, afgeleefde gebouw ietwat beschaamd aan de rand van het terrein stond.

Ik kan nooit meer naar de paaz.

Ik slik de emotie weg en probeer me voor de geest te halen hoe het gebouw er precies uitzag, maar tevergeefs. Het zand dat de paaz bedekt, heeft ook haar contouren in mijn hoofd weggevaagd. De paaz is weg en ik ben haar kwijt.

De wind speelt met een verlaten plastic zak over het zand en ik draai me al bijna weer om, als ik hem plotseling zie. In de schaduw van de struiken, op de plek waar ooit de paaz stond, plotseling, uit het niets: een hond. Groot, zwart, wachtend. Ik voel dat ik verstijf. Dan kijk ik naar Siem. Die graast tevreden in de berm en lijkt niets vreemds te zien. Hersenspinnen. Ik weet ook

niet of pony's die wel hebben. Als ik weer naar de struiken kijk, lijkt de hond al vager. Ik glimlach.

Hello darkness, my old friend.

Siem snuffelt even aan het hek en graast dan weer verder. Ik verberg mijn gezicht in de warme, dichte ponyvacht en voel het leven door hem stromen. Dit is echt. De hond woont slechts in mijn hoofd, maar dat mag. Ik heb ruimte genoeg voor ons allebei. Ik pak Sergeis hand. Misschien kan ik zelfs nog wel wat meer ruimte leren maken.

‘Rajid had het over relatietherapie,’ zeg ik. ‘Lijkt dat jou wat?’

‘Ja.’

Ik frons. ‘Waarom?’

‘Waarom niet? Het lijkt me wel interessant.’

‘Het is therapie!’ Ik rol met mijn ogen. ‘Dat doe je niet omdat het leuk is. Sterker nog: ik weet niet eens of ik wel naar relatietherapie wil met iemand die relatietherapie “wel interessant” vindt.’

Hij slaat met een brede grijns zijn arm om me heen. ‘Het was maar een grapje.’

‘Dus je wilt niet naar therapie?’

‘Ik wil wél naar therapie en ik vind het interessant om jou beter te leren kennen.’

‘Je kent me al zes jaar.’

Hij zucht diep en haalt de fiets weer van zijn standaard. ‘En daar mogen als het aan mij ligt nog heel wat jaren bij komen.’

Verrast kijk ik hem aan.

Hij klopt op de bagagedrager. ‘Maar die jaren wil ik graag wel ergens anders doorbrengen dan hier. Kom je nog? Anders zijn we te laat bij David en wordt Elise weer boos en...’

Ik knik, haal Siem uit het gras en spring bij Sergei achterop. Dan kijk ik op. ‘Fuck! Pillen vergeten! Ik heb helemaal niets bij me voor vanavond.’

Sergei haalt zijn schouders op. ‘Dat is toch niet erg? Je bent toch bij mij?’

‘Jij bent niet bepaald een stemmingsstabilisator.’

‘Nee, maar bij mij liggen nog pillen.’

Ik frons tegen zijn rug. ‘Volgens mij had ik niets meer bij jou liggen,

toch? Dus hoezo heb jij dan...'

Ik staar naar Siem, die energiek naast de fiets draaft en speels naar Sergeis broekspijp hapt. Dan kijk ik op. 'Je bedoelt... de pillen van Rajid? Die jij op zou ruimen? Toen ik opgenomen was? Dat meen je niet!' Ik geef Sergei een stomp tegen zijn schouderblad, dan nog een.

'Au!' roept hij lachend. 'Hoezo? Ben je nu niet blij dat ik ze gehouden heb? Anders had je vanavond geen pillen.'

'Ik? Blij?' Ik geef hem nog een stomp in zijn zij. 'Wij gaan echt zo verschrikkelijk naar relatietherapie. En reken maar dat dat interessant gaat worden.'

Sergeis gelach klinkt helder boven het geklak van de ponyhoefjes uit. Ik strijk Siem hoofdschuddend over zijn manen en kijk nog een laatste keer naar de zandvlakte achter ons. De paaz is weg, maar ik ga door. Ik sla mijn arm om Sergeis middel, duw mijn hoofd tegen zijn jas en glimlach breed.

Ik ben thuis.

Met dank aan de paaz.

Dankwoord

PAAZ was een volledig geanonimiseerd, maar waargebeurd, bijna een-op-een verslag van mijn eerste psychiatrische opname. *up* is daarentegen gebaseerd op alle ervaringen die ik daarna in de verschillende uithoeken van de psychiatrie opdeed: de diagnosetrajecten, dagbehandeling, een opname in een psychotherapeutische kliniek en ten slotte mijn tweede paazopname. De gebeurtenissen in *up* vonden in werkelijkheid dus lang niet altijd plaats op de paaz, en ook niet met de verpleegkundigen en behandelaren die ik hier beschrijf.

Ik wil mijn échte medepatiënten, behandelaren en verpleegkundigen hierbij dan ook enorm bedanken voor alles wat jullie voor mij hebben gedaan. Ik doe jullie geen recht met dit verhaal. Wat jullie voor mij betekend hebben, is onbeschrijfelijk.

Verder gaat mijn dank uit naar:

Mijn familie

Leven met een schrijver is misschien nog wel uitdagender dan leven met een psychiatrisch patiënt. Helaas ben ik allebei, maar gelukkig heb ik een geweldige familie die mij accepteert zoals ik ben. Emma's familie is echter niet de mijne; ik heb geen autistisch broertje of overspannen zusje en ook mijn ouders zijn anders dan de hare. Dat ik mijn verhaal opschrijf, betekent namelijk niet dat ik ook meteen mijn familie daarin mee moet sleuren, en daarom heb ik dat deel van mijn leven geanonimiseerd. Ook jullie doe ik dus helaas geen recht met dit verhaal, want ik ben oprecht blij dat jullie zijn wie jullie zijn. Ik zou jullie niet anders willen!

Alle facebookers & twitteraars

Ik kan helaas niet op alle berichtjes reageren (psychiatrisch patient zijn vreet tijd), maar ik wil jullie via deze weg dan toch graag bedanken voor al jullie steun. Jullie enthousiasme sleurde me door het schrijfproces heen!

The House of Books

Toen & nu.

Anoek Boers

Redder in nood en absolute redactieheld.

Lauressa

Zonder haar was Suzy Daal er niet geweest.

Mijn schrijfcafés

This book was powered by dadeltaart.

Mijn psychiater

Hij wiens naam niet genoemd mag worden, dus bij dezen: Voldemort, bedankt.

Theo Maassen

Medepatiënt par excellence.

Willem Bisseling

Briljant in gestoorde boeken en nog beter in gestoorde auteurs; de beste literair agent ooit en een absolute ramp met Risk.

En ten slotte; mijn allerliefste V.

Onmisbaar. Jij maakt het leven leuker.

En voor wie het zich afvroeg: ja, er is inderdaad een psychiatrische instelling waar een groot deel van de schilderijen ondersteboven hangt. Maar er zijn er ook genoeg waar dat nog niet gebeurd is, dus ik zou zeggen: veel succes!

In Nederland hebben jaarlijks zo'n half miljoen mensen suïcidale gedachten. Meer dan 99% van hen weet zich te redden met hulp van hun omgeving of van een hulpverlener. Hulp zoeken werkt dus echt. Ga voor ondersteuning of meer informatie naar www.113online.nl, www.psychischegezondheid.nl of www.ivonnevandevenstichting.nl.

(Gebaseerd op 'Tien tips voor journalisten' door Wybo Vons en de Ivonne van de Ven-stichting.)