

Een  
dun

Remke  
van  
Staveren

toe een psychiater  
mentaal herstelde  
en jou dat ook gunt

streeppje

toe

val

Boom

*Een dun streepje toeval*



Remke van Staveren

# Een dun streepje toeval

*Hoe een psychiater mentaal herstelde  
en jou dat ook gunt*

**Boom**

© R. van Staveren, p/a Boom, 2025

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden veelevoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch door fotokopieën, opnamen of enig andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Auteursrecht ten aanzien van tekst- en datamining en machine-learning is nadrukkelijk voorbehouden.

Voor zover het maken van kopieën uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikelen 16h t/m 16m Auteurswet 1912 j° Besluit van 27 november 2002, Stb. 575, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoeding te voldoen aan de Stichting Reprorecht (Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, [www.reprorecht.nl](http://www.reprorecht.nl)) of contact op te nemen met de uitgever voor het treffen van een rechtstreekse regeling in de zin van art. 16l, vijfde lid, Auteurswet 1912. Voor het overnemen van (een) gedeelte(n) uit deze uitgave in bijvoorbeeld een (digitale) leeromgeving of een reader in het onderwijs (op grond van artikel 16, Auteurswet 1912) kan men

zich wenden tot Stichting Uitgeversorganisatie voor Onderwijslicenties (Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, [www.stichting-uvo.nl](http://www.stichting-uvo.nl)).

*No part of this book may be reproduced in any way whatsoever without the written permission of the publisher. No part of this publication may be reproduced in the context of text and data mining for any other purpose which is not expressly permitted by law without permission of the publisher.*

De uitgever heeft ernaar gestreefd de rechten van de illustraties en de artikelen volgens wettelijke bepalingen te regelen. Degenen die desondanks menen zekere rechten te kunnen doen gelden, kunnen zich alsnog tot de uitgever wenden.

Omslag: Annabel Keijzer  
Binnenwerk: Simone van Rijn  
Foto auteur: Merel Waagmeester

ISBN 978 90 2446 910 9  
ISBN 978 90 2446 911 6 (e-book)  
NUR 770

[www.boom.nl](http://www.boom.nl)

*Voor jou,*

*Verhalen geven zin en betekenis aan ons leven.  
Door verhalen te vertellen en ernaar te luisteren,  
verbinden we ons met elkaar.*

— Koning Willem-Alexander, kersttoespraak 25 december 2021

# Inhoud

Een paar woorden vooraf	11
Code rood	13
De storm doorstaan	23
Door en door kennen	31
Troebel water	41
Het eenzaamheidsvirus	49
Pak je passie	59
Stappen zetten	65
Vijf diagnoses gek	71
Pil	81
De zwemmers	91
De verhalen die ons vormen	99
Zon en schild	109
Een dun streepje toeval	117
Praten met vreemden	125
Bosbad	135
'Vroeger' bepaalt niet je hele leven	143
De rups en de vlinder	151
De piloot die op de kidnapknop drukte	159
Lak aan	165
Samen sterker	171
Ode aan de vreugde	179
Noten en bronnen	185
Over de auteur	207



# Een paar woorden vooraf

Een donderslag bij heldere hemel was het niet, eerder een storm die ik van verre had zien aankomen, maar waarvan ik hoopte dat die over zou waaien. Ik had het mis. En waarom zou een mentale crisis aan mij voorbijgaan? Alle ingrediënten waren aanwezig: een moeilijke jeugd, eerdere psychische klachten, hard werken om mezelf te bewijzen. En toen kwam ook nog eens corona.

‘Samen komen we deze moeilijke periode te boven. Let een beetje op elkaar,’ sprak minister-president Mark Rutte ons toe aan het begin van de coronacrisis in 2020. Ja mooi, een beetje op elkaar letten, maar hoe dan? Hoe zorg je goed voor jezelf en voor de ander?

In dit boek zijn drie verhaallijnen verwerkt. Mijn eigen verhaal, over mijn mentale crisis en hoe ik die weer te boven kwam. Niet omdat mijn verhaal – olala, psychiater krijgt zélf psychische klachten – nou zo bijzonder is. Welnee, wat mij overkwam en de zoektocht naar herstel die daarop volgde, is juist heel gewoon. Het kan iedereen overkomen. Dat is ook precies de reden waarom ik mijn ervaring met je wil delen, in de hoop dat je er iets aan hebt. Dan is er óns verhaal, over de coronacrisis en hoe we die samen hebben doorstaan. En tot slot zijn er al die kleine en wat grotere verhalen van heel gewone, maar ook best bijzon-

dere mensen, van nagellakheld Tijn Kolsteren tot voetbalster David Beckham.

Dit boek is voor iedereen die wil werken aan de eigen mentale gezondheid. Ik vermoed dat we allemaal wel zo nu en dan met mentale klachten worstelen, in meer of mindere mate. Maar behalve kwetsbaar zijn we ook allemaal weerbaar en kunnen we allemaal min of meer herstellen. Dat kunnen we niet altijd alleen; daarvoor hebben we elkaar nodig. En daar is niets mis mee.

De afgelopen jaren nemen mentale klachten wereldwijd toe, vooral onder jongeren. Er zijn allerlei speculaties over het waarom. Het zou te maken hebben met toenemende werk- en studiedruk, met sociale media, met het sociale isolement tijdens de coronacrisis. Met het idee dat we rijk, beroemd en gelukkig kunnen worden als we maar 'in onszelf geloven' en er hard genoeg voor werken.

Is het leven maakbaar? Misschien, deels. Ja, het is nooit te laat om gezondere keuzes te maken voor onszelf, bijvoorbeeld door ons meer te richten op de mensen en de dingen in ons leven die er werkelijk toe doen. En nee, sommige dingen overkomen ons. Net als lief, is leed een onlosmakelijk deel van het leven. Het is soms een dun streepje toeval<sup>1</sup> tussen pech en geluk.

# Code rood

*We komen hierdoorheen. Met elkaar. En voor elkaar.* |

Op een ochtend was het op. Net als anders was ik om kwart voor zes opgestaan, een paar minuten voor de wekker. Net als anders had ik de gordijnen iets opengetrokken om te kijken wat voor dag het zou worden. Maar daar hield het op. Ik bleef roerloos voor het raam staan. Het had gesneeuwd, dat zag ik wel, maar het drong niet echt tot me door. Ik stond daar maar. Ik voelde me onrustig, alsof er iets ergs was gebeurd. Ik kon alleen niet bedenken wat.

Straks zou ik met de trein naar mijn werk gaan, zes haltes en vierentwintig minuten verderop. Daar zou ik mijn stationsfiets van het slot halen en naar de eerste cliënt fietsen. Ik zou een mondkapje opdoen en anderhalve meter afstand houden.

Er zouden nog vijf of zes cliënten volgen, wat telefoontjes tussendoor, misschien zou ik een van mijn teamgenoten nog op kantoor aantreffen voordat ik weer de trein terug naar huis zou nemen. Mijn man G. en de jongens zouden mij daar opwachten. Als psychiater had ik een ‘essentieel beroep’; zij moesten vanuit huis studeren en werken.

Maar het ging niet. Ik stond nog steeds voor de half opgetrokken gordijnen, onzeker over hoe nu verder.

Amper twee weken eerder, op 12 januari 2021, hadden G. en ik nog naar de persconferentie op televisie gekeken, in de hoop

op goed nieuws. Zou er een einde komen aan de lockdown die sinds december van kracht was? Konden de jongens weer naar school? Gingen de winkels en de restaurants weer open? Mochten we weer bij vrienden en familie op bezoek?

Na zevenentwintig persconferenties sinds het begin van de coronapandemie was het draaiboek wel bekend. Eerst een inleidende verklaring van minister-president Rutte met daarin het belangrijkste nieuws: kwamen er nieuwe maatregelen of kregen we versoepelingen? Dan minister De Jonge met uitleg over wat dat voor ons dagelijks leven zou betekenen. Tot slot ruimte voor vragen van de pers.

Het was me opgevallen, toen pas, dat Mark Rutte en Hugo de Jonge bij iedere persconferentie hetzelfde donkerblauwe pak, kraakhelder witte overhemd en dezelfde donkerblauwe das droegen. Een politiek uniform dat rust en eensgezindheid moest uitstralen. Achter hen een lichtblauwe achtergrond met daarop de tekst: 'Alleen samen krijgen we corona onder controle.' Het zag er strak geregisseerd uit, alsof onze regering inderdaad alles onder controle had.

'Goedenavond,' had de premier op ernstige toon gezegd, zijn handen aan weerszijden strak om het spreekgestoelte geklemd. 'En ik denk dat ik u vanavond niet ga verrassen.' De handen lieten het spreekgestoelte los, wij wisten genoeg. 'We hebben vandaag moeten besluiten de lockdown met drie weken te verlengen tot en met dinsdag 9 februari.'

Er was ook goed nieuws: het aantal besmettingen daalde, het vaccineren kwam langzaam op gang. Het was een kwestie van tijd, suste de premier, het zou nu niet lang meer duren. 'We moeten met elkáár de eindstreep halen,' benadrukte hij. Iedere keer weer die klemtoon op sámen, voor elkáár, met elkáár, die oproep tot saamhorigheid. Het was kennelijk niet vanzelfsprekend.

## Hoe zorg je voor je mentale gezondheid?

Midden in de coronalockdown, in februari 2021, beleeft de bekende psychiater en pleitbezorger van de herstelbeweging Remke van Staveren een mentale crisis. In de maanden die hierop volgen gaat ze op zoek naar de oorzaak van haar klachten, en vooral naar wat ze eraan kan doen. Via de huisarts, een coach, een pil, een bosbad, gesprekken met vreemden, en veel lezen ontdekt ze hoe dun de lijn is tussen ziek en gezond zijn, tussen patiënt en psychiater, verleden en toekomst, pech en geluk.

*Een dun streepje toeval* is een menselijk boek over herstel en mentale gezondheid. Aan de hand van verrassende en ontroerende verhalen laat Van Staveren zien hoe we beter voor onszelf en elkaar kunnen zorgen, en weer het licht door de bladeren kunnen zien schijnen.



Remke van Staveren (1966) schreef verschillende boeken over de ggz. Na haar eigen ervaring met het afbouwen van een antidepressivum, schreef ze *Minder Slikken* (2022), een publieksboek over hoe je verantwoord kunt afbouwen.



[www.boom.nl](http://www.boom.nl)