

Inhoudsopgave

Proloog	11
Deel I Kind (willen) zijn	
Hoofdstuk 1 Verloren kind	19
Hoofdstuk 2 Aandachttrekker	23
Hoofdstuk 3 Verslavingsgevoelige	31
Hoofdstuk 4 Brokkenpiloot	37
Deel II Ontwikkeling van het ego	
Hoofdstuk 5 Brugpieper	47
Hoofdstuk 6 Puber	49
Hoofdstuk 7 Kruimeldief	53
Hoofdstuk 8 Beschermmer	59
Deel III Doorgaan waar anderen stoppen	
Hoofdstuk 9 Gabber.	65
Hoofdstuk 10 Studiebol	75
Hoofdstuk 11 Militair	79
Hoofdstuk 12 Gokverslaafde.	85
Hoofdstuk 13 Angstige in Afghanistan	89
Hoofdstuk 14 Leider in spé	105
Hoofdstuk 15 Perfectionist	111
Hoofdstuk 16 Verloren zoon.	113
Hoofdstuk 17 Luchtmobieler	119
Deel IV Stoppen waar anderen doorgaan	
Hoofdstuk 18 Geliefde	153
Hoofdstuk 19 Sergeant-majoor	157
Hoofdstuk 20 Hulpvrager.	181
Hoofdstuk 21 Sebastiaan Nederhoed.	189
Epiloog	205
Deel V Durf te stoppen (Tips en tools)	
Inleiding	209
1. Gewoontes	210
2. Mindset, mindfulness en meditatie	212
3. Ademhaling	220
4. Yoga	230
5. Verbeter je slaap	233
6. Routines	236

1 Verloren kind

‘Alle hens aan dek,’ zijn de woorden die door de luidsprekers Agalmen. Op de voorsteven van Hr.Ms. Zuiderkruis staat de commandeur in de houding, terwijl hij dit commando geeft. Het personeel treedt aan. ‘Geeft acht’, vervolgt het hoofd van de eenheid op luide toon. De bemanning springt in één vloeiende beweging in de houding. De commandeur loopt een ronde over het dek en inspecteert de troepen. De inspectie eindigt met het commando ‘op de plaats rust.’ Ook nu beweegt het geheel zich in een soepele beweging synchroon in de gevraagde positie.

‘Geachte aanwezigen,’ zegt de commandeur. ‘We zijn hier vandaag om afscheid te nemen van de bemanning van Hr.Ms. Zuiderkruis. De komende maanden gaan zij bepaalde procedures verder trainen en verbeteren. We gaan ervan uit dat dit, zoals de voorgaande keren, zal slagen. De inzet van uw man, vrouw, zoon, dochter, vader of moeder is cruciaal. We danken u voor uw steun en begrip.’

Het is een regenachtige dag en het waait stevig. Op de kade staat een jonge moeder met haar twee zoons. De jongste zoon die ongeveer drie jaar oud is, zit in een buggy. Dikke tranen rollen over zijn wangen. Zijn vader is een van de officieren op het bevoorradingsschip en staat op het punt om hem voor lange tijd te verlaten.

De combinatie van de regen, de grijze kleur van het schip en het zichtbare verdriet van de kleine man, zorgen voor een troosteloze aanblik. Het schip vaart langzaam de haven uit en luidt haar sloopshoorns. Niet wetende dat dit de laatste keer is dat het jongetje in de buggy voor lange tijd afscheid neemt van zijn vader, steekt hij zijn handje op en zwaait richting het grote grijze gevaarte dat wegvaart.

Op 6 februari 1979 ben ik geboren in de havenstad Den Helder. De havenstad waar mijn beide ouders bij de marine werkten en elkaar ontmoetten, en ik ook een deel van mijn jeugd heb doorgebracht. Nadat mijn biologische vader, afgekort biva, mij, mijn oudere broer en moeder in 1981 verliet, verdwijnt hij

voor langere tijd uit beeld. Mijn ouders scheidden omdat zij, mede door het vele varen van mijn biva, uit elkaar groeiden.

In de periodes dat mijn biva voor lange tijd van huis was zorgde mijn oma, samen met mijn moeder, voor ons. Opa was ook een marineman, waardoor oma het gewend was om alleen thuis te zijn en voor de kinderen te zorgen. Ook binnen het gezin van mijn moeder bleef zij deze rol vervullen.

In een gesprek dat ik op latere leeftijd met mijn biva voerde, kwam naar voren dat hij het gevoel had dat hij na terugkeer van een lange reis niet de ruimte kreeg om zijn rol als vader binnen het gezin weer op te pakken. Maar aan ieder verhaal zitten twee kanten. De kant die ik van mijn moeder heb gehoord, is dat hij het allemaal wel prima vond. Hij deed toch wel "zijn eigen ding".

Zijn grootste hobby was fotograferen, zo blijkt uit de vele foto's gerangschikt in verschillende albums die hij mij naliet. Veilig achter de lens, ver weg van zijn verantwoordelijkheden als vader. Wellicht was dit zijn masker waarachter hij zich veilig voelde. Op afstand van echte verbinding, waar hij in mijn leven tot op heden nooit toe in staat was.

WORD IK GEVONDEN?

Kort na de scheiding van mijn biva ontmoet mijn moeder Fred. Mijn biva kiest er volgens voor om volledig afstand te doen van zijn verplichtingen als vader. In 1983, als ik bijna vijf jaar ben, hertrouwt mijn moeder met Fred en heb ik een nieuwe papa. Papa Fred noem ik hem. Fred adopteert ons, waardoor mijn broer en ik automatisch zijn achternaam krijgen. In 1984 krijgen we er een broertje bij en in 1987 volgt de volgende. Nu bestaat het gezin uit mijn moeder en vijf mannen.

Ik begrijp overigens heel goed dat mijn moeder verliefd wordt op Fred. Hij is een stuk stoerder dan mijn biva. Papa Fred is gespierd, heeft een snor, een matje in zijn nek en draagt cowboylaarzen. In het borstzakje van zijn wit met lichtblauw gestreepte blouse prijkt een pakje shag, en in zijn rechterbroekzak draagt hij een dikke lederen portemonnee.

Fred heeft een okergele Opel Manta. Regelmatig mag ik met hem mee. Als het heeft geregend scheuren we door de grote plassen water die op de weg liggen. Een tsunami van regenwater slokt het fietspad op, inclusief de fietsers die daar

op dat moment nietsvermoedend rijden. Dan brult hij het uit van het lachen met zijn schorre stem, veroorzaakt door de met Brandaris zwartgeblakerde luchtwegen.

Ik kijk tegen hem op. Papa Fred doet niet aan fotograferen. En hij laat wel graag zijn gezicht zien. Of het zijn echte gezicht is weet ik niet, maar wat ik op dit moment zie, bevalt me wel. Hij is stoer en ik wil dat ook zijn.

3 Verslavingsgevoelige

‘**H**é knul, kom jij eens bij me op de kruk zitten. Wil jij op de knopjes drukken?’, roept een man rechts van mij, vanuit de hoek waar ook de toiletten zijn. Door de felle zon die door de grote ramen in mijn ogen prikt, ben ik verblind en zie ik alleen de contouren van zijn gestalte.

Het is een warme doordeweekse dag en ik zit aan een tafeltje in de patatzaak waar mijn moeder aan het werk is. Met samengeknepen ogen probeer ik met mijn vorkje een patatje met mayonaise uit mijn bakje te vissen. Iedere keer weer geniet ik van deze momenten. Of het nu de patat is of dat ik gewoon lekker bij mijn moeder in de buurt ben, dat weet ik niet zo goed. Het zal de combinatie zijn.

Al eerder trokken de geluiden en knipperende lichtjes mijn aandacht, en dan heb ik het nog niet eens over het gekletter van het geld als er weer eens op *Uitbetalen* wordt gedrukt.

De gokkasten zijn bijna altijd bezet door dezelfde mannen. Voorzien van een peuk op de lip en een biertje in hun hand, staan ze urenlang op gekleurde knoppen te drukken. Sommigen worden er blijkbaar zo moe van dat ze een patatvorkje tussen de knoppen steken. Op deze manier zorgen ze ervoor dat er vanzelf doorgedrukt wordt naar de volgende gok.

Vandaag is dit niet het geval, want ik mag een keer achter de knoppen zitten. Gretig neem ik de uitnodiging van de vreemde man aan. Ik loop naar hem toe.

‘Zo, kom maar zitten en als er een prijs valt dan mag je op *kop of munt* drukken’, zegt de man. Met volle aandacht staar ik hem aan, terwijl hij me uitlegt wat de bedoeling is.

Mijn blik verplaatst zich naar zijn bruin gekleurde tanden en gele vingers, en ik zie lange haren uit zijn neus steken. Het hadden zomaar de plukjes shag kunnen zijn waarmee de gokkast en de vloer eronder bezaaid ligt. Gehuld in een rookgordijn van brandende zware Van Nelle-shag en de geur van bier, waan ik mezelf als een ware koning op zijn troon.

7 Kruimeldief

‘Sebas, als jij nou eens de steeg doet, dan krijg je van mij tien gulden’, stelt mijn moeder voor. Dit laat ik me geen twee keer zeggen.

“De steeg doen” houdt in dat ik bewapend met een bot aardappelschilmesje, een emmer en een bezem mezelf een paar uur bezig ga houden met het schoonmaken van de steeg.

Mijn moeder vindt het erg belangrijk dat alles er naar de buitenwereld zo netjes mogelijk uitziet.

We wonen in een hoekhuis met een L-vormige tuin van achttien meter diep en acht meter breed. Een gemiddelde steeg is vier stoeptegels breed, elk 40 centimeter metend. In totaal is de steeg dus 160 centimeter breed. Een snelle rekensom, want rekenen kan ik goed, vooral als het om geld gaat, maakt dat de totale oppervlakte van mijn werkgebied op 44,16 vierkante meter uitkomt. Deze oppervlakte is voorzien van genoeg voegen die ik zal moeten ontdoen van onkruid en mos.

Hard werken is hard ontspannen, leer ik later binnen Defensie, maar onbewust pas ik dit nu ook al toe. Misschien komt het omdat bijna iedereen in de familie binnen de krijgsmacht werkt of heeft gewerkt.

Met flink gas op de zuigers weet ik het klusje na anderhalf uur te klaren. Het resultaat is dat de steeg er weer als nieuw uitziet en moeders tevreden is. En als mijn moeder blij is, dan ben ik dat ook.

Een pakje shag kost f2,95,-, maar dan wel die gare troep van de Aldi. Maar ja, dan heb ik ook nog wat geld over om iets te kopen dat ik als extraatje in mijn shagje kan stoppen. Iets waar ik wat rustiger van wordt en honger als een beer van krijg.

Het scheelt dat een liter vanille-ijs bij dezelfde Aldi maar f1,00,- kost. En als de totale rekensom niet helemaal uitkomt, zoals ik deze graag zie, waarbij ik terugreken vanaf de uitkomst, zorg ik er wel voor dat de som klopt.

Na een snelle analyse bekijk ik welk deel van de som het

duurste gedeelte is, maar ook hoe ik hier op een makkelijke – óf alternatieve – manier aan kan komen.

Ik ben bij de Aldi om naast een pakje shag ook die bak ijs te kopen. Direct na binnenkomst loop ik naar kassa twee, want daar ligt de rookwaar. Ik pak een pakje shag en twee pakjes vloeit uit het schap.

Mijn blik valt op de grote spiegel aan wand bij kassa één. 'Wel raar dat die spiegel zo hoog hangt', denk ik op dit moment. 'Ik kan mezelf niet eens zien.' Niet veel later kom ik erachter dat die spiegel een heel andere functie heeft.

11 Militair

‘Kapel, verbindingsmars’, roept de paradedcommandant naar de opgestelde fanfare. De fanfare staat tegenover hem aan de andere zijde van de appèlplaats opgesteld.

Rechts naast de paradedcommandant staat de vaandeldrager die net uit de vaandelwacht is getreden. Met ongeveer vijf meter tussenruimte rechts van de vaandelwacht staan de 65 te beëdigen militairen in rijen van vier opgesteld.

In een van de rijen sta ik lichtelijk zenuwachtig te zijn. Ondanks dat we net nog de gehele ceremonie hebben doorgenomen, word ik overvallen door een milde vorm van faalangst. Bij het oefenen maakten we onderling grapjes over het feit dat sommigen van de spanning hun linkerarm en -been gelijktijdig naar voren brachten als een telganger.

‘Scherp blijven lui. En als je denkt flauw te moeten vallen, lekker laten gebeuren’, zegt een collega.

Mijn voeten die zich in de harde oncomfortabele schoenen staande moeten houden, druk ik stevig in de grond. Om en om probeer ik mijn tenen te bewegen om de doorbloeding op gang te houden. Verzonken in al deze afleidende gedachten en fysieke ervaringen is de beëdiging al een tijd bezig, zo blijkt.

De rijen bewegen, omdat mijn collega’s in die rijen één voor één uittreden na het horen van hun rang en naam, en komen steeds dichterbij mijn rij in de buurt.

‘Moet je hem zien. We hebben een telganger’, hoor ik iemand linksachter mij fluisteren. Deze opmerking zorgt ervoor dat ik weer “aan” sta. Mijn blik verplaatst zich naar de appèlplaats voor me. Daar zie ik een collega hard zijn best doen om uit deze ongecontroleerde beweging te komen. Maar hoe harder je het probeert, hoe lastiger het wordt. Op hetzelfde moment dat hij zijn linkerarm tot borsthoogte omhoog zwaait, netjes gestrekt met zijn duim strak op zijn vuist gedrukt, stapt hij ook met zijn linkerbeen naar voren. Als een pinguïn verplaatst hij zich in de richting van het vaandel.

13 Angstige in Afghanistan

Het is een warme avond zoals alle avonden. Overdag loopt de temperatuur op naar ruim 50 graden. Zweten als een otter en er is niet tegenop te drinken.

Mijn dag zit erop en nadat ik al het zand en roetdeeltjes van het verbrande afval van de *burnpits*¹ uit m'n neus heb gespoeld tijdens het douchen begin ik weer beetje bij beetje mijn reuk terug te krijgen.

Tijdens de verplaatsing van de douches naar mijn tent kijk ik omhoog naar de heldere hemel. De warme wind waait in mijn gezicht als een föhn die op mij blaast. Ondanks dat het warm aanvoelt, voelt het een stuk comfortabeler dan overdag. Ik hoop dat de airco van de tent niet bevriest en vannacht uitvalt, zoals vaker gebeurt. Dan lijkt het niet alsof ik in een sauna probeer in slaap te vallen.

Mijn "ruk bunker"² is bij binnenkomst rechts. De tent is ingedeeld in zes slaappleaatsen. Links drie en rechts drie. De voorgangers hebben met houten wandjes hokjes gemaakt om toch wat privacy te creëren.

Het bed waar ik zo in kruip is helaas niet geleverd door Beter Bed. Het is een oud ijzeren bed dat je zo kan gebruiken op de set van een film die zich in vervlogen tijden afspeelt. De komende vijf maanden moet ik mijn draai zien te vinden in dit bed met matras, voorzien van een kuil en niet te definiëren vlekken van mijn voorgangers.

Naast het Kwalitatief Uiterst Teleurstellende – afgekort KUT – bed voldoet de "gepansterde" tent ook niet aan mijn verwachtingen. Het nadeel van een tentdoek in verhouding tot de gepantserde container die ons was beloofd, is dat een tentdoek scherven of opspattend grind, waar het hele kamp mee is voorzien om stofvorming tegen te gaan, van inslaande raketten of mortieren niet tegenhoudt.

SERGEANT BOY VAN GEFFEN †

Verzonken in gedachten loop ik in mijn eentje over de heide. Pikkedonker is het waardoor ik geen hand voor ogen zie.

Het nieuws aan het begin van deze avond spookt door mijn hoofd. De ruza snijdt in mijn schouders, maar weet het gevoel te negeren. 'Wat is er met Boy gebeurd? Hoe gaat het nu met hem?', zijn vragen die steeds maar blijven terugkomen.

Machteloos en tegelijkertijd ook nutteloos is hoe ik me nu voel. 'Wat doe ik hier in godsnaam?', vraag ik me af. Keer op keer verbijt ik mezelf en ga door.

Mijn ongevraagde advies deze maandagochtend aan Boy: 'Je moet niet naar een instructeur gaan en zeggen dat het zwaar is. Ga gewoon naar een van de maten of kom anders bij mij', popt op. Het zorgt ervoor dat ik doorpak. Alsof Boy dit nu tegen mij had willen zeggen.

Ik raap mezelf bijeen en duik met volledige focus in de opdracht die ik moet uitvoeren, want niet goed is opnieuw en daar heb ik echt geen zin in.

De uren verstrijken en ik weet me nog net voor de eindtijd van 05.00 uur bij de MB te melden. Daar lever ik mijn envelop met de gemaakte opdrachten in.

'Is er nog nieuws over Boy?', vraag ik de instructeurs. 'Nee, dat hebben we nog niet. Het zal ergens deze ochtend volgen', is het antwoord. Gevolgd door: 'Ga maar wat eten. Zorg goed voor jezelf en wacht tot de rest van de groep binnen is. Jullie krijgen vanzelf een vervolgoopdracht.'

Het constant schakelen tussen de realiteit en de opdracht vind ik vermoeiend.

Nadat we onze voeten hebben verzorgd en voorzien van een paar schone sokken is het ongeveer 08.00 uur. De donkere nacht loopt langzaam over in licht. Licht is wat we wel kunnen gebruiken na het donkere bericht van gisteravond.

EXTERN GEORIËNTEERD

‘Als ik de resultaten van het onderzoek bekijk, zie ik geen afwijkingen in het evenwichtsorgaan’, vertelt de KNO-arts¹ mij.

De KNO-arts is mijn laatste stempellocatie van de elfmedische-afdelingentocht die ik de afgelopen maanden binnen het CMH aflegde. De teleurstelling overvalt me op dit moment. ‘Wat moet ik nu met mijn duizeligheid. Er klopt iets niet. Waarom is er niets te vinden wat door een arts gefikst kan worden?’, is een aantal gedachten dat door mijn hoofd raast. Ik voel me verloren en eenzaam met alleen “vriend duizeligheid” die continu bij me is.

‘Als ik naar je kijk, zie ik dat je snel, oppervlakkig en hoog in je borst ademt. Het zou zo maar kunnen dat jij chronische hyperventilatie hebt.’ Ik staar naar de KNO-arts en probeer zijn woorden tot me door te laten dringen. Mijn ademhaling stopt heel even, mijn blikveld vernauwt en de geluiden komen gedempt binnen. Dezelfde fysieke sensaties die ik tijdens mijn paniekaanval op de snelweg ervaarde, nemen mijn lichaam over. Met moeite hoor ik de arts zeggen: ‘Adem eens goed in en langzaam en gecontroleerd uit.’ Elk advies dat mij aangereikt wordt, neem ik van harte aan om van dat klotegevoel af te komen. Een aantal keren adem ik goed in en langzaam en gecontroleerd uit. Ik merk dat de geluiden die mijn gehoorgang binnendringen vertaald worden naar de klanken die ik gewend ben om te horen. Ook nemen de tintelingen in mijn handen en voeten wat af.

Dat zo’n simpele handeling – die door mezelf is uit te voeren – dit resultaat geeft, maakt me nieuwsgierig en hoopvol, maar tegelijkertijd ook stuurloos. Ik had zo gehoopt dat mijn klachten met wat simpele handelingen van de KNO-arts verleden tijd zouden zijn. Maar helaas, hetzelfde resultaat als bij alle voorgaande specialisten. ‘Ga terug naar “Start”. U ontvangt geen 200 euro.’

Met deze nieuwe *tool* op zak – in de vorm van een simpele ademhalingsoefening – lever ik mijn stempelkaart in. De elfmedische-afdelingentocht is gelopen. Op naar de volgende tocht: een zoektocht naar rust.

Inleiding

Je hebt mijn uitnodiging aangenomen om mijn levensverhaal met een open vizier te lezen, en bent nu aanbeland bij het laatste gedeelte van mijn boek. Zoals je in de vorige hoofdstukken kon lezen, pak ik nog altijd elke dag iets uit mijn toolbox, dat mij helpt bij het behouden van balans op het vlak van mentaal en fysiek welzijn.

Ik realiseer me maar al te goed dat de methoden en de tools die ik toepas, niet alleen voor mij nuttig zijn, maar ook voor anderen die op zoek zijn naar een beter welbevinden.

In het laatste gedeelte van dit boek deel ik daarom graag een aantal van deze tips en oefeningen met jou, die mij hielpen, of nog altijd helpen, om de moed te houden om zo nu en dan stil te staan in een wereld die doordendert.

Het is mijn missie dat anderen door het lezen van mijn reis en het toepassen van bepaalde methoden, een dieper begrip en een waardering vinden voor de kracht die in ieder van ons schuilt.

En onthoud: elke actie die je onderneemt onderstreept wie je bent. Of kan jou in beweging brengen naar de persoon die je graag wilt zijn.

Oefening Adempauze

De adempauze is ontworpen om stress te verminderen en het welzijn te verbeteren door middel van een gecontroleerde ademhaling. De oefening neemt minder tijd in beslag dan de bodyscan en kun je daarom meerdere malen per dag uitvoeren. Zoek daarvoor een rustige locatie waar je de oefening ongestoord kan uitvoeren. Sluit eventueel je ogen.

Minuut 1. Aandacht voor de ademhaling

Begin met je aandacht te richten op je ademhaling. Adem rustig in door je neus en voel hoe de lucht je longen vult. Adem langzaam uit door je mond. Merk op hoe je borst en buik omhoogkomen bij elke inademing en naar beneden gaan bij elke uitademing. Blijf je volledig concentreren op de beweging van je ademhaling.

Minuut 2. Aandacht op het lichaam

Begin bij je hoofd en werk langzaam naar beneden. Voel de spanning in je voorhoofd, je ogen, je kaken. Laat deze spanning los bij elke uitademing. Ga door naar je nek en schouders, voel de spanning, en adem het uit. Blijf dit doen, langzaam je lichaam scannend, totdat je bij je tenen bent.

Minuut 3. Gevoelens en gedachten observeren

Laat nu je aandacht naar je gedachten en gevoelens gaan. Wat komt er in je op? Observeer zonder te oordelen. Als er gedachten opkomen, merk ze op en laat ze weer gaan, alsof ze wolken zijn die langs de hemel drijven. Herken je gevoelens, maar probeer ze niet te veranderen. Laat ze er gewoon zijn.

Afronding

Breng je aandacht weer naar je ademhaling en adem een paar keer diep in en langzaam uit. Open langzaam je ogen als je ze had gesloten. Rek je uit en ervaar de rust en focus.