

Wat een avontuur

Eerste druk, juni 2012
© 2012 Marianne Prins

Omslagontwerp: Rob van Noordt en Marianne Prins
Correcties en aanwijzingen: Monique Rijven
Tips en adviezen: Loes Gouweloos

ISBN: 978-90-484-2440-5
NUR: 770

Uitgever: Free Musketeers, Zoetermeer
www.freemusketeers.nl



Hoewel aan de totstandkoming van deze uitgave de uiterste zorg is besteed, aanvaarden de auteur en uitgever geen aansprakelijkheid voor eventuele fouten en onvolkomenheden, noch voor de directe of indirecte gevolgen hiervan.

Niets uit deze uitgave mag zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever worden openbaar gemaakt of verveelvoudigd, waaronder begrepen het reproduceren door middel van druk, offset, fotokopie of microfilm of in enige digitale, elektronische, optische of andere vorm of (en dit geldt zonodig in aanvulling op het auteursrecht) het reproduceren (I) ten behoeve van een onderneming, organisatie of instelling of (II) voor eigen oefening, studie of gebruik welk(e) niet strikt privé van aard is.

DAGBOEKFRAGMENTEN

WAT EEN AVONTUUR

MARIANNE PRINS

Voor mijn kinderen, met al mijn liefde.

Met speciale dank aan:
Lief, voor haar nimmer aflatende steun.
Mijn begeleidend arts, zonder wie dit boek niet tot stand was gekomen.

Inhoudsopgave

| | |
|-----------------------------------|----|
| Eerste dag van een andere periode | II |
| Vroeg in de avond | 15 |
| Brein | 17 |
| Verzet verslagen | 19 |
| Moe, doodmoe | 21 |
| Vrijdagavond | 23 |
| Niets is leuk | 24 |
| Gewoon iets doen | 26 |
| SHIT! | 28 |
| En dan... | 30 |
| Feestje | 32 |
| De tol | 34 |
| Weer een dag | 36 |
| De clou | 38 |
| Afstelling | 40 |
| Afstelling mislukt | 42 |
| Staking | 43 |
| Verrassing | 45 |
| Zelfstandig? | 47 |
| Lek geprikt | 49 |
| Mailcontact met Francien | 52 |
| Bestaansrecht? | 53 |
| Aansluiting op de glasvezel | 56 |
| Een goed begin... | 58 |
| ... is het halve werk | 60 |

| | |
|---------------------------------------|-----|
| Misleid | 63 |
| Winkelen | 65 |
| Verkoopformules | 67 |
| Depressie | 69 |
| Dieet-niet-meer | 71 |
| Rot leven | 73 |
| Goed bedoeld | 75 |
| Het Bange Kind en de Gelukkige Moeder | 77 |
| Leegte | 79 |
| Wanhoop | 80 |
| Terug van ons driedaagse uitje | 82 |
| Noodweer | 84 |
| In Beweging | 86 |
| I Did it! I really did it! | 91 |
| Geduld | 95 |
| Uit logeren | 96 |
| Tegenvallers | 99 |
| Wat kun je allemaal niet beleven? | 102 |
| Terugval | 106 |
| Het Boze Kind in verzet | 108 |
| Naar Carré | 110 |
| Aanpakken | 115 |
| Een hapering | 117 |
| Blehhg | 120 |
| Kennis maakt macht... | 122 |

Eerste dag van een andere periode

Aah, de wekker. Stress slaat toe. Nee, ik wil niet. Nog niet. Nog even blijven liggen. Oké, het is de eerste dag. De eerste dag van een andere levenshouding, die van de activiteit. Die van het terugdringen van mijn depressie. Niet alles kan meteen goed gaan. Het mag. Nog even een beetje indoezelen. Maar al snel beukt de stress genadeloos op mij in. Het tromgeroffel in mijn borst veroorzaakt een niet te stuiten onrust. Help, ik moet er echt uit. Ik sla het dek van me af. Niet nadenken. Vooral niet nadenken. Doen! Als eerste logische stap en punt van mijn activiteitenlijstje, sta ik op, was mezelf, kleed me aan en poets ik mijn tanden na het ontbijt. De eerste opgave van deze dag is voltooid, en kan ik doorstrepen op mijn lijstje. Ik ben niet blij of trots, de ellende begint nu pas goed.

Beneden kom ik in een bijna hoorbare stilte en tastbare leegte terecht. Het is Eenzaamheid die me opwacht. Het benauwd me. Ik stik. Ik moet eruit. Weg van hier, waar gevoel me omringt als een verlokken deken, die elke porie binnendringt en mij verleidt om terug te gaan naar bed. Als vlucht uit de realiteit.

Bewegen is een steeds terugkerend onderdeel van mijn lijstje. Dus niet met de auto boodschappen doen, maar op de fiets, dagelijks. Maar welk depressief mens wil überhaupt vrijwillig op de fiets stappen. En dat dan ook nog elke dag!

Mijn fiets staat al klaar in de tuin. Ik kijk er onwennig naar. Ik gris mijn jas van de kapstok, portemonnee in mijn binnenzak en loop, met een hart als een tikkende tijdbom, het boodschappenlijstje nog eens na. Mijn conclusie: ik zie wel wat ik meeneem.

En daar ga ik, naar de supermarkt op de fiets. Volslagen krankjorum, met een auto voor de deur waar ik tot nu toe twee keer per week een karrenvracht aan boodschappen in mee naar huis sleepte.

Ik fiets de poort uit. In z'n een. Rustig beginnen. Ineens kan ik weer ademen. Pfff, even de eenzaamheid achter me laten. Letterlijk. Dat voelt goed. In een rustig tempo fiets ik verder.

Ik zie Hoogvliet al. Ik stap af en blijf met mijn jas achter het zadel hangen. Shit, ik had gemakkelijk kunnen vallen. Opletten dus, de volgende keer. Ik heb het bloedheet. Opvliegers en inspanning vormen een innig duo.

Inmiddels valt het me op, dat ik behoorlijk in het nú zit. Bijna onophoudelijk ondertitel ik mijn doen en laten met een stroom aan woorden. Ik signaleer, becommentarieër, anticipeer en maak vooral veel kwinkslagen. Het vult de leegte diep in me en houdt mijn verzet op afstand, dat mij net onder de oppervlakte van mijn bewustzijn bestookt met weerzin van alles wat ik doe. Heel functioneel dus, dat geleuter. Het lijkt wel leven. Ik houd het erin. Het is een prettige metgezel.

Even nadenken. Ja, ik neem een karretje. Dat kan ik op de terugweg mee naar buiten nemen. Belachelijk, een karretje voor een paar boodschappen.

Dit voelt echt bezopen aan. Ik doe iets, dat helemaal tegen mezelf ingaat en ook nog eens volkomen overbodig, want ik heb vrijwel niets nodig heb. Nou ja, de andijvie voor de cavia's is op. Dus dat komt mooi uit. Eigenlijk heb ik verder niets nodig. Maar mijn voorraad-drang kan ik niet onderdrukken.

Uiteindelijk heb ik natuurlijk meer dan ik van plan was, maar wie gebeurt dat nou niet? Daar zijn supermarkten voor. Slimme jongens. Met een ding ben ik wel tevreden. De voorraad Yogho Yogho, want die was bijna op. Ik neem meteen acht pakken mee. Kan net in mijn fietstassen. De kruimelboodschappen kunnen er misschien nog wel bij. En slim als ik ben, heb ik ook nog twee plastic tasje meegenomen voor aan mijn stuur.

Afrekenen. Ik ga natuurlijk naar een zelfscan kassa. Het enige nadeel is, dat ik geen extra geld kan pinnen en dat is wel nodig. Oké, dan ook nog maar even langs de bank. Ik ben echt gek op voorraden.

Nadat ik in de super door het poortje ben gepiept, loop ik bijna tegen de bloemen aan. Ja, ik heb er vandaag of morgen nodig. Pioenrozen. Ik vind ze schitterend, maar niet als iedereen ze in huis heeft. Dan haat ik ze, net als gerbera's en rozen. En in het vroege voorjaar: blauwe druifjes, narcissen en tulpen. Misselijk word ik van die dingen als

iedereen ze heeft. Geef mij maar iets anders dan anderen, iets aparts, iets bijzonders, zouden Teske en Twan zeggen.

Ik weet, dat Lief er erg van houdt dus ik zwicht toch voor de pioenen. Plakzooi.

Alles past in mijn tassen en daar ga ik weer, aanvankelijk wiebelend met een plastic tas aan elke kant van het stuur, op naar de bank.

In mijn rechterooghoek signaleer ik nog net een lege plek op de parkeerplaats en ik begin zachtjes te juichen van binnen. O nee, niet voor mij vandaag ik ben immers op de fiets. Jammer, misgelopen. Pavlov.

Het is maar een kattewippie naar de bank, maar ik moet goed opletten met al die in- en uitparkerende auto's. Gggrrrrr...

Er komen mij een moeder en haar kleuterzootje tegemoet. Het kind loopt zichtbaar op zijn tandvlees en jengelt luidruchtig. Waarop moeder vrolijk sussend, en vooral optimistisch zegt: 'Nog een klein stukje, we zijn er bijna.' Hypocriet. Maar opvoedkundig gezien heeft ze helaas wel gelijk, zo bouw je conditie, uithoudingsvermogen en doorzettingsvermogen op, eigenschappen die bij mij niet erg ontwikkeld zijn. Ggggrrrrr...

Bij de bank staat er lekker niemand in de rij. Geld pinnen. Ik heb mijn hoofd er niet goed bij. Ik voel me stiekem en onveilig en dat leidt me af. Of ik iets doe wat niet mag! Idiot. Volgende keer ga ik binnen pinnen, neem ik me voor.

Zo, terug naar huis. Ik kijk er niet naar uit. Ik weet wat daar op mij te wachten ligt. Rustig fiets ik terug. Eigenlijk redelijk moeiteloos. Ik word erg vaak ingehaald, maar voor me rijdt net zo iemand als ik. Zo'n ingezakte huisvrouw met onverzorgd haar, waarvan de kleuring nodig moet worden opgefrist. En met pastic tasjes aan haar stuur. Ik rijd zelfs op haar in, of loop op haar in, beter gezegd. Als ik haar bijna inhaal, slaat ze rechtsaf. Ik ook. Ik moet toevallig ook die kant op. Ahhhggg... tegenwind. Kracht zetten. De vrouw slaat linksaf waar ik rechts moet. Onze wegen scheiden zich. Ik rijd onze poort in, in z'n twee, en voel de eenzaamheid naderen. Ik stap af, denkend aan mijn jas en zadel. Een onvoorspelbaar stel.

En ja hoor, als ik de deur open besnuffelt ze me al, Eenzaamheid. Sterker geworden door mijn avontuur op de fiets, ga ik naar binnen. Ze voelt de kracht van mijn toegenomen zelfgevoel en wijkt achteruit. Ze bindt zowaar in, de lafaard. En opeens komt er een liedje in mijn hoofd: This is my life and I do'nt give a damn for lost emotions... meer tekst komt er niet bovendrijven. Een tweede liedje kondigt zich aan: Dit is een dag om lief te hebben, een dag en een nacht om lief te hebben. En ik ben blij. Heel even blij.

