

Fluister het maar in
mijn oor

Fluister het maar in mijn oor

*“Waarom huil je nou mama, je bent zo verdrietig, wat is er nou.
Fluister het maar in m'n oor. Papa zegt dat het van vroeger
komt.”*

Alida Ennie

Alle rechten voorbehouden.

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de schrijver.

Dit is een autobiografisch verhaal

Alle namen in dit boek zijn gefingeerd, behalve die van de hoofdpersoon en haar partner.

Mocht iemand een naam herkennen, dan berust dat op toeval

Schrijver: Alida Ennie

Coverontwerp: Leonardus Carolus

ISBN: 9789402121421

© Alida Ennie

Heden.....	11
De ommekeer	22
1992	27
Puberteit.....	35
Eerste opname E2	37
Wegloopplan.....	40
Tweede opname E2	45
Internaat de Ambelt	49
Zuster Alie.....	50
Erik	51
Johnny.....	57
1992	63
Tweede keer geweld Johnny	70
Klapband	71
De psychiater.....	73
Opname Raalte 1993.....	75
Een nieuw leven.....	88
De voorbereidingen voor het EMDR traject.....	91
De eerste EMDR sessie	98
Aanranding	103
Oom Jan	104
Ik laat mijn gezin in de steek.....	107
EMDR veiligheid	109
Heden	111
Derde sessie Zwitserland	113
Heden.....	117
Doodsbang.....	120
Eerste sessie Erik: doodsbang.....	122
Sessie zelfbeeld 31 oktober	142
Ik ben geen wild beest	143
Tweede sessie zelfbeeld donderdag 7 november:.....	152
Sessie schuld Donderdag 14 november	160
Afsluiting EMDR vrijdag 29 november	169
Afscheid.....	183

Heden

Zondag 29 september

Om iets na vijf uur ben ik al wakker. Waarschijnlijk doordat Leo naar de wc moest. Helaas lukt het me niet meer om in slaap te komen. Alhoewel... Niet helaas. Terwijl ik me verlangend naar de slaap nog eens omdraai, merk ik dat de drang om eruit te gaan steeds groter wordt. En ineens lig ik allerlei activiteiten te bedenken die ik zou kunnen gaan doen. Hm, voor zessen stofzuigen is niet handig. Leo lijkt weer in slaap gevallen en hij heeft zijn rust ook hard nodig. Zeker na die werkuitspatting van de afgelopen weken. Ik kan de vaatwasser uitruimen, een ontbijttafel maken, de wc schoonmaken en een wasje draaien. Allemaal van die geluidloze dingen. Althans, waarvan het geluid niet tot de bovenverdieping doordringt. Later kan ik dan meer schoonmaken, de leuning van de overloop eindelijk eens lakken, op mijn hobbykamer bezig.....

Waar ben ik mee bezig? Plannen maken voor de dag? Schilderen? Hobbykamer? En Schoonmaken! Wat is er met mij aan de hand? Ik moet ziek zijn, een gedaanteverwisseling hebben ondergaan, een verjongingskuur hebben gehad. Ik, die nietsdoen de laatste maanden tot een levenstaak heb verheven. Ik, de uitvinder van de lusteloosheid. Althans zo was het de afgelopen maanden meestal. Zo druk met hangen op de bank en me schuldig voelen over al die andere zaken waar ik me aan onttrok, dat alle energie alleen al daardoor uit mij wegvloede, zo de bank in. Die bank heeft sowieso veel te lijden gehad de afgelopen jaren. Met verbazing zie ik dat ik tegen half zes voorzichtig het bed uit kruip, mijn huispak aantrek en de trap afsluip, voorzichtig de krakende treden overslaand. Dat valt nog niet mee met het gewicht dat ik tegenwoordig meetors. Daar ga ik dus echt wat aan doen vanaf vandaag. Is er vannacht een mij goedgezinde fee langs geweest die even met haar toverstokje heeft gezwaaid boven mijn slapende weerloze hoofd? Of is het die andere fee geweest met haar stokje. Zou het.....

Vief zet ik de vaatwasser aan, die nog niet gedraaid heeft. Ik erger me er niet eens aan dat Leo die niet heeft aangezet. Ik ben dat immers ook vergeten. Het is koud in de kamer, dus ik zet de elektrische haard ook maar aan. Ik dek de tafel vast, en neem een Senseo. Wat jammer dat ik niet kan stofzuigen nu. O, de kattenbak kan ik wel doen. Terwijl ik bezig ben om de drollen en de klonten uit de bak te scheppen, bedenk ik dat ik

nu maar net doe of dit heel gewoon is al die activiteit op de vroege ochtend. Tjonge wat voel ik me fit. Tja, om kwart over tien naar bed gaan, betekent toch ook vroeg wakker zijn. Nee, dat klopt niet. Ik ben van nature een langslaper en geen ochtendmens. Voelen ochtendmensen zich altijd zo? Zo vol zin in de nieuwe dag? Een dag vol beloften en het gevoel dat je leeft? Ik kan me maar van twee keer eerder herinneren dat ik mij zo gevoeld heb. Na de tweede of derde EMDR sessie voor de zomervakantie. Toen was ik om 6 uur al aan het fietsen met Lady, onze golden retriever. Ik dacht toen dat het niets met de EMDR te maken had; hooguit dat ik wat manisch was. Ach, misschien ben ik dat vandaag ook wel. Ik ga op de bank zitten en drink mijn Senseo uit. Zou het toch kunnen.....

Nieuwsgierig strek ik mij uit op de bank en laat de opgewonden spanning in mijn lijf los. Wat gaat dat makkelijk. Gewoon door wat op mijn ademhaling te letten. Zie je wel, ik heb geen Mindfulness cursus meer nodig. Het gaat vanzelf. Mijn gedachten gaan naar de gebeurtenissen waarmee ik bezig ben geweest tijdens de afgelopen EMDR sessies. Ik voel of er nog spanning is bij de beelden waarbij ik stil heb gestaan terwijl het stokje met het bolletje voor mijn ogen zwaaide. Heen en weer, heen en weer. Alle gedachten die daarbij opkwamen en dan daar weer bij stilstaan. Heen en weer, heen en weer. Ik geloof nog steeds niet echt in dat gezwaai voor mijn ogen. Ik vind het een hocus pocus gedoe. De reden dat ik met deze therapie ben begonnen, is dat het mijn laatste strohalm is. Maar het lijkt een soort brainwash. Een herprogrammering van je hersenen. Kan dat echt?

Ik begin de film af te spelen, voor de zoveelste keer.

We zijn met de kinderen op vakantie in Zwitserland in een tent. Ik zit aan de wijn. Johnny ook en hij is aan het redderen met hapjes en dergelijke. Hij vraagt steeds wat ik wil en bedient me weer zo heel erg. Hij lijkt wel een slaafje. Ik raak een beetje baldadig en ga hem ober noemen. Dat vindt hij niet leuk en ik krijg ineens een harde schop tegen mijn bovenbeen. Ik stop de film even en sta stil bij dit beeld, laat het op me inwerken. Geen spanning, geen nare gevoelens. Verder. Ik schrik vreselijk en ik weet niet wat ik moet doen. Ik weet niet anders dan te zwijgen vanaf dat moment en als ik later de kinderen naar bed heb gebracht pak ik mijn hoofdkussen en ik ga in de auto zitten om daar te slapen. Ik ben bang, want de sfeer was aldoor zo gespannen en ik doe de deuren van de auto op slot en de ramen dicht. Even later komt Johnny naast de auto staan. Hij zegt dat hij wil

praten. Ik doe het raampje een klein stukje naar beneden, maar hij wurmt zijn arm erdoor en weet de sleutels te pakken te krijgen. Weer zet ik de film stop en zoom in op dit beeld.

Ik zie mezelf zitten achter het stuur en de arm komt naar binnen. Ik ga mijn lijf na. Afgelopen week had ik nog spanning bij dat beeld. Nu niet meer. Hoe kan dat, weet ik het zeker? Ik laat de film ietsje verder lopen Hij loopt om de auto heen en gaat aan de bijrijderskant naar binnen. Hij begint meteen te slaan en te stompen. Ik ben vreselijk geschrokken en heel bang. Nee, dat klopt niet meer, ik ben niet meer bang, net als tijdens de laatste sessie. Maar vrijdagnacht kwam de angst weer terug. Toen kreeg ik weer angstgevoelens bij die arm door het raam. Die arm vertegenwoordigde dreiging. Er ging iets gebeuren. Iets dat ik kende uit mijn eerste huwelijk en wat nu weer zo tastbaar in de lucht hing. Hij had me nog nooit geslagen. De man bij wie ik dacht veilig te zijn, heeft mij gezworen dat hij dat nooit zou doen. En nu heeft hij het toch gedaan. Na 11 jaar heeft hij me verraden. Maar de lading is er nu toch weer af. Dan maar weer verder met de film. Ik weet niet hoe lang het duurt, maar uiteindelijk gaat ie weg en laat mij daar achter. Het is dan al donker en ik ga overal zoeken naar mijn paspoort. Ik wil weg. Ik ben in de war. Ik kan mijn paspoort niet vinden en ik ga lopen, de camping af en een stuk over de weg, ik weet niet waarheen. Ik heb ook geen geld. Wat moet ik doen. Liften? Maar ik kan de kinderen toch niet zo bij hem achter laten? Wat moet ik nou. Beeld stilzetten. Dit was het beeld van de eerste sessie, anderhalve week geleden. Waar ik zo bang voor was. Dat zwerven rond de camping, mijn wanhoop over die man die mij zo verraden had en ik was zo vreselijk in de war. Ik kon hem toch niet verlaten? Ik kon mezelf toch helemaal niet alleen redden? Zonder Johnny ben ik niemand. Een zandkorrel die door de wereld zwerft, geen thuis, geen doel en geen houvast. En de kinderen, hoe moet het met de kinderen? Ik wist dat ik niet bij hem kon blijven, maar ik verzette me hevig tegen die gedachte en raakte steeds meer verstrikt in allerlei angstige beelden en gedachten. Ik zou nu helemaal gek worden. Ik was steeds zo bang voor dit beeld, deze film en nu voel ik helemaal geen spanning meer. Maar dat hadden we al vastgesteld tijdens de sessie van vrijdag. Verder maar weer met de film. Zo kom ik al zwerfend weer op de camping en ga weer in de auto zitten. Ik heb het er zelf naar gemaakt. Ik had hem niet zo uit moeten lokken. Maar ik dacht toch dat ik veilig was bij hem?

Ik zucht een keer en bedenk dat ik dit zelf doe. Ik kan zelf de spanning natuurlijk laten wegblijven. Als ik tegen mezelf zeg dat ik het niet wil voelen, dan sla ik hem gewoon over. Nog een keer dus. En nu beter opletten. Ik draai de hele film nog een keer af. Niks, noppes, nada.

En die andere films dan? Nu trek ik alle registers open. Ik ben erg nieuwsgierig geworden naar de aan- of afwezigheid van spanning bij die andere gebeurtenissen. We hadden de gebeurtenissen van het huiselijk geweld teruggebracht tot vier opstelletjes van een half A4'tje. De gebeurtenis in Zwitserland gaf in mijn beleving de meeste spanning. Nu daar de lading af is, ben ik benieuwd naar wat er van de rest nog over is. Paulien zegt steeds dat de behandeling van één gebeurtenis als een olievlek kan werken. Je moet als het ware het juiste blikje onder de toren wegtrekken, dan zakt de hele stapel klachten in elkaar. Voor de vakantie hebben we al een blikje weg getrokken. Iets van een heel andere orde. Zou dit ook een belangrijk blikje zijn geweest?

Ik richt mijn aandacht op de eerste film, het is niet moeilijk deze op te roepen. Alle films komen regelmatig als golven aan- en afrollen. Ik voel niet veel. De tweede film levert ook al weinig op. Alleen de laatste geeft zoals ik eigenlijk wel verwacht had, nog spanning. Maar ook niet meer dan een 6. Tijdens de EMDR sessies moet ik de spanning een cijfer geven. 0 is geen spanning en 10 is maximale spanning. We hadden afgesproken dat als het incident in Zwitserland geen spanning meer geeft, ik donderdag zou kijken naar de andere opstelletjes. Welke nog de meeste spanning geeft. Ik ben verbaasd dat alleen het gebeuren met de zandpot nog lading heeft. De rest lijkt opgelost in het niets. De films zijn ook wat waziger, net als die in Zwitserland. Alsof alles wat verder van me af staat.

Intussen is het 6 uur geworden en ik hoor Leo de trap afkomen. "Goedemorgen schat, ik hoop dat ik je niet wakker heb gemaakt?" zeg ik met mijn vrolijkste stem. Ik kan heel charmant zijn als ik dat wil en in de juiste stemming ben.

"Nee hoor. Ik sliep niet echt meer. Maar jouw kant van het bed was leeg en je ochtendjas hing er nog, dus werd ik erg nieuwsgierig naar wat er aan de hand is. En ik heb je volgens mij zelfs naar buiten horen gaan. En nu zie ik die vrolijke lach van je en de haard aan. Zo wil ik wel vaker 's morgens beneden komen. Wat is er loos?"

“Tja, ik kon niet meer slapen en ik had zin om allerlei dingen te doen, dus ben er maar uit gegaan. Heb jij zin in een lekker ontbijtje met een eitje?”
“Toe maar, je hebt zelfs al gedekt. Nou ik laat me graag een keer verwennen, tjonge, wat een verrassing.” Hij kruipt lekker in zijn fauteuil en ik ga aan de slag in de keuken met eitjes en koffie.

We gaan heerlijk rustig samen ontbijten en ik noem alle dingen op die ik wil gaan doen vandaag.

“Maak je nu niet meteen helemaal druk, want dan knap je straks weer af. En je kunt nu echt nog niet gaan stofzuigen, dan maak je de burens wakker. Dat is een van de dingen waar ik bij mijn burens in Zwolle zo’n hekel had. Als zij nachtdienst had, mocht ik niet achter de naaimachine zitten, want dat maakte te veel lawaai. Maar als zij uit de nachtdienst kwam en ‘s nachts niet kon slapen, ging ze rustig om 3 uur in de nacht stofzuigen. En daar mocht ik dan niks van zeggen.”

Voor we er erg in hebben is de koffiepot leeg en zijn onze magen gevuld. Ik kan me niet herinneren dat ik zo zonder gejaagdheid aan tafel heb gezeten met het eten. Heel rustig ruim ik af en ik ga de hond uitlaten. Het is acht uur en de zon schijnt. Ik kijk om me heen en geniet van het spel van de opkomende zonnestralen tussen de bomen door. Als ik omhoog kijk naar de blauwe lucht, zie ik geen wolken, maar wel veel uitgewaaierde vliegtuigstrepen. Ik zie allemaal dingen die ik normaal nooit opmerk en geniet van de wandeling. Ik word zelfs niet ongeduldig als Lady meer dan anders overal stil staat om te snuffelen. Laat haar maar. Ik loop hier ook voor haar plezier.

Als ik thuis kom, is Leo alweer druk bezig in de tuin met de ‘cattery’. Samen met mijn neefje heeft hij gisteren de oude neergehaald en nieuwe wanden gemaakt. Alleen het dak moet er nog op en er moet nog iets met de voorkant. Mijn neef komt hem vandaag weer helpen. Deze cattery was oorspronkelijk aan de bijkeuken bevestigd toen we hier twee jaar geleden kwamen wonen met als doel om de katten niet helemaal binnen op te sluiten die eerste weken. Ze konden dan van binnenuit toch een beetje naar buiten om aan de omgeving te wennen. Inmiddels is het hok tevens opbergruimte geworden voor tuingereedschap en ander spul dat we niet in de regen kunnen laten staan. Aangezien de berging vol staat met gereedschap, is elke ruimte extra meegenomen. Daarom is Leo de afgelopen weken ook zo druk geweest in de tuin. Er staat nu achterin een carport tegen de berging van de burens, aan de voorkant met een wandje afgeschermd. Hieronder staan de fietsen, de containers en de tuinstoelen. En nog wat spul dat alsmaar in de tuin rond slingert en een vreselijk

rommelige indruk maakte. Die achtertuin is al gedurende de twee jaar dat we hier wonen een doorn in ons beider oog. En aangezien we deze zomer onze stacaravan verkocht hebben, willen we de zomers toch wat aangenaam buiten in onze eigen tuin doorbrengen. We zitten nog te dubben over een overkapping aan het huis, misschien gesloten, als een tuinkamer. Het tuinproject heeft Leo op het moment min of meer als bliksemafleider. Zo is hij bij de hand als ik hem nodig heb en kan hij toch lekker zijn gang gaan zonder aldoor met mijn welzijn bezig te zijn. Ik neem eerst nog eens een bakje Senseo. Ik ben koffiever slaafd. Maar ik heb goede hoop nu wat actiever te worden, zodat ik minder tijd heb voor de vele kopjes koffie op de bank. Inmiddels heeft de wasmachine ook gedraaid, zodat ik na de Senseo de was op kan hangen en daarna begeef ik me naar zolder om te kijken of we die witte Acrylverf nog hebben. Die hebben we en even later sta ik vrolijk de leuning op de overloop te kwasten. Ik heb er netjes eerst met Ammoniak het vet eraf gehaald. Wat een karweitje van niks is het toch. Heb ik er nou twee jaar over moeten doen om dit aan te pakken? Ik ben er in tien minuten mee klaar. Vanmiddag nog een keer. Of morgen. Als ik mij dan nog zo goed voel tenminste. Dat zou nog eens een verrassing zijn, twee dagen achter elkaar me zo fit en vol levenslust voelen! Zou de EMDR dan toch werken? Ik loop ondertussen nog steeds in mijn huispak. Ik heb zelfs mijn haren nog niet gekamd. Dat leverde mij ingebeeld een afkeurende blik op van de enige voorbijganger die ik tegenkwam bij het uitlaten van de hond. Niet dat het me bezig houdt; ik ken de man niet. Ik besluit nog even zo rond te blijven lopen en pas later te gaan douchen en fatsoenlijke kleren aan te trekken. Voorlopig vind ik het wel lekker zo. Ik nestel me op de bank en pak mijn Macbook. Ik ga schrijven. Voor de zoveelste keer ga ik over mijn leven schrijven en ik ben benieuwd of ik al snel moet ophouden omdat het te dichtbij komt. Of dat ik naar de supermarkt race voor bier of wijn en daarna voor nog meer bier of wijn. Dit wordt de ultieme test.....

Ik ben Alie, 57 jaar en ik heb drie volwassen dochters. Ik ben gelukkig getrouwd met Leo, die helaas niet de vader van mijn kinderen is. We zijn al 18 jaar bij elkaar en over het algemeen heel tevreden met het leven dat we samen leiden. Echter zoals ieder huisje, heeft ook dat van ons een kruisje. Dat kruisje wordt nogal eens een kruis dat te zwaar is om te dragen. Ik heb een psychiatrische achtergrond met een aantal opnames in

het verleden. Een van de diagnoses is complexe PTSS. Een aandoening waar veel klachten uit voort kunnen komen.

Hoewel ik voor de buitenwereld heel lang een normaal leven heb geleid, ben ik de afgelopen jaren steeds meer gaan merken van bepaalde klachten. Ik ga al jaren gebukt onder depressies, die komen en gaan. De een is dieper dan de ander en ik kan er geen touw aan vastknopen waardoor ze opgeroepen worden. Soms is het er gewoon en dan wordt mijn medicatie weer aangepast. Wat ik in ieder geval sinds een aantal jaren weet en ook gemerkt heb, is dat regelmatig alcoholgebruik een depressie kan aanwakkeren. Zo heb ik het jarenlang kunnen stellen zonder anti-depressiva doordat ik heel matig en af en toe dronk. Maar ook dan is het oppassen geblazen; het gevaar ligt altijd op de loer. Maar ook zonder depressie is mijn stemming vaak tegen het nulpunt. Ik zie overal wel iets negatiefs in en altijd moet ik mij zorgen maken. Het meest nog om mijn kinderen. Mijn kinderen, die zijn mijn achilleshiel. Er hoeft maar een klein wolkje aan de lucht te zijn in het leven van een van mijn dochters en ik lig nachten te piekeren, loop overdag rond met een gezicht dat stijf staat van de spanning en ben zeer licht ontvlambaar. Mijn omgeving - Leo dus - heeft het dan wel zwaar te verduren. Als eerste wanneer ik niet lekker in mijn vel zit, sneuvelt mijn slaap. Die is dan ook al jaren verstoord. Laat inslapen, vroeg wakker, midden in de nacht wakker. Dit alles om de beurt of tegelijkertijd. Ook maak ik regelmatig compleet doorwaakte nachten door. Met als gevolg dat ik mijn dagen weer erg moeilijk doorkom. Ik vind het dan moeilijk om ergens toe te komen; het liefst hang ik dan wat op de bank om af en toe een slaapje proberen te stelen. Dat lukt dan meestal weer niet omdat ik overprikkeld ben en in het verleden nam ik dan vaak mijn toevlucht tot een alcoholische consumptie. Of eigenlijk wel meer dan één. Vaak genoeg werden dat er dan een heleboel, want ik heb ook nog een alcoholprobleem. Officieel heet dat alcoholist, maar dat klinkt zo naar, dus ik heb het liever over iemand met een alcoholprobleem. Mensen krijgen bij de benaming alcoholist alleen maar associaties van verlopen types die de hele dag laveloos op de bank hangen of in het park met een plastic tas en een biertje in de hand zitten en onder de brug slapen. Nee, zo is het niet bij mij. Ik heb jarenlang 'normaal' gefunctioneerd op mijn werk, maar als ik dan thuis kwam, dan moest ik een wijntje. Maar ja, omdat ik die ziekte heb die alcoholisme heet, kon ik het er dan niet bij één houden en werd het zo maar een hele fles. Je bent niet meer de baas over je alcoholgebruik. Je kunt heel goed dagen of weken zonder drank, maar

zodra je er één drinkt, is het eind zoek. Sociaal drinken is er voor mij niet bij, dus drink ik in principe maar niet.

Mijn zelfbeeld is ook niet bepaald wat het zou moeten zijn. Vaak vind ik het mezelf niet waard om energie in mezelf te steken en ik sta er altijd weer van te kijken dat Leo of de kinderen zo dol op mij zijn en graag wat voor me doen. Ik zie mezelf dan als een last voor mijn omgeving en ben het eigenlijk ook niet waard om te leven. En ik voel me dan ook nog een parasiet die teert op de zak van de maatschappij. Ik mag dan wel voor mijn WAO gewerkt hebben en premie hebben betaald, het ware toch beter als ik er niet was of dit gewoon stopgezet werd, want ik vind dat ik er toch geen recht op heb.

Natuurlijk gaat een en ander gepaard met verlies van energie, zodat ik vaak tot niets kom. Ik heb de wereld aan hobby's: breien, haken, scrappen, kaarten maken, naaien, lezen, pianospelen en schrijven. O, zeker, als ik wat betere dagen heb, kan ik best lekker bezig zijn in mijn hobbykamer. Daar staat het vol met materialen, die ik dan toch maar mooi gekocht heb. In de tijd dat ik al die stempels, markers, inkt, papier en albums om te scrappen kocht, vond ik mezelf toch in ieder geval iets waard, anders zou ik geen geld aan mezelf hebben uitgegeven. Ik heb dus ook wel betere tijden gekend, dat moet ik eerlijk toegeven. Maar het gaat bij vlagen, dat vinden dat ik helemaal niet de moeite waard ben. Maar het komt ook niet vaak voor dat ik dat wel vind.

Het is wel zo jammer dat ik nooit lang bezig kan zijn met met mijn hobby's. Ik kan gewoon het geduld niet opbrengen. Ik merk altijd iets van een opgejaagdheid in mijn bezigheden. Een erg vervelende eigenschap, want dat was iets dat mij ook hinderde in mijn werk. Ik raffelde alles vaak zo'n beetje af en kon nergens goed mijn aandacht aan geven. Dat is natuurlijk ook een kwestie van concentratie, die behoorlijk verstoord is. Maar die gejaagdheid is ook een op zichzelf staand iets. Wachten is voor mij een crime. In een winkel word ik dubbel gestraft. Eerst raak ik helemaal overprikkeld door alles wat ik op de schappen tegenkom, ik heb dan ook totaal geen overzicht waar ik datgene moet zoeken wat ik nodig heb. En dan moet ik ook nog eens bij de kassa op mijn beurt wachten. Nee, dat boodschappen doen, is iets dat ik graag aan Leo overlaat. Maar ja, dan moet ik vaak weer op hem mopperen omdat ie te veel lekkere dingen meeneemt. Hoewel dat in de loop der jaren toch minder is geworden. Ik heb hem aardig gedrild om het zo maar eens te noemen. Want een mopperige Alie, daar wil niemand mee te maken hebben. Ik begrijp dan ook niet wat de beste man nog steeds bij mij doet. Wat moet

een lieve en zorgzame kerel als Leo nu met zo'n mopperig chagrijnig oud wijf als ik. Ik zou niet met mezelf kunnen leven hoor. Maar Leo zegt dat ie nog steeds van me houdt en dat ie ook niet zonder me kan. Hoeveel krediet zou ik nog hebben?

Behalve me zorgen maken over mijn kinderen, ben ik ook een ster in het piekeren over van alles en nog wat. Dat kan over de kat zijn, maar ook over hoe ik het huishouden moet bestieren en dat alles altijd veel te slecht schoongemaakt wordt bij mij. Dat Leo te veel doet in huis en ik te weinig tegenwoordig. Dat ik dus lui ben. Zo simpel als wat.

Wat ook een favoriet onderwerp is om over te piekeren, is geld. We komen zelden echt te kort, maar hebben ook nooit over. Maar daar zullen wij niet de enigen in zijn. In ieder geval ben ik erg creatief in het vinden van onderwerpen om over te piekeren.

En dan dat eeuwige schuldgevoel. Bij alles wat er mis gaat bij mijzelf, bij Leo of bij mijn kinderen, vraag ik me af of dat niet mijn schuld is. En meestal weet ik het wel zo te beredeneren dat ik daar via de een of andere theorie inderdaad schuldig aan ben. Ook heel creatief trouwens. Verder heb ik regelmatig last van herbelevingen. Beelden uit het verleden willen me dan niet met rust laten. Van de nare dingen die ik heb meegemaakt. Ik moet dan ongewild keer op keer de hele film afspelen van een gebeurtenis. Eigenlijk zijn die nare dingen aldoor op de achtergrond wel aanwezig. En als ik het over de hele nare dingen uit het verleden moet hebben met iemand, dan kan ik daar achteraf helemaal akelig van worden. Dan kan het ook zijn dat ik ga dissociëren. Wat wil zeggen dat ik me afsluit voor mijn gevoel en me als een soort robotje ga voelen alsof alles buiten me om gaat. Als dat heel erg is, heb ik het gevoel of ik in een boek van Kafka meedoe.

In mijn vorige woonplaats Zwolle werd ik steeds maar geconfronteerd met mijn traumatisch verleden dat zich daar voor een groot deel heeft afgespeeld. Het besluit om te verhuizen naar Enschede heeft daar zeker mee te maken. Maar op die manier kun je je niet losmaken van je verleden, dat heb ik wel gemerkt. Het blijft aan je kleven als pek. Hoewel ik wel merk dat ik hier minder geconfronteerd wordt met die beroerde periodes in Zwolle.

Ik geloof dat het dat wel ongeveer is. O ja, ik ben natuurlijk ook overal bang voor. Als Leo met de auto weg is, zit ik op de klok te kijken of hij nog niet terug komt en of het niet te lang duurt, want op de weg liggen zoveel gevaren op de loer... Bovendien kan ik niet tegen alleen zijn. Mijn kinderen moeten ook niet naar een verre bestemming gaan op vakantie,

want dan zie ik ook weer allemaal beren op de weg. Ik zie struikrovers in dun bevolkte gebieden, auto's die in de rimboe met panne, vliegtuigen die verongelukken en giftige spinnen die het speciaal op mijn dochters hebben gemunt.

En ik sla altijd op tilt als iemand in mijn buurt loop te mopperen of op een andere manier zijn ongenoegen uit. Met name mannen. Dan ben ik meteen op mijn hoede, want ik kon weleens de oorzaak van dat ongenoegen zijn. En je weet maar nooit wat er dan allemaal kan gebeuren.

Ik heb een paar vriendinnen die ik alleen via de mail spreek en verder ga ik contacten nogal eens uit de weg. Hoewel ik een heel aardig mens kan zijn in de omgang hoor. Ik ben altijd vol belangstelling naar anderen toe en weet me sociaal goed te gedragen. Maar toch altijd met zekere afstand. Misschien ben ik ook gewoon erg kritisch en is niemand goed genoeg voor mij. Nee, ik weet het wel, het is gewoon de angst om op den duur afgekeurd te worden en weer een teleurstelling te moeten verdragen. Verder ben ik ondanks mijn slordigheid, heel perfectionistisch. Ik ben eigenlijk nooit tevreden over iets dat ik zelf presteer. Het is nooit goed. Het ergste zijn toch wel de depressieve periodes. Maar ook zonder dat ik echt in een klinische depressie ben beland, kan ik dagen hebben dat ik zo somber ben en zo'n laag zelfbeeld heb, dat ik er het liefst uit zou stappen. Dan is alles heel zwaar en moeizaam. Het enige waar ik dan nog voor leef, is Leo en mijn dochters. Als die er niet waren, dan had ik er al lang geleden een eind aan gemaakt. Toch ben ik vorig jaar gestopt met roken en ik ben er alweer een jaar af. Ik vind mezelf blijkbaar wel iets waard om voor mijn gezondheid te vechten.

Ik zie mijn toekomst niet echt rooskleurig. Ik probeer zo veel mogelijk van mijn leven te maken, maar ik zie mijn toekomst zeer somber in en voorzie veel problemen en narigheid voor mezelf. De toekomst en mijn oude dag is als een zwart gat. Ik denk ook niet dat ik oud word.

In 2004 is er uitgebreid psychologisch onderzoek gedaan en daar kwam van alles uit. Ik zou aan een Borderline persoonlijkheidsstoornis lijden. Geen van mijn behandelaars, inclusief ikzelf konden mij daarin herkennen. In die tijd was ik heel erg gestrest en ik herken mij meer in borderline organisatie. In perioden van grote stress vertoon ik dan inderdaad borderline kenmerken. Ik heb ook obsessieve kenmerken. Dat klopt wel, want als ik ergens door gegrepen ben, kan ik daar ook helemaal door opgeslokt worden. Ik verlies me dan helemaal in een activiteit, interesse of gedachte. Daarbij kan ik dan nog wel eens impulsieve keuzes

maken. Wat wel weer een kenmerk kan zijn van BPS. Ach, wat voor stempel men ook op mijn drukt, ik blijf wel een individu met mijn eigen rariteiten. Het zogenaamde rariteitenkabinet.

Ik zal vast nog wat klachten vergeten zijn, maar ach, die lijst is zo lang dat het op een gegeven moment ook niet leuk meer is om allemaal te lezen.

Laat staan om er last van te hebben.

Gelukkig is het niet altijd kommer en kwel. Ik heb ook mijn goede periodes en dan heb ik van al deze dingen minder last. Dan ga ik lekker bezig met een van mijn hobby's, mijn laptop open en luidkeels meezingen met 'house for sale', of een cd van Suzan Boyle. Of ik zoek mijn favoriete video op Youtube met 'Canto Ostinato', dan ben ik wel anderhalf uur onder de pannen. Als ik het zo lang volhoud.

Een deel van mijn klachten zou te wijten kunnen zijn aan PTSS. Helaas is er tijdens een laatste diagnostisch onderzoek gebleken dat mijn ontwikkeling ook een knik heeft gekregen, waardoor mijn persoonlijkheid scheef is gegroeid. Hoeveel valt daar nog aan te redden? Want het blijkt dat er iets te doen is aan mijn klachten. Met EMDR. Ik heb al eerder bij behandelaars gevraagd of ik geen EMDR kan krijgen, maar dan werd er stevast gezegd dat dat niet kon bij mij omdat ik meerdere trauma's heb en het plopt allemaal tegelijk op. Ook zou ik er wel eens van in de war kunnen raken en een psychose-achtige reactie kunnen krijgen. Maar nu is er dus een psycholoog in het team waar ik behandeld word gekomen, die mogelijkheden ziet.....

De ommekeer

In februari van dit jaar is het hele therapieverhaal rond de EMDR begonnen. Esther, mijn casemanager bij Mediant had een afspraak bij mij aan huis - handig hoor, die thuiservice; op je gemakje in je eigen huis je problemen bespreken onder het genot van je eigen kopje koffie - en een half uur tevoren belde ze mij op met de vraag of het goed was wanneer ze Paulien, de nieuwe psycholoog meenam om kennis te maken. Snel maakte ik mijn hobbykamer in een wat toonbare staat en zette er een stoel van het balkon bij. Toen zat ik bij de bezoeken van Esther nog niet in de woonkamer, gewoon met Leo erbij.

Paulien is een jonge vrouw van, ik schat in de dertig, die me met een paar vriendelijke ogen aankijkt. Een dame die weet wat ze wil en recht op haar doel afdraait. Al snel kwam het gesprek op mijn klachten - ik piekerde zo veel over mijn kinderen - en ze springt in het gesprek met de stelling dat ik daar wat aan kon doen met EMDR. Mijn antwoord was, dat ik daar al vaker om gevraagd had, maar dat er gezegd werd dat dat niet kon bij mij omdat het bij mij om complexe PTSS gaat. Omdat alles tegelijk naar boven komt als ik de boel ga opgraven en dat ik ervan in de war raak. Hierbij keek ik Esther aan. Met haar had ik het er al over gehad en zij had het mij afgeraden. Evenals mijn psychiater. En de psycholoog in Ermelo destijds. En mijn oude psychiater daarvoor. Kort daarvoor had ik nog een persoonlijkheidsonderzoek gehad en daar kwam uit dat ik iets aan de PTSS zou moeten doen door middel van EMDR. Vandaar dat het ter sprake is geweest.

Maar Esther knikte heftig. "Toen wisten we nog niet van de stabilisatiegroep", zei ze.

Paulien had mij net uitgelegd dat voorafgaand aan de EMDR ik zou kunnen deelnemen aan een stabilisatiegroep om de sessies en de tijd ervoor goed door te komen. Die groep zou in september beginnen en duurt een half jaar. O, ik kon al snel uitrekenen dat ik dan Paulien niet zou krijgen voor de EMDR, want zij zou maar een jaar binnen ons circuit werken. Later begreep ik dat Paulien 9 jaar ervaring had binnen het circuit psychotrauma, welke opgezet was na de vuurwerkkramp. Er was een open plek gekomen binnen ons circuit, die zij op zou vullen voor een jaar. Later begreep ik dat ze bezig was met een vervolgopleiding EMDR voor complexe problematiek en op verschillende plekken ervaring op moest doen. Ik zou dan nu alvast gesprekken met haar krijgen als

voorbereiding of op een andere manier. Ik mocht haar inzetten op de manier zoals ik wilde, want het was belangrijk dat ik de regie zelf in handen zou houden. Dat schijnt een eerste voorwaarde te zijn bij iemand met PTSS, omdat machteloosheid daar zo'n grote rol speelt. Vanaf dat moment had ik dus de touwtjes in handen?

Ik was nogal overdonderd door dit gesprek en ik kreeg nadien herbelevingen en angsten van een paar van mijn trauma's door elkaar en achter elkaar. Hoe moest dit aflopen? Ik moest erover nadenken en het haar dan laten weten tijdens een afspraak die ik zelf moest maken via de secretaresse. Ik was dagen van de kaart. In die tijd was ik toch al niet erg stabiel, omdat we net te horen hadden gekregen dat Eva, mijn oudste dochter, 10 weken zwanger was. Ze had dat heel ludiek gepresenteerd tijdens de verjaardagsviering van haar en haar partner, waar dus de hele familie aanwezig was en het heuglijke feit tegelijk zou ontdekken. Dat was me nogal een gedoe, want de meesten hadden niet eens in de gaten wat er nu eigenlijk verteld werd door de vlaggetjes op de stukken taart. Oma Alie, Opa Leo, tante Emma, tante Karin etcetera en zo kreeg de hele familie het gebak opgediend. Leo was de eerste bij wie het kwartje viel en hij zei dan ook: "hebben jullie ons iets te vertellen". Ik keek naar mijn dochter en wist genoeg. Even zat ik verbijsterd voor me uit te kijken. Dit had ik echt niet verwacht. Raar, aangezien Eva net 30 jaar was geworden en zij en haar vriend al 10 jaar een relatie hadden. Maar haar situatie op de arbeidsmarkt was nogal onzeker en dus had ik automatisch maar aangenomen dat kinderen krijgen voorlopig nog niet op het verlanglijstje van mijn oudste stond. Zou dat allemaal wel goed komen. Ik begon me meteen zorgen te maken. Maar dat gevoel werd al snel overspoeld door een gevoel van blijdschap. Ik zou oma worden! Ooooooh. Ik was er nog niet heel erg mee bezig geweest, had het wat voor me uitgeschoven, zo van dat duurt nog wel even. Maar ik vloog mijn dochter om de hals en kon toch even een traantje niet verbergen. Leo zat ronduit te snotteren. En langzaam aan begon het ook bij de rest van de visite door te dringen. Uitbundige felicitaties. Maar ook dubbele gevoelens. Het moest nog even wennen bij iedereen. Maar ach, moet je tegenwoordig het krijgen van een kind helemaal laten afhangen van het feit of je wel genoeg zekerheid qua inkomen hebt? Die zekerheid heb je nooit, zeker in een tijd dat de hele wereld in crisis is. Maar wat had ze dit lang geheim gehouden. Ik was kort daarvoor nog bij haar geweest en had niets gemerkt. Wel dat ze vaak moest plassen. Maar toen ik daar een opmerking over maakte of ze soms ongesteld was, zei ze dat dat wel snel moest komen. En ze vrát, ja vrát