



# #dagin100woorden

*2016-2017*

Anne Koeleman



**raak-me.com**



**raak\_me**



**raak\_me**



**raakmeblog**

# *"de schoolbel gaat allang niet meer"*



## *30 oktober 2016 - band*

Zo'n dag waarop ik niet ontbijt, niet lunch en Thuisbezorgd komt voor het avondeten. Sociaal contact beperkt is tot appjes. En ik me dan, na de inspannende smartphone-oefening, toch op mijn fiets hijs. Naar de bar waar iemand die ik ken optreedt. "Ben je niet de ex van?" is de eerste zin die ik hoor. Jammer dat ik in een alcoholvrije maand zit. Maar dan komen mijn vrienden, is de band fantastisch, loop ik tegen een lang uit het oog verloren studievriend aan. Als ik weer naar huis race, de wind in mijn haar, weet ik dat mijn ogen stralen.

## *31 oktober 2016 - homoscheiding*

De herfst heeft er maling aan dat onze klokken op winter staan. Maar om half vijf is het amberkleurige licht weg en het oranje-bruine parket donker. Ik probeer 's avonds mijn eigen gloed op te werpen in mijn roodgebloemde jas, maar ik doe het de zon niet na. Ik ga langs het nieuwste lid van de "break-up-club". Een term verzonnen toen het homohuwelijk in de VS werd ingevoerd, en we de bitterzoete grap maakten dat wij al een homoscheiding hadden. Ik voel me triestig, om het soms terug willen zetten van de tijd. Het leven heeft er namelijk maling aan.

## *1 november 2016 - durven vallen*

Ik zit als een verzopen kat op de stoel, en probeer te bedenken of ik het kussen achter mijn rug moet wegtrekken. De val van de blaadjes ziet er door de ramen bijna luchtig uit. Ik werp er af en toe een blik op als ik moeite heb om mijn luisteraar direct aan te kijken, vraag me dan meteen af of ik lieg, verdraai. Als ik dieper de sessie inga verdwijnt mijn zelfachterdocht. Een leger hulpverleners verandert niets, als ik niet vertrouwen kan. Dus laat ik me vallen, bijna luchtig. Als ik mijn ogen weer open, is de regen gestopt

## *2 november 2016 - kind in mij*

Vannacht heeft de wind mijn fiets omver geblazen. Ik stap op een zadel vol modder en negeer het als de band aanloopt. Er volgt een poging om over het zoemgeluid heen te zingen, maar ik ben me te zelfbewust om er vol voor te gaan. Het is als huppelen: het kind in me kan het vol overgave, maar vooral met vrienden die me aanmoedigen of een goed glas op. Ik mis het allebei. Ondertussen wacht dat kind tot ik haar vrij laat. Het wordt niet vandaag. Bij het stoplicht trap ik tegen mijn velg en rij in stilte verder.

### *3 november 2016 - een beetje dood*

Op donderdagen ga ik een klein beetje dood. Niet op de letterlijke manier, al denk ik dat er wel wat cellen afsterven. Ook niet op de depressieve manier, het is niet alsof een zware melancholie over me neerdaalt. Wel beland ik in een paniekaanval, maar eentje die meestal lucht geeft. Ik beklim elke week een podium om iets te doen dat lijkt op toneelspelen. Deze week valt deze les helaas uit. Ik besluit het beetje doodgaan te vervangen door een collega een welverdiend compliment te geven. Dat klinkt niet eng, toch zijn mijn handen klam. Maar daarna is er lucht.

### *4 november 2016 - doorbijten*

Het is vrijdag en ik voel me onevenredig moe. Waarschijnlijk een kleine jetlag van de wintertijd, of een staartje van het griepvirus. Het kan ook zijn dat ik totaal geen zin heb om me naar hockeytraining te slepen. Het voelt weer alsof ik 15 ben. Maar ik weet nu hoeveel erger het is als je ergens niet doorheen bijt. Dat ik me na die anderhalf uur vloeken, zweten en tot nog toe volstrekt onbekende spiergroepen verdraaien, beter voel. Al is het alleen maar omdat het voorbij is. Dus ik wurm me in de bizarre scheenbeschermers en beleef opnieuw mijn puberteit.

### *5 november 2016 - upgrade volwassen*

De lucht is grijs, toch schijnt de zon over de wereld. Het is zaterdag, dus ik moet de was doen, de boodschappen, stofzuigen, mijn kamer opruimen, het bed verschonen en de kattenbak trouwens ook. Ik weet bij het opstaan al dat geen van die dingen gaat gebeuren. Het is een dertigersdilemma: je wordt ouder, maar je krijgt er niet automatisch het pakketje 'verantwoordelijk gedrag' bij. Tenminste, ik heb die upgrade niet gehad. De schoolbel gaat allang niet meer, maar ik sta nog steeds op een hoekje van het schoolplein, mijn mond licht open, geconcentreerd naar de gele bladeren te kijken.

*"waar je ook heen vlucht,  
je neemt jezelf altijd mee"*



### *6 november 2016 - hart zingt*

Zondag vraagt om zo'n lunch, waarbij het antwoord op "hoe gaat het" niet simpelweg "goed" is. Meer "mijn psycholoog wil dat ik mediteer, mijn coach dat ik negatieve gedachten omdraai. Dus doe ik wat anders, ik maak een dagboek in 100 woorden." Een hele mond vol, maar waar ik met anderen niet praten kan, kan ik bij mijn ouders soms niet zwijgen. Als ik het moment wil vastleggen, stopt een voorbijgaande fietser om de camera over te nemen. Gek hoe zo'n klein gebaar van vriendelijkheid kan aanvoelen als een warme deken. Mijn hart zingt zachtjes; ik maak mijn eigen therapie.

## *7 november 2016 - vlucht*

Het is laat als ik naar huis fiets, ik voel mijn vingers bijna niet van de waterkou. Ik moet via de velden waar altijd de lantaarns stuk zijn, precies op het punt waarvan ik best weet dat er hobbels zijn, maar niet precies waar. Ik bonk dus met volle kracht over de scheuren in het wegdek. Robbie Williams zingt in mijn oren iets over zichzelf zoveel angst aanjagen dat hij blijft wegrennen. Ik wil meerennen, maar waar je ook heen vlucht, je neemt jezelf altijd mee. Op de brug valt het lied stil. Ik stap even af en haal adem

## *8 november 2016 - modern family*

Mijn aantal huishomo's heeft zich sinds kort verdubbeld, toen de huidige na een vakantie in Portugal een heel geslaagde date meenam. Ik denk dat je nooit teveel zindelijke huisdieren kan hebben, vooral als ze koken, opruimen en je er leuke gesprekken mee kan hebben. Joel voldoet aan alledrie. 's Avonds eten we samen op de bank, staren we naar Michael's computerspel of kijken we RuPaul's Drag Race. En we geven er niet om dat onze recente exen alweer verloofd zijn geraakt, of zelfs getrouwd. We hebben elkaar. Twee homo's, een lesbo en een kat. We vormen onze eigen moderne familie.

## *9 november 2016 - de wereld ontspoot*

Dinsdagnacht probeer ik op de valreep wat werk voor mijn sessie morgen af te maken. Ik word steeds afgeleid door digitale informatiestromen, raak verstrikt in een felle pietendiscussie op facebook, heb een roodgloeiende whatsapp over de Russische aanvallen in Syrië, en zie niet aflatende updates over de verkiezingen in Amerika op twitter en nieuwssites. Rond drie uur besef ik dat ik niets kan veranderen aan racisme, oorlog en de machtigste persoon op aarde. Het enige dat ik kan veranderen is het werk dat ik zo hardnekkig links laat liggen. Ik kruip in bed en laat de wereld ontsporen zonder mij.



## *10 november 2016 - kunstenaar*

Ik zou zo graag een kunstenaar zijn. Zo eentje die tot diep in de nacht klodders verf op een muur smeert, er naar kijkt, en zijn diepste gevoelens weerspiegeld ziet. Of in een afgeknipte spijkerbroek in een hoek van de kamer op haar gitaar tokkelt, vergeet te eten omdat de muziek haar in vervoering brengt. Op dit moment wil ik vooral kunnen zingen als een nachtegaal, in plaats van een valse poes. Helaas, ik moet het met die stem doen wanneer ik zometeen een solo weggeef tijdens toneelles. En al heb ik wekenlang geoefend, ik denk dat de kat wint.

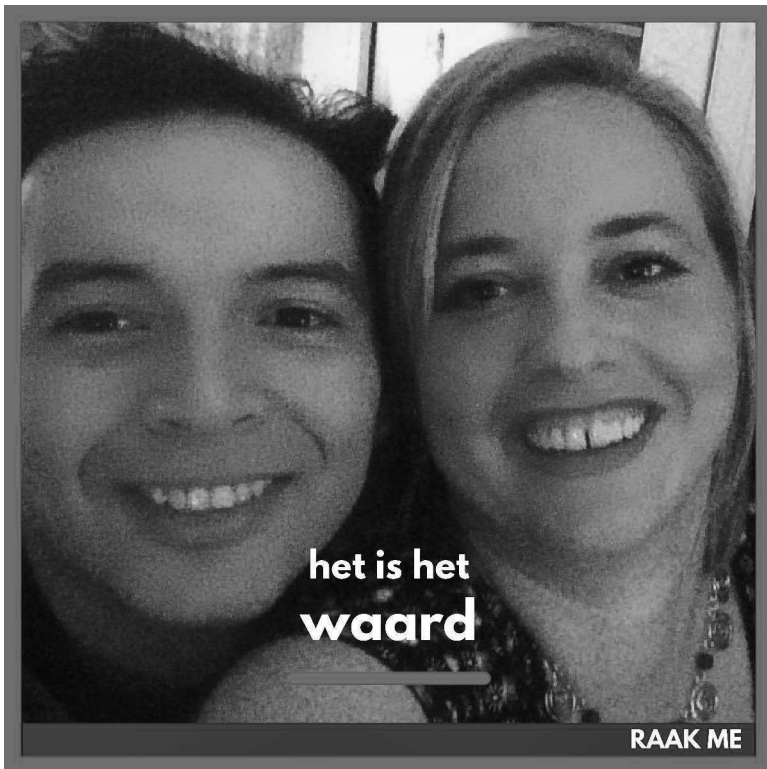
## *11 november 2016 - verschillende personen*

Vroeger, toen de gulden nog van hout was en kunstgras nog van plastic, betekende elke week hockeyen ook elke week hockeyen. Maar als het vriest kun je niet spelen op een waterveld, leer ik tijdens mijn vijfde training. We doen een halfslachtige poging en druipen af naar de kantine. De tinteling die ik voel als ik nieuwe connecties leg verbaast me nog steeds. Het blijft een rare gewaarwording; in mij zit iemand die het liefst elke mogelijke band op afstand houdt, doorknipt, vervalst of er van wegrent. Maar er zit ook iemand die niets liever wil dan mensen binnen laten.

## *12 november 2016 - apocalyps*

De regen van vannacht lijkt de hele dag niet op te houden. Ik staar uit het raam naar de iziggrauwe lucht en trek een vierde trui aan. Mij krijg je vandaag alleen naar buiten als de apocalyps losbarst. Misschien dan ook niet. Halverwege de dag komt een mailtje over het komende vrouwenfestival in Lesbos. Het is raar om te denken dat ik zo kort geleden nog naakt op het strand lag. Ik stel de beslissing uit, zon en Griekse eilanden veroorzaken nu kortsluiting in mijn hoofd. Ik kruip met mijn truien en homo op de bank en we bingewatchen Westworld.

*"voor wie leegte kent is voelen  
verslavend"*



### *13 november 2016 - waard*

Mijn handen zijn van ijs. Mijn voeten ook. Mijn haren zijn bevroren strengen. Het was een lange weg naar huis, en een late ook. Maar het was mijn afgestorven ledematen waard. Want ik mis ons, de ons die we ooit waren, en soms weer even kunnen zijn. We hadden een plek om thuis te komen, een plaats om elkaar te ontmoeten. Tot die plek verdween, de plaats waar ik me thuisvoelde, mijn huisgenoot ontmoette, mijn exvrouw leerde kennen en verloofd raakte. Nu zijn er soms deze avonden nog. En handen van ijs. En is het het nog steeds, allemaal, waard.

## *14 november 2016 - Pride of baby*

De supermaan werd vanochtend overschaduwd door de sluierbewolking. Althans, dat heb ik me laten vertellen, ik heb het zelf niet gezien. Wel de sluierbewolking. In het ochtendlicht zo roze als een goede Pride, of een genderconformerende babymeisjeskamer. Is daarom het gespreksonderwerp op kantoor 'kinderwens', of zal het toeval zijn? Ik heb, bij vlagen en flarden, wel een kind gewild, maar niet ééntje die ik moest baren. En nu, 32 en single, ben ik verder af van klepperende eierstokken dan ooit. Het leven is al gecompliceerd zat. Als ik kan kiezen, en dat kan ik, doe mij die Pride dan maar.

## *15 november 2016 - afscheid*

Vandaag is een dag van afscheid. Het op een-na-grootste verlies is mijn pinpas. Niet dat hij weg is, maar hij werkt niet meer. De laatste keer dat dit gebeurde was ik aan de telefoon met mijn ex, ik bijna hysterisch, zij altijd de rationele. Haar kleine-kindertoontje, het kleine kind dat ik meteen werd. Het maakt een donkere dag nog iets zwarter. Ik voel weer die loodzware manier van verdrietig, hoe je ineens teruggeworpen kan worden, jaren in de tijd. Het gat waar je met je nagels niet weg van kon klauwen. Gelukkig kwamen we er toch op onze manier uit.

## *16 november 2016 - ben ik het waard*

Deze microblog is een worsteling met mezelf. Ik heb het gevoel dat elke keer dat ik het woord 'ik' durf te zeggen, mezelf belangrijker maak dan ik waard ben. De foto's van mezelf, en dan ook nog de films, maken het bijna ondraaglijk. De Anne die het meest naar buiten komt, vindt dat ze niet goed genoeg is om ruimte in te nemen. Maar de andere Anne vecht zo hard, wil zo graag, schreeuwt om precies die ruimte. Elke keer als zij overwint, voel ik me levend. Ik voel me momenteel levendiger dan ik zelf begrijp. En een tikje schizofreen.

## *17 november 2016 - naakt*

Het wordt tijd dat deze week over is, want het lijkt alsof er een heel jaar in is gepropt. Fijn dat ik vandaag weer eens in gala kon, ik hou van elke reden om een nog betere jurk aan te trekken. Ik ben dan weer niet zo sterk met foto's dat je die ook daadwerkelijk ziet. Het was een dag waarop ik me eigenlijk liever in mezelf had teruggetrokken. Niet het beste begin van de toch al niet vloeiende donderdagen. Iets in mij schreeuwt, huilt, lacht, kookt. Het leeft, is naakt en wil omarmd worden. Het heeft nog steeds lief.

## *18 november 2016 - snelweg*

De snelweg tussen mijn emoties en brein kampt weer met wegwerkzaamheden. Ik weet dat er van alles de straat op rijdt, maar de vertaling blijft steken. Er zijn manieren om afstand te nemen van wat aan de andere kant van de blokkade gebeurt, de reizigers te laten voor wat ze zijn. Er zijn manieren om de blokkade op te heffen. Ik beheers die kunsten nauwelijks en vraag me soms af of ik het hard genoeg probeer. Of ik niet zelf zorg voor situaties waarin meer auto's de geblokkeerde weg op rijden. Voor wie leegte kent is voelen verslavend. Iets magisch.

## *19 november 2016 - spiralen*

Ik ben drie uur te laat op de brainstorm die ik zelf heb opgezet. De totale gedesorienteerdheid in tijd en ruimte doet wat alarmbellen rinkelen. Maar de teamdag is heel fijn, ik keek uit naar deze uitwisseling van ideeën. Ik merk dat als ik mijn gedachten vrijlaat, ze zich vastdraaien in vergelijkbare spiralen, en vraag me af of de winter zich in me heeft vastgebeten. Donkere dagen, teveel met jezelf zijn, te weinig drang naar sociaal contact. Pas thuis breekt het door. Buikpijn en opluchting. Ongesteldheid kan me op toch al slechte dagen ontzettend ziek maken, maar is gelukkig tijdelijk.

*"ik ben gevallen, gevallen,  
nog harder gevallen"*



### *20 november 2016 - stromen*

Het stormt als ik me zonder make-up, met ongekamd haar en mijn oude winterjas de straat op haast. Mijn meeste kleren zitten in de was, ik voel me vreemd zakkerig in de haastig aangeschoten lagen. De bomen, die vorige week nog heldergeel waren, verliezen hun laatste bekleding. Ik zie de bladeren in stromen over het wegdek schieten en vraag me af waar ze zich ophopen. December ligt alweer om de hoek, nog even en 2016 is voorbij. Dit jaar schoot tijd in stromen door mijn vingers, schijnbaar ongericht. Ik weet niet waar het leven blijft. Maar leven deed ik zeker.

## *21 november 2016 - En zo begint het*

Het is weer flirttijd, merk ik als ik over straat loop. Mijn ogen doen dat soms. Stralen alsof ze een stiekem onderonsje hebben met wie ze toevallig ook vangt. En dan een knipoog. Het is een zenuwtrek, maar hij komt voort uit een andere onrust dan zenuwen. Zelfs mijn lichaam knipoogt mee, mijn heupen wiegen en mijn pas is een cadans. Ik weet ergens wel dat ik ongelukkig ben, maar voor verdriet voelen ben ik te ver uit balans. Mijn gespannen spieren stuwen me almaar voort, mijn hart ligt in duizend scherven verspreid over straat. En ik blijf onvermoeibaar dansen.

## *22 november 2016 - een kind begrijpt dit*

Het is een glorieuze novemberdag, helder, zonnig, relatief warm. Jammer dat mijn hoofd vol zit met watten en ik het licht niet kan verdragen. Ik trek snel weer de gordijnen dicht en verval terug in de halfschemer. Ik lees Harry Potter op bed. Het gaat over internationale verdragen, rechten voor elven, begrip voor reuzen, modderbloedjes en het grote duistere teken. Ik lees om niet na te denken, me af te leiden van mijn hoofd, maar merk dat het verhaal, hoe volslagen vergezocht dan ook, helemaal van deze tijd is. Een kind kan dit zo goed begrijpen. Nu de volwassenen nog.

## *23 november 2016 - grijs*

Ik krabbel weer op en kijk wat er de afgelopen halve week in de wereld gebeurd is. De zonsondergang gisteren is de grootste hit. In talloze vormen en kleuren komt het op mijn tijdlijnen voorbij. Vandaag was het naargeestig en donker, maar daar hoor ik niemand over. Soms maken we ons alleen nog druk om schitterend kleurenspeel, geweldige feestjes, vrolijke dagen, alsof we collectief iets willen vieren. Ik kan me behoorlijk beroerd voelen, ook tijdens zo'n schitterende zonsondergang. Of juist weer een beetje mens als de wolken zich aan de hemel opstapelen. Soms is grijs onverwacht ook heel erg mooi.

## *24 november 2016 - onbereikbaar dichtbij*

De bomen staan er bij als spinnenwebben, voor wie omhoog kijkt. Het doet me denken aan plaatjes van neuronen die ik vroeger bestudeerde, toen ik nog op weg was wetenschapper te worden. Dat was voordat ik besepte dat mijn aandachtsspanne niet langer is dan de tijd die het kost om dingen te begrijpen, of ze te ongrijpbaar te vinden. Ze te overwegen en op te bergen in een lade of een gedicht. Dat verklaart misschien waarom ik nooit de fascinatie heb verloren voor sociale interacties, menselijke emoties, of mezelf. Ik kan het net niet vastpakken, maar het lijkt zo dichtbij.

## *25 november 2016 - niemand weet dit*

Op het menu staan verrassingsbroodjes, mijn collega appt de stand van zaken door. Ik bedenk me hoe ze daar staat, in het restaurant, foto's makend van de counters. Waarschijnlijk kijkt niemand ervan op, we delen tenslotte alles. Ik vind dat heerlijk, maar als ik echt in een moment ga, is dat zelden met telefoon in hand. Op mijn fietstocht terug heb ik zo'n moment, haren in de wind. Er zijn geen gladde plekken, dus komt mijn val totaal onverwacht. Languit in de berm bedenk ik me hoe fijn het is dat niemand dit hoeft te weten, als ik niets vertel.

## *26 november 2016 - ik stap op*

Als je valt moet je meteen weer opstappen. Voordat de angst als een venijnig monster toeslaat en je voorgoed weerhoudt te gaan. Ach ja, de angst, mijn metgezel. Angst voor winkels waar mensen je aan kunnen spreken, en feestjes en supermarkten en telefoongesprekken en het leven zelf. Ik ben gevallen, gevallen, nog harder gevallen. En net zo vaak blijven liggen als weer opgestaan. Vandaag blijf ik niet liggen. De zon is te helder, haar ondergang een lucht in vlammen, de startende avond doorschoten van azuurblauw met donkerpaarse wolkenflarden. Ik sta op, ik stap op en ik rij de nachtlucht in.

# "sinterklaas bleek gelukkig een luguber sprookje"



## 27 november 2016 - nachtmerrie

Ik word wakker in dezelfde nachtmerrie als ik in ging slapen. Trump is president-elect, Brexit is aangenomen, de slachtpartij van *Native Americans* is met kalkoen gevierd terwijl diezelfde mensen schoon water wordt onthouden, en 'Ja maar Sylvana Simons...' is een reden voor ongebreideld racisme in eigen land. Maar op microniveau is het evenwicht hersteld. Mijn huishomo en ik zijn weer samen een stelletje, hij vindt zijn gestolen fiets terug op de kade en we krijgen een nieuwe vaatwasser. We besluiten in onze ochtendjas, met de kat op schoot, naar Netflix te kijken. Te genieten van de stilte voor de storm.