

# EEN RUGZAK VOL EMOTIES



# EEN RUGZAK VOL EMOTIES

Op reis tijdens een depressie

Claudia Jansen

ISBN 9789402177671

© 2018 - Claudia Jansen

*Niets uit deze uitgave mag worden veeelvoudigd, door middel van druk, fotokopieën, geautomatiseerde gegevensbestanden of op welke andere wijze ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur.*

- 01 - Reizen met een depressie
- 02 - De hectiek van Nepal
- 03 - Een helse rit
- 04 - Het dorpsleven
- 05 - Een ongewenste kamergenoot
- 06 - Een openhartig gesprek
- 07 - De gillende cirkelzaag
- 08 - Traditionele trouwbelofte
- 09 - Terug naar Kathmandu
- 10 - Boeddhistisch klooster
- 11 - De heilige boontjes
- 12 - Een vreemde dag
- 13 - Nieuw avontuur
- 14 - Openbare crematie
- 15 - Een luidruchtige nacht
- 16 - Home sweet home
- 17 - Drie weken later



## **Reizen met een depressie**

Al een jaar heb ik de wens om terug naar Nepal te gaan, maar nu die dag gekomen is, heb ik twijfels. Dat is zo vervelend aan een depressie, zelfs dingen die vroeger leuk waren, voelen niet goed meer.

Het ging al jaren niet goed met mij, maar ik liep door en vond dat ik niet moest klagen. Ik deed wat er van me verwacht werd, ondanks alle heftige gebeurtenissen die telkens op mijn pad kwamen.

Eigenlijk kon ik al een tijdje niet meer, ik was gewoon heel erg moe en doodongelukkig. Mijn lichaam begon ook steeds meer klachten te vertonen, maar ik gaf er geen gehoor aan. Uiteindelijk durfde ik ook niet meer naar de huisarts te gaan, ik was inmiddels bang dat er iets ernstigs aan de hand zou zijn.

Tot ik op een nacht wakker werd met een enorme druk op mijn borst. Ik lag te zweten en de tintelingen in mijn armen waren heviger dan normaal. Ik belde met de huisartsenpost en niet veel later werd ik door een ambulance opgehaald.

In het ziekenhuis bleek mijn hart gelukkig in orde te zijn. Wel kwam ik hierdoor in de medische molen terecht om te onderzoeken wat er dan wel met mij aan de

hand was. Ik bleek een dubbele depressie met angstaanvallen, chronische hyperventilatie en een hardnekkige maagbacterie te hebben.

In het begin vond ik het lastig om dit te accepteren, ik voelde me een gigantische zwakkeling. Toch gaf het ook een bepaalde rust, ik mocht eindelijk 'op' zijn. De eerste maanden kon ik helemaal niets meer, ik lag alleen nog maar te slapen en te huilen. Het leek of alles, van de afgelopen jaren, eruit kwam. Ik had het gevoel dat het nooit meer beter zou worden, ergens hoefde het voor mij ook allemaal niet meer.

Ik begon na een half jaar toch, heel langzaam, uit dat zwarte gat te klimmen. Het zijn kleine stapjes, maar ze gaan de goede kant op. De weg die ik nu beloop is stijl en hobbelig en bij elke tegenslag daal ik helaas ook weer een stuk af.

Inmiddels besef ik dat ik dingen anders moet gaan doen. Vertrouwde patronen en verwachtingen loslaten, meer aan mezelf denken en doen wat goed voelt. De praktijk is een stuk lastiger en soms stuit je op veel weerstand. Ik heb angst voor het onbekende en er staan constant hordes 'beren op de weg'.

Mijn hoofd is een warboel van gedachten en ik blijf gevoelig voor de eventuele mening van anderen. Zowel geestelijk als lichamelijk, ben ik er nog lang niet. Toch ben ik dankbaar voor de kleine stapjes die ik zet.



Een maand geleden heb ik dan toch een vliegticket naar Nepal geboekt. Even weg van alle afspraken, verplichtingen en moeilijke gesprekken. Het is lang geleden dat ik alleen op reis ben geweest, maar het heeft mij in het verleden veel goeds gebracht. Ik wil op zoek gaan naar mezelf en ik hoop eindelijk wat rust te krijgen. En dan ineens, uit het niets, slaan de twijfels keihard toe.

Ik heb twijfels over de reis, bang dat ik in het vliegtuig een paniekaanval krijg; twijfels over het verblijf, aangezien de communicatie niet erg soepel verliep; twijfels over de hectiek in Kathmandu, aangezien de prikkels in een supermarkt vaak al te heftig zijn. Daarnaast ben ik bang om mijn vertrouwde omgeving en de mensen die mij steunen, achter te laten. Iedereen zegt dat het goed voor me zal zijn en ik ervan zal gaan genieten. Waarom voelt het dan zo verkeerd? Twijfels, angst en paniek...toch vlieg ik vanavond om zeven uur.

Stefan brengt mij naar het vliegveld. Ik vertel hem huilend dat ik echt niet wil. Ik voel me een kleuter, die huilend aan het been van haar moeder hangt, tijdens de eerste schooldag. Hij zegt dat ik het kan en dat hij trots op mij is, we knuffelen elkaar innig. Met een behuild gezicht loop ik door de paspoortcontrole.

In het vliegtuig zit ik alleen op een rij van vier stoelen. Ik ben blij, tot er een gezin met huilende kinderen achter mij komt zitten. Het hoge gegil doet pijn in mijn oren en ik voel een druk op mijn borst opkomen.

Net voordat het vliegtuig op wil stijgen, besluit ik mijn riem los te klikken. Ik verhuis drie rijen naar achteren, iets verder van de herrie vandaan. Dan stijgen we op richting Turkije.

Op het vliegveld van Turkije komen we op een andere plek aan dan voorgaande keren. Hierdoor weet ik niet welke kant ik op moet om bij de rookruimte te komen. Het is er ook nog eens erg druk en ik probeer tussen de mensen door de juiste weg te vinden. Na een aantal keer vragen heb ik de rookruimte eindelijk gevonden.

Inmiddels is er al flink wat tijd verstreken, snel rook ik een sigaret, waarna ik op zoek ga naar mijn gate. Ik merk hoe slecht mijn conditie is, het zweet staat op mijn rug en mijn hart gaat tekeer. Mijn conditie is nooit goed geweest, maar na een jaar thuis zitten is deze echt rampzalig. Bij de gate is het rustig, ik ben bang dat ik te laat ben. Gelukkig komen er nog een paar mensen aangerend en worden we alsnog met een busje naar het toestel gebracht.

In het vliegtuig zit ik naast een man op een tweepersoonsrij. Ik zit bij het raam en kan geen kant op, de druk op mijn borst wordt erger. De man is ook nog eens erg beweeglijk. Hij blijft wiebelen, zijn stoel verzetten en is irritant de gemeenschappelijke armleuning aan het opeisen. Het zweet breekt me uit, mijn hoofdpijn wordt heviger en ik voel een paniekaanval opkomen.

Ik zie dat er nog lege plekken in het toestel zijn, zodra het toestel is opgestegen wil ik weer van plaats gaan wisselen. In mijn ooghoeken zie ik echter dat mensen, ondanks dat ze samen reizen, zich beginnen op te splitsen. Nu men vier plaatsen per persoon begint te claimen, gaat het ineens hard met de vrije ruimte. Ik besluit niet langer te wachten en vraag mijn buurman op te staan. Net voor het vliegtuig in beweging komt, ga ik op een vrijgekomen twee-persoonsrij zitten.

Ook deze keer ben ik gespannen tijdens het opstijgen, ergens heb ik een naar gevoel over de vlucht en de reis. Misschien komt het doordat er een maand geleden een vliegtuig in Kathmandu gecrasht is?

Ik probeer me te concentreren op een film, wat niet lukt. Na een tijdje besluit ik me op de twee stoeltjes op te rollen en ik val zowaar in slaap. Na een uurtje word ik stram wakker, rol me opnieuw op en probeer het kunstje te herhalen. De resterende drie uur gaan traag voorbij en we hebben veel last van turbulentie.

