

DE *f*AMILIE
STOORNIS

Ineke Dijkhuis

Schrijver: Ineke Dijkhuis
Coverontwerp: UitJeErvaring
ISBN: 9789403676265
© UitJeErvaring 2022

DE FAMILIE STOORNIS

Deel 1

Een hele familie in mijn hoofd

In mijn hoofd woont een hele familie, namelijk de familie Stoornis.

Hij bestaat uit meneer Dwang, mevrouw Angst met hun dochters Smetvrees en Claustrofobie en hun zoons Paniek en Pieker.

Er zijn ook nog wat neven en nichten, zoals nicht Straatvrees, neef Hoogtevrees, nicht Fobie en neef Faalangst. De neven en nichten komen soms regelmatig en soms af en toe op bezoek, samen met hun ouders, oom Depressie en tante Hypochondrie. De meeste last heb ik van meneer Dwang, die ervoor zorgt dat ik alles, maar dan ook alles, moet controleren. Het wordt controledwang genoemd en klaar ben je ermee...

Meneer Dwang en mevrouw Angst hebben tegen me gezegd dat ik hen niet meer meneer en mevrouw hoeft te noemen, want ik ken deze familie al jaren. Eigenlijk al mijn hele leven. Dus ik mag gewoon Dwang en Angst tegen ze zeggen.

Ik woon alleen en dat is maar goed ook. Want al met al is het vaak een drukte van belang in mijn hoofd.

Het begint al als ik op moet staan. Als ik wakker word, is het even rustig, de hele familie slaapt nog. Ze hebben zich volledig aan mij aangepast. Want ik sta laat op en ga laat naar bed. Dat heeft een reden. De overgang van de ene situatie naar een andere is moeilijk voor mij. Met als gevolg dat ik het heel moeilijk vind om op te staan en de dag te beginnen en het is heel moeilijk om naar bed te gaan en de dag te beëindigen. Dat kost veel tijd en veel rituelen.

En dan begint het feest...

“Zou je niet eens opstaan?” broemt Dwang, “De dag is al bijna voorbij.”

“Nou, overdrijven is ook een vak,” mompel ik.

Want de mórgen is voorbij. Gelukkig, ik heb een hekel aan de morgen, altijd al gehad. Ik ben een avondmens.

Angst vraagt aan me of ik al weet wat ik vandaag ga doen.

Ik mompel weer: “Je bedoelt wat ik moet doen van jullie. Want jullie bemoeien je met alles wat ik doe.”

“Wat zeg je?” vraagt Angst.

“O, niks,” zeg ik gauw.

Want ik heb al heel lang geleden geleerd, dat ik ze vooral te vriend moet houden. Anders is mijn leed niet te overzien.

En ik denk aan de handelingen, die ik zal moeten uitvoeren. En ik ga steunend en kreunend rechtop zitten. De benauwdheid door de COPD, waar ik al een tijd last van heb, zorgt ervoor dat alles heel langzaam gaat en dat ik niet veel kan doen. Dwang is daar nu aan gewend en geeft daarop geen commentaar meer.

Eerst wel, toen was het hem totaal niet naar de zin. Want ik deed steeds minder en was er dus minder te controleren.

Want dat doet Dwang het liefst, mij van alles laten controleren.

Ik denk aan de eerste vervelende controlehandeling.

O ja, er moet een nieuw pakje worst worden open gemaakt. Dat gaat samen met Dwang, want eerst moet er uitgebreid gekeken worden naar de houdbaarheidsdatum, die wordt opgeschreven plus de datum van de dag dat het open is gegaan. Dwang houdt goed in de gaten of ik alle rituelen wel op de juiste manier uitvoer. Hij staat klaar om in te grijpen, als hij vindt dat het nog een keer moet worden nagekeken. Hij krijgt hulp van Angst daarbij, want stel dat ik er ziek van word, omdat ik niet goed naar de houdbaarheidsdatum had gekeken...

Ik moet ook steeds mijn handen wassen, want Smetvrees staat ook al oplettend te kijken.

Maar goed, eindelijk is de worst ingepakt. Het volgende dwangmoment is tijdens het eten.

De kaas en de worst moeten na afloop met rituelen worden ingepakt. De deksel van de boter moet goed en vaak worden aangedrukt, soms gebeurt dat wel vaker dan 100 keer. Maar soms gaat het sneller.

Daarna heb ik even rust en kan tijdens het eten televisie kijken. Na het eten moet ik inhaleren, voor de benauwdheid. Daarna moet de dop, met rituelen, weer op de inhalator gedaan worden.

En zo gaat het de hele dag door. Alles wat ik aanraak, moet worden gecontroleerd, moet naar gekeken worden, moet met rituelen dichtgedraaid worden of er moet vaak op gedrukt worden.

En dan niet één keer, nee, ettelijke keren. Want elke afleiding zorgt ervoor dat het nog een keer gecontroleerd moet worden.

En die afleiding kan een geluid zijn, of een gedachte, of het voelt niet goed en dan moet het hele ritueel nog een keer.

Dwang en Angst zien er nauwlettend op toe, dat ik het volgens hun regels doe. Doe ik dat niet, dan wordt hun zoon Paniek er even bij geroepen. Die heeft me net zo lang in zijn greep, totdat ik weer in hun gareel loop.

Vandaag krijg ik geen bezoek. Dus de voordeur hoeft niet open. Dat scheelt een boel controlehandelingen. Want dat is een hoofdstuk apart, de voordeur. Het op slot doen duurt soms heel lang, want het moet telkens overnieuw gedaan worden.

En 's nachts, voordat ik ga slapen, moet er vaak op de voordeur gedrukt worden, om te voelen of hij echt, echt, echt goed dicht is.

Het naar bed gaan is één groot controlefeest, niet voor mij, wel voor Dwang. Want alles moet gecontroleerd worden, de stekkers, de koelkast, de vrieskast, de kraan, de lampen en nog veel meer en alles met lange rituelen en vaker dan één keer. Als het eens in één keer lukt, dan heb ik een heerlijk gevoel, dan ben ik Dwang te snel af geweest. Maar dat is zelden.

Ik denk, dat ik maar eens een soort dagboek ga bijhouden. Over alles wat ik meemaak met de familie Stoornis.

Afgelopen nacht was het feest voor de familie. Er was namelijk een vogel in mijn slaapkamer gevlogen via het bovenraam van de balkondeur. De vogel en ik waren allebei heel erg geschrokken. Hij vloog maar rond. Ik besloot de balkondeur open te doen, dan vloog hij misschien weg. Maar die deur gaat open met een sleutel en mijn sleutels lagen in de woonkamer... Dus slaapkamerdeur dicht, zodat hij niet door het hele huis kon vliegen en sleutels pakken. Toen ik terugkwam, was de vogel nergens te zien.

Ik hoopte toch zo, dat hij uit het bovenraam was gevlogen.

Maar nu begon de familie zich er mee te bemoeien!

Angst zei, dat de vogel misschien wel ergens lag. Paniek deed er nog een schepje bovenop en Dwang vond dat ik overal goed moest zoeken. Al hijgend, want ik was verschrikkelijk benauwd, gaf ik gehoor aan hun dwingende ogen. En keek in alle hoeken en gaten, maar heb niets gevonden, geen vogel te zien.

Uiteindelijk ben ik maar naar bed gegaan, na eerst natuurlijk het hele ritueel van naar bed gaan te hebben uitgevoerd. Ook dat duurde langer, want ik was nog steeds nerveus. En heb nauwelijks geslapen. De familie Stoornis daarentegen sliep goed!

Ze hadden een zeer voldaan gevoel, want ze hadden me goed te pakken gehad. Behalve zoon Pieker, die sliep niet, want ik lag steeds te piekeren over die vogel.

De volgende dag voelde ik me geradbraakt.

En ik besloot om me vandaag erg rustig te houden.

Vanavond ga ik brood eten, met weer rituelen bij het opbergen van het beleg, de boter, de vrieskast controleren, enz. Gelukkig is het een ijsvrij vrieskast, want door het controleren staat hij lang open. Nu komt er geen ijsvorming, bij mijn vorige vrieskast gebeurde dat wel.

Ik hoop, dat het me vandaag zal lukken om alles niet te vaak en te lang te controleren.

Het voelde goed om eens een keer voor mezelf te kiezen.

Meestal moet ik van alles doen van mezelf.

Ik voel me nog wel onrustig, door de vogeltoestand. Dat kan ik niet zo snel van me afzetten. Hopelijk ebt het toch weg en kan ik vannacht beter slapen.

DE FAMILIE STOORNIS

Deel 2

Een ontzettend vervelende en irritante familie

Ik heb goed geslapen! Maar ik ben nog steeds doodmoe. Dat ben ik trouwens al heel lang.

Tante Hypochondrie was hier laatst op bezoek. En ik vertelde haar, dat ik steeds zo erg moe ben.

“Het hoort waarschijnlijk bij mijn longziekte,” zei ik.

“Ja, dat zou kunnen,” zei tante Hypochondrie, “Maar er zijn nog veel meer ziekten waarvan erge moeheid een symptoom is. Wat dacht je bijvoorbeeld van verschillende vormen van kanker?”

Ik was niet blij met haar opmerking. Want zelf denk ik ook regelmatig dat ik iets ernstigs mankeer. Als mijn grote teen pijn doet, heb ik bijvoorbeeld teenkanker...

Vaak maak ik lijstjes voor mijn huisarts, maar meestal verdwijnen de klachten weer of worden minder of blijkt het niets ernstigs te zijn. Maar soms is er wel wat aan de hand.

“Trouwens,” zei ik tegen tante Hypochondrie, “Het kan ook door de familie Stoornis komen, dat ik zo moe ben. Want ik ben altijd angstig, doe alles dwangmatig, pieker veel, ben regelmatig in paniek, voel me vaak somber en ben altijd gespannen.”

“Dat zou kunnen,” antwoordde tante Hypochondrie weer:

“Maar ik zou het toch maar eens met de huisarts over die moeheid hebben.”

“Ik zie wel,” zei ik. En ik dacht, ik wil geen ingrijpende onderzoeken, dat kan ik niet meer aan in mijn uppie. Dan zou ik moeten worden opgenomen voor dat onderzoek. En of dat gebeurt? Ik betwijfel het, zeker in deze tijd van bezuinigen.

Er is trouwens tegenwoordig nog iets anders aan de hand. De hele wereld is in de greep van een virus, het coronavirus. Ook in Nederland heerst het al sinds februari van dit jaar. Er zijn al veel mensen aan overleden, vooral oudere mensen.

En er zijn allerlei maatregelen genomen. Die zijn inmiddels al wat versoepeld, maar daardoor zijn er ook weer meer besmettingen.

Mensen moeten anderhalve meter afstand van elkaar houden en bij verkoudheidsklachten thuis blijven.

Nou, verkoudheidsklachten heb ik altijd, door de longziekte. En thuisblijven doe ik al heel lang. Door de benauwdheid kan ik de deur bijna niet uit. Want ik heb buitentrappen, geen lift. Ik wacht dan ook op een woning met lift, maar dat gaat niet zo snel. Gelukkig kan ik me thuis heel goed vermaken.

Verder komt hier niemand binnen, alleen mijn huishoudelijke hulp en af en toe de huisarts. Maar toch ben ik bang om iemand te besmetten. En ben uiteraard ook bang om besmet te raken.

Deze toestand is ook weer heel erg fijn voor de familie Stoornis. Ze zorgen er met z'n allen voor, dat ik helemaal niets meer durf.

Moet eigenlijk naar de specialist in het ziekenhuis. Maar een vrijwilliger gaat altijd met me mee. Stel nu dat hij bijvoorbeeld in het ziekenhuis besmet zou raken met het coronavirus, dan is dat mijn schuld, want voor mij is hij daar naartoe gegaan.

Want ik heb vergeten te zeggen, dat er nog een familielid van de familie Stoornis bestaat.

Er is nog een oom, een beetje vreemde man.

Hij heet oom Schuldgevoel. Hij voelt zich vaak eenzaam, dus hij komt regelmatig bij mij op bezoek. Ik ben daar helemaal niet blij mee, maar durf dat niet te zeggen.

Want dan krijg ik de hele familie tegen me, vooral Angst laat dan van zich horen. Dus voel ik me dan maar zuchtend schuldig om van alles, precies zoals oom Schuldgevoel wil dat ik me voel.

Ik voel me altijd wel ergens schuldig over en voel me voor iedereen verantwoordelijk.

Als ik bijvoorbeeld op straat of waar dan ook iets zou zien liggen, waar iemand over zou kunnen struikelen, dan moet ik het verwijderen.

Want als ik dat niet doe en iemand struikelt erover, dan voel ik dat als mijn schuld. Ik had het namelijk zien liggen en had het moeten verwijderen. Eigenlijk zou ik volledig als een kluizenaar willen en moeten leven, met zo min mogelijk prikkels.

Maar daar vecht ik tegen om dat niet te laten gebeuren. Hoewel dat wel steeds moeilijker wordt.

Zondag 26 juli 2020

Vandaag ging het redelijk. Ik probeer alles twee keer te controleren i.p.v. veel keren. Ik zeg dan tegen mezelf, één keer controleren voor mezelf en één keer controleren voor Dwang.

Dat lukt heel vaak niet, maar vandaag ging het aardig goed.

Dwang zei tegen zijn familie: "Laten we haar deze dag maar gunnen. Morgen moet ze instanties bellen. Dan komen wij vast wel weer aan de beurt."

"Zal ik anders vannacht naar haar toegaan?" vraagt Pieker gretig. "Dan zorg ik ervoor dat ze slecht slaapt, omdat ze ligt te piekeren over die telefoontjes."

"Nee," zegt Dwang, "Laat haar maar slapen. En zorg jij ook maar dat je wat slaap krijgt, wij allemaal trouwens. Want morgen krijgen we hoogstwaarschijnlijk een drukke dag."

Ik hoorde wat Dwang allemaal zei en ik had zoiets van: Wat is dit toch een ontzettend vervelende en irritante familie en dat is heel zwak uitgedrukt. Met zo'n familie heb je geen vijanden meer nodig...

Maandag 27 juli 2020

De telefoontjes zijn goed gegaan! Het ging snel, nauwelijks wachttijd en ik kon alles regelen.

Het ging om medicijnen bestellen bij de apotheek en incontinentiebroekjes bestellen bij een andere apotheek.

Dwang is niet blij. Hij moppert: “Daar had ik me nu zo op verheugd, dat het mis zou gaan. En dat ze nog een keer ging bellen om te controleren, of alles wel goed was overgekomen.

Dat doet ze namelijk bijna altijd. Soms belt ze wel eens drie keer terug door wat ik haar influister. Namelijk of ze nu wel zeker weet, dat het goed is begrepen wat ze hebben moet.”

“Ja,” zegt Angst nu ook, “Daar help ik dan ook aan mee.”

“Maar nu,” moppert Dwang weer, “Nu ging alles in één keer goed. In één keer nota bene! Dat moet geen gewoonte worden, hoor. Want dan heb ik te weinig te doen.”

En ik? Ik ben alleen maar blij, dat het dit keer snel en goed is gegaan. En heb zin om mijn tong uit te steken tegen Dwang en Angst.

Waar ik trouwens ook erg blij mee ben, is dat de incontinentiebroekjes bij mijn hulp bezorgd mogen worden.

Als dat hier zou moeten, zou dat voor mij een ramp zijn.

“Nou, voor mij niet,” hoor ik Dwang zeggen. Maar ik doe alsof ik niets gehoord heb. Als de broekjes hier bezorgd moeten worden, dan is dat heel veel stress voor mij. Want...hoe laat komen ze? Zit ik dan niet net toevallig op het toilet? Want door de zenuwen moet ik steeds naar de wc.

En mij van tevoren even bellen, dat ze eraan komen, nee, dat doen ze niet. En ik zit dan zenuwachtig, vol stress te wachten en te wachten... Zoals het nu gaat, dat ze bij mijn hulp worden bezorgd, is voor mij een uitkomst.