

We Zijn Allemaal
Quinoa-Burgers

We Zijn Allemaal Quinoa-Burgers

Mark Weijkamp

www.leerermeeleven.nl

Schrijver: Mark Weijkamp
www.leerermeeleven.nl
Coverontwerp: Mark Weijkamp
ISBN: 9789403719528
© Mark Weijkamp

Beste lezer,

Het boek dat zich nu omlijst vindt door jouw handen, is wellicht niet zwaarder in gewicht dan papier en inkt. Toch is het wel degelijk rijk aan de vruchten van noeste arbeid. Het vormt de getuigenis van toewijding en de droom een ander te helpen. Het staat je vrij om het gratis te lezen en te verspreiden zonder kosten of tegen slechts de prijs van druk, verkoop en verzending. Mocht het je bekoren, schroom dan niet een blijk van waardering middels een korte reactie via mark@leerermeeleven.nl

In de geest van delen en gemeenschap, nodig ik je tevens uit, om mijn verhaal te laten reizen naar handen die het koesteren en harten die het mogelijk zal verwarmen. Bezoek en deel mijn website via www.leerermeeleven.nl of de onderstaande QR-code en zorg samen met mij voor meer begrip rondom depressie.



Mijn dank is groot!
Mark

Voorwoord

Als ik deze zinnen aanvang, zijn er alweer vijf hele jaargangen van mijn leven gepasseerd, nadat ik de laatste hand heb gelegd aan het boek dat nu voor je ligt. Een bijzonder lange tijd als je je bedenkt dat ik met het schrijven ervan, het één en ander voor ogen had. Voor het redigeren en het laten proeflezen heb ik zeker de tijd genomen, maar dat is niet per se waarom het mij vijf kalenderjaren kostte om het dan eindelijk bij jou te krijgen. Ik was vooral nieuwsgierig naar hoe het mij op de lange termijn zou vergaan, nadat ik de keuzes had gemaakt, waar dit boek op gebaseerd is. Uit het feit dat het boek nu voor je ligt, mag je aflezen dat het voor mij een positieve verandering heeft bewerkstelligd. Nu ik alles aan een laatste inspectie heb onderworpen, kan ik met de hand op mijn hart zeggen dat ik trots ben op het eindresultaat, maar nog veel blijer met wat het mij heeft gebracht. Waarschijnlijk had ik het vandaag de dag hier en daar net wat anders verwoord, maar de boodschap blijft onveranderd. Waar men mij mag zien als een vijf jaar oudere mannenmens, stel ik voor het te bekijken als een vijf jaar jongere tekst. Niet omdat ik mij verzet tegen grijze haren, maar gewoon omdat ik heus wel inzie dat mijn schrijfstijl door de jaren heen, ook wat grijze haren heeft ontwikkeld. Niets mis mee en juist daarom heb ik besloten er niet aan te tornen en de woorden in dit boek, voor in de eeuwigheid te laten dartelen als het vijf jaar jongere veulen van weleer. Mijn gedachte nu ik zojuist alles heb teruggelezen: het is goed zo. Goed is voor mij in dit geval goed genoeg. Een gedachte die ademruimte geeft. Natuurlijk zou ik er nog tien keer doorheen kunnen gaan. Strepen, bijschrijven en andere woorden kiezen. Maar nee, het is echt goed zo. Mijn proeflezers hadden vrijwel allemaal hetzelfde commentaar: dit boek bevat hier en daar behoorlijk lange en complexe zinnen. Het fijne is, ik zal geen enkele moeite doen om dit commentaar te ontcrachten. Het betreft de volledige waarheid. Het is mijn manier van schrijven en geeft mij

voldoening. Ik vind wollig taalgebruik leuk en mag er graag over nadenken hoe je zaken anders kunt opschrijven. Het is vooral die benadering, die het schrijven van dit boek over het algemeen tot een hele, maar leuke exercitie heeft gemaakt. Ik raad jou alvast aan om veel zaken op eenzelfde manier te benaderen, door jezelf vaker af te vragen: hoe kan ik het leuk(er) maken? Zonder die benadering was mijn verhaal zeer waarschijnlijk geen boek geworden. Bovendien geeft het jou als lezer de mogelijkheid om zaken net wat beter in je op te nemen. Moet je af en toe teruglezen? Mooi! Dat vergroot de kans dat het je aan het denken zet. Verder heb ik mijn best gedaan om spelfouten te verwijderen. Mocht je er toch nog over één struikelen, dan luidt mijn advies vrij simpel: sta gewoon weer op. Afijn, daar gaan we dan.

350 miljoen mensen die er wereldwijd onder gebukt gaan... 800.000 mensen die jaarlijks het leven laten... Oftewel, 800.000 mensen die na een lange lijdensweg, morsdood en begraven zijn... Een veelvoud aan partners, familieleden en goede bekenden die na een tergend lange periode van ongekende frustratie en hartverscheurend verdriet, getekend en lamgeslagen achterblijven op een nadampend slagveld, met onherstelbare diepe verwondingen en vooral een gebroken hart. Het zijn de bloeddoorlopen duistere cijfers van een sluipmoordenaar, die voor veel mensen zo bijzonder stilletjes te werk gaat, dat het maar moeilijk te bevatten en te begrijpen valt. Een ongemakkelijke situatie die zich laat wassen in onwetendheid en die maar al te vaak uitmondt in onbegrip. Omdat ik een discussie op gang wil brengen en mensen ertoe wil aanzetten om anders over depressies te gaan denken, haalde ik meer dan eens de vergelijking aan met een eveneens hartverscheurende ziekte als kanker. Deze vergelijking viel "begrijpelijkerwijs" nimmer goed bij mijn gespreksgenoten. De cijfers van kanker liggen anders dan de bovenstaande cijfers van depressie. Wereldwijd wordt er jaarlijks bij ongeveer 18,1 miljoen mensen kanker geconstateerd en voor 9,6 miljoen mensen betekent dat het einde van

reis. Bijzonder schokkend en pijnlijk is logischerwijs een conclusie die daaraan verbonden mag worden. Boos wijzen mensen mij er dan vervolgens op dat het sterftecijfer van kanker dus ruim tien keer hoger ligt dan bij depressie en zij voegen daar nog aan toe, dat de dood bij depressie een keuze is. Tja, wat zal ik zeggen? Vertel dat maar eens aan de geliefden van die 800.000 jaarlijkse sterfgevallen, die zij aan zij en jaar in jaar uit met een dierbare in een depressie hebben geleefd en die uiteindelijk afscheid hebben moeten nemen van wat misschien wel het meest dierbare in hun leven betrof... Dat je ergens onvoldoende van weet, betekent niet dat je er zomaar te licht over kunt denken en dat is één van de zoveel redenen waarom ik dit boek geschreven heb: het ervaren onbegrip. Voordat ik mij tijdens mijn gesprekken allemaal boze reacties op de hals haal, merk ik immer op, nog voordat ik bovenstaande vergelijking maak, dat ik voor geen goud zou willen ruilen met iemand die kanker heeft. De vergelijking raakt namelijk kant noch wal en het is als het vergelijken van kauwgomballen met de kloten van de Hulk die op springen staan in de lente van zijn groene bestaan. Daar zijn wij het roerend over eens, geloof mij maar. Ik wil er alleen voor zorgen dat de problematiek van depressie in een ander licht komt te staan. Het denkbeeld over depressie moet veranderen. Dood bij depressie is namelijk geen keuze, net zo goed als geluk geen keuze is als je lijdt onder een depressie. Zowel depressie als kanker betreft een lijdensweg en beide resulteren veel vaker in de dood dan ons lief is.

Zo, dat is een lekkere binnenkomer... Je vraagt je vast af of dit wellicht het hele boek zo doorgaat. Maar ik stel je gerust, mijn verhaal kent ook zeker wel een vrolijke noot en misschien zelfs wel twee. Het is alleen dus wel zo dat het onder andere mijn missie betreft, om het denkbeeld rond de problematiek van depressie te veranderen. Ik zie in veel gevallen een grote mate van onbegrip en ik heb het mij daarom als doel gesteld om mensen te helpen bij het begrijpen ervan. Het is daarbij allerm minst mijn bedoeling om het groter te maken dan het is. Evenzo

poog ik niet om ook maar enige vorm van medelijden te wekken. Ik wil enkel dat elke depressie straks op waarde wordt geschat. Overigens snijdt het mes aan meerdere kanten. Mijn missie om mensen te helpen begrijpen wat een depressie inhoudt, is niet alleen gericht op de mens die er als een toevallige voorbijganger van een afstandje achteloos naar behoeft te kijken, als een ver van zijn of haar bed show. Sterker nog, dit boek heb ik in eerste instantie vooral geschreven voor de persoon die zelf te kampen heeft met een depressie, om zodoende zaken te verduidelijken en toe te lichten vanuit mijn eigen ervaringen, observeringen en/of zelfs de wetenschap. Daarnaast hoop ik van waarde te zijn voor mensen die leven met een partner of maatje die last heeft van deze gruwel. Ten slotte is dit boek voor iedereen die een beter inzicht wil krijgen in het wel en wee van een depressie.

Ik heb deze missie aangevangen door mijzelf bloot te geven en ik moet bekennen, ik heb mij nog nooit zo ontzettend naakt gevoeld als nu het geval is. Het is alsof alles en iedereen in het diepste van mijn ziel kan kijken en mijn grootste geheimen op een weegschaaltje kan leggen. Het maakt mij zenuwachtiger dan dat ik ooit geweest ben, maar met elke stap die ik dichterbij het volbrengen van mijn missie kom, geeft het mijn leven weer een beetje meer kleur. Als je tot het einde van dit boek reikt, kom je steeds meer achter mijn beweegredenen om dit avontuur aan te gaan. Zonder al te veel te willen verklappen, dit boek is voor mij vooral het antwoord op de vraag die mij ontzettend vaak is gesteld door menig hulpverlener: “Wat zou je zeggen tegen een vriend die zich in dezelfde situatie bevindt?” Ik heb mij tot doel gesteld om dit boek zo te componeren, dat het een verschil kan maken voor ten minste één enkele levende ziel. Pas als ik hierin geslaagd ben, ga ik mij beraden op activiteiten die ertoe kunnen bijdragen dat de insteek van de geestelijke gezondheidszorg verandert. Dit boek is dus een eerste aanzet in een reeks aan bedrijvigheden die ik wil ondernemen om hierin te slagen. Waarom ik dit wil is eigenlijk een te lang verhaal voor een voorwoord.

Maar omdat je zo aandringt, even in het kort dan. Zelf heb ik een hele reeks aan ervaringen met hulpinstanties gehad, waarvan mijn mond zo ver opengevallen is, dat ik nog steeds bezig ben om mijn “roepstoeter” te sluiten. Er zijn veel mensen werkzaam in de geestelijke gezondheidszorg en er gaat bijzonder veel geld in om. Nog afgezien van het feit of iemand kundig en welwillend is, of ronduit een oplichter en een zielenknijper, er kan veel geld verdiend worden aan de mens in nood. Dat leverde meer dan eens een belangenverstremming op en dat wringt bij mij enorm. Het fijne betreft dat ik daarin niet alleen sta. Natuurlijk moet iedereen die zich inzet voor wat dan ook gewoon betaald worden. Maar waarom staat het bij voorbaat vast dat iemand een zeer riant beloning krijgt, onafhankelijk van wat het resultaat betreft? Dat gaat er bij mij niet in en kent ook weldegelijk een belangenverstremming tussen zorgaanbieder en patiënt. Bovendien wordt hiermee de situatie gecreëerd dat oplichters dus vrij spel krijgen. Meer dan eens kwam het voor dat ik een behoorlijk gedeelte van mijn jaarlijkse inkomen zag verdampen bij een zorginstelling, waarbij ik na de laatste sessie geen stap verder was dan het moment dat ik binnen was gewandeld. Hoe is het dan mogelijk dat deze mensen mooie sier kunnen maken met mijn centen? Ook kwam ik erachter dat in het geval van mijn laatste psycholoog, er door de verzekeringsmaatschappij een bedrag van enkele duizenden euro's vooruit was betaald. Dus nog voordat er ook maar iets was ondernomen om mij te helpen, stond al vast dat deze instelling een exorbitant bedrag kon bijschrijven op de balans. Neem gerust even de tijd om te applaudiseren, want dat vind ik persoonlijk echt ongekend. Als de bakker geen brood voor je gebakken heeft, dan bestaat het niet dat je de bakker toch betaalt omdat hij wellicht een poging heeft ondernomen. Maar in de gezondheidszorg ligt dit dus anders. Nogmaals, dit is een korte weergave van mijn frustratie en de reden waarom ik de wens heb om

hier verandering in aan te brengen. Maar ik kan mij zomaar indenken dat je mijn beweegredenen wel begrijpt.

Afijn, dat is voor later; eerst maar eens proberen van waarde te zijn in het leven van ten minste één persoon. Uit het diepste van mijn hart wil ik je bedanken voor de tijd die je neemt om dit boek, “We zijn allemaal quinoa-burgers”, te lezen. Ik kan nauwelijks onder woorden brengen wat het voor mij betekent dat je daadwerkelijk pagina voor pagina en woord voor woord samen met mij depressies gaat ontrafelen. Nogmaals spannend en zelfs bijzonder eng, maar de blijdschap overklast allebei deze emoties met verve. Omdat dit boek mijn antwoord is op de vraag die onlosmakelijk aan mijn eigen depressie verbonden leek te zijn, is het ook geschreven in de vorm van een oprechte warme vriendschap: Van een vriend, voor een vriend! Soms zal je mijn geschreven woord misschien wel tot je nemen met de tranen in je ogen en soms zal het je wellicht van woede doen opspringen of gefrustreerd op tafel laten slaan. Maar ik hoop vooral dat je er, met het omslaan van de laatste pagina, iets aan hebt gehad en dat je het dan als een plezierige reis ervaren hebt. Ik wens je veel leesplezier en vooral veel begrip toe. Want begrip is wat deze ziekte verdient. Alvorens ik begin, wil ik ten slotte nog de lezers uit mijn eigen omgeving het volgende op het hart drukken. Hoe donker en verdrietig sommige passages in dit boek ook mogen zijn, het betreffen allemaal zaken die ik overleefd heb. Het litteken is enkel de herinnering daaraan, waar ik inmiddels met trots op kan terugkijken, getuige ook dit boek. Bedankt dat je er ook in donkere tijden voor mij bent geweest, dat heeft er zeker toe bijgedragen dat het een litteken is geworden en niet een droevig vaarwel.

Inleiding

Dag mooi mens,

Voor ik begin, moet ik je wat bekennen. Het heeft namelijk nogal wat voeten in de aarde gehad voordat ik de stap durfde te nemen om mijn woord tot je te richten en te openbaren waarmee ik al zo lang op mijn hart gelopen heb. Ik heb van mijn hart een moordkuil gemaakt en er is behoorlijk wat tijd overheen gegaan alvorens ik nu eindelijk mijn gedachten aan je prijs durf te geven. Het kostte tijd alvorens ik mijn inmiddels weinig bescheiden visie op het leven van mij af durfde te schrijven en zelfverzekerd mijn verhaal met je wilde delen. Echter, als je mijn verhaal aanhoort alsof het je allerlaatste strohalm betreft in de wervelwind genaamd jouw leven, dan spijt het mij je te vertellen, mijn advies luidt in dit geval de andere kant op te kijken. Doen alsof je luistert, terwijl je met je hoofd bij morgen bent. Uit beleefdheid mee te knikken maar ondertussen je verder te focussen op je eigen sores zoals je dat vrijwel dagelijks doet en zoals ik dat zelf eveneens altijd heb gedaan. In de polonaise het ene oor in en als een locomotief het andere weer uit. Slik het alsjeblieft voor zoete koek en schijt het uit zoals je dat met elk niet te genieten maal doet. Uit de grond van mijn hart, als je mijn woorden interpreteert als je laatste redmiddel of met de wanhoop nabij en met het zwaard van Damocles dreigend boven je toch al fragiele hoofd gadeslaat, man dan ben je een verloren schaap, wat ben je dan de lul. Ferme taal, maar binnen onze nieuwe vriendschap vertel ik je gewoon de waarheid. Als een laatste redmiddel is het gewoonweg niet bedoeld. Ik wil je maar wat graag helpen hoor en juist daarom wil ik dat je mijn woorden anders zult ontvangen. Ik heb zelf net zo goed een helpende hand nodig, net zoals de rest van de mensen om je heen dat ook hebben. Niemand is tenslotte perfect en iedereen heeft zo zijn of haar verhaal, maar daarover dadelijk meer, want er valt nog zoveel

meer op te biechten... Het laatste wat ik wil is mijn belofte niet inwilligen, al betreft het niet mijn persoon, die de al dan niet valse belofte heeft gecreëerd. Dat was jijzelf als je dit boek aangevangen hebt als zijnde je laatst redding. Zit je braaf met een kladblok en tevens wat schrijfgerei klaar om al het belangrijke te noteren, dan zal ik je direct even vertellen, zo belangrijk vind ik mijzelf, zelf niet eens. Ik deel enkel de visie van mijn gekneusde hart met jou: een vriend, die ogenschijnlijk over eenzelfde hart gehuld in craquelé beschikt en hoop dat jij hetzelfde zal doen met zij die het nodig hebben. Of er wellicht wat uithaalt wat ergens in een leven zou kunnen dienen als het zo broodnodige duwtje in de rug, dat vrijwel iedere sterveling zo nu en dan echt wel kan gebruiken. Ik heb allermintst de wil en ik beloof je dan ook plechtig om jou niet met lijstjes puntsgewijs je volledige leven op de kop te laten zetten. Ik wil jou niet aanzetten tot een levendige revolutie of opzetten tegen opvattingen die jij over het leven hebt. Ik wil je ook niet vragen om het gedurende de hele rit met mij eens te zijn of altijd maar poeslief te reageren met ja, amen of het volkslied als dat een van je sleetse gewoonten betreft. Sterker nog, het zal heel verhelderend werken, om mij af en toe bij het naderen van een t-splitsing, een verschrikkelijke klootzak te vinden en dat gun ik je van harte. Zie het meer als de haven in de nacht, die je binnenvaart na tijdenlang verschrikkelijke klappen te hebben gehad op volle zee, van een storm die nog lang niet met je klaar is en die met al zijn woede op je ligt te wachten, net buiten het havengebied, terwijl jij je hier samen met mij op voorbereidt. Zie het als het ontmoeten van een nieuwe vriend, met wie je samen op den duur een spannend avontuur aangaat en die zalvende en relativerende woorden voor je heeft, die ervoor zorgen dat je het volgende deel van een immens zware tocht uiteindelijk weer op wilt pakken. Een vriend die met jou zijn opvattingen deelt en je zo aan het denken zet. Een die jouw interpretatie afwacht en die je

aanmoedigt om er vooral op jouw eigen manier mee aan de slag te gaan, in alle eenvoud van het geschreven woord.

Met de hand op mijn hart geef ik je mijn erewoord dat ik geenszins de intentie heb om mijzelf te ontwikkelen tot een ego-strelende eigen benoemde zelfingenomen autoriteit op de altijd en eeuwige jacht naar geluk. Ik wil enkel de vriend zijn door wie jij je begrepen voelt. Een persoon bij wie je terecht kunt als het allemaal niet meer zo gaat als dat jij dat wilt. Dit boek is een gesprek tussen jou en mij omdat onze situatie wellicht akelig veel overeenkomsten heeft of omdat je met iemand moet leven waar dit voor geldt. Veel meer dan je zou wensen en veel minder om erbij stil te staan. Dat doen wij en hebben wij alle twee immers al veel te veel gedaan. We hebben ons al veel te lang verdiept in waar het vandaan komt, waarom het bij ons hangen blijft en we stellen almaar weer die vraag; Waarom ik? Waarom verdomme altijd ik? Waarom moet mij dit overkomen? Waarom kan ik niet normaal zijn? Als dit niet overwaait, dan kan ik nooit meer... Tot onze oksels in de stront en maar graven waar die hinderlijke lucht vandaan komt... Zo verschrikkelijk herkenbaar zal het allemaal ook voor jou wel zijn. Maar goed, zie het eerste gedeelte van dit boek als een adempauze om daarna weer door te gaan. Met de rug zitten we even tegen een boom, aan de voet van het machtigste gebergte, terwijl onze paarden staan te grazen en je mij, je hagelnieuwe bondgenoot, langzaam iets beter leert kennen. Die klim komt daarna wel weer. Zij aan zij zullen wij samen weer tot grote hoogtes stijgen. Samen is vooral niet alleen. Wij hebben elkaar nodig, net zoals er in jouw omgeving genoeg mensen zijn die jou weer nodig hebben. Of je nu uit het diepste dal moet komen, of gewoon wat verder de heuvel op wilt, je hebt elkaar nodig of je dat nou wilt of niet. Je hebt iemand nodig die je steunt en die ook weer op jou kan bouwen als dat nodig is. Je gelooft het niet, maar al voel jij je de grootste nul op aarde, ook jij bent belangrijk voor de mensen om je heen. Ook jij bent van onschatbaar belang als jij er

alleen al bent voor de mensen die dat nodig hebben en het mooiste van alles, dat gaat jou ook nog eens verder helpen, op het moment dat je je daar weer voor open gaat stellen. Maar daarover later meer.

Nog een enkel dingetje en dan vraag ik jou om een moment van bezinning in te lassen. Om je af te vragen of je niet liever de bank opzoekt voor een zoveelste binge watch Netflix of scrollen door je Instagram timeline, tot je kramp krijgt in iets wat ooit op je duimen leek. Ik neem het je niet kwalijk, echt niet. Ik ben wel de laatste persoon op aarde die daar wat van mag zeggen, geloof mij maar. Ik heb het je al gezegd, maar mijn verhaal is dus niet jouw laatste redding. Ik ga jouw liefdesleven niet uit de grot trekken waar het zich al jaren in bevindt. Ik ben niet het kleinste zuchtje wind waarop jouw geluk weer tot de grootste hoogtes zweeft. Ik ben niet de emmer waarin je al het zwartgallige gevoel van een depressie in uitkotst. Ik ben enkel de high-five die je ontvangt op het moment dat je ervoor wilt gaan. De knuffel die je dankbaar ontvangt op een moment van bezinning. Een mep op je schouder van een vriend om de vriendschap te onderstrepen en er samen weer de schouders onder te zetten. Verwacht geen sprookjes met een happy end, daar zijn dubieuze masseurs het absolute summum voor. Het leven kent nou eenmaal maar een enkele uitkomst. De dood zullen we allemaal tegenkomen, maar laten we er maar een mooie optelsom van maken. Bij elk gesprek neem ik even het woord, maar mocht je het gevoel hebben om mijn goed bedoelde woorden onder te schijten of tegen te spreken, alsjeblieft! Doe het! Streep door, schrijf bij of scheur het desnoods uit om weg te gooien. Onze relatie zal er niet onder lijden, dat beloof ik je bij deze. Want dat is namelijk exact zoals ik dit geschreven woord bedoeld heb. Ik doe mijn verhaal en moedig jou vooral aan om niet alles voor waarheid aan te nemen en het op exact dezelfde manier verder te vertellen. Ik mijn verhaal en jij het jouwe. Er is gebleken dat ikzelf de oplossing ben voor mijn eigen problemen en geloof het of niet, maar jij bent dat daadwerkelijk voor

die van jou. Alleen op die manier blijft het oprecht en zal ook jij anderen er echt mee kunnen helpen. Als jij het leert accepteren als iets dat echt van jezelf is, dan is mijn missie al half geslaagd. Laten we dit gesprek vormen tot de conversatie waar niemand ooit de wens van heeft uitgesproken hem ooit te moeten voeren. Een gesprek die de potentie heeft om te ontaarden in de groepstherapie waarin men één voor één al snikkend het woord neemt, vooral om begrepen te worden en er uiteindelijk weer de kracht uit te putten om op te staan. Met een vuist slaat eenieder op tafel, zo luid dat de eikenhouten poten van dit stoffige stuk vakmanschap er spontaan van boltrekken, of dat het geperste hout van een IKEA-meubel eronder zucht... Dit is wie wij zijn en samen gaan wij verder! Daar willen wij naar toe en daar zullen wij samen komen! Dit gezegd hebbende, biedt het mij een mooi bruggetje naar het eerste punt in mijn betoog. Wel gewaardeerde vriend, vergeet dit nooit, je bent niet alleen... Jij jouw probleem en ik het mijne. Elk huisje heeft zijn kruisje... Ik vergeet er nu vast nog wel een paar, maar je zult zien, pas in je donkerste dagen leer je mensen echt kennen en komt de spreekwoordelijke aap pas echt uit de mouwen van je vaal gewassen Prada jasje of je afgedragen Zalando kloffie. Hoe zwart de nacht ook is, we delen allemaal dezelfde maan. Ik wil niet zeggen dat we allemaal met hetzelfde bijltje moeten hakken, maar eenieder die zijn kleine teen stoot, heeft daar last van. Afijn, ik hoop niet dat het je allemaal te veel is geworden, maar mijn vraag aan jou luidt wel, gaan we ervoor of laten we het verder rusten? Zo ja, dan zal ik allereerst onze vriendschap maar eens wat uitdiepen, want je hebt nog geen flauw benul van wie je voor je hebt. Daarna is het tijd om een aantal onderwerpen de revue te laten passeren, waar de mens met een depressie met de regelmaat van een oud en stationair lopend dieseltje mee moet worstelen en ten slotte is het tijd om samen de klim van het majestueuze gebergte dat voor ons ligt, aan te vangen als vrienden voor het leven.

Mocht je dit boek lezen omdat je dagelijks in het duister tast met betrekking tot de gevoelens van je partner, waarbij de lach al tijden is verdwenen, weet dan, dit boek is ook voor jou en ik hoop je er inzicht mee te verschaffen, die jou het toestaat beter te leren omgaan met het verdriet. Dat dit moeilijk is hoef ik jou allang niet meer te vertellen. Laten we ervoor zorgen dat ook jullie klim niet hoeft te worden afgebroken. Me klim is su klim, een nog nooit vertoonde combinatie van woorden, maar de waarheid als een koe! Je bent meer dan welkom in deze nieuwe vriendschap en ik hoop dat we van elkaar kunnen leren. Namens mijzelf en tevens de mens die ook jij probeert te helpen, bedankt voor de tijd die je erin steekt. Ik hoop dat jullie samen de weg omhoog, weer snel kunnen inzetten!

1 Een passend slot: beste vriend, je bent niet alleen...

Schrik niet van deze wat vreemde aangelegenheid en de ietwat cryptische hoofdstuktitel. Dit is een boek waarin we beginnen met het einde. Zelf was ik wanhopig op zoek naar een nieuw begin en wat is er dan mooier om af te trappen met een passend slot?! Want ja, daar sta ik dan, gelaten oog in oog met de verslagen man die ik na alweer meer dan eenendertig lentes ben geworden. Via een groezelige spiegel vol vlekken van spetters tandpasta en god mag weten wat nog meer, staar ik in de diepte van mijn eigen ogen, terwijl ik mijn ingehouden, geurende avondurine laat lopen in de gootsteen van het, naar mijn sombere mening op dat moment, overbetaalde hok. Een hut die ik al enkele weken huur van een pandjesmelker, die het allemaal niet zoveel uitmaakt hoe zijn minder vermogende medemens erbij zit. De schaamte is al een tijdje geleden met mijn urine door het bruin-omrande putje het riool ingespoeld, enkel de ellende is gebleven. Een bijzonder punt voor een passend en pakkend slot, dat is het zeker, maar toch was het voor mij een van die momenten dat het zwaarmoedige besef, kiezelhard op mijn dak plempte. Wat ben ik in godsnaam aan het doen met het enige leven dat mij waarschijnlijk gegeven is? Overigens is het afblussen van de gootsteen natuurlijk een keuze, dat betreft onomstotelijk de realiteit. Al zou je zeker wat meer begrip op kunnen brengen voor dit bijzondere ritueel, bij een blik op het stillevens dat gevormd werd door het exceptioneel ranzige schijthuis, welke ik diende te delen met vier tot acht jonge honden en op basis van de staat destijds, een nijlpaard naar het zich liet raden. Ik kan de omschrijving prima een wat meer beeldend karakter voor je geven, maar aangezien ook jij waarschijnlijk wel over de nodige levenservaring beschikt, acht ik dit een totale verspilling van mijn zuurverdiende vrije tijd.

Afijn, oog in oog met de alledaagse ellende, voel ik het ongemak bijna stroperig naar buiten komen, terwijl ik een heel klein beetje op mijn tenen moet balanceren om mijn zweterige ballen (van een dramatisch verlopen kantoordag en een uur lang fietsen door het gure herfstweer dat buiten inmiddels voorzichtig tot ontboezeming komt), op de ijskoude rand van de gootsteen te kunnen leggen. Eenendertig jaar oud, geen rooie rot cent op de rekening, niet het allerkleinste beetje plezier meer in mijn werk of welke andere activiteit dan ook, geen puf meer om nog iets anders te ondernemen dan mijn zware lichaam met een plof op mijn onopgemaakte bed neer te laten dalen en het besef dat ik om en nabij vandaag het zestienjarige jubileum van mijn depressie mag vieren. Een moment van besef biedt te allen tijde ook kansen, maar het wordt toch evengoed gezegd dat de realiteit soms hard is. Die kindse ontkenning die vaak weer terugkomt onder het genot van een flinke neut, klinkt dan zo gek niet meer. Toch prijs ik mij gelukkig dat een blik op mijn trouwe gezelschap in de vorm van een blakende fles rum, op deze avond een afkeurend gevoel oplevert. Een gevoel dat opgevolgd wordt door de wilde deining van mijn bed waarop ik inderdaad met een doffe klap heb plaatsgenomen. Maak je geen zorgen, mijn handen heb ik gewoon gewassen, dat dan nog wel...

Ik vraag mij af waar het toch zo gruwelijk is misgegaan, maar schud wanhopig mijn hoofd, want wat maakt het ook uit? Als je na een dag lang werken terugkomt bij je auto of je fiets en je komt tot de schokkende ontdekking dat je band lek is, dan ga je toch ook niet op zoek naar de plek waar dat gebeurd is? Nee, dan stel je jezelf eerst onmogelijke te beantwoorden vragen als “Waarom?” En “Waarom nou uitgerekend vandaag?”, om vervolgens je band te plakken, de wegenwacht te bellen, of naar huis te lopen, terwijl je blik op veel verder dan oneindig staat. Toch kan ik het niet helpen dat mijn gedachten afdwalen naar vroeger. Jarenlange onafgebroken pesterijen

tussen mijn vijfde en pak en beet vijftiende levensjaar, liggen waarschijnlijk ten grondslag aan de depressie en angststoornis die zich over mij ontfermd hebben als ware schapenherders en waar ik dagelijks mee worstel. Zaken die van de enthousiaste en iets heldhaftige nieuwgeborene waar mijn ouders zich ooit mee geprezen voelden, tot dikke stront in een trechter hebben gemaakt. Maar wat maakt het uit, een fietsenband vult zich allerm minst met lucht door naar het diepste van mijn donkere gedachtes over mijn verleden af te dalen en evenmin krijg ik er weer een lach van op mijn gezicht.

Onze nieuwe vriendschap kent nu al wat meer verdieping, al weet je natuurlijk nog steeds niet wat er zich dagelijks in mijn hoofd afspeelde. En heel eerlijk, op het moment dat ik deze zinnen uit mijn vingers laat vloeien, voel ik een enorme weerstand opborrelen om dit verhaal daadwerkelijk met je te delen. Dat gaat toch zoveel makkelijker als je gedronken hebt en veel dieper in de fles hebt gekeken dan de bodem. Met weemoed kijk ik naar het toch wel akelig goedgevulde wijnrek in mijn kamer en het komt zeker in mij op, om op te staan voor een glas en een kurkentrekker. Maar nee, het is maandag en het is al dramatisch genoeg dat daar een doodnormale, waarachtig ordinaire dinsdag op volgt, laat staan dat het dan ook nog eens een dinsdag met een kater betreft. Mijn gedachten bezigen verdrietige liederen en man, daar lult toch niemand graag over? Dat heb ik jaren opgekropt met een reden en altijd zo onopvallend als mogelijk, vakkundig onder het tapijt geveegd of met de vuilnis buiten gezet. Uitgekotst of inmiddels dus door het putje van mijn tweede gootsteen laten spoelen. Plekken waar ik zelf voor mijn gevoel dat ik lange tijd had, ook niet zou misstaan. Oprakelen kost mij nou eenmaal wat moeite en ik wil onze kennismaking ook niet gebruiken om hele emmers gal en andere ellende bij jou neer te leggen. Jij hebt natuurlijk al genoeg aan je eigen ellende. Lang heb ik lopen dubben of dit wel de plek zou zijn om uit de school te klappen met mijn zwaarmoedige verhaal. Richting jou als mijn

nieuwe bondgenoot, maar ook richting de mensen die mij al wat langer liefhebben. Mensen die van dichtbij hebben meegemaakt hoe ik langzaam maar zeker steeds verder weg ben gezakt in het moeras dat het leven maar al te vaak bleek te zijn. Het is niet dat ik mij ervoor schaam, of dat ik familie en geliefden wat nieuws vertel en het is ook niet dat ik het per se van mij af wil schrijven al ware het zelftherapie. Het hoort bij mij en het heeft mij gevormd tot de persoon die ik vandaag de dag ben. Een mooi persoon met een ijzeren discipline en respect voor anderen, alsmede iemand die in de diepte van zijn bestaan, nog steeds wel ergens dat kind heeft zitten, dat zich heldhaftig en enthousiast wil uiten zoals het dat ooit deed. Maar ja, hoe mooi dat ook mag zijn, ik ben eveneens een persoon die regelmatig een tik te verduren kreeg en één die kruipend door het leven ging. Die gebukt ging onder de gemaakte lach op het masker, dat hij zo verdomde vaak weer van de plank moest trekken en hoewel ik al jaren vanaf 186 centimeter de wereld inkijk, leek het reiken naar die plank steeds meer een mission impossible. Een persoon die niet meer uit zijn aangeboren onbegrensde nieuwsgierigheid, speelse leeuwenmoed en ongeremde enthousiasme kon putten, om de simpele reden dat het voelde alsof hij er niet meer bij kon. Iemand die zo ver in de knoop lag met zichzelf, dat hij niet wist of er überhaupt nog een weg terug zou zijn... En ik haat het om toe te geven, maar ook iemand die steeds vaker de neiging heeft gehad om drank te misbruiken en te ontsnappen aan deze totale malaise...

Toch zal ik een poging doen om in pure zelfkwellen terug te denken aan de hoofdlijnen van de depressie die zich als een rode draad door mijn leven heeft getrokken en die zich een weg heeft weten te banen tot het moment dat ik deze woorden type. Ik vind het dapper van je dat je jouw reis samen met mij wilt aanvagen en dus zet ik voor even mijn kiezen op elkaar, zodat je ook mij wat beter leert kennen. Ik neem je mee terug naar het moment dat het in mijn gedachte allemaal

is begonnen en ironisch als het leven soms kan zijn, vond de geboorte van mijn depressie plaats, op een bijzonder mooi moment. Ik was een jaar of vijftien oud toen er voor het eerst een inktzwarte gedachte in mijn hoofd uit het ei kroop. Ik had net mijn entree gemaakt in de derde klas van de middelbare school en na jarenlange onafgebroken pesterijen, werd ik uit het niets ineens geaccepteerd. De kwellende ettertjes die mij jarenlang het leven zuur gemaakt hadden, waren verdwenen uit mijn klas en ik was niet langer dagelijks de lul bij het naar school gaan. Geweldig nieuws natuurlijk, maar uitgerekend toen kwam de klap. Of misschien moet ik constateren dat deze dreun een logisch gevolg is geweest, maar dat besef had ik ten tijde van deze gebeurtenis zeker nog niet. Dat is pas jaren later gekomen bij het oeverloos terug redeneren, rationaliseren en het eindeloze overpeinzen van mijn nog jonge leven. Ik had mij tot dat moment altijd moeten verdedigen tegenover wat voelde als de rest van de wereld en dat heeft er, zo denk ik, voor gezorgd dat ik gedurende deze periode nooit de tijd heb gehad om mij dan ook echt goed kut te voelen. Natuurlijk was ik als kind regelmatig in tranen, maar op de een of andere manier heeft mijn fantasierijke en creatieve gedachtegang, in combinatie met de geweldig lieve ouders en zus die ik eeuwig dankbaar ben voor hun aanwezigheid in mijn leven, mij een meer dan goede jeugd opgeleverd buiten de omheining van het schoolterrein. Als ik thuis was, dan was alles weer goed en na een potje uithuilen, was het huis of de achtertuin het domein van mijn fantasie. Op de oprit naast ons huis speelde ik tot de grootste irritatie van onze verder zeer vriendelijke buurvrouw, met verve tennistoernooien als Wimeldon en Roland Garros na, en in de tuin speelde ik regelmatig hele wereldkampioenschappen ijshockey. Twee bankjes als doeltjes, rollerskates als schaatsen, een oude hockeystick van dezelfde buurtjes als mijn speeltuig en een tennisbal als puck. Zo herinner ik mijn mooiste jeugdherinneringen, creatief, fantasierijk en succesvol. Hè?! Ja echt hoor, ik won namelijk altijd en

man wat maakte ik mooie doelpunten terwijl ik in mijn hoofd eveneens stadions vol op de planken kreeg. Applaus viel mij altijd ten dele totdat de avond zijn intrede deed en het in de tuin te donker werd om verder te gaan.

Maar goed, de derde klas. Niet langer hoefde ik mijzelf dus te verdedigen tegenover wat ik kan beschouwen als de demonen van mijn jeugd. Ik werd ineens gehoord en gezien, er werd ineens naar mij geluisterd en ik werd zowaar ook gewaardeerd. Maar waarom? Waarom nu wel en gisteren niet? Bewust of onbewust is dat de vraag geweest die ik mij steeds vaker was gaan stellen. Ik herinner mij dat ik ook steeds vaker bewust werd van het feit dat mijn gedachtes pijnlijk afdwaalden naar de hulp die ik door de jaren heen had mogen ontvangen, zoals assertiviteitstrainingen. Voor mijn gevoel was ik assertief genoeg en ik vergelijk het graag met een bosbrand. Een rare vergelijking, tot je de uitleg hoort. Als een verwoestende bosbrand blijkt te zijn aangestoken, treft men naar volledige begrijpelijkheid een gesloopte boswachter aan. Heeft men eenmaal de pyromaan achter deze laffe daad te pakken, dan pakt men toch ook de crimineel aan door deze te straffen en lost men de zaken niet op door de boswachter op cursus te sturen hoe hij voortaan beter om kan gaan met dit soort tuig. In andere woorden, ik vroeg mij destijds af waarom ik de persoon was die moest veranderen en niet het onkruid dat mij het leven zuur maakte. Ik weet nog goed dat de coach waar ik voor mijn gevoel ontelbare keren een bezoek aan heb gebracht mij ooit zei: “Luister, jij hebt geen probleem, de mensen die jou dit aan doen, die hebben pas een probleem.” Er zat vast een hele logische verklaring achter dit gedachtengoed, maar het is altijd blijven steken en ik hoef je vast niet uit te leggen waarom.

Met de nieuw verkregen ruimte in mijn nog jonge leven, vulde steeds meer prangende vragen mijn eveneens nog jonge hersenpan en onbewust was de conclusie dat ik onmogelijk, net als ieder ander,

gewoon normaal kon zijn. Er moest simpelweg wel iets mis met mij blijken, anders was ik toch nooit zo lang gepest?! Deze gedachten hebben zich in zeer korte tijd uitgebreid en wat ooit begon als iets kleins, heeft zich als een woedende olievlek verspreid tot het nachtenlang liggen huilen in de allerkleinste uurtjes. Een plek waar niemand het kon zien en waar ik het vooral verborgen kon houden voor het oog van de wereld. Zo is dat tijdenlang gegaan, tot ik het zeker wist. Met het vervliegen van mijn wens om profvoetballer te worden, kroop er langzaam een andere bijna hartenwens mijn leven binnen. De wens van met juichende fans gevulde tribunes was ingeruild voor iets veel simpeler, maar oh zo complex, namelijk de dood... Zestien jaar oud en ik was zo verschrikkelijk, zo onvoorstelbaar klaar met het leven. Het overviel mij elke dag en het heeft jaren geduurd voordat het ergens begon te wennen. Maar mijn doodswens was er een die mij keer op keer intens verdrietig maakte. Geen mensen juichend op de planken dus, maar een individu huilend onder de dekens. Ik wist mij er geen raad mee, het hield mij wakker en ik schaamde mij er zeker in het begin verschrikkelijk voor. Ik heb lang geprobeerd het weg te wuiven en mij vast te klampen aan alles wat als enig houvast kon dienen. Zoals enkele oppeppende en bijna raadgevende songteksten van mijn favoriete liedjes, die soms iets van de machtig brullende koning uit de jungle in mij aan leken te wakkeren. Een leeuw die elke storm zou kunnen weerstaan, als de storm maar niet te lang zou duren. Of het plot van een goede film, met een zegevierende held, of met een droevige sterveling die door zijn scheppers een nog veel beroerder lot toebedeeld had gekregen dan de situatie waarin ik mijzelf begaf. Zeer fragiele zaken die mij soms wat van kracht gaven om door te vechten, of in ieder geval heel even op te veren. Prachtige oprispingen die helaas altijd van korte duur bleken te zijn en soms het volgende etmaal niet eens haalden.

Hoe kort mijn bevestigingen van dit vederlichte doorzettingsvermogen ook waren, in tijden van verdriet sprak ik met mijzelf af, dat ik nooit en te nimmer zou toegeven aan de ellende die gevoelsmatig mijn bestaan omhelsde. Ik was nooit weggelopen voor de alledaagse klontzooi op school en ook deze problematiek zou mij er niet onder krijgen. Zoals ik altijd had gedaan, zou ik ook nu doen en wat mij betreft de rest van mijn leven als dat nodig zou blijken. Ik zou terugvechten en desnoods sterven in het harnas, maar ik zou pas verliezen als ik mijn poging zou staken om mijn problemen te overwinnen. Knap lastig om elke dag weer op te staan met een dergelijke mindset, als je bij het vallen van wederom een donkere nacht, opnieuw een bikkelharde dreun te verwerken kreeg van de man met de hamer en je weer tot in de late uurtjes ligt te janken, om jezelf vervolgens opnieuw verwijten te maken. Dit boek bevat lange zinnen, maar dat geldt zeker ook voor de nachten van toen. Maar toch, het lukte jarenlang bijzonder aardig en zoals al gezegd, ik greep letterlijk alles aan om mij aan vast te klampen. Ik had zelfs een lijst met oneliners die soms iets van dankbare brutaliteit en vechtlust in mij naar boven haalde. Zelfs de zelfwalgende persoon die vrijwel elke nacht vanwege een tranendal tegen uitdroging aanschuurde, was het roerend met de gemaskerde man van overdag eens: als ik niet zou vechten voor mijzelf, dan maar voor mijn familie. Zij verdienden het niet om mij op droevige wijze te moeten verliezen. Dat zou ik deze lieve mensen nooit aandoen. Ik was in staat om dit mijzelf voor lange tijd voor te houden. De dikke tranen op mijn wangen droogden er niet door op en mijn gevoel werd er echt geen haar beter van, maar ik zat er wel door in de vecht-voor-mijn-leven-modus en opgeven was daardoor voorlopig verre van een optie. Mijn leven kende een missie, al was het niet waarvoor ik had getekend toen ik ter aarde trad: overleven en hopen op het moment dat de storm zou gaan liggen... Ook ik ken de oneliners waar deze bijna tot leuzen versmolten woorden in voorkomen. "Life

isn't about waiting for the storm to pass. It's about learning how to dance in the rain." Ik kende deze misschien wel klassieker onder de motiverende teksten en hield hem mijzelf regelmatig voor, maar het waren destijds niet meer dan dansende woorden op papier of mijn beeldscherm. Er zouden nog veel van dit soort allesbehalve spaarzame momenten volgen, maar dit was één van de eerste keren dat ik dacht dat het dal onmogelijk dieper kon worden uitgehold en ergens gaf dat, zeker toen, toch wel iets van een greintje hoop. Het was niet veel en zo breekbaar als het scherm van praktisch elke hedendaagse mobiele telefoon op de klinkers van de dorpsweg, maar het was in ieder geval iets. Ik kon vooruit, al wist ik op de momenten dat ik even over mijn hangende schouders keek, dat mijn verleden mij op de hielen zat en het kwam dan ook regelmatig voor dat ik werd ingehaald en voorbijgestreefd door mijn eigen goede wil. Hoe goed ik alles ook bedoelde, hoe kranig ik mij ook weerde, ik wist ook wel dat dit niet een plan betrof voor de langere termijn. Ik wist ook wel dat mijn dijken onmogelijk opgewassen zouden blijken tegen het geweld van de storm waarin ik was beland en waarvan ook akte.

Het heeft niet heel lang meer geduurd voordat de bom barstte en ik mijn ouders inlichtte over deze toch wel nijpende situatie waarin donkere gedachten over de dood zich regelmatig van mij meester maakten en mij soms ook tot complete waanzin dreven. Het kwam ook steeds vaker voor dat ik bang werd van mijzelf. Zou ik tot iets dergelijks in staat zijn? Zou ik dat kunnen? En hoe zou het zijn, als het leven gewoon ophield? Ben ik dan geholpen en is dat nou echt mijn diepste hartenwens? Ben ik er wellicht bang voor? Zeker als het antwoord voorzichtig richting "nee" neigde en ik dit niet langer kon ontkennen, dan rolde ik mijzelf op en trok ik mij terug onder de dekens in een soort van krampachtige foetushouding, met mijn knieën zo dichtmogelijk tegen mij aan. Ik voelde mij verschrikkelijk en in mijn gedachten was er geen spoortje rationaliteit meer te bekennen op deze momenten in de

duisternis. Ik wilde het uitschreeuwen en soms deed ik dat dan ook met mijn hoofd verborgen in het kussen. Zoekend naar verlichting en soms, als ik heel eerlijk ben, misschien ook wel de hoop om gehoord en vooral geholpen te worden. Mijn gedachten namen mij dan mee in een vrije val en ik werd naast waanzinnig verdrietig, vooral ook verschrikkelijk bang van en dan vooral bang voor mijzelf. Hoewel ik het eigenlijk voor de wereld wilde verbergen, wilde ik tegelijkertijd natuurlijk ook maar wat graag een helpende hand. Ik zag ook wel in dat er steeds minder zaken waren die weer iets van een lach terugbrachten op mijn bepukkelde gezicht. Puisten had ik nog meer dan tranen en ik vermoed dat het ook wel een stukje te maken had met de vele zorgen die mijn hoofd hadden gevuld. Oneliners hielpen mij er niet langer bovenop en klonken mij enkel nog cliché in de oren. Zelfs mijn favoriete liedjes begonnen droeviger te klinken en ook van films werd het enthousiaste kind in mij niet langer opstandig, noch laaide het vuurtje opnieuw van deze zaken op.

Wat volgde was een eerste tocht naar de psycholoog en wat ik mij ervan kan herinneren, trof ik een zeer aardige en meer dan kundige vent in de stoel tegenover mij. Al lag de focus wat mij betreft te veel op mijn verleden waarin ik gepest werd. Dit is weliswaar achteraf gelul, want destijds hield ik alles wat praktisch elke psychisch hulpverlener mij voorhield voor zoete koek. Ik had ook geen reden om dit niet te doen, want ik had letterlijk nul ervaring. Er was geen reden om zaken in twijfel te trekken, want dat pesten zat op dat moment nog vers in mijn geheugen, ondanks dat ik er helemaal niet meer mee bezig was. Dus ik nam maar aan van de beste man dat het zin had om daar dieper op in te gaan. Bovendien slik je de voorgeschreven middeltjes van de dokter toch ook gewoon braaf na een bezoekje aan de apotheker?! Het bleek achteraf een dappere poging die ik door een gebrek aan vertrouwen na een tijdje heb gestaakt. Mijn gedachten waren nog in volle ornaat aanwezig, maar ik had er geen zin meer in. Ik had niet langer het