

# Tulpen van pake

Een lichtvoetig verhaal  
over loodzware herinneringen



# Tulpen van pake

Een lichtvoetig verhaal  
over loodzware herinneringen

Ester van Steekelenburg

Beste lezer, rond de kerst van 2020 draag ik dit verhaal aan jou voor via mijn YouTube-kanaal. Wil je op de hoogte blijven? Volg dan mijn weblog: [beste-lezer.blogspot.com](http://beste-lezer.blogspot.com).

ISBN: 9789464057973

Uitgegeven bij: Brave New Books

Eerste druk, juli 2020

Copyright © 2020: Ester van Steekelenburg

Editor en tekst achterkant: Irene van der Klugt

Vormgeving boekomslag: Hessel Rozema

Fotografie portretfoto: Hessel Rozema

Fotografie voorkant: Amber Rozema

Onderwerp foto voorkant: Santuário de Santa Luzia, Portugal

## **Opgedragen aan Hugo**

Zwangerschap en geboorte van jou, in 2000  
vertelden mij tevens wie ik in wezen ben  
Alleen, dat inzicht komt eigenlijk nu pas:  
zo'n twintig jaar later

Door het lijden heen heb ik  
mijn eigen oorspronkelijke versie weten te ontmaskeren

Dat is mogelijk gemaakt door jouw komst, Hugo  
Dus bedankt nog, gast!

"Ik ben mezelf en niemand anders  
omdat dat mij het beste staat"  
(Acda & de Munnik)

Voor mijn dierbare ouders, Hugo en Anna  
In liefde en dankbaarheid



Ik wist niet eens wat agressie was  
Ik was helemaal niet gewend  
om agressie te uiten  
En nu komt het op mij af  
als een ongetemd beest

## INHOUDSOPGAVE

PROLOOG.....	11
1. BIJEENKOMST.....	13
2. MAIL.....	19
3. VLIJT.....	24
4. GEBED.....	30
5. TEGELTJES.....	33
6. VERANDERING.....	36
7. CHOCOLADEMELK.....	39
8. TALISMAN.....	42
9. BESLUIT.....	45
10. VRIJHEID.....	48
11. STAD.....	52
12. MUZIEK.....	56
13. LVC.....	59
14. HUISGENOTEN.....	61
15. ZOMERJAS.....	63
16. BARMAN.....	65
17. SPIEGEL.....	69
18. KONINGINNEDAG.....	73
19. ANGST.....	76
20. EENVOUD.....	79
21. FEEST.....	83
22. VALENTIJN.....	88
23. FOTO'S.....	91
24. BRETAGNE.....	94
25. AFSCHIED.....	97
26. LIJSTJE.....	100
27. ACTEUR.....	104
28. ZON.....	108
29. GOUD.....	110
30. ONTREGELING.....	116
31. ZWANGERSCHAP.....	120
32. WATER.....	126
33. ISOLEMENT.....	133
34. WERK.....	138
35. DAGBOEK.....	142



36.	PANIEK .....	148
37.	TEXEL.....	156
38.	NOTITIES .....	160
39.	COLLEGA .....	164
40.	BIECHT.....	167
41.	TEKSTJE .....	172
42.	GEK.....	174
43.	RECHTSZITTING.....	179
44.	OVERPLAATSING .....	182
45.	UNIT 7 .....	190
46.	DIAGNOSE .....	194
47.	DAGBEHANDELING .....	198
48.	SYSTEEMGESPREK.....	201
49.	PAAZ.....	204
50.	VRIENDIN .....	206
51.	GENEZING .....	214
52.	VERVOLG.....	220
53.	GEZINSZORG .....	221
54.	NAZORG .....	225
55.	KRACHT .....	226
56.	TERUG I .....	233
57.	TERUG II .....	238
	EPILOOG.....	241



## PROLOOG

You've got to get yourself together  
You've got stuck in a moment  
And now you can't get out of it

U2

### Eemmeer, zomer 1985

Het is een prachtige, zonnige dag. De felle zonnestralen toveren diamanten glinsteringen licht op het helderblauwe meer. Jennifers moeder heeft vanmorgen boodschappen gedaan in de buurtsuper van vakantiepark Sporthuis Centrum. Maud en Sabine komen een dagje op bezoek. Jennifers vader is met Sanne en John een stukje gaan rijden. Zij gaan onderweg een ijsje eten. Ze hebben beloofd om op tijd terug te komen voor de avondmaaltijd.

Bart en Jennifer hebben bij het havengebouw twee surfplanken gehuurd. Ze kunnen de hele dag windsurfen. Jennifer verheugt zich er al op. Ze heeft vorig jaar van haar vriendje Chris leren windsurfen, en het is echt magisch! Er zijn verder geen surfers op het meer te bekennen. Aan de andere kant van het strandje is nog een handjevol andere badgasten.

"Bart, ik neem de surfplank met het Mistralzeil hoor."

"Snap ik helemaal zus, want op die gave Mistral van Chris kun je niet meer surfen, nu het uit is tussen jullie."

"Zorg jij nou eerst maar eens dat je ook leert surfen, broertje!"

Jennifer surft 'als een speer' het meer op, hangend aan het Mistralzeil. Desondanks schiet Bart haar zo voorbij, terwijl het nog maar de tweede keer is dat hij surft! Dat is niet zo verwonderlijk, want Bart is een ervaren zeiler, dus dan heb je met windsurfen niet zoveel moeite.

Maud en Sabine willen ook graag leren surfen. Dat komt goed uit, want de wind is gaan liggen en het meer ligt er rustig en glad bij. Zo kunnen ze eerst de stabiliteit op de surfplank oefenen. Mama besluit om de strandspullen

maar vast een beetje op te ruimen en de tas in te pakken. Er is slecht weer op komst. Jennifer zegt dat ze morgen wel weer verder gaan oefenen met de surfplank. Dat surfen wordt toch niks meer, nu er geen wind meer staat. Mama gaat met Maud en Sabine alvast naar het vakantiehuisje om de maaltijd te bereiden. Net als Bart en Jennifer de planken uit het water hebben gehaald en de spullen naar de berging bij het havengebouw aan het slepen zijn, slaat het weer van het ene op het andere moment totaal om.

"Kom Bart! Opschieten! Schuilen bij het havengebouw!"

Ze slepen en rennen zo hard ze kunnen. Jennifer glijdt uit op het modderige pad en loopt een flinke schaafwond aan haar hand op. Snel staat ze op en gaat weer verder, alsof er niets gebeurd is. Naast het havengebouw staat een rijtje catamarans. Drie ervan vliegen de lucht in. Het is een spectaculair gezicht, maar Jennifer had er toch niet aan moeten denken dat er eentje op haar hoofd was gekomen! Daar zitten ze op hun hurken, geleund tegen de muur van het havengebouw, dicht tegen elkaar aan. Ze kijken uit over het meer, waar ze even geleden nog heerlijk zorgeloos onder een strakblauwe lucht aan het surfen waren. Het rustige meer is in een mum van tijd veranderd in een grote, agressieve wirwar van hoge en sterke golven. De lucht wordt afwisselend aardedonker en helder licht. Er komen lichtflitsen, donder. Er komt onweer. Vanuit hun veilige plek speuren Bart en Jennifer snel het gebied af, om te checken of ook de andere mensen in veiligheid zijn. Een eindje verderop zien ze mensen tegen een muurtje aan zitten. Ze steken hun duimen omhoog. Pfff... gelukkig.

Tsja, en wat nu!? Blijft het hierbij, of hangt hun nog meer boven het hoofd? Dat is wel even spannend. Al gauw blijkt, dat de storm even snel vertrekt als dat-ie gekomen was.

# 1. BIJEENKOMST

## Drenthe, oktober 2001

Alles is veranderd sinds de uitbraak van Jennifers ziekte. Anna en Ted wonen tijdelijk bij opa en oma in het Westland. Tijdens haar weekendverlof van herstellingsoord het Duinhuis verblijft Jennifer met het gezin in Drenthe. Matthijs rijdt vele kilometers van Drenthe naar het Duinhuis in Oostvoorne, via het Westland weer terug naar Drenthe. Ophalen, brengen, ophalen, brengen... Gelukkig zijn daar ook Matthijs' ouders, de pake en beppe van Anna en Ted. In het weekend vertrekken zij al vroeg uit Friesland richting Drenthe om voor hun kleinkinderen te zorgen. "Het zijn onze rijkdommen", zegt pake ook wel, als hij belt met oma, de moeder van Jennifer. Naast de zorg voor de kleinkinderen maken zij zich graag verdienstelijk in en om de woning van het jonge gezin, dat nu in zwaar weer verkeert. Pake werkt graag in de tuin en beppe neemt het huishouden voor haar rekening. Want de moeder des huizes heeft nu helaas wel andere dingen aan haar hoofd. Jennifer heeft een ernstige postpartumdepressie, met psychotische kenmerken. Vroeger noemde men dit een postnatale depressie. Postnataal betekent: na de geboorte. Daarom klopt deze benaming eigenlijk niet. Want de moeder is depressief, en niet het kind. Men spreekt nu van een postpartumdepressie: een depressie na de bevalling.

"Jennifer, zullen wij de tulpenbollen in de achtertuin gaan poten?"

"Voor mij heeft dat geen zin meer pake, ik zie de tulpen toch nooit opkomen."

"Jij bent mijn lieve schoondochter, en het doet mij verdriet dat je dat zegt."

"Ja, vroeger was ik lief. Maar nu is alles verloren. Ik moet voorzichtig zijn dat anderen mij niet aanraken. Want anders wordt hun leven verwoest, en dat is dan mijn schuld."

"Je zegt dit omdat je ziek bent. Maar laten we dan een weddenschap aangaan. Want ik durf te wedden dat jij de tulpen in het voorjaar gewoon ziet opkomen."

**23 juni 2019**

Het is een bloedverziekend hete dag in juni. Maud en Jennifer fietsen samen naar de villa in de duinen waar de bijeenkomst gehouden wordt. Het woord 'bloedverziekend' komt van Jennifers moeder. Maud moet erom lachen. Ze weet nog wel van vroeger dat Jennifers moeder zulke grappige woorden zei.

"Sorry Jen, even stoppen. Even kijken op Google Maps. Want ik wil wel zeker weten dat we goed fietsen. Je mag onder geen beding te laat komen."

Vertederd kijkt Jennifer haar jeugdvriendin aan. Wat een geluk, dat ze na al die jaren elkaar weer teruggevonden hebben... Ze denkt aan vroeger, en dat ze zo'n angst had voor zwemles. Dat ze naast elkaar in de bus zaten naar het schoolzwemmen, en dat Maud al zenuwachtig was. Niet voor zichzelf, maar voor Jennifer. Want Maud is juist een zeer goede zwemmer.

"Als het anders was gelopen, dan hadden we hier nu niet samen gefietst, Maud. Dan had jij hier met Matthijs en de kinderen gefietst. En zonder mij." "Daarom vind ik het zo moedig van je, dat je het aandurft om naar deze bijeenkomst te gaan. Want je ontmoet er allemaal nabestaanden van mensen die wel zijn overleden aan de gevolgen van suicide. Weet je zeker, dat je er alleen en zonder mij naartoe wilt?"

"Ja Maud echt. Dit moet ik gewoon alleen doen."

Ze bereiken de villa mooi op tijd. Als Jennifer naar binnen is gegaan, blijft Maud nog even tien minuten 'posten' op locatie, voor het geval dat Jennifer zich bedenkt. Maar Jennifer komt niet meer naar buiten en dus fietst Maud weer van het terrein af.

Jennifer heeft het gevoel dat ze door een enorme branding moet, maar ze zet door. De gespreksleiders - onder wie een bekende psychiater - heten de gasten welkom. Het belooft een uitstekend verzorgde bijeenkomst te worden, met goede sprekers. Er zitten al aardig wat gasten in de zaal. Jennifer voelt meteen de sterke energie die hen met elkaar verbindt. Ze stelt zich ietwat verlegen voor aan de gespreksleiders en schuift aan bij de eerste de beste tafel. Daar zit een man die haar vriendelijk en gastvrij toelacht: "Hoi, ik ben Jaap. Wat is de reden van jouw komst hier?" "Hoi, ik ben Jennifer." Ze aarzelt even, maar besluit dan om openlijk te vertellen

waarom ze hier is: het haar bekende nu-of-nooit-gevoel borrelt op. Het doet haar denken aan de eerste mailtjes met Rodion, in 2013. En dat Rodions mailbox ongeveer op ontploffen stond, zoveel had ze hem te vertellen. Rodion noemde hun mailwisseling van het begin af aan verpletterend. Jennifer realiseert zich dat ze een verpletterend verhaal vertelt aan Jaap. Maar ja, ze is hier tenslotte niet voor niets.

"Ik heb in 2001 een aantal forse suïcidepogingen gedaan: de eerste keer met de insuline van mijn vader, en de tweede keer een poging tot verhangen. Ik ben hier voor een laatste stuk verwerking van deze periode. Begin deze eeuw leefde ik in een levensechte droom. Dat was een aanzienlijk deel van twee jaar psychische ontregeling. Het was de droom, of de inbeelding, dat ik dood was in een leven dat gewoon doorging. Ik slikte het antidepressivum Mirtazapine, maar ik wilde dat niet. Ik voelde aan alle kanten dat dit middel niet goed voor mij was."

"Poehee... hoe hield je dat vol!?"

"Ik denk dat ik gered ben door mijn eigen kennis over psychiatrie, als psychiatrisch verpleegkundige. Want hoever heen ik ook was, ik herkende wel het psychotische beeld als een diagnose. Dat stelde mij in staat om vanaf een afstandje te kijken naar mezelf. Als ik dat niet had gehad, was het einde echt zoek geweest. Ik werd uiteindelijk beter na bezoeken aan twee verschillende spiritueel genezers die het heel goed met mij voor hadden. "

"Wow... wat een moed!"

"Ja, dank je. Ik ben bezig met het opschrijven van het verhaal. Sinds 2013 heb ik een mailvriend, een ex-vriendje van vroeger. Hij luistert via mail naar al mijn verhalen, van alledaags tot diepgaand. En ik luister ook naar hem natuurlijk. Nu wil ik al die verhalen gaan bundelen in een boek. Mijn man vindt het allemaal prima. Daar voel ik mij zo gezegend mee. Hij zegt: 'jij hebt dat gewoon nodig'."

"Ja, dat is wel een uiting van echte liefde: het bieden van ruimte voor andere speciale personen in het leven van je partner. Dat is nog een kunst op zich, maar hij doet het. Mooi hoor."

Het gesprek met Jaap blijft hierbij, omdat het programma van de bijeenkomst van start gaat. Die dag in juni wordt een doorslaggevende dag

in het leven van Jennifer. Op die dag neemt zij definitief afscheid van de schaamte die zij bijna achttien jaar met zich meegedragen heeft: de schaamte voor de forse suïcidepogingen die ze in 2001 heeft gedaan.

*Door mijn schuld, door mijn schuld, door mijn grote schuld. Nee, nee, nee, Jen. Het is klaar nu. Nooit meer die onzinnige riedel!*

Na afloop fietst ze - getipt door de psychiater op de bijeenkomst - naar een mooi en rustig duingebied, voor een frisse duik in de zee. Er komen herinneringen naar boven aan haar wanhopige omzwervingen in de duinen rond het Duinhuis. Maar dat is al zo lang geleden... Dat trotseert ze nu met gemak.

*Het is zoals de psychiater het verwoordde: in de regel zal een gezond denkend mens niet aan suïcide denken. Dus kun je niet spreken van een bewuste, weloverwogen keuze. Als je dit weet, is het onjuist om je schuldig te voelen of je te schamen voor je suïcidepogingen in het verleden. Je bent het meer dan waard om volledig vrij te zijn van deze onterechte gevoelens van schuld en schaamte. En als er mensen zijn die iets anders beweren: laat ze dan maar even een blokje om gaan, en zich nog eens flink achter de oren krabben over wat ze daar zojuist beweerd hebben. Ik weet wel beter!*

De duik in de zee voelt als opnieuw gedoopt worden. Zo'n 51 jaar geleden was ze het 'eerste dopie' van de vriendelijke katholieke pater George. Hij beschouwde het als een eer dat hij dit mooie lieve kindje mocht dopen. George zal het ongetwijfeld niet heel erg vinden dat deze nieuwe doop bepaald niet meer zo kenmerkend katholiek is. Het gaat immers om het goede hart en het goede geweten, zo weet hij ook.

Nog altijd is Jennifer elke dag dankbaar dat ze leeft; dat het destijds zo goed is afgelopen. Ze bidt voor de mensen die ze ontmoet heeft op deze bijeenkomst: de mensen die een dierbare verloren hebben aan de gevolgen van suïcide. Ze bidt voor de overleden mensen en voor hun dierbaren.

Na deze bloedverziend hete dag in juni durft Jennifer het mondjesmaat aan om weer terug te gaan in de tijd. Nu en dan durft ze een kijkje te nemen in de privéweblog die ze jaren geleden al bijhield. In deze besloten weblog vertelde ze aan Rodion haar verhaal. Maar het was te eng, te



confronterend om verder te schrijven, laat staan om het verhaal aan de wereld te vertellen.

Al terugdenkend bedankt Jennifer allen en niemand in het bijzonder voor de steun die ze mocht ontvangen tijdens haar periode van psychische ontregeling. Ze is ervan overtuigd dat al degenen die korter of langer dicht bij haar kwamen haar dankbaarheid in hun hart voelen.

*Tja, dat antidepressivum, Mirtazapine. Het is mooi, dat antidepressiva bij veel depressieve mensen een gunstig effect op de genezing hebben. Maar bij mij schoot het onbedoeld compleet de verkeerde kant op. Oorzaak, gevolg, medicijn... je kunt het allemaal niet wetenschappelijk bewijzen en zeker na al die jaren niet. Maar ik ben ervan overtuigd - achteraf bekeken - dat de Mirtazapine een grote rol speelde in het immense drama van mijn leven. Je slikt een antidepressivum als je een depressie hebt, dat lijkt me duidelijk. Maar wat is een depressie eigenlijk? Het is een uitgebreid ziektebeeld dat volgens de theorie begint met langer dan twee weken ongewoon somber zijn en/of nergens meer plezier in hebben. De eerste psychotische belevingen traden bij mij op rond het moment dat de Mirtazapine volgens de bijsluiter juist zijn positieve werking had moeten hebben. Bij een psychose is er sprake van een veranderde ervaring van de werkelijkheid, die het waarnemen, denken en handelen beïnvloedt. De belangrijkste symptomen zijn wanen, hallucinaties, problemen samenhangend met het denken, gedesorïenteerd gedrag en motivatieproblemen.*

Als tiener dacht ze rustig te kunnen surfen op het Eemmeer. Totdat de weersomstandigheden plotseling volledig veranderden. Toen ze 33 jaar was, had ze inmiddels een dochter en een zoon, én een postpartum-depressie. Ze dacht in alle rust te kunnen herstellen van haar depressie, met behulp van Mirtazapine. Maar in plaats daarvan kreeg ze er een psychotische beleving bij cadeau, en raakte ze compleet in de war.

De storm van totale psychische ontregeling is uiteindelijk weer gaan liggen, maar deze storm was bepaald niet zo snel verdwenen als die op het Eemmeer in 1985. Ze werd agressief, verward, psychotisch, krabde wondjes open en was totaal de weg kwijt. Dit leidde tot vervreemding, wat haar leven in gevaar bracht en tot suïcidepogingen leidde. De Mirtazapine werd op den duur gestaakt, omdat men zag 'dat het niet aansloeg'.

*Maar toen was het leed al geschied: de gekte was daar. Dingen gaan blijkbaar zoals ze gaan en daar helpt geen moedertje lief aan. Er is van alles aan psychofarmaca geprobeerd om mijn ontregeling te lijf te gaan. Ik heb daar echter nooit ook maar iets van een positief effect van gemerkt. Zal ik je een idee geven? Dit waren de medicijnen die de revue passeerden in de periode van juli 2001 tot in het najaar van 2002: Mirtazapine, Risperdal, Nozinan, Oxazepam, Anafranil, Phenergan, Seroxat, Lithium, Nitrazepam en Temazepam. Gelukkig mocht ik daarna definitief stoppen met alle psychofarmaca. Hoe kwam het dat de Mirtazapine zo'n extreem negatief effect had? Ik neem aan dat het door de bijwerking kwam. Ik had het kunnen lezen in de bijsluiter. Maar ik was te depressief om me daartoe te zetten. Oké, daar komt-ie: bijwerking Mirtazapine (zeer zelden: bij minder dan 1 op de 100 mensen): stemmingsverandering, toename van depressieve gedachten, vijandige gevoelens naar zichzelf en anderen. Dit kan zich uiten in agressie, zelfverwonding of gedachten aan zelfmoord. Jongeren onder de 18 jaar hebben meer kans op deze bijwerkingen. Artsen schrijven dit middel daarom meestal niet aan hen voor (bron: Apotheek.nl).*

### **Texel, augustus 2001:**

*Ik leef in een levende droom, een psychose. Ik weet dat dit een psychose is, maar ik zit volkomen opgesloten. Het plan voor het schrijven van een boek is nog mijn enige verbinding met de realiteit. De bijna drie fantastische jaren met man en dochter zijn voorgoed voorbij. En mijn zoon zal mij nooit leren kennen, aangezien ik reeds overleden ben. Toch moet ik hem laten weten dat hij eens een moeder had. Misschien lukt het mij om een paar berichtjes te schrijven. Beter iets dan niets.*

Ze had zelfs een titel voor het boek bedacht, tijdens een lange wandeling over het strand van Texel. Ze bedacht de titel 'Gestorven Zeer'. Dit duidde op een sprankeltje hoop: eens zal het zeer gestorven zijn. Jaren later vond ze dit een deprimerende titel. Ze startte toen een privéweblog, die de naam 'Verborgene Weblog' kreeg. Hierin kon ze haar verhalen delen met Rodion.

## 2. MAIL

1 februari 2013

Jennifer gaat een middagje met haar moeder winkelen in de binnenstad van Den Haag. Na afloop eten ze een ijsje op Het Plein. Jennifer heeft het hoogste woord, als ze opeens Rodion voorbij ziet lopen. Hij is nog even knap en trots als vroeger, toen ze meer een romance dan een relatie met Rodion had. Maar toch ziet ze hem wel echt als haar ex-vriendje. Dat was in de jaren negentig.

"Wacht even mam, volgens mij loopt Rodion daar! "

Jennifer gaat pontificaal voor hem staan, en Rodion straalt van oor tot oor. Ze ziet dat hij schrikt van deze verrassende ontmoeting, maar weet zijn gezicht – Rodion eigen – meesterlijk in de plooi te houden.

"Hoi, zijn jullie ook aan het winkelen!? Nou, ik ben alweer geslaagd hoor, met winkelen."

"Oh, laat zien... ben benieuwd!"

Hij zet zijn aktetas voorzichtig op de grond en laat de kleding zien die hij in een ongekreukte, papieren tas bij zich draagt: twee duur ogende overhemden, een in roze, en een met een klein lichtblauw ruitje. Tevens heeft hij twee paar geruite sokken gekocht in verschillende tinten blauw.

"Mooi Rodion... want ja... als advocaat moet je natuurlijk netjes voor de dag komen. Hoewel... je draagt toch een toga?"

Hij antwoordt niet, en geeft in plaats daarvan haar moeder beleefd een hand. Jennifers moeder is zichtbaar onder de indruk van deze imposante man. En dan ook nog advocaat! Nou, dat word je niet zomaar hoor! De dames wisselen nog een paar woorden met Rodion, en dan zegt hij vriendelijk doch zakelijk dat hij weer verder moet. Wel is hij bereid om eerst nog mailadressen uit te wisselen op verzoek van Jennifer. Rodion geeft Jennifer drie zoenen, en zij ruikt precies dezelfde aftershave als die hij in de jaren negentig droeg. Het geeft een prettig gevoel om zich weer omhelsd te weten door het lange lijf van hem.

*Toch eens naar dat merk aftershave vragen...*

Als hij zich vervolgens – uiteraard zonder omkijken – weer statig voegt in de menigte, denkt Jennifer aan een Rodion-uitspraak van lang geleden. Ze had zich er destijds zo over verbaasd dat zo'n ogenschijnlijk zakelijke, afstandelijke man een dergelijke uitspraak kon doen. Hij had Jennifer zien lopen in de stad. Later had hij gezegd: "Als ik een vriendin van vroeger tegenkom in de stad, dan denk ik kijk, daar loopt een stukje hart van mezelf!"

*Hij zal dus vaak van die stukjes hart zien lopen; dat hoeft ik jou niet te vertellen!*

Nog diezelfde avond gaat hun jarenlange mailvriendschap van start. Zij gooit haar zielenroerselen op, Rodion luistert, Rodion bezint, Rodion geeft antwoord, Rodion blijft luisteren, jaar in jaar uit.

*Maar ik luister ook naar hem hoor!*

Zodoende heeft Jennifer het voorrecht om - achter de schermen van haar dagelijks leven - Rodion via mail te vertellen over haar zware jaren. Door het virtuele contact lijkt het wel een beetje onwerkelijk. Ook spreken ze in al die jaren een paar keer met elkaar in Den Haag af, waar Rodion woont. Ze drinken samen iets, uiteraard op Het Plein. Ze bestellen al die keren hetzelfde: een wijntje, hij de rode, zij de witte, en groene en zwarte olijfjes voor beiden. 'Borrelen' noem je zoiets met een chic woord. Daarna gaan ze dan weer hun eigen weg.

*Het zou wat worden als we een hele dag verplicht met elkaar moesten optrekken; we zouden elkaar in de haren vliegen! Net zoals we destijds zo botsten.*

Misschien is de afstand voor Jennifer ook wel zo veilig; ze wil ongelimiteerd kunnen vertellen over het immense drama dat ze vroeger heeft meegemaakt. Haar mails hebben natuurlijk wel impact op hem. Desondanks wil hij er alles van weten. En als het hem even te veel wordt, dan pakt hij zijn racefiets om een stuk door de duinen in Scheveningen te fietsen.

Op een dag is ze er eindelijk klaar voor: de brieven aan Rodion mogen ook aan de wereld worden verteld.

IN A CHURCHYARD BY A RIVER  
LAZING IN THE HAZE OF MIDDAY  
LAUGHING IN THE GRASSES AND THE GRAZE  
YELLOW BIRD, YOU ARE ALONE  
IN SINGING AND IN FLYING ON  
IN LAUGHING AND IN LEAVING

PINK FLOYD

VAN : Jennifer  
AAN : Rodion  
DATUM : 1 februari 2020

Lieve Rodion!

Nu weer een keertje een papieren brief. Ik dacht: dat heb jij wel verdiend, na zeven jaren mijn weblogverhalen lezen en beluisteren.

Ik schrijf deze brief terwijl ik op een bankje zit waar wij elkaar in 2013 voor het eerst weer zagen na al die jaren. Ja precies: bij het standbeeld van Willem van Oranje, op Het Plein in Den Haag. Dus als de brief een beetje gekreukt is, dan weet je waar het van komt: omdat het hier best hard waait, in jouw woonplaats. Ik zal straks per OV-fiets even langs je huis gaan. Dan kan ik de brief bij je in de bus doen.

Tsjonge Rodion... vandaag is het op de dag af zeven jaar geleden dat we weer contact kregen. Ik was er op 1 februari 2013 oprecht van overtuigd dat jij echt niet zat te wachten op wederom een verpletterende Jennifer. Nou, ik heb dus alle verhalen van de afgelopen zeven jaar (die jij inmiddels kunt dromen) gebundeld in aardig wat hoofdstukken. Het boek komt er nu dan eindelijk: ik ga het allemaal vertellen! Het beschrijft de jaren van jeugd tot en met herstel van de postpartumdepressie met psychotische kenmerken.

Ook nu, na al die jaren, hebben de Westlandse waarden en normen niet veel voet aan de grond gekregen. Dus: nog altijd geen dure grote koopwoning, geen topbaan, geen dure spullen, geen status of dikke bankrekening. Maar wel: een boek! Zelf geschreven!

Ik wil jou trouwens verder niet beledigen hoor Rodion, aangezien jij wel een topbaan hebt als advocaat, maar bij mij past zo'n baan gewoon niet. Inhoudelijk zou ik de kwaliteiten wel hebben, en ik ben sterk als het gaat om het opkomen voor andere mensen. Maar er zou veel te weinig ruimte zijn voor mijn persoonlijke gevoelswereld. Dat zou mij niet blij maken.

Maar goed. Terug naar het verhaal. Na voltrekking van mijn persoonlijk drama kreeg ik weer een heel gelukkig leven. Dus het kan! Zonder psychofarmaca, maar met heel veel fietsen in de buitenlucht en een goed dagritme. En veel liefde van je dierbaren. En... veel wilskracht en zelfdiscipline niet te vergeten. Het is natuurlijk geweldig als anderen juist steun hebben van psychofarmaca. Maar bij mij was dat dus niet het geval.

Net als bijvoorbeeld de ziekte van Alzheimer, is depressie een hersenziekte. Zolang je in de acute fase verkeert, is er gewoon geen land met je te bezeilen. Je hebt daar geen grip op. Pas als er weer een klein beetje meer overzicht komt, pas dan kun je gaan werken aan herstel. Eerder niet.

Heden ten dage brengt bij mij de hormonale ontregeling (lees: overgang) gelukkig geen depressie of psychose teweeg. Wel moet ik regelmatig mijn uiterste best doen om de chaos in mijn hoofd te beteugelen. Overzicht, overzicht, overzicht! Gelukkig is de begeleiding nu uitstekend geregeld, door internist, huisarts, psycholoog en Care for Women verpleegkundige (klinkt gewichtig, maar valt erg mee hoor). Het is geweldig dat je bij deze mensen terecht kunt. Ook dit komt wel weer op orde!

Rodion, jij had in 2013 gevraagd: Jen, waar staan we over tien jaar? Wel, het mailverkeer tussen de provincie en de grote stad werkt nog steeds prima! En ja, het boek is er nu dan eindelijk: ik heb de tijd genomen, maar ik ben in ieder geval binnen de marge van tien jaar gebleven!

Ik ga je de verhalen vertellen vanaf mijn prilste jeugd. Elke dag krijg je een mail (want ik heb het verhaal al voor je klaarliggen). Dus aan het einde van deze maand heb ik je het

hele verhaal verteld! Want zo is het in al die zeven jaren immers ook gegaan: dan durfde ik het weer aan om iets te vertellen in de Verborgene Weblog, dan reageerde jij via de mail, en stuurde ik jou een mail terug. Kijk nu maar alvast uit naar 1 maart, Rodion. Want dan is het verhaal helemaal verteld, en kan ik weer verder.

Nog steeds ben ik blij dat jij destijds geen weet had van de 'Jennifer-die-jarenlang-depressief-zit-te-zijn'. Simpelweg omdat we toen allang geen contact meer hadden. Ik hoor je nu zeggen: Maar Jen, ik had er voor je willen zijn. Snap ik, maar gelukkig hebben we een herkansing gekregen! Opdat er nog vele Jennifer-verhalen zullen volgen... die dan hopelijk wat gezelliger van onderwerp zijn.

Trouwens Rodion, ga je dit jaar nog ergens 75 jaar bevrijding vieren? Ik heb begrepen dat hier in Den Haag ook veel aandacht aan wordt besteed. Ik houd het denk ik toch maar bij de ceremonie bij ons in het dorp. Die is prachtig. Ik denk dan altijd sterk aan mijn opa, die met zijn collega omgekomen is bij het uitbreken van de Tweede Wereldoorlog. Dit jaar komt er een boekje uit met een verslag over het bombardement uit 1940, van de Werkgroep Zwammerdam.

Wel, dat wilde ik even zeggen. Fijne dag, Rodion!

X'je

### 3. VLIJT

1975

Jennifer is zeven jaar. Vandaag heeft ze op school de woorden 'normaal' en 'abnormaal' geleerd. Het heeft veel indruk gemaakt. Wat is normaal? Wat is abnormaal? Wie bepaalt dat? Als ze bij het zebrapad wil oversteken, wordt haar de weg versperd door 'de grote jongens'. De grote jongens zijn altijd uit op ruzie. Ze begrijpt niet waarom. Ze heeft er nu even geen zin in. Misschien zou ze anders schichtig langs de jongens heen lopen, zodat ze niet zou opvallen. Maar deze keer doet ze dat niet. Ze gaat recht voor de jongens staan, met de borst vooruit. Jennifer zegt: "Doe niet zo normaal!"

"Haha, je zegt het verkeerd!"

"Nee hoor! Zo heb ik het geleerd!"

Er is geen speld tussen te krijgen. De jongens druipen giechelend af. Hier valt geen eer aan te behalen. Jennifer gaat het niet navragen op school aan juffrouw Van Denen. Want het is gewoon zoals het is, en daarmee uit. Juffrouw Van Denen snapt dat wel.

De volgende dag krijgen ze op school hun rapport mee naar huis. Het is de laatste dag voor de zomervakantie.

"Heb je weer dat lachje!?"

"Welk lachje?"

"Dat weet je heus wel!"

Ja. Jennifer weet wat haar vriendinnen bedoelen. Het 'kijk-mij-eens-lachje'. Weer een acht voor gedrag, en weer een acht voor vlijt op haar rapport. Dus dan komt automatisch dat lachje. "Kom er nou gewoon eens een keer voor uit!" roept Maud. "Je hebt zeker alwéér een acht voor gedrag en vlijt op je rapport!" zegt Sabine.

"Nou en... daar kan ik toch niets aan doen!?"



Maud moet snel naar huis. Thuis is haar moeder bezig met koffers pakken, want morgenochtend vertrekt het gezin al vroeg richting Oostenrijk. Sabine en Jennifer zeggen hun vriendin uitgebreid gedag. Samen met haar moeder zwaait Maud hen uit in de deuropening. Jennifer houdt van de rust en zachtheid van tante Helena. Tante Helena is de moeder van Maud. Jennifer noemt haar tante, al is ze dat niet. Dat is nu eenmaal de gewoonte. Mama is de vriendin van tante Helena. Dat snapt Jennifer wel, want het is zo'n lieve vrouw. Sabine en Jennifer huppelen vrolijk naar het huis van Jennifer.

"Tsjonge Jennifer, wat heb je weer mooie cijfers", zegt mama, terwijl ze voor hen beiden thee inschenkt met een kaakje erbij. "Ik denk dat papa weer stikgroos op jou zal zijn. Juffrouw Van Denen was zeker ook wel trots op je!"

Sabine kijkt Jennifer aan. "Denk erom... niet wéér dat lachje Jennifer... ik houd je in de gaten." Dan schieten ze tegelijk in de lach. Mama geeft Sabine een dikke knuffel en zegt: "Wat kun jij toch heerlijk lachen, meisje!" Jennifer ontwijkt mama, zodat zij niet straks ook een knuffel krijgt, en schiet alvast naar boven, de trap op. Ze roept: "Kom je, Sabine? Dan gaan we zee spelen! Wij zaten in een bootje, en de vloer was het water." Sabine volgt haar naar boven. "Oké. Maar dan ben ik de kapitein!" Even later zitten ze samen op het lichtblauwe pluche tapijt, in de slaapkamer van Jennifer. Het tapijt is hun bootje dat dobbert op de zee. De zon schijnt comfortabel op Jennifers rug. Het is eigenlijk veel te warm om binnen te zijn. Jennifer zegt opeens: "Weet je Sabine, soms denk ik dat jullie anders zijn dan wie jullie lijken. Dat mama eigenlijk anders is, dat jij anders bent, dat iedereen anders is. Ik ook dus." Sabine snapt niks van wat Jennifer daar zegt. Ze heeft last van de warmte en wil eigenlijk meteen weer naar beneden.

"Laten we anders naar de tuin lopen, dan kunnen we onze rapporten aan onze vaders laten zien."

"Jaaaa... laten we dat doen!"

In het Westland hebben ze het over 'de tuin' of 'het warenhuis' als ze de kassen bedoelen waarin de tuinders hun gewassen telen. De grote tuindersvilla – Jennifers ouderlijk huis – is met een brug over de sloot verbonden met het erf van haar vader. Langs het grote warenhuis loopt een laan, waar Jennifer regelmatig speelt met haar vriendinnen. Ook komt