

# INHOUDSOPGAVE

Voorwoord 9

1 Rauwe wonden hebben lucht nodig 11

## DEEL I

**Hoe angst en somberheid zich van ons meester maakten** 17

2 Kleurenblind in een leven vol kleur 19

3 Verdrinken in een zee van leugens 24

## DEEL II

**Hoe we langzaam zonken in het drijfzand** 35

4 De hoogsensitieve prinses op de erwt 37

5 Hormonsters 54

6 De eerste keer vergeet je nooit meer 73

7 #MeToo 89

8 Een album vol herinneringen 108

9 Bier is bitter 130

## DEEL III

**Hoe we gingen voor ons huisje, boompje, beestje** 149

10 Het 'schoonzussensprookje' 151

11 Het zaad niet verschieten 171

12 Elkaar kiezen, niet verliezen 188

## DEEL IV

<b>Hoe we zijn opgekrabbeld</b>	<b>197</b>
13 Met je sores op de sofa	199
14 De gekleurde bril afzetten	212
15 De touwtjes in handen nemen	223
16 Een evenwichtig leven	232
Tot slot: we hebben elkaar nodig	248
Dankwoord	251
Inspirerende boeken	253
Noten	255

# VOORWOORD

*Rock bottom*, het ultieme dieptepunt. Het moment in je leven waarop jij je afvraagt of je nog dieper kunt zinken. Dát moment was voor beide schoonzussen de motivatie om het roer om te gooien. Daar, in de diepte, waar hun zicht belemmerd werd door hun eigen duistere gevoelens van schaamte, angst en pijn, wisten ze uiteindelijk toch het dunne koord vast te grijpen. Het koord dat ontsnapping bood aan deze uitzichtloze verdrinking.

Voor Paula kwam dat *rock bottom*-moment toen ze op een koud, metaalen bankje zat in het bushokje waar ze zojuist was afgezet. Eerder die middag, na een vrijpartij in het bed van hem en zijn vriendin, had haar leraar haar meegenomen achter op de fiets richting een apotheek die 24 uur per dag open was. Onder toezien oog liet hij haar een morning-afterpil innemen. En nu had hij haar achtergelaten bij het bushokje om zijn dag voort te zetten. Alsof er niets gebeurd was. Zo koud en hard als het bankje was, voelde ook Paula's hart. Versteend, verwoest, verward. Ze was als een marionettenpop, overgeleverd aan de wil van een ander. Diep vanbinnen leek het alsof ze geen keuze had. Ze wist dat dit wrange machtsspel nog niet voorbij was.

Het dieptepunt in het leven van Anna speelde zich af in haar slaapkamer, maar niet tussen de lakens zoals dat bij Paula het geval was. Anna lag in haar kraambed. Een zwarte donderwolk vulde de ruimte en ze kon alleen maar huilen. Huilen, omdat ze zo graag een normale kraamweek met haar lieve baby wilde meemaken, in tegenstelling tot de angst en stress die ze nu beleefde. Huilen, omdat ze er zeker van was dat ze alles verpestte voor haar man en haar kindje. Huilen, omdat ze schrok van haar gedachten aan weglopen. In haar beleving waren haar

man en haar kersverse baby beter af zonder haar en kon ze net zo goed vertrekken. Meer dan eens was ze in gedachten al uit bed gestapt en op haar blote voeten door de deur naar buiten verdwenen, de koude winternacht in, zonder achterom te kijken.

De bodem van de put voelde voor Paula en Anna 'kneiterhard'. Toch zijn ze niet op die koude, verdorven grond blijven liggen. Ze zijn opgekrabbeld uit de put van ellende. Stapje voor stapje. Ze zijn kwetsbaar geweest, hebben durven voelen, durven huilen, durven delen, en durven helen. Zo goed als, want ze hoeven jou vast niet te vertellen dat het leven niet altijd over rozen gaat. Ze hebben ervaren dat zo nu en dan de zonnestrallen verleggen achter de wolken tevoorschijn komen. En juist op andere momenten de stralen fel en krachtig zijn; te mooi om alles voor op te geven.

Dat de schoonzussen nu juist wél praten over de meest schaamtevolle momenten van hun leven, komt door hun vertrouwen in de prachtige uitkomst van een kwetsbaar en authentiek bestaan. Het delen van wat er in je hart leeft, leidt tot échte verbinding met anderen, en dat is een van de mooiste dingen in het leven. Het zijn niet hun levensgebeurtenissen op zichzelf, die van belang zijn, maar het delen ervan creëert openheid. En dat is precies wat hun verlangen is: dat praten over alles waar je niet over 'hóórt' te praten, normaler wordt. Niets is namelijk eenzamer dan alleen te lopen met je duistere gevoelens, met een strijd in je gedachten en met schaamte over hetgeen je hebt meegemaakt. Deel het en weet dat je niet alleen bent.

*You are not hopeless  
though you have been broken  
your innocence stolen*

Lauren Daigle (uit: 'Rescue')

# 1. RAUWE WONDEN HEBBEN LUCHT NODIG

*Bewaar de diepten van je ziel voor wie wil duiken in elke vezel, elke kern van je bestaan.*

MATTHIJN BUWALDA

## **Van afgrijzen tot verwondering**

Het is zaterdagavond en je bevindt je op de huisartsenpost. Toen je van een trappetje sprong, kwam je voet wat ongelukkig terecht. Inmiddels kun je er bijna niet meer op staan, dus wil je er toch maar even naar laten kijken. De wachtruimte zit al aardig vol, wanneer een jongedame de ruimte binnen komt strompelen met een grote, rauwe, bloederige wond op haar rechterwang. Even schrik je bij het zien van de wond. Wat zou er gebeurd zijn? Met haar linkerhand doet de vrouw een poging de aanblik wat te verzachten, maar de wond laat zich niet gemakkelijk verhullen. De pijn is van haar gezicht af te lezen. Ze kijkt vluchtig om zich heen en zoekt een vrije stoel.

Jouw blik gaat door de wachtkamer. Je bent benieuwd of anderen net zo nieuwsgierig zijn naar de oorzaak van die bloederige wond. Jouw oog valt op een wat oudere vrouw die bij de eerste aanblik van het bloederige gezicht van de vrouw wit wegtrekt. Misschien kan ze niet goed tegen bloed? Een wachtende jongeman zie je juist zonder gêne op het puntje van zijn stoel gaan zitten. Met verwondering bestudeert hij het gezicht van het slachtoffer. Je weet niet dat zijn fascinatie ontstaat door zijn drive om de beste chirurg van Nederland te worden. Een bloederige wond tot in detail kunnen bestuderen, doet zijn passie opleven. Verder zijn er nog een paar 'staarders' in de wachtruimte. Met schuine ogen gluren ze naar de wond. De scherp vertrokken mondhoeken verraden hun afschuw. Andere wachtenden wenden hun

gezicht af en kijken steevast een andere kant op. Dat wat ze niet zien, is er niet.

Dan gebeurt er iets magisch. Een man van middelbare leeftijd ziet de jongedame zoeken naar een zitplaats. Het dwingt hem in gedachten terug te gaan naar de tijd dat hij ook zo'n afschuwelijke wond opliep. Hij denkt terug aan de afgrijselijke pijn en het gruwelijke ongeval dat de wond veroorzaakte. De man wenkt de jongedame naast hem te gaan zitten. Vol compassie luistert hij naar haar verhaal, dat ze met trillende stem vertelt. Na haar verhaal aangehoord te hebben, begint de oudere man zijn eigen overhemd los te knopen. Hij schuift het hemd opzij en laat de jongedame het litteken zien, dat zijn eigen historie zichtbaar maakt. De vrouw vat moed door de woorden van de oudere man: 'Kijk eens, het doet nu misschien verrekte pijn, maar bij de juiste verzorging kan je wond helen. Net als die van mij.'

### **De schaamte voorbij**

Je begrijpt misschien al dat bovenstaande anekdote een metafoor is. Je hebt namelijk geen medisch boek in je handen over fysieke wonden en er zullen verder geen al te bloederige verhalen meer in dit boek voorkomen. Bovenstaand verhaal is een metafoor over rauwe wonden, maar gaat niet over fysieke wonden. Het beschrijft het bijzondere proces dat ontstaat als we onze mentale rauwe wonden zichtbaar maken. De wonden waaraan we uit schaamte liever voorbijgaan.

We lopen in ons leven allemaal een gebroken hart op. Dan hebben we het niet alleen over een beschadigd hart door het verliezen van een geliefde, maar over allerlei manieren waarop je gekwetst kunt worden. Wij zijn van mening dat er nog niet voldoende openheid is over de worstelingen in onze mentale gezondheid; over trauma's die we hebben opgelopen in ons leven; over onze stiekeme dwanghandelingen of verslavingen; over lijden, machteloosheid en eenzaamheid.

Rauwe wonden hebben lucht nodig. Een fysieke wond volledig afdekken heeft nadelige gevolgen. Er moeten namelijk vuil en vocht uit een wond kunnen komen. Dat is bij mentale wonden niet anders. Heling van mentale wonden is alleen mogelijk door ze zichtbaar te maken, het verband en het gaasje zo nu en dan te verwijderen en de wond bloot te leggen. Het is best mogelijk je wonden nooit aan het daglicht bloot te stellen, maar dan zal er niet of nauwelijks genezing plaatsvinden. Wellicht gaat de wond dan zelfs ontsteken. Onze natuurlijke neiging is om weg te rennen van de pijn, omdat we bang zijn om deze te voelen. Toch snakken we er allemaal naar om te leven met een heel hart; om alle kapotte stukjes terug te vinden en herstel te vinden.

We gebruiken in dit hoofdstuk heel bewust het woord 'rauw'. We hebben het namelijk niet alleen over het tonen van je littekens: je inmiddels perfect geheelde wonden. Maar we hebben het ook over de donkere, schaamtevolle, angstige of verdrietige dingen die nú spelen in je leven. Het vergt zo veel meer moed je rauwe wonden te laten zien dan je littekens. Wij spreken uit ervaring. Het is soms doodeng! Het boek dat je in je handen hebt, heet niet voor niets: *Daar praat je toch niet over*. Jouw verhaal delen als je nog midden in een proces zit is een van de kwetsbaarste stappen die je kunt zetten. Het brengt veel schaamte met zich mee om het volgende toe te geven: 'Ik heb de antwoorden nog niet op mijn vragen en ik heb de sleutel nog niet gevonden om uit deze benarde situatie te komen. Ik vraag me zelfs weleens af of dit ooit goed gaat komen. En hóé dan?'

In de metafoer van de wachtkamer hebben we geschetst hoe verschillend mensen kunnen reageren op rauwe wonden. Misschien herken je jezelf wel in een van de gedragingen van de beschreven personages. In het echte leven is het niet anders. Niet iedereen zit te wachten op de worsteling die jij doormaakt. Sommige mensen kijken liever gauw de andere kant op en anderen kunnen het zelfs helemaal niet aanhoren. Het is te confronterend of te beangstigend voor ze. En dat mag. Je kunt

daarin geen keuze maken voor iemand anders. Een fysieke wond kun je in sommige gevallen beter wél even bedekken met een gaasje of verbandje, om te voorkomen dat er vuil in komt. Zo is het ook raadzaam goed te bedenken wie je in vertrouwen neemt om over je diepere worstelingen te praten.

Het is zo ontzettend waardevol, wanneer iemand wél voor jouw verhaal openstaat; jouw rauwe wonden durft te aanschouwen, met liefde en zonder oordeel. In ons eigen leven zijn er een paar mensen met wie wij écht alles durven te delen. Ze kennen onze donkerste gedachten, diepste emoties en angsten. Wij gunnen iedereen zo'n persoon in zijn of haar leven. We geloven dat je jezelf met één iemand al rijk mag rekenen. Deze mensen zijn namelijk als kostbare parels. Zeldzaam, maar zodra je er één hebt gevonden, is deze het koesteren waard. Het vergt inspanning om zo'n relatie met iemand op te bouwen, maar wat is het resultaat de moeite waard! Wij hebben door deze vriendschappen mogen ervaren dat schaamte geen kans krijgt, waar empathie is en geluisterd wordt. Dat schaamte verdwijnt, waar niet wordt geoordeeld. En dat schaamte vlucht voor liefde, altijd.

### **Ons verlangen**

Ten slotte denken wij dat het goed is, als je jouw verlangens aangeeft bij iemand, nadat jij je meest kwetsbare stukjes hebt blootgelegd voor hem of haar. Bespreken wat je nodig hebt of juist niet wilt, schept duidelijkheid. Zo willen ook wij ons verlangen bij jou kenbaar maken. In dit boek tonen wij jou onze littekens en een aantal van onze eigen rauwe wonden. Aan het openbaar maken hiervan is een heel proces voorafgegaan, maar dat maakt het niet minder kwetsbaar. Toch willen we onze verhalen met jou delen, vanuit onze missie om het taboe op het hebben van mentale problemen te doorbreken.

Ons verlangen is dat er minder geoordeeld zal worden over mensen met mentale problemen. Daarbij willen we niet dat jij ons als slachtoffer



zult gaan zien en behandelen, nadat je over onze diepste pijnen hebt gelezen. We zien onszelf niet als slachtoffers. We zijn namelijk zó veel meer dan onze mentale sores!

*Disclaimer: We beschrijven onze verhalen vanuit ons perspectief, vanuit hoe wij de dingen beleefd hebben. Uit respect voor alle betrokkenen en om privacyredenen maken we gebruik van pseudoniemen en zijn enkele feitjes enigszins verdraaid. We zijn zelf geen therapeuten, maar delen in dit boek de handvatten die wij aangereikt hebben gekregen tijdens therapie. We hopen uiteraard dat deze jou zullen helpen, maar willen ook zeker het nut van een therapeutische behandeling benadrukken, waarbij de behandeling op jou persoonlijk is afgestemd.*



# DEEL I

HOE ANGST EN  
SOMBERHEID  
ZICH VAN ONS  
MEESTER  
MAAKTEN

## 2. KLEURENBLIND IN EEN LEVEN VOL KLEUR

*Paula*

*Nothing thicker than a knife's blade separates happiness  
from melancholy.*

VIRGINIA WOOLF

### **Defect**

Het is een heldere ochtend in mei. De zon straalt en de lente barst uit haar knoppen. Wat een contrast met hoe ik mij vandaag voel. Moeizaam sla ik de donzige deken van me af. Een zucht volgt, deze deken is mijn troost. Kan ik deze dag wel aan? Na de ochtendroutine van douchen en aankleden voel ik me al uitgeput. Ik wil terug onder de wol, naar mijn veilige cocon. Ik kan de gedachten niet weerstaan: Wat als ik de wereld om me heen vandaag gewoon vergeet; doe alsof ik niet besta? De wereld kan toch best zonder mij?

Het monster Depressie is weer gearriveerd. Als een dief in de nacht plaatst hij zo nu en dan zijn zware olifantenpoten op mij. Hij ontnemt me mijn levenslust, mijn onbevangenheid en al het licht in het leven. De glans in mijn ogen maakt plaats voor een doffe waas. De donkere wolken drukken zo zwaar op me, dat ik ze fysiek waarneem. In mijn maag vormt zich een knoop en mijn longen voelen zo verkrampt dat ik naar adem hap. Ik ben bang. Ik weet niet wat sterker is: de angst om dood te gaan, of de angst om te leven.

De dingen die ik normaal gesproken interessant vind, kunnen me nu gestolen worden. De bezigheden waar ik altijd van geniet, doe ik nu met tegenzin. Ik wil niet alleen zijn, maar weet me in de buurt van

mensen geen houding te geven. En dat allesoverheersende gevoel van schaamte en onzekerheid ... Alsof ik naakt ben en iedereen naar mij kijkt. Alsof ik kleurenblind ben en iedereen me wil wijzen op de prachtige kleuren om me heen.

Woorden kan ik moeilijk vinden en gesprekken voeren vind ik lastig. Stel me alsjeblieft geen vragen. Houd op over keuzes. Ik wil niet kiezen. Ik kán het niet. Ik ben blanco, leeg. Mijn normale gevoel voor voorkeuren ben ik kwijt. Wat ik leuk vind? Wat ik wil eten? Wat ik wil doen? Ik weet niet wat ik wil. Niets, geloof ik, maar 'niets' voelt leeg.

Ik voel me alleen en onbegrepen. Hoe leg ik uit aan anderen dat het even niet gaat; dat ik me defect voel? Gebroken. Kapot. Ik voel me een ander mens. Wanneer komt de levenslustige Paula terug? De Paula die kan lachen en die grapjes maakt; die gepassioneerd is over dingen en ergens voor wil gaan? Al die vragen blijven voor nu onbeantwoord, totdat de zon weer opkomt en het monster weer via de achterdeur verdwijnt.

Voor nu heb ik maar één verlangen: mijn warme deken.

### **Verstoppertje spelen**

Het afschuwelijkste van een depressie vind ik dat je het verlangen kwijtraakt om voluit te leven. Dat je in een soort vlakke – levenloze, maar levende – toestand terechtkomt. De wereld om je heen draait door, maar je lijkt er vanaf een afstandje naar te kijken, zonder er iets bij te voelen. Elke bijdrage die jij moet leveren aan de maatschappij, voelt als een enorme opgave. Als jij in die toestand verkeert, denk je dat je je altijd zo ellendig hebt gevoeld en dat je je altijd zo zult voelen. De wanhoop dat er nooit een einde aan de depressie komt, is een uitzichtloos vooruitzicht en tegelijkertijd de grofste leugen die jouw systeem je kan wijsmaken.