

perron herstel

Rens Linders

Eerste druk: september 2024

Schrijver: Rens Linders

Coverontwerp: Rens Linders

Schrijfcoach: Anne-Marie Maartens

Redactie: Simone Doesburg

Uitgever: Rens Linders

©renslinders

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of op enige manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voor iedereen die ooit is vastgelopen, je bent niet alleen.

Voorwoord

Rens. Man van Vrouwlief Marianne. Vader van twee kids Sam en Fie. Jouw drie meiden. *Selfmade* man. Dat kan ik niet, ken ik niet- man. Rens. Jong. Jongeman. Grote man. In denken, doen. Humor, nuchter. Rotterdammer met een groot hart. Totdat jij viel. Ongelukkig, of toch geluk gehad? Jij stond in een klap stil.

Langzaam in beweging. Heel langzaam. Voor jou te langzaam. De draad oppakken. Welke draad? Waar dan? Ontwarren: een begin zoeken. Vinden. Opnieuw. Maar waar was *jij* gebeven? Sportman. Lopen, fietsen hard en snel, jezelf voorbij...soms ook. Waterman. Zeil opzetten: het spel met de elementen. Water, zee en de golven. Met een grote glimlach. Jij beheerste het als geen ander. Speelde ermee. En de golven met jou. Ik geloof dat ze glimlachten naar je. *Easy*: gelijkspel. Totdat...je verloor. In een klap. Alles. Bijna alles.

Je moest leren. Leren verliezen. Strijdbaar. Je ging lezen, dat kon je wèl. En schrijven. Dat kon je óók. Steeds meer. Sneller alsof je iets in te halen had. Harder. Hoofdstuk na hoofdstuk. Een nieuw talent kwam bovendrijven. Dobberend maar al snel koersvast.

Je ging vooruit. Eerst een stap naar achteren. Om daarna er weer twee naar voren te kunnen doen. Eerst de woorden, zinnen. Uit je hoofd. Jouw hoofd, dat jij eraf wilde schroeven. Stilzetten. Maar je moet verder. Met dit hoofd. Jouw hoofd. Langzaam leer je weer hoe te winnen. Overwinnen. Op het goede spoor te komen. Van *perron-herstel*. Rens, een eerlijk en rauw verhaal. Een boek over hard vallen en weer zachtjes opstaan.

Anne-Marie

De gans

Het strand is heerlijk. Het schuim op de golven is superwit in de zon. Het is warm en er staat een koel briesje. Ik voel de energie en wil het liefst in de zee met een surfplank. Wat natuurlijk niet gaat, evengoed is het genieten en wederom de les accepteren dat het nu eenmaal zo is.

Vrouwlied en ik zijn even zonder kinderen op pad. Onze superlieve vrienden en burens op de camping hebben ze meegenomen naar een ander strand. Op de fiets even samen en dat is nog niet veel geweest na mijn ongeluk.

We zetten de fietsen vast langs het fietspad boven op de duinen en lopen als een jong verliefd stel hand in hand schuin richting de zee. Het wit van het schuim wordt nog scherper. Ik ervaar alle elementen: het geluid van de golven, het gevoel van koele wind op mijn huid en adem alles in. Is dit geluk? vraag ik me af, ik leef nog terwijl ik de afgelopen weken meer dan vier verhalen heb gehoord van mensen die iemand hebben gekend met een vergelijkbaar ongeluk zoals ik die heb gehad die er niet meer zijn.

In mijn ooghoek zie ik een meisje een foto maken van wat lijkt op een gans die op zijn rug ligt in het zand tegen de rand van de duinen. Da's raar, er zijn veel ganzen in de weilanden hier maar niet op het strand. De gans lijkt op een schildpad die zich probeert om te draaien nadat hij op zijn schild is beland. 'Dit is niet goed,' denk ik terwijl ik nog doorloop.

Angst overvalt me, een angst die niet van mij is. Nog een paar stappen verder maar ik kan het arme dier niet loslaten en loop ernaartoe. Het meisje is inmiddels weer naar haar handdoek gelopen en zit verzonken in haar telefoon. Ik draai de gans zacht om met mijn voet. Het beest is duidelijk gewond of ziek. Hij gooit zijn nek heen en weer alsof het gebroken is. Als ik mijn hand stevig op z'n rug leg wordt hij gelijk rustig. Opnieuw gaat er nog een golf van angst door me heen. Tijdens een van mijn trainingen heb ik geleerd hoe je in kunt tappen op het gevoel van

een ander en ik weet dat dieren minder muren hebben, dat is wat ik voel. Ik tril, ik tril met hem mee.

Vrouwlied zit een aantal meter verder in het zand. Verzonken in gedachten of ze laat me juist even met rust. Het drukke heen en weer bewegen met z'n nek stopt ook. Ik twijfel even en voel, maar dit beest gaat niet meer beter worden. Ik voel alleen maar gelatenheid van het beest en angst. Ik besluit te doen wat het beste is en verlos het beest uit zijn lijden. De gans stribbelt niet tegen en laat het leven los. Dat het helaas niet meer gegund is.

Een vogel vertrouwt op zijn kompas, die vertelt waar hij heen moet vliegen. Het kompas staat stil, de gans is levenloos. Ik voel berusting en spanning. Ik loop naar de vloedlijn om mijn handen in zee te spoelen en voor mijn gevoel geef ik zijn ziel mee aan de zee. De strandwacht rijdt voorbij en ik meld aan hen de dode gans en ik vraag of zij die opruimen. Ze geven aan dat ze het melden bij de instantie die daarvoor kan zorgen en waarschuwen voor de vogelgriep als ik de kenmerken van de vogel beschrijf. Ik voel me opeens ook heel slecht. Waar ik dacht iets goed te doen voelt het nu opeens verkeerd. Nu kun je niet zomaar vogelgriep krijgen in de buitenlucht als je één keer een vogel ermee aanraakt.

Het slechte gevoel komt van mijn zelfbestraffingsmechanisme. Het treedt gelijk in werking en torpedeert mijn goede gevoel van het zorgen voor de natuur als de natuur even niet voor zichzelf kan zorgen. Vragen als: 'Waarom heb je nu niet beter nagedacht?' 'Waarom wist ik dit niet?' 'Waarom bemoei ik me ermee?' overspoelen mij.

De strandwacht rijdt verder. Ik blijf achter en staar richting de zee met een innerlijke strijd tussen het gevoel het goede te doen en het beredeneren dat zegt dat je dom bezig bent geweest. Ik word stil, sluit me af en rijdt met vrouwlied in mijn kielzog in één rechte lijn naar onze stacaravan om daar mijn handen goed te kunnen wassen.

Inmiddels is er een heus gevecht gaande tussen gevoel en beredeneren. Ik voel nog steeds dat ik het juiste deed. De gans gaf aan klaar te zijn. Ik denk aan de keren dat ik mijn katten helaas in heb moeten laten slapen

door ziekte. Dat was telkens een zwaar en tegelijk ook mooi moment, waar het beestje liet voelen klaar te zijn met de pijn en angst. Op mijn schoot bij de dierenarts stribbelden ze niet meer tegen. De dierenarts gaf toen aan dat de kat nog even kan vechten tegen het inslapen. Maar nee hoor. Ik had oogcontact en vanuit mijn hart bedankte ik het dier voor de tijd samen en gaf aan dat het goed is om los te laten. Niks strijd, ze sloten hun ogen en ze rustten zacht.

En vandaag de gans, helaas moest ik het doen want er was geen dierenarts met een spuitje. Ook was er even die blik van de gans die daarna zijn ogen sloot en sliep. En ik die vanuit mijn hart meegeef dat het goed is en er straks geen pijn of angst meer is. De gans die dan het leven loslaat en zijn ganzenziel laat vliegen met het ganzenkompas.

Toch heeft mijn zelfbestraffingsmechanisme mijn onzekerheid meegenomen in de aanval in mijn hoofd. Als twee lotgenoten gaan ze tekeer. In de caravan besluit ik te douchen. Vrouwlief laat me en staat me bij met knuffels en soms een vraag. Ik heb gelukkig een geweldige vrouw die mijn strijd kent en herkent.

De tranen komen harder uit mijn ogen dan het water uit de douchekop. Het gaat niet meer om de gans. Het verdriet om de gans en de angst niet het juiste gedaan te hebben zorgen voor een uitlaatklep. Ze hebben mijn voorraad verdriet gepakt en besloten leeg te gieten.

De rest van de dag, die niet heel lang meer duurt gelukkig, hou ik me rustig en ik besluit na het eten snel te gaan slapen. Ik probeer mijn gedachten te kiezen. Welke gedachte kan me nu helpen? Vraag ik me af. Als eerste komt het gevoel van een overgangsrite van jongen naar man in mij op. Nu ben ik vierenvestig en toch kan de jongen in mij nog wel wat groei gebruiken. Ik laat deze gedachte op mij inwerken. Het blijkt goed te werken als weerstand tegen de aanvallen van het zelfbestraffingsmechanisme.

Deze gedachte neem ik mee.

Bluf

Reserves opbouwen heeft de ergotherapeut gezegd. Elke prikkel waar je lijf en brein van zegt: dat kan ik gelijk ff doen, moet ik dus overslaan en juist nu niet doen.

Helemaal niks doen, dat is zo on-ge-lo-fe-lijk moeilijk. Ik moet in de leer bij Donald Duck. Ik heb een hangmat nodig of een baantje als matrassen tester.

Al snel heb ik door dat het niet simpel gaat over reserves opbouwen. Aan de buitenkant wel natuurlijk, maar om dat te doen moet ik overtuigingen aangaan die me nu niet helpen. Het gaat over gedragsverandering en daar weet ik wel iets over. Als coach en trainer in bewustwording en persoonlijk leiderschap is dat iets wat ik zelf heb geleerd en daarna ben gaan trainen aan anderen. Je bent natuurlijk nooit uitgeleerd.

Mijn eerste overtuiging die ik in de ring heb gegooid was tijdens de eerste NLP opleiding (Neuro Linguïstisch Programmeren). Ik dacht met bluf en clownesk gedrag altijd wel gezien te worden. Een overtuiging die ik ontwikkelde tijdens mijn middelbare school, wellicht eerder maar dat weet ik niet precies meer. Ik was ervan overtuigd geraakt als ik de aandacht op me wist te vestigen met 'raar' gedrag dat ze wel zouden zien wie ik ben.

School heb ik nooit als een feest ervaren en spijbelde al soms op de lagere school. Er waren nog geen mobieltjes en mijn ouders hadden een kraam op de markt. Dus niet naar school gaan gaf me even vrijheid van de groepsdruk, in ieder geval tot twaalf uur. Dan was mijn oma er om thuis een boterham te smeren. Ik kan me niet herinneren dat mijn ouders erg boos over het spijbelen zijn geworden. Volgens mij zagen ze ook wel in dat de dynamiek op die basisschool echt niet oké was. In ieder geval niet oké voor mij. Ik wilde met rust gelaten worden, was wat introvert. Ik vond en vind voetbal stom en hield wel van nadenken. Nou succes op de basisschool. Als ik thuis was en helemaal vol zat met van alles en

nog wat om te verwerken omdat ik me op school maar zat in te houden, zei mijn moeder: 'Ga maar even rennen.' Zo rende ik al heel jong rondjes door het bos. Ik leerde gelijk dat rennen en buiten zijn een goede plek is om je shit los te laten en alles te verwerken.

Op de middelbare school veranderde het. Niet gelijk. Met een advies lbo en de zin *Rens is een beetje dom* mocht ik bij godsgratie naar een mavo/havo klas op een wat lager aangeschreven school. Die omgeving was een verschrikking. De dynamiek van een culturele tijdbom en pubers die niet verder kijken dan bij welke groep ze willen horen. Met de bijhorende vechtpartijen en steekpartijen. Inmiddels zat ik op hockey waar een hele fijne en strenge coach mij begreep. Ook was ik al veel aan het windsurfen. Op het water vocht ik met de wind en het water. Ik werd bevriend met de wind. Daar voelde ik me helemaal op mijn plek.

In het hockeyteam was samenwerken mijn uitdaging. Hard rennen en doelpunten maken was geen probleem, maar in samenwerken ben ik hardleers geweest. Ik leerde gezien te worden door op sportief vlak hard te werken. Ik creëerde een identiteit die me wel beviel en mijn sociale omgeving kon die plaatsen. Ook hielp het mee dat ik halverwege de brugklas een beter advies kreeg. Ik kon daarmee naar een school die beter stond aangeschreven en waar ook mijn vrienden op zaten.

Ik kreeg aandacht omdat ik opviel, met je skateboard door de gang van het schoolgebouw, breakdancend op hockeyfeesten en met windkracht zes moest ik het water op. Toen ik vijftien of zestien was had een vriendin van mijn moeder mijn haar geblondeerd. Op school liepen kinderen langs het lokaal om te kijken wat ik nu weer had gedaan. Heerlijk was die tijd. Ik had iets wat er nog niet was. Gecombineerd met een felgroene beachbike en de oversized Wrangler spijkerbroek van mijn vader had ik de identiteit aangenomen die ik dacht wilde te zijn. Wel had ik gewoon mijn aantekeningen voor toetsen op orde en ik vind leren leuk.

Kortom, ik zag eruit als een kwajongen maar probeerde ervoor te zorgen dat ik met zo min mogelijk moeite alles wel haalde. Dat maakte ook dat ik voor Nederlands Bernlef z'n boek *Eclips* had gelezen en daar een verslag over inleverde. De docent geloofde niet dat ik het echt zelf had

gelezen. Ik was woest. Ik had ervoor kunnen kiezen om een wat introverte nerd te zijn en op school te laten zien wat ik in huis had. Maar school had na een verschrikkelijke tijd op de basisschool en mijn eerste jaar op een gewelddadige middelbare school alles al kapot gemaakt als instituut. Ik had de keuze al gemaakt: met zo min mogelijk moeite er zo snel mogelijk doorheen.

Op die ene dag jaren later bij de training Neuro Linguïstisch Programmeren had ik niks van dit patroon door. Ik dacht dat ik deze training volgde om een betere coach te worden. Op een plek in Frankrijk net onder België. Een oud klooster grenzend aan een bos. Een klusschuur op het terrein waar je als timmerman wel raad mee weet. De beheerder woonde in een zelfgebouwde boomhut vijf meter van de grond op het terrein. Kortom het voldeed aan mijn soort omgeving. Voor de opleiding was ik daar 10 keer een week. De zee zou er wat dichterbij mogen zijn, maar dan was ik nooit meer weggegaan.

We moesten bij de laatste trainingsweek een soort eindoefening doen. Ik wist wat de opdracht was omdat ik mensen kende die de training eerder gevolgd hadden. Ik had al verzonnen hoe het moest en dat ook tegen een medecursist verteld. Ik wist het wel en zou het ff doen. Aan het einde van een dag vol met mooie processen waarbij je elkaar begeleidt en steeds meer inzicht krijgt in waarom de mens nu doet wat hij doet is het moment gekomen voor de oefening. We gingen een dun stalen stuk constructie ijzer buigen door de uiteindes op het zachte plekje op je keel te zetten en dan met gerichte ademhaling naar elkaar toe te lopen. Het is een mooie eindoefening.

Op het moment dat ik mag, sta ik klaar, doe het uiteinde van het ijzer tegen mijn keel met een doekje ertussen. De groep zit eromheen in een grote kring in de ruimte. Het is inmiddels donker de open haard knettert en de hele groep ademt met ons mee. Ik kijk in de ogen van mijn collega. En dan op het moment dat we naar elkaar toe moeten lopen pak ik het ijzer en leg het weg. Ik heb geen idee wat me overkomt. Ik blokkeer voor de groep en kan het niet, de trainster zegt iets van: ‘Ga maar zitten, dan doe je het niet’.

Vervolgens begin ik als een bezetene te huilen, tussendoor roep ik dat iedereen me uitlacht en ik word boos. Waarop ze zegt: 'Rens kijk maar rond niemand lacht. Het is oké.'

Ik snap er niks van, blijf maar huilen en stort in. Mijn hele lijf doet pijn en schokt. In mijn beleving werd ik toch echt uitgelachen. In plaats daarvan zie ik dat de groep me liefdevol aankijkt en knuffels komt geven. Ik kan mijn boosheid nergens op richten. Ik wil het wel maar het lukt niet, dus implodeer ik.

Ik had nog nooit zoveel gehuild, nergens niet. Ik trek me terug op mijn kamer, ben grauw en grijs. Boven het toilet moet ik spugen maar er komt niks dan zwart gal. Ik hoef hier op deze plek niet stoer of anders te zijn om gezien te worden. De trainster had het allang gezien. De eindoefening was voor mij de test om juist los te kunnen laten.

Het perron

Ik denk hard na over welke overtuiging ervoor zorgt dat het me maar niet lukt om echt rust te houden. Ik kan wel niks of weinig doen, maar dat is nog geen rust houden. Regelmatig blijf ik me druk maken met gedachtes als: 'Is het niet slim als ik nu ... doe?' of eigenlijk had ik beter ...

De dame van de eerste hulp gaf aan dat je hersenletsel zoals ik het heb, moet aanpakken als een burn-out. Nou daar begint het aardig op te lijken. De drang om continue wel iets te doen dat nuttig is, want anders ...Tja want anders? Mis ik dan de boot, mis ik een kans?

Ik ben zo plotseling stopgezet dat de tijd me heeft laten staan. Stel je voor dat er een verlaten perron is en er een sneltrein met ongelooflijke snelheid voorbijraast. Dan volgt er een klap op het perron en daar lig je. Zo voel ik me. Alleen op een verlaten perron.

Want opeens lig ik stil. Ik klap telkens opnieuw hard tegen de grond. Bij elke poging om me mee te laten nemen, lijkt het weer de klap van de autodeur die opengaat. Ik op de fiets...mijn val... De sneltrein van de tijd die me uitspuugde. Ik lig daar op mijn perron en de tijd gaat verder.

Ik zat Godverdomme op die sneltrein, het bedrijf goed, de kids goed, vrouw goed, alles goed en dan opeens KWAK! Geparkeerd! Op een perron waar de klok stilstaat en op het bord met het rittenschema staat niks... geen vertrek, geen bestemming. Geen idee wanneer er een trein langskomt of stopt. In het luchtledige. Niemandsland. Alleen. Gewoon daar blijven.

Soms ren ik naar het einde van het perron en als ik van het perron afspring land ik weer op de plek waar ik uit de trein viel. Terug naar af, terug naar waar ik begon. Soms komt er een man het perron op gelopen. Hij doet zich voor als conducteur van de spoorwegen, maar het is de arts die zegt dat het nog geen tijd is. 'Sorry meneer, uw schouder is nog gebroken en uw hoofd niet genezen...'

In mei ben ik gevallen. Eerst had ik nog het idee dat ik met de herfst wel weer zou kunnen surfen. Inmiddels is het september en mijn linkerschouder is nog kapot en mijn hoofd functioneert nog veel te traag. De ergotherapeut rekent mij voor: over een maand weer contact met de chirurg en dan hoor je of ze kunnen opereren. Dat wordt dan in december. ‘Heb je wintersport geboekt?’ vraagt ze in één zucht door. Shit ja, realiseer ik me, voor het eerst sinds we kinderen hebben kunnen we weer op wintersport. In februari willen we weer gaan. Jarenlang ging ik elke winter, een keer heb ik zelfs een heel seizoen kunnen snowboarden. Dus eindelijk hadden we het voor elkaar om met de kids te gaan wintersporten. En ze willen zo graag, het weekendje een keer in het Duitse wintersportgebied Willingen kan de oudste dochter zich wel herinneren, de jongste niet.

Ik draai me om en kijk naar het planningsbord op het perron, wintersport gecancelld komt er in rode letters te staan.

Logisch, ik kan op dit moment drie kwartier autorijden en dan moet ik slapen. ‘t Is een schril contrast met ff in een nachtje in acht uur naar de bergen knallen. Wellicht kan het nog wel, een sprankje voel ik, een sprankje hoop, en hoop doet leven! En dan ben ik weer alleen, alleen op het perron.

Strand

De verzekeringmensen van de tegenpartij hebben op het laatste moment de afspraak afgezegd. Kan gebeuren natuurlijk, maar ik maakte me er al sinds de afspraak staat druk om. Heb honderden scenario's door mijn hoofd gehaald en afgespeeld. Wat willen ze weten? Welke vragen stellen ze? Hoe gaat zo iets in zijn werk? Natuurlijk gaat zo'n afspraak niks helpen bij mijn herstel. Het is slechts een moment. Toch had ik ernaar uitgekeken op een vreemde manier alsof het een soort opluchting zou zijn.

Het glas waar net mijn thee nog in zat zweeft door de tuin. In slow motion valt hij in het gras. Ik ben er helemaal klaar mee. Mijn schouder doet pijn en mijn hoofd werkt niet mee. De teleurstelling van deze afspraak die niet doorgaat is de druppel. Ik ga naar het strand voor een paar dagen. De kids even niet naar school brengen, eten maken en dan weer moe zijn. Even helemaal niks om me heen behalve daar waar ik zelf voor kies.

Mijn blote voeten zakken zachtjes weg in het mulle zand terwijl ik over de duinen loop. Ik wandel nog even de zee in voordat ik ga koken. Gek genoeg probeer ik dingen op een rijtje te krijgen. Mijn gedachten te ordenen en mezelf beter te proberen begrijpen. Ik wil gewoon weer gelukkig worden.

Op het strand heeft de zee een gemene verrassing voor me. Er staan golven. What the fuck! Ik sta tien minuten lang met mezelf te discussiëren of ik toch niet zou kunnen peddelen en probeer zelfs mijn arm omhoog te tillen en hij valt weer pijnlijk naar beneden. Ik heb ook een SUP voor in de golven. Misschien kan ik die halen met de peddel. Godver dat gaat natuurlijk ook niet.

Normaliter kan ik echt genieten als anderen kunnen surfen en ik niet. Ik gun iedereen het gevoel van in het water spelen met een surfplank. Het werkt zo bevrijdend. De zee is als een moeder die je precies geeft wat je nodig hebt. Zij beslist welke golven je krijgt en welke niet. Met die gedachte besluit ik dat ik me laat meevoeren, laat teruggaan naar die