

ER IS IETS INGESTORT

Toen ik voor het eerst hulp zocht binnen de GGZ, dacht ik aan een paar gesprekken. Ik zou uitleg krijgen over wat er aan de hand was, wat handvatten leren en daarna weer opknappen. Toen dat niet gebeurde, kwam medicatie in beeld. Dat voelde serieuzer, maar de verwachting bleef hetzelfde. We zouden iets vinden wat werkte en daarna zou alles weer verdergaan zoals daarvoor.

Inmiddels ben ik jaren verder. Er zijn gesprekken geweest, behandelingen, medicijnen en opnames. Als ik daarop terugkijk, zie ik dat ik al die jaren hetzelfde bleef denken. Niet bewust, maar wel hardnekkig. Alles moest weer terug naar hoe het was.

Mijn eerste echte besef van rouw kwam dan ook niet bij mijn diagnose. Zelfs niet bij de eerste of tweede opname. Het kwam na een periode waarin de opnames elkaar in hoog tempo opvolgden.

Mijn tas was thuis nog niet uitgepakt, of ik kon hem alweer inpakken. Op een gegeven moment pakte ik hem zelfs niet meer helemaal uit. Toiletpullen, ondergoed, een pakketje kleding en een pyjama bleven er standaard in zitten. Het scheelde tijd. Inmiddels wist ik wel dat de kans groot was dat ik hem opnieuw nodig zou hebben.

Wat ik tot dan toe steeds deed, was zoals gezegd simpel. Ik vertrok nét iets te vroeg uit een opname en ging thuis direct weer op oude voet verder. Gezin, huishouden, werk, afspraken en alles wat bij mijn leven hoorde.

Er was nog iets waar ik opvallend hardnekkig in bleef. Vanaf mijn eerste opnamedag had ik elke keer eigenlijk maar één vraag: wanneer mag ik weer naar huis? Die vraag stelde ik aan psychiaters, verpleegkundigen en behandelaren. Nog voor ik me iets beter voelde, begon ik alweer vooruit te kijken. Ik was veel meer bezig met vertrekken dan met de vraag of ik eigenlijk al voldoende hersteld was.

Achteraf zie ik hoe weinig ruimte ik liet voor de mogelijkheid dat herstel meer tijd nodig had dan ik wilde accepteren. Terwijl mijn tas dat allang leek te weten.

Pas tijdens mijn huidige opname merk ik welke dingen ingestort zijn. En ook niet meer terug gaan komen. Daar begint dit boek.

Misschien lijkt mijn weg een beetje op die van jou. Dan lopen we een stukje samen op.

ERNSTIG

Het verbaast me achteraf hoe lang het duurde voordat de ernst echt tot me doordrong. De signalen waren er immers volop. Ik gebruikte medicatie, volgde therapie, werd opgenomen en had zelfs een ECT-traject ondergaan. Als iemand anders mij dat verhaal had verteld, had ik waarschijnlijk zonder aarzelen gezegd dat het ernstig was. Voor mezelf bleek dat veel moeilijker. Er zat een groot verschil tussen wat ik wist en wat ik toeliet.

Misschien was ik er simpelweg aan gewend geraakt. Aan ontregeling, herstel en opnieuw beginnen. Hoeveel hulp er inmiddels ook nodig was, ik bleef geloven in die oude versie van mezelf.

Twee jaar na mijn diagnose las ik een brief van mijn psychiater aan mijn huisarts. Ik had net een intakegesprek voor een opname achter de rug en keek op mijn telefoon nog wat in mijn dossier. Daar bleef mijn oog hangen bij een formulering die mij niet meer losliet: ernstige psychiatrische stoornis. Die woorden stonden er zonder nuance of verzachting. Niet verstoep tussen ingewikkelde medische termen, maar gewoon zwart op wit.

Ik weet nog dat ik die woorden meerdere keren opnieuw las. Ernstige. Psychiatrische. Stoornis. Mijn lijf schrok ervan. Een wát?