

# Lissabon, 19 juni om 14.30 uur

Langzaam voel ik mijn keel opzwellen. Ik voel me misselijk. Mijn tenen beginnen te tintelen. Ik praat in mezelf. Adem in, adem uit, adem in, adem uit. Het werkt niet. Daar sta je dan. Middenin Lissabon op het punt om in het gele trammetje te stappen. Ik ga die tram niet in. Gelukkig waren er twee vriendinnen die het ook niet zagen zitten om in zo'n hete drukke tram te stappen. We besluiten om een terrasje op te zoeken. En heel even, heel even verdwijnt het gevoel.

We zitten inmiddels op het terras, de meiden hebben net een gele Sangria besteld en ik neem voor de zekerheid maar gewoon een flesje water. Terwijl de ober alles op tafel zet, voel ik het weer opkomen. Ik wil weg, ik wil terug naar het huisje. Ik vraag een van mijn vriendinnen om een Uber te bestellen. Tegelijkertijd probeer ik me op mijn adem te focussen. Dat lijkt wel iets te helpen.

De Uber is er snel, tenminste volgens de app. We kunnen de auto maar niet vinden. Ondertussen worden er koude ijsblokjes in mijn nek gelegd, om er maar voor te zorgen dat ik niet naar de grond ga.

Gelukkig vinden we de Uber na vijf minuten. In de auto doe ik het raampje open. Het is fijn om de wind in mijn gezicht te voelen.

Als we bij ons huisje aankomen, ga ik naar bed. Het gaat vast beter als ik even slaap. We zijn een weekend weg met de meiden, we slapen weinig, drinken veel wijn en hebben plezier voor tien. Ik ben vast toe aan een beetje slaap.

Als ik in bed lig, voel ik de tranen komen. De ontlading. Tegelijkertijd voel ik ook dat ik niet alleen wil zijn. Huilend loop ik naar beneden en vraag mijn vriendinnen of ze bij me willen blijven. Volgens mij waren ze sowieso niet van plan om te vertrekken, maar nu weet ik het zeker.

Na een powernap voel ik me inderdaad weer een stuk beter. De meiden gaan boodschappen doen en ik bel naar mijn moeder. Natuurlijk gaan de sluisen weer open, maar het is fijn om haar stem te horen. Ze past op dat moment ook op Lowie en ik word overladen met liefde als ik hem zie. Als ik hem zie spelen en als ik hem zie lachen naar mij, dan wil ik maar een ding: naar huis. Maar vliegen dat doen we morgen pas.

Die avond komen alle meiden terug uit de stad. We zijn in totaal met acht meiden. Ze hebben allemaal lekkere hapjes gehaald en natuurlijk genoeg prosecco. Het lukt om alles te vergeten en te genieten van het moment.

Die vriendinnen van mij, die zijn echt te gek. Ze zijn lief, grappig en duwen elkaar gewoon met kleren en al in het zwembad. De perfecte afleiding voor mij.

Ik besluit rond 22.30 uur naar bed te gaan. De volgende ochtend worden we al vroeg opgehaald om naar het vliegveld te gaan. Ik heb het volgens mij nog niet verteld, maar vliegen is één van de dingen waar ik, op de een of andere manier, een grote angst voor

heb. Het lijkt me daarom slim om goed te slapen, dan kan ik uitgerust in het vliegtuig stappen.

Zo werkt dat natuurlijk niet. Ik lig nog niet in bed of ik voel mijn hartslag versnellen. Mijn keel voelt dik en ik moet echt op mijn ademhaling letten. Soms beginnen zelfs mijn benen te trillen. Als de nacht al zo begint, dan kan het weleens een hele lange nacht worden.

Een paar uur later gaat mijn kamergenootje naar bed. Ik heb geluk, ze kan ook niet slapen. Ergens helpt me dat en lukt het me om uiteindelijk in slaap te vallen.