

Tot de schijt ons doodt

Tot de schijt ons doodt

Over blijven wanneer het leven wankelt

Sara de Jong

© Sara de Jong 2026

Coverontwerp: Sara de Jong

Coverfoto: Privé bezit

Portretfoto: Studio13 Fotografie

Uitgeverij Brave New Books

ISBN: 9789465383217

Alle rechten voorbehouden. Behoudens de uitdrukkelijk bij wet bepaalde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, op welke wijze ook, zonder de uitdrukkelijke, voorafgaande en schriftelijke toestemming van de auteur.

www.levenmetmeniere.com

Voor Chris,
die mij draagt
wanneer ik mezelf niet meer kan vasthouden.
Voor Julia, Rosa en Luca,
omdat jullie me telkens herinneren
aan waarom ik blijf.
Voor iedereen
die leeft tussen stilte en geluid,
tussen angst en adem,
tussen vallen
en weer durven staan.

Voorwoord

Sommige verhalen kiezen jou, ook als je er niet klaar voor bent. Niet omdat je ze wilt, maar omdat ze zich aandienen op een plek waar je geen nee meer kunt zeggen. Ze komen zonder aankondiging, zonder toestemming, laten zich niet wegduwen. Het enige wat je kunt doen, is ze ondergaan.

Ik heb dit boek niet geschreven om een ziekte uit te leggen. Niet om te laten zien hoe sterk je kunt zijn wanneer alles uit je handen glijdt. Ik schreef het om te blijven bestaan, om woorden te geven aan wat anders alleen stilte zou zijn, om mezelf niet kwijt te raken in alles wat veranderde.

Toen Ménière mijn leven binnenkwam, veranderde alles. Niet ineens, niet dramatisch, maar langzaam, laag voor laag. Alsof mijn lichaam me stap voor stap leerde hoe het voelt om te leven zonder zekerheid, zonder controle. Om telkens opnieuw te moeten beginnen terwijl je nergens bent weggegaan. Alsof stilstand en beweging ineens door elkaar liepen en ik moest leren bestaan in dat spanningsveld.

Ik begon te schrijven op dagen waarop ik niet wist wie ik nog was. Wanneer de wereld even stopte met draaien maar de geluiden vervormden en mijn eigen stem soms niet verder kwam dan een fluistering. Wanneer alles wat vanzelfsprekend was ineens uitleg nodig had. Wanneer mijn lichaam groter werd dan mijn woorden.

Schrijven werd ademen. Een manier om ruimte te maken waar alles dicht leek. Een manier om overeind te blijven in een werkelijkheid zonder vaste grond. Niet om antwoorden te vinden, maar om mezelf niet te verliezen.

Wat je hier leest, is geen medisch verslag. Het is ook geen vraag om medeleven. Het is een verzameling momenten, eerlijk, onopgesmukt, soms rauw, maar altijd met zorg en liefde vastgelegd. Momenten waarin ik probeerde te begrijpen wat er gebeurde. Momenten waarin ik niets begreep en toch bleef schrijven.

Over verliezen en weer iets vinden. Over vasthouden en loslaten. Over hoe hoop soms niets meer is dan een klein lichtje dat weigert uit te gaan, zelfs wanneer de ruimte eromheen donker wordt.

Ik schrijf voor wie zichzelf herkent in het wankelen. Voor wie leert leven met wat niet overgaat. Voor wie naast iemand zit die probeert niet te vallen. Voor wie voelt dat kracht niet altijd luid is, maar vaak stil en volhardend.

Dit boek gaat niet over ziekte. Het gaat over leven. Over blijven kiezen, ook wanneer alles in je zegt dat het niet meer gaat. Over zachtheid. Over grenzen. Over de moed om te blijven, zelfs wanneer je niet weet hoe. Over de kracht die ontstaat wanneer je durft te zeggen: ik ben er nog, nog steeds hier, nog steeds ik.

Wanneer de wereld draait

Het begint met een stilte in mijn oor, soms een dag, soms een uur, soms maar enkele minuten of seconden. Geen echte stilte, maar een dreigend, hol soort zwijgen, alsof iemand van binnenuit een deur dichttrekt, zacht maar onherroepelijk.

Het geluid om me heen wordt dof, ver weg, alsof ik door dik glas naar de wereld luister, alsof ik niet meer helemaal meedoe, alsof ik al langzaam losraak.

En midden in dat zwijgen begint een toon te groeien, eerst bijna onmerkbaar, als een dun draadje, dan scherper, hoger. Een piep die zich vastbijt in mijn oor, daarna in mijn hoofd, en uiteindelijk in mijn hele bewustzijn, tot er geen ruimte meer is om aan iets anders te denken.

Dan komt de druk, een vreemde, kneedbare druk, alsof er water achter mijn trommelvlies wordt gepompt, steeds meer, steeds harder, alsof mijn hoofd van binnenuit wordt opgeblazen. Ik voel mijn hart daartegenin kloppen, alsof het probeert iets terug te duwen wat niet terug wil.

Ik weet wat dit betekent. Mijn lichaam weet het ook. De angst die volgt is geen paniek, maar herkenning, niet omdat ik bang ben, maar omdat ik precies weet wat er nu gaat komen en dat ik niets kan doen: geen rem, geen stopknop, geen uitweg, alleen wachten tot het losbreekt.

En dan breekt het los.

De wereld slaat om, niet een slingering, niet een wiebel, maar een allesomvattende draai, alsof iemand mijn hele lichaam vastgrijpt en met brute kracht ronddraait, terwijl de kamer tegelijkertijd in de tegenovergestelde richting meebeweegt.

Alles wat ik ooit als stabiel heb gekend, verliest in één klap zijn betekenis.

Ik open mijn ogen en het is erger. Ik sluit mijn ogen en het blijft erger. Zelfs in het donker beweegt alles door. Mijn lichaam ligt. Boven en beneden wisselen van plaats. Links en rechts verdwijnen. Richting bestaat niet meer. Alleen chaos.

Mijn maag protesteert heftig, alsof mijn hele binnenkant naar buiten wil vluchten. Ik zweet koud en plakkerig, alsof angst via mijn huid probeert te ontsnappen. Mijn handen trillen. Mijn benen zijn geen benen meer, maar zware, vreemde objecten die niet langer bij mij horen.

Het enige wat ik kan, is liggen, stil liggen, maar zelfs stil liggen voelt als vallen, alsof ik telkens opnieuw van een hoogte word gegooid, in een eindeloze, vertraagde val waar geen bodem onder zit.

Tijd vervormt. Minuten verliezen hun betekenis. Ze worden vloeibaar, rekbaar, eindeloos. Alles in mij staat in de stand overleven. Er is geen ruimte voor denken, geen ruimte voor hoop, alleen dit moment dat niet ophoudt.

Ik kan niet praten, niet bewegen, ik kan alleen doorstaan.

En dan, heel langzaam, bijna aarzelend, begint de wereld weer iets te vertragen, alsof iemand voorzichtig zijn hand op de rem legt, niet resoluut, niet in één keer, maar met kleine, onzekere bewegingen. De draai wordt minder scherp, minder fel, minder allesoverheersend.

Wat overblijft is uitputting, geen gewone vermoeidheid, maar leegte, alsof ik van binnenuit ben uitgeperst. Mijn spieren

voelen zwaar, mijn hoofd is gevuld met watten. Mijn lichaam is er nog, maar zonder reserve.

Ik lig stil. Ik adem voorzichtig, alsof één verkeerde zucht alles weer in gang kan zetten.

En dan komt ze, altijd: de gedachte die zich niet laat tegenhouden. Wanneer komt de volgende? Misschien morgen. Misschien volgende week. Misschien vanmiddag al.

Want dat is de wreedheid van Ménière: zelfs als het voorbij is, is het nooit echt voorbij.

Mijn leven vóór Mènière

Op een hete zomerdag in 1983 werd ik geboren, naamloos, nog zonder verhaal. Een uur later lag ik in de armen van de mensen die vanaf dat moment mijn ouders zouden zijn. Zij gaven me een naam: Sara.

Twee jaar later kwam mijn broertje, ook geadopteerd, klein en kwetsbaar. Pas later werd duidelijk dat de wereld voor hem anders werkte, met andere regels en andere ritmes, en dat die zorg het leven van onze ouders blijvend zou vormen.

Ik groeide op in Friesland, in een dorp dat altijd voelde als een jas die net niet paste, te strak bij de schouders, te weinig ruimte om echt adem te halen. Alsof ik me er voortdurend in moest voegen, terwijl iets in mij steeds wilde uitbreken, groter wilde zijn dan de contouren die me werden aangereikt.

Ik sportte veel, eerst tennis, daarna schaatsen, in de zomer wielrennen en hardlopen. Later ontdekte ik het surfen: wind, water, snelheid, de kracht van de natuur waar je je aan kunt overgeven zonder dat ze je verzwelgt. Beweging was mijn manier om ruimte te maken.

Maar de liefde die bleef, die zich langzaam en onomkeerbaar in mijn hart nestelde, was mijn saxofoon. Mijn ouders stuurden me op mijn zevende naar muziekles, niet uit romantiek of artistieke dromen, maar omdat ze vonden dat het bij opvoeden hoorde. Muziek werd mijn taal, mijn huis, mijn hartslag.

Op mijn vijftiende moest ik kiezen tussen schaatsen en muziek. Allebei vroegen ze dezelfde toewijding, dezelfde uren die je nergens terugkrijgt. Ik koos muziek, altijd muziek.

Ik speelde in orkesten en reisde naar steden waarvan ik geen woord verstond, maar waar muziek mij feilloos begreep. Soms stond ik in galajurken op grote podia, mijn glimlach gecontroleerd, mijn adem strak. Andere keren droeg ik piercings en stond ik tussen zweet, versterkers en rock. Twee werelden in één lichaam, voor mij vanzelfsprekend, voor mijn ouders vooral beangstigend.

Zij zagen risico's, afronden, verleidingen die ik niet eens in mijn hoofd had. Ze probeerden me vast te houden, bang dat ik ergens zou vallen, terwijl ik in Amsterdam partituren zat te ontleden met mensen die niet verdwaald waren, maar juist hongerig naar betekenis.

Op mijn zeventiende verhuisde ik naar Groningen, één kamer, één sleutel, mijn eigen lichtschakelaar. Later volgden Zwolle, Kampen en de kunstacademie.

En toen kwam het moment waarop ik voelde dat ik niet langer alleen was in mijn lichaam.

Eind 2004 werd mijn dochter Julia geboren. Twee jaar later verwelkomden we Rosa. De relatie met hun vader brak zoals relaties soms doen: langzaam en toch plotseling. In 2008 gingen we ieder onze eigen weg.

Ik redde het. Ik bouwde aan een toekomst.

De meisjes waren om het weekend bij hun vader. Rosa vond na verloop van tijd haar thuis meer bij hem. Voor de buitenwereld onbegrijpelijk, maar moederschap is geen bezit. Het is zien wat een kind nodig heeft en loslaten wanneer dát liefde is.

Daarna volgden de jaren 2009 tot 2019, een decennium zonder vaste grond. Ik werd slachtoffer van de toeslagenaffaire. We verhuisden steeds opnieuw. Julia woonde een tijd bij mijn ouders.

Ik vocht, ik bleef vechten.

Er was een korte relatie, een zwangerschap ondanks anticonceptie, een man die vertrok, en ik die bleef staan.

Eind 2012 werd mijn zoon Luca geboren. Ik beviel alleen, letterlijk alleen, maar ik was niet alleen. Ik had drie kinderen, ik had liefde, en misschien nog belangrijker: ik had wilskracht.

Ik was terug in het dorp waar ik was opgegroeid, met mijn ouders dichtbij, soms botsend, soms zacht, maar altijd onvoorwaardelijk. Ze hielpen niet alleen mij, maar iedereen die voorbijkwam.

En toch was wat ik meemaakte nauwelijks uit te leggen. De overheid maakt toch geen fouten? Dat geloven mensen pas wanneer het hén overkomt.

Ik leefde van veertig euro per week. De rest ging naar de Belastingdienst. Van buiten leek alles op orde: nette kinderen, een mooi huis. Van binnen was het honger wegademen, zeggen dat ik al gegeten had zodat mijn kinderen eerst konden.

Een betonnen vloer die ik schilderde omdat een echte niet betaalbaar was.

Eind 2019 was de schuld weg. Voor het eerst in jaren haalde ik moeiteloos adem, tot de brief kwam, dat ze zich hadden vergist, dat de beschuldiging onterecht was. Het kabinet viel.

Ik huilde niet van verdriet, maar omdat waarheid eindelijk een stem had gekregen.

Hoofdpijn had ik al jaren, sinds mijn tienertijd, soms stekend als een roestige spijker achter mijn oog. De huisarts zei dat de één nu eenmaal meer voelt dan de ander. Met pijnstillers was het meestal te verdragen. Dus ik ging door.

Ik was curator van mijn broer. Zijn zorg is dag en nacht, intens, maar nooit uit plicht. Ik deed het gewoon.

Een nieuwe relatie? Nee. Ik wilde niemand belasten met mijn geschiedenis, mijn schade, mijn kracht. Ik had mijn kinderen. Dat was genoeg.

Eindelijk leek alles te stabiliseren. De horizon werd helder. Er kwam ruimte. Er kwam toekomst.

De wereld op pauze, mijn hart opnieuw

12 maart 2020.

De wereld houdt zijn adem in. Niet zacht, niet voorzichtig, maar gespannen, alsof alles wat beweegt zich even inhoudt om te zien wat er gaat gebeuren. Op televisie verschijnt Mark Rutte. Zijn stem is strak, beheerst, maar zijn woorden dragen een gewicht dat zelfs door het scherm heen voelbaar is. Alsof hij ze eerst zelf moet begrijpen voordat hij ze kan uitspreken. Het land gaat op slot. Corona. Grenzen dicht. Scholen dicht. Levens stilgezet, alsof iemand van buitenaf op pauze drukt, zonder te vragen of we daar klaar voor zijn.

Ik zit met Julia en Luca op de bank. Hun lichamen tegen het mijne aan, warm, onbezorgd, nog beschermd door het idee dat volwassenen altijd weten wat er moet gebeuren. Ik zie hoe zij het nieuws opnemen met grote ogen, alsof ze naar een spannende film kijken die langzaam onze eigen woonkamer binnensluipt.

Ik wil iets zeggen. Iets geruststellends. Iets wat hun wereld intact houdt. Maar voordat ik de woorden kan vinden, gebeurt het.

Zonder waarschuwing, zonder opbouw.

Alsof iemand in mij een onzichtbare schakel omzet en mijn lichaam daar ogenblikkelijk onder bezwijkt. De kamer kantelt, niet een beetje, niet aarzelend, maar volledig. Alsof de wereld ineens sneller draait dan mijn lichaam kan bijhouden. Mijn hart bonst zo hard dat het pijn doet, rauw en scherp. Mijn huid wordt ijskoud. Het zweet breekt uit. Angst snijdt door me heen, niet als een gedachte, maar als een lichamelijke realiteit die alles overneemt.

Mijn stem klinkt ver weg, maar de woorden komen helder naar buiten:

“Julia, bel 112.”

Ik hoor mezelf praten alsof ik naar iemand anders luister. Alsof ik toeschouwer ben van mijn eigen instorting. Luca stuur ik naar de buurvrouw. Hij hoeft dit niet te zien. Eigenlijk hoeft niemand dit te zien. Ik wil niet dat mijn kinderen leren dat hun moeder plotseling breekbaar kan zijn, dat zekerheid kan verdwijnen zonder waarschuwing.

De ambulance is er snel. Hun handelingen zijn kalm, professioneel, bijna geruststellend: ECG. Bloeddruk. Zuurstof. Alles goed. Hun conclusie valt zacht maar onwrikbaar: een paniekaanval.

“Dat hebben meer mensen tegenwoordig, in deze spannende tijd.”

Het advies is eenvoudig: morgen de huisarts bellen voor iets kalmerends.

De weken daarna lijken bijna rustig. Alsof de wereld, ondanks alles, een vreemd traag ritme heeft gevonden. Wij drieën vinden elkaar in de stilte van de lockdown. Geen afspraken. Geen haast. Geen verplichtingen van buitenaf. Ons leven wordt klein, overzichtelijk, bijna zacht.

Een rust die ik bijna lief durf te noemen, maar stilzitten is niets voor mij. Mijn handen zoeken iets om vast te pakken, om te maken, om te herstellen. Ik koop een oude caravan en besluit hem opnieuw op te bouwen. Schuren. Zagen. Schilderen. Mijn lichaam werkt, en in dat tempo lijkt mijn hoofd weer lucht te krijgen. Alsof beweging mij terugbrengt naar wie ik altijd ben geweest.

Tot het opnieuw gebeurt.

De draai.

De misselijkheid.

De wereld die ondersteboven trekt, samen met een hoge piep en een druk in mijn oor, alsof iemand er van binnenuit tegenaan duwt.

Ik kan niets anders dan overgeven en wachten tot het stopt. Mijn lichaam neemt het over, zonder overleg. Daarna wordt het stil. Maar de stilte is anders dan daarvoor. Niet zacht. Niet veilig. De angst blijft hangen, klein en kruipend, als iets dat zich onder mijn huid nestelt en daar geduldig wacht op een volgend moment.

Intussen slokt corona alles op wat normaal was. Geen orkest. Geen concerten. Geen avonden waarin muziek of mensen de ruimte vullen. De stilte wordt niet langer rustgevend, maar leeg.

Ik installeer Tinder. Niet uit verlangen naar liefde, maar uit honger naar geluid. Naar contact dat niet binnen onze muren bestaat. Ik zeg gekscherend dat het dan minstens een militair moet zijn, of iemand die bijna nooit thuis is. Alsof ik mezelf alvast wil beschermen tegen nabijheid.

En dan is er een match.

Geen vonk. Geen vuurwerk. Geen groot verhaal. Gewoon een gesprek dat me onverwacht blij maakt. Woorden die niet zwaar zijn. Humor die nergens naartoe hoeft. Ik stel voor om af te spreken, met een duidelijke grens: vriendschap. Dat voelt veilig. Overzichtelijk. Controleerbaar.

Ik rijd naar zijn woonplaats. Hij komt aanfietsen met een open lach en mijn eerste gedachte is: shit. Niet omdat het fout voelt, maar omdat het te kloppend voelt. Omdat iets in mij gelijk herkent wat ik niet had durven verwachten.

We zitten buiten op een terras, omdat binnen niemand zonder prik welkom is. Het gesprek gaat vanzelf. We lachen hard. We praten lang. Er opent iets in mij wat ik niet eens wist dat gesloten was. Alsof er een ruimte in mezelf weer licht krijgt, een plek die ik al lang niet meer had betreden.

Bij het afscheid geeft hij me een knuffel. Niet vluchtig. Niet claimend. Rustig, warm. Alsof hij al voelt waar dit naartoe kan, en ik nog bezig ben met accepteren dat ik daar misschien ook wil zijn.

De mist op de terugweg is dik. Met mijn nachtblindheid rijd ik langzaam naar huis. Mijn handen stevig om het stuur, mijn hoofd vol gedachten die ik nog geen naam durf te geven. Thuis zie ik een lief berichtje op mijn telefoon. We appen tot diep in de nacht.

Twee dagen later volgt een tweede ontmoeting. Niet veel later komt hij bij ons thuis. Ik zie hoe Luca hem observeert met een ernst die kinderen alleen hebben wanneer iets belangrijk voelt. Luca vindt hem meteen. Dat soort intuïtie kun je niet aanleren. Dat weet het lichaam eerder dan het hoofd.

En dan gebeurt er een moment dat alles herschikt.

Luca loopt naar hem toe, spaarpot in de hand. Zo vanzelfsprekend, alsof deze scène al lang in hem bestond. “Hier. Dan kun je een ring kopen voor mama. Dan heb ik eindelijk een papa.”

Ik voel hoe alles in mij stilvalt. Niet uit schrik, maar uit herkenning. Uit een ontroering die zo diep gaat dat hij bijna pijn doet. Dit is geen toeval. Dit is geen vlucht. Dit is iets wat zichzelf benoemt voordat ik het durf te begrijpen.

Vanaf dat moment gaat Chris niet meer weg, niet omdat het moest, maar omdat het klopt.

Waar liefde thuis wordt

We hebben het goed samen. Niet in grote gebaren of perfecte plaatjes, maar in het stille gevoel van thuiskomen. In hoe dingen hun plek vinden alsof ze daar altijd al hoorden. Het is vertrouwd. Alsof iets wat lang onbenoemd bleef eindelijk zichtbaar werd. Alsof we elkaar niet hebben gevonden, maar teruggevonden. Alsof het leven ons zonder haast, langs allerlei omwegen, precies hier heeft gebracht.

Het voelt als liefde die niets meer hoeft te bewijzen. Niet geboren uit hoop of verwachting, maar uit herkenning. Er zit rust in ons samenzijn. Geen zoeken, geen twijfelen, geen aftasten. Alleen het stille weten: dit klopt. Dit blijft. Niet als belofte, maar als werkelijkheid. Misschien is dat wel het mooiste soort liefde: niet de liefde die je najaagt, maar de liefde die je herkent zodra ze er is.

Het voelt niet alsof Chris is binnengekomen, maar alsof hij is aangeschoven. Alsof hij er altijd al was, alleen nog niet zichtbaar in ons dagelijks leven. Niet wachtend, niet zoekend, maar op zijn plek, tot onze levens elkaar raakten. Zonder druk. Zonder toeval. Gewoon zoals dingen soms lopen wanneer je ze niet probeert te sturen, en pas achteraf logisch worden omdat ze kloppen.

Julia en Rosa nemen hem vanzelfsprekend op. Ze maken ruimte zonder overleg, betrekken hem in hun gesprekken, hun plannen, hun humor.

En Luca — Luca reageert zoals alleen hij dat kan: helder en ongefilterd. Zijn vertrouwen zit niet in woorden, maar in gedrag. In hoe iemand naast hem zit. In hoe iemand kijkt. In hoe iemand blijft, ook als het stil wordt. Chris sluit aan alsof

hij het ritme van ons gezin al kent. Hij voelt wanneer het druk wordt en wanneer het stil mag zijn. Wanneer woorden helpen en wanneer ze in de weg zitten. Niet als techniek, niet als aangeleerd gedrag, maar als aandacht. Aandacht die niet wil sturen, maar wil afstemmen.

Luca's autisme vraagt duidelijkheid. Structuur. Iemand die niet schrikt van herhaling, niet ongeduldig wordt van wat langzaam gaat. Iemand die blijft, ook als er niets op te lossen valt. Chris weet wanneer hij iets moet zeggen en wanneer niet.

Ik zie hoe Luca bij hem ontspant. Niet uitbundig, niet opvallend, maar merkbaar. Het zijn kleine verschuivingen, maar ik weet hoe kostbaar ze zijn. Ze betekenen veiligheid. Ze betekenen dat iemand niet hoeft te vechten om zichzelf te mogen zijn.

Ook zijn familie ontvangt ons zonder omwegen. Warm. Direct. Zonder reserves. Het voelt niet als welkom zijn, maar als thuiskomen op een plek waar we blijkbaar al verwacht werden. We komen er vaak. Niet omdat het bijzonder is, maar omdat het logisch wordt.

Zijn moeder, drie jaar eerder getroffen door een herseninfarct, leeft in korte zinnen en losse woorden. Ik merk dat ik bij haar anders zit. Rustiger. Minder geneigd om te vullen. Minder geneigd om stiltes op te lossen. Haar wereld is trager, maar niet leger. Er zit geen haast in. Alleen aanwezigheid. En in die aanwezigheid is niets ongemakkelijk.

Taal is niet altijd nodig.

We begrijpen elkaar via mimiek, via kleine gebaren, via een blik die net iets langer blijft hangen. We lachen om niets. Soms om alles tegelijk. Het voelt als familie omdat het

functioneert als familie. Zonder theorie. Zonder
onderbouwing. Zonder bewijsdrang.

En dan komt het bericht.
Zijn moeder krijgt kanker.
Zijn vader krijgt kanker.

Niet als drama, maar als feit: zwaar, onontkoombaar,
woorden die alles meteen anders maken, niet door paniek,
maar door gewicht.

Zijn vader kiest voor behandelen, voor doorgaan zolang het
kan. Zijn moeder kiest voor rust, voor afronden, voor vrede.
Het is haar keuze en die staat.

We begrijpen het, we respecteren het.

Maar begrip maakt het niet lichter. Het vraagt iets van ons.
Het vraagt nabijheid. Het vraagt aanwezigheid. Het vraagt dat
we doen wat nodig is, ook wanneer er geen ruimte is om er
eerst iets van te vinden. Liefde krijgt hier geen woorden, maar
taken. Geen gesprekken, maar besluiten. Wie gaat wanneer.
Wie is waar. Wie vangt wie op.

Het is het jaar waarin Julia eindexamen doet. Ze wil reizen.
De wereld in. Niet uit onrust, maar uit nieuwsgierigheid. Ze
wil weten hoe het voelt om haar eigen richting te bepalen,
voordat ze zich vastlegt op studie en plannen. Het past bij
deze tijd. Alles is in beweging: beginnen en loslaten, zorgen en
doorgaan. Het loopt door elkaar heen. Het leven laat zich niet
netjes opdelen in fases. Alles gebeurt tegelijk.

We besluiten te verhuizen naar de stad waar Chris' familie
woont, zodat we samen voor zijn moeder kunnen zorgen.
Niet omdat het makkelijker is. Niet omdat het praktischer is.

Maar omdat het logisch is. Omdat nabijheid telt. Omdat zorgen iets is wat je deelt, niet iets wat je organiseert op afstand. Het is geen groot besluit in emotie, maar een helder besluit in richting.

We vinden een huis in Drenthe.

Ik werk op een school voor voortgezet speciaal onderwijs. Op papier tweeëndertig uur. In werkelijkheid bestaat zo'n dag niet uit uren, maar uit aanwezigheid. Uit beschikbaar zijn, ook wanneer je eigenlijk al leeg bent. Mijn leerlingen vragen geen perfectie. Ze vragen duidelijkheid. Iemand die blijft. Iemand die niet schrikt wanneer gedrag groter wordt dan woorden. Iemand die niet verdwijnt wanneer het ingewikkeld wordt.

Ze dragen verhalen die je niet ziet als je ze vluchtig ontmoet. Verhalen die zich niet netjes laten navertellen. Soms zijn ze stil. Soms explosief. Soms zo gesloten dat het lijkt alsof niemand er meer bij mag. Wat ze gemeen hebben, is dat ze hebben geleerd om de wereld niet zomaar te vertrouwen. Dat vertrouwen moet opnieuw worden opgebouwd, in kleine stappen. In voorspelbaarheid. In iemand die doet wat hij zegt en zegt wat hij doet.

Ik ben daar niet om hen te redden. Ik ben daar om ze niet te verlaten. Dat is iets anders. Redden maakt afhankelijk. Blijven maakt sterk. Ik geef ze kaders, structuur, herhaling. Niet omdat ik streng wil zijn, maar omdat veiligheid begint bij voorspelbaarheid. Dat wat vandaag geldt, geldt morgen ook. Dat wat gezegd wordt, wordt nagekomen. Dat wat moeilijk is, wordt niet uit de weg gegaan.

Mijn werktelefoon staat ook 's avonds aan. Niet omdat ik mezelf onmisbaar vind, maar omdat ze mogen weten: er is

iemand. Soms is dat genoeg om een crisis te voorkomen. Ik zie hen groeien in stappen die bijna niemand opmerkt. Een leerling die voor het eerst blijft zitten wanneer hij normaal wegloopt. Een ander die zijn boosheid in woorden probeert te vangen in plaats van in vuisten. Iemand die voor het eerst hulp vraagt voordat het te veel wordt. Dat zijn geen overwinningen die je kunt vieren met applaus. Maar het zijn verschuivingen die een leven kunnen veranderen.

Soms voel ik de zwaarte daarvan. Niet als last, maar als verantwoordelijkheid. Ik draag geen titels, geen heldendom, geen bijzondere status. Ik draag consequentie. Aanwezigheid. Betrouwbaarheid. Dat is wat zij nodig hebben. En dat kan ik geven.

Op een dag verandert een leerling de groepsfoto in de klassenapp:

“Voor de wereld ben je een docent.

Voor ons ben je de wereld.”

Ik glimlach. Hier hoor ik. Hier ben ik op mijn plek.

Mijn lichaam begint ondertussen signalen te geven. Een piep in mijn oor. Een druk in mijn hoofd. Ik registreer het. Ik maak het niet groter dan nodig. Werk. Verhuizing. Zorgen. Het hoort erbij. Ik slaap eerder. Ik pas me aan. Ik blijf bewegen binnen wat kan.

Ik ga door, ik ga altijd door, niet uit koppigheid, maar uit verantwoordelijkheid.

Chris en ik groeien verder, zonder twijfel. Nog geen jaar samen besluiten we te trouwen, niet omdat het zo hoort, niet omdat het romantisch moet zijn, maar omdat het klopt.

Omdat er geen reden is om te wachten op een beter moment. Dit is het moment. En omdat we willen dat zijn moeder erbij is zolang dat nog kan. Soms is liefde niet iets wat je uitstelt tot alles ideaal is, maar iets wat je vastlegt terwijl het leven nog beweegt.

Binnen een week regel ik alles. De locatie. De kerk. De pianist. De jurk. De uitnodigingen. Het gaat bijna vanzelf, alsof mijn handen al weten wat er nodig is voordat mijn hoofd het heeft uitgesproken.

Zes weken later is het zover.

Overdag is het klein en intiem. Mensen die dichtbij staan, 's Avonds een groot feest met honderdtwintig mensen. Niet om iets te laten zien, niet om te bewijzen hoe gelukkig we zijn, maar om het leven te vieren. Om alles wat er is naast elkaar te laten bestaan: vreugde, ziekte, hoop, dankbaarheid.

Ik loop aan de arm van mijn vader door het middenpad. Zijn hand is stevig, vertrouwd. Alsof hij me herinnert aan waar ik vandaan kom, lang geleden. De pianist speelt op een witte vleugel. Het licht is warm. De kerk draagt het moment zonder het te willen sturen.

En dan voel ik het, de druk, het suizen.

Niet nu. Niet vandaag. Het is geen paniek, geen angst, maar een heldere melding van mijn lichaam. Een signaal, geen bevel. Ik hoor het, ik registreer het, maar ik laat het niet alles overnemen. Mijn hart zit even tussen hoop en alertheid in. Tussen vasthouden en toelaten. Maar ik blijf aanwezig. Dit moment is van ons.

Tijdens de geloften lukt staan niet meer. Chris ziet het meteen. Geen vragen, geen aarzeling, geen zoeken naar