

# INTRODUCTIE

Beste lezer,

Wat fijn dat u dit boekje heeft gekocht, al snap ik eerlijk gezegd niet zo goed waarom. Boeken waarbij in de titel al gerefereerd wordt aan depressies leg ik meestal razendsnel weer weg. Ik weet maar al te goed dat het zo aanstekelijk is als de pest.

Maar goed, welkom in het hoofd van een columniste die kampt met manisch-depressiviteit. Het is echt zo: mensen die gevoelig zijn voor depressies moeten vooral niet in de buurt komen van depressies; voor je het weet heeft die wolk je weer in zijn greep. Dus wees op uw hoede.

Wie ik ben? Leuk dat u het vraagt. Ik ben een vrouw, veertig-plus, moeder van twee kinderen, vrouw van een licht-narcistische man en sinds kort, na een jarenlang dienstverband bij de Raad voor de Kinderbescherming, werkzaam op het Ministerie van Binnenlandse Zaken als projectleider in opleiding. U lees verderop nog wat ik daar precies doe. En daarnaast ben ik, welja, ook nog columniste voor het Noordhollands Dagblad (NHD).

En hoe is dat nou gekomen, dat schrijven in een krant? Volgens vader Idsinga komt het allemaal door hem. Nou denkt mijn vader wel vaker dat mensen iets aan hem te danken hebben, maar in dit geval is het wel een beetje waar. Dat zit zo. In 2011 stond ik in de halve finale van het Leids Cabaret Festival. Een journaliste van het NHD belde mij op. Ze had net ene meneer Idsinga aan de lijn gehad. Boos dat zijn dochter niet in de krant stond. Of die uilskuikens aandacht wilden besteden aan zijn dochter, die op het punt stond een bekende Nederlander te worden. Typisch mijn vader.

Ik haalde nooit de finale, maar werd wel gevraagd een maand lang mijn commentaar op het nieuws te geven in het NHD. Mijn regisseuse – dat klinkt mooi hè? Dat was in de tijd dat ik zelf ook nog dacht het helemaal te gaan maken in de cabaretwereld – goed, mijn regisseuse gaf me vervolgens het advies om een plek in die krant te vragen voor een column. Dat leek mij nogal brutaal, maar ik deed het uiteindelijk toch – wat had ik tenslotte te verliezen? – in de rotsvaste overtuiging dat ik keihard uitgelachen zou worden. Integendeel, de vraag was of ik een ‘proefcolumn’ wilde schrijven. Dat werd een stukje tekst over eelt, ingegroeide teennagels, ongelakte nagels en harige benen. De zomer viel onverwacht wat vroeg dat jaar en wat je dan in sandalen aantreft, is ronduit walgelijk. Dat vonden ze nog grappig ook, daar bij het NHD.

Ik schreef niet meteen elke week hoor, ben je gek. Het begon met één keer in de maand, na een jaar werden het er twee per maand en sinds 2016 publiceren ze mijn stukjes zowaar wekelijks, in de zaterdagkrant.

Toen mijn eerste column in de krant stond, durfde ik de straat niet op, omdat het mijn eerste column was. Wat als iemand het gelezen had en het heel slecht vond? Ik zag vriendschappen uit elkaar

ploffen, wist heel zeker dat de familie mij ging onterven en het was slechts een kwestie van tijd vóór de burens zouden verhuizen. De eerste jaren schreef ik luchtige, zeg maar cabaretseke columns, van die pomptiepomtidom-columns die herkenbaar waren. Sinds 2012 deed ik namelijk niks meer met cabaret en aanverwante zaken; dit was het kleine stukje podium dat mij nog restte.

Het enige zware onderwerp dat ik af en toe besprak ging over de ziekte ALS. Mijn vriend C. werd erdoor getroffen. Hij overleed begin 2014. Daarna gebeurde het meest absurde ooit: zijn vrouw S., tevens mijn vriendin, kreeg binnen een halfjaar na zijn dood ook de diagnose ALS. Zij overleed in 2015. Deze periode heeft diepe sporen nagelaten. Was het al ingewikkeld om een gestructureerd leven te leiden met een gezin, werk en een raar hoofd, nu had ik het verdriet en de zorg om mijn vrienden en hun kinderen erbij.

Een raar hoofd? Jawel, u leest het goed. En daarmee komen we dan toch uit bij dat depressieve gedoe waar ik u al voor had gewaarschuwd. Cut to the case: hoe zit het daar nou mee? Tot 2017 was ik één keer in de zeven jaar ietwat down, licht depressief en daar slikte ik ook al een aantal jaren antidepressiva voor. Ik vond het te onbelangrijk om er ooit een column aan te wijden. Veel liever hield ik het bij het beschrijven van luchtige dingetjes.

Tot 8 september 2015. Toen pleegde Joost Zwagerman zelfmoord. Ik kende hem verder niet persoonlijk of zo, maar toch hakte het erin. Hij schreef, hij kwam uit Alkmaar en hij was depressief, dat sprak me kennelijk wel aan. En nu was-ie ineens dood en wist ik niet waar ik over moest schrijven die zaterdag. In plaats van luchtige ideetjes die ik door de weeks opsla in mijn hoofd, hing er ineens die dikke mist voor. Ik vroeg me af hoe hij zich gevoeld zou hebben, zo vlak voor de daad. Zou hij de opluchting toen al gevoeld hebben? Het lijkt mij

namelijk een enorme opluchting: er niet meer zijn. Ik zei toch al dat het aanstekelijk is. Ergens begon er te dagen dat ik met mijn plek in de krant misschien wel wat belangrijkers kon aansnijden. Ik had dat podium toch!

Voor ik de zwarte zinnen op papier zette, vroeg ik Fred om toestemming. Fred is mijn chef bij de krant. Tot dat moment was hij die man die ik elke vrijdag mijn column stuurde. En als ik zag dat mijn column in de krant stond, had hij die mail kennelijk ontvangen. Hij had geen bezwaar tegen een depressieve column, ook verzekerde hij mij dat het niet geweigerd zou worden. Het werd de column 'Wolk' en na het mailen hing Fred al aan de telefoon. Hij vond het mijn beste stuk ooit.

Sindsdien neemt Fred mij één keer in de drie maanden mee uit eten. Geen idee waarom. Depressief zijn heeft best voordelen.

Het was niet zo dat ik toen helemaal losging over het onderwerp. Ik vond één column wel genoeg. Tot een jaar later Michael, de barman van het stadsstrand in Alkmaar, zich voor de trein wierp. Ik zat in de zomer wekelijks op dat strand. Michael, zo'n vrolijke, enthousiaste jongen, zelfs die.

En toen zakte ik zelf door mijn hoeven. Geen sombere buien, nee, het echte werk met dood willen en zo. Ik zwierf al een paar maanden door een dikke, donkere mist toen in januari 2017 de diagnose manisch-depressief werd vastgesteld. Nou, daar knapte ik echt van op. Het leven had al geen zin, ik voegde al niets meer toe, en nou had ik ook nog een diagnose. Mijn manische kant had kennelijk vlak voor deze enorme dip plaatsgevonden. Terwijl ik dacht dat ik gewoon veel energie had.

Het overlijden van vriendin S. bleek trouwens ook niet echt bevorderlijk voor mijn geestelijk welbevinden. Lange tijd heb ik gedacht en gezegd dat ik het helemaal verwerkt had. Was het een kwestie van groot houden? Of had ik gewoon het idee dat ik na een periode van rouw er vanzelf wel weer bovenop kwam? Daar was ik heilig van overtuigd. Om er uiteindelijk achter te komen hoe geraffineerd ik mezelf al die tijd voor de gek had gehouden. Want een jaar later, na het afscheid van S., draaide ik door en stortte ik in.

Toch bleef ik elke week een column aanleveren. Toen het mij niet meer lukte om over koetjes en kalfjes te schrijven en ik met mijn hoofd liggend op m'n laptop huilde dat ik het niet meer kon, zei mijn man: 'Dan schrijf je hier toch over.'

'Waarover?'

'Nou, dit: hoe je je nu voelt.'

Ik had het onderwerp al eerder aangestipt, maar een zoektocht door deze diepe krochten in mijn hoofd had ik nooit op papier gezet. Zo bleef ik ondanks mijn zwaarste depressie tot nu toe gewoon doorschrijven. En op zaterdag binnen blijven.

Ik hoor u denken, mijn hemel, als al die columns over deze ellende gaan, dan maar liever meteen dood. Nou, dat valt dus wel mee.

Het gekke is dat het leven gewoon doorgaat als je depressief bent. Je brengt ondanks alles gewoon elke dag je kinderen naar school, gaat dagjes weg en zet de groene bak buiten. Mensen praten ook gewoon nog tegen je als je depressief bent, of proberen je op te pepen, door te zeggen dat het zonnetje in ieder geval schijnt.

Ik ben bijvoorbeeld ook nog getrouwd met A. Ofwel mijn sta-in-de-weg, de liefde van mijn leven, manlief, eega, geliefde, partner, mijn mindere helft en rots in de branding. Het hangt een beetje van het onderwerp af welke benaming ik hem geef. Maar soms vraagt-ie er

gewoon om en vertel ik hem via de krant eens goed de waarheid. Hij is het type man dat het altijd beter weet, zelf nooit iets fout doet, in ruzies zulke moeilijke woorden gebruikt dat ik met het woordenboek op schoot bekeucht en tegelijkertijd mijn depressieve en manische buien negeert of relativeert.

Vooraf mijn vader vindt het heerlijk hoe ik mijn man te gronde richt. Elke zondag komt hij na de kerk mijn uitgeknipte column brengen. Wanneer het over A. gaat en hij er niet zo goed van afkomt, krijg ik het stukkie altijd stiekem toegeschoven. Waarna mijn vader met zijn hoofd richting A. knikt en fluistert: 'Heeft-ie hem zelf eigenlijk wel gelezen?'

(Nou en of! Want even voor de goede orde; er is nog nooit een column naar de krant gegaan zonder de eindredactie van mijn geliefde.)

Mijn vader vertelt verder zelden wat hij zelf van de column vindt, maar wel wat de reacties in de gemeenschap zijn. 'Zuster Van Dam (91 jaar) pakte nog mijn arm vast en zei dat ze jou altijd leest.' Of: 'Broeder Boskoop vond 'm weer praaachtig en stak z'n duim naar me op.' Mijn vader is daar de vader van de columniste en hij krijgt daar alle complimenten voor.

Als ik over mijn depressie schrijf, zegt hij niet zoveel. Ik verdenk mijn vader er zelfs van dat hij als ik een column over mijn depressie heb geschreven het kerkbezoek overslaat of voor het zingen de kerk uit rent. Dan legt hij het krantenknipsel op tafel zonder iets te zeggen. Alsof het er niet is. Zoals ik kamp met mijn depressies, zo kampt mijn vader met een dochter die depressief is. Die onmacht dat je je kind niet kunt helpen, dat moet verschrikkelijk zijn.

Naast de leden van mijn vaders kerk krijg ik elke zaterdag een appje van neef Erik. Alle andere familie en vrienden reageren al jaren niet

meer. Ik word weleens aangesproken op straat, maar dat heb ik liever niet. Door collega's uitgeknipte stukjes op de koffietafel, of nog erger: ergens opgehangen op een deur of in een lift, verwijder ik onmiddellijk. Straks ziet iedereen dat ik columns schrijf.

Van vreemden krijg ik af en toe mails, maar die durf ik dan niet te openen. A. doet dat voor me en scant of ik de inhoud aankan. Tot nu toe alleen maar positieve mails. Vandaar dat ik chef Fred ervan verdenk de minder gunstige berichten op de redactie te houden.

Er wordt vooral veel gereageerd als ik over mijn eigen shit schrijf; daar zitten mensen kennelijk op te wachten. Ze vinden het knap en moedig, terwijl er werkelijk niks knaps of moedigs aan is. Ik kan gewoon niet anders. Ook mede-depressivo's of partners reageren: dan zeggen ze vaak dat ik woorden geef aan wat zij voelen. Trek een bundel van Sylvia Plath uit de kast en je hebt de woorden ook, denk ik dan.

Gezellig zo, hè? U kunt niet wachten om huppeteet meteen dit boekje in te duiken. Waarom ik ondanks mijn angsten, onzekerheid en donkere gedachten blijf schrijven? Ik verklaar mezelf ook voor gek. Geen idee waarom er dan ook zo nodig een boek moet komen. Omdat er meer zijn zoals ik, en depressief zijn soms ook om te lachen is. Denk ik.

Veel leesplezier,

Patricia

## ZAK

Ik heb een kat in de zak.

Terwijl mijn moeder altijd zei: vind een man die gestudeerd heeft!

Dat is gelukt.

Maar wat mijn moeder bedoelde was: vind een man die gestudeerd heeft zodat hij een succesvolle carrière begint en jij nooit geldzorgen hoeft te hebben.

Dat is niet gelukt.

Toen ik mij elf jaar geleden inschreef op een datingsite moest ik aangeven naar wie ik op zoek was. Eerlijk gezegd had ik maar twee wensen:

1. Een man die langer was dan ik.
2. Een man die gestudeerd had.

Die wensen zijn allebei in vervulling gegaan.

Manlief is zes centimeter langer dan ik en heeft geschiedenis aan de universiteit gestudeerd. Ik dacht dat ik binnen was.

Zo kun je wel hoge verwachtingen hebben, op een gegeven moment moet je ze bijstellen.



Ik hoopte bijvoorbeeld dat mijn zoon de nieuwe Mozart was. Een wonderkind, kon niet missen. Ik had toch niet voor niets de hele zwangerschap naar klassieke muziek zitten luisteren?

Ik hoopte ook dat ik mooi oud zou worden.

En nu al zie ik en weet ik dat dat niet voor mij is weggelegd.

Gelukkig zijn er meer gezinsleden die af en toe hun verwachtingen moeten bijstellen. Vorige week zondag ging ik met zoonlief naar de schaatsbaan. Het was de laatste dag dat de baan open was en het hele seizoen had ik hoog opgegeven over mijn schaatstalenten. Al was dat eigenlijk iets van vroeger. Vroeger, toen de grachten en slootjes nog bevroren waren en we kilometers lang door het duizendeilandenrijk konden schaatsen.

Maar dat kon die jongen van mij niet weten natuurlijk. Die wilde nu weleens in het echt zien hoe goed ik was op de ijzers. Tja, dan moet het een flinke tegenvaller zijn om te zien hoe je moeder als een bang hert over het ijs ploertert en alleen met volmaakte idiote, spastische bewegingen nog enigszins overeind kan blijven. Had ik hem maar moeten vertellen dat die soepele rondjes over het ijs ergens diep in de vorige eeuw plaatsvonden en dat ik sindsdien niet meer had geschaatst.

'Pff, was zwaar de eerste keer. Ik viel de hele tijd, mama,' zegt mijn zoon als we na het schaatsen thuiskomen. 'Jij niet, knap hoor.' Ik probeer een spoor van cynisme op zijn gezicht te ontdekken, maar bedenk dan dat hij daar de leeftijd nog niet voor heeft.

Hoe het zit met mijn verwachtingen over manlief?

Geen kwaad woord over mijn man.

Hij is heel lief, sociaal en grappig.

Maar rijk? Nee.

Succesvol? Ook niet. Hoewel hij zelf vaak denkt van wel.

Maakt hij me gelukkig? Ja.

Ik kan het alleen niet laten om tijdens elke ruzie op licht manipulerende wijze te laten merken dat ik toch wel een ietsiepietsie teleurgesteld ben.

Tot ik me realiseer dat dit nou eenmaal hoort bij een relatie. Verwachtingen bijstellen. En laten we wel wezen: ik kan hem moeilijk terugbrengen.

Volgens mij zit er geen garantie op.

**V**

'Mama, ben je boos?' Ik zit op de bank met een tijdschrift, een kopje dampende koffie naast me op tafel. Twee grote blauwe kijkers proberen mijn aandacht te trekken.

'Eh, nee, mama is niet boos,' zeg ik verbaasd.

'Mama, niet boos?' zegt mijn dochter vervolgens, ook verbaasd, waarna ze een boos gezicht trekt.

Ik lees verder, tot de woorden van mijn dochter langzaam tot me doordringen.

Hoe kan zij nou denken dat ik boos ben terwijl ik hier juist zo lekker ontspannen in een tijdschrift zit te bladeren?

Met een schok besef ik wat er aan de hand is. Ik gooi mijn tijdschrift aan de kant en ren naar de spiegel. Geschrokken bekijk ik mijn gezicht. Ze heeft groot gelijk. Ik kijk boos, zelfs wanneer ik totaal ontspannen ben. Er staat een omgekeerde V tussen mijn wenkbrauwen en ook in ontspannen stand blijft die V duidelijk zichtbaar. Wat ik ook doe, wrijven, kloppen, masseren, ik krijg de diepe groeven er niet mee weg.