

GRATIS VOORPUBLICATIE

IK  
S  
MEZELF

VERHALENBUNDEL

SCelta



**IK & MEZELF**



IK  
MEZELF

VERHALENBUNDEL





**IK & MEZELF**

is een uitgave van  
Scelta Publishing, Amsterdam

Copyright © 2014 Scelta Publishing

Omslagbeeld: Maridav | Shutterstock.com  
Omslag- en opmaakontwerp: Evelien van Steenis  
Tekstredactie: Tekstbureau Nova

Dit e-book is gebaseerd op de eerste druk, juni 2014

ISBN 978-94-91884-23-8

NUR 770

[WWW.SCELTAPUBLISHING.COM](http://WWW.SCELTAPUBLISHING.COM)

Alle rechten voorbehouden.

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

**In Nederland kampen duizenden mannen en vrouwen met psychische problemen. Jaarlijks neemt het aantal mensen met depressieve gevoelens, ADHD, eetproblemen of overmatige angsten toe. Sommige zijn het slachtoffer van een aanranding of verkrachting, terwijl anderen worstelen met een paniekstoornis of zelfs suïcidaal zijn. Deze problemen zijn van invloed op het functioneren van de mensen; thuis, op school, op het werk en in de vrije tijd. Veel van deze problemen blijven verborgen, met alle nare gevolgen van dien.**

**Scelta Publishing en haar deelnemende auteurs willen graag de Psychische Gezondheid steunen door de opbrengsten van deze verhalenbundel te doneren aan het *Fonds Psychische Gezondheid*.**

**Wat doet het Fonds?**

***Fonds Psychische Gezondheid* financiert wetenschappelijk onderzoek en zorgprojecten. Hun doel is nieuwe en betere behandelmethoden mogelijk te maken. Zij willen mensen met psychische problemen en hun naasten uitzicht bieden op een beter leven.**

**Met bijdragen van;**

Natasja Bijl, Karin Hazendonk, Mandy Verleijdsdonk, Anne-Rose C. Hermer, Monique van den Brok, Dennis van Elten, Odile Schmidt en het schrijversduo Karin & Dimitri.





# INHOUDSPAGINA

<b>Het kompas</b> Natasja Bijl	9
<b>Niemand zal me missen!</b> Anne-Roce C. Hermer	23
<b>Timor</b> Karin & Dimitri	48
<b>Mijn engel en mijn duivel</b> Mandy Verleijdsdonk	57
<b>Verleden, heden en toekomst</b> Monique van den Brok	75
<b>Amanda</b> Karin Hazendonk	91
<b>Een sprookje</b> Odile Schmidt-Nouhan	119
<b>Muren van Zorg</b> Dennis van Elten	132



# HET KOMPAS

*Het kompas bepaalt mijn koers.*

*Het geeft mij de juiste richting aan.*

Ik heb vanmorgen drie keer overgegeven, van pure ellende natuurlijk, en scheur nu kriskras door Utrecht met een hoofd dat duizelt en een zwaar niet weg te zuchten gevoel in mijn maag. Ik ril. In mijn achterhoofd klinkt weer dat listige stemmetje, dat maar blijft herhalen dat, ik hier niet per se mee door hoef te gaan. Dat het nog steeds niet te laat is om terug naar huis te rijden en de dag en ons leven te hervatten, daar waar we gebleven waren, voordat het UMC ons meldde dat er een plaats vrij was gekomen voor opname.

Ik nader het kruispunt en stop voor het verkeerslicht. Via mijn binnenspiegel zie ik Chris op de achterbank zitten, met zijn linker wang leunend tegen het raam waarop wij jaren terug bontgekleurde boerderijdieren hebben geplakt.

Hij snuift nerveus, bange ogen in een bleek gezicht.

Ik doe dit ook voor hem. Dat moet ik mezelf voor ogen houden. Hij heeft er niet om gevraagd om op te groeien zonder vader en met een zus die zwaar gestoord is.

Jana begint te jammeren. In aanhoudend ritme bonkt ze met haar voorhoofd tegen de leuning van mijn stoel. Dit doet ze vaker wanneer ze niet weet wat haar te wachten staat. Soms valt het me niet eens meer op. Nu raakt het me des te meer. Ik draai me om en zoek haar hand, in de hoop haar hiermee te kunnen kalmeren. Maar Jana kijkt me enkel aan met die nietszeggende blik in haar ogen die ik zo goed van haar ken, maar waaraan ik tot op heden nooit gewend ben geraakt. In een reflex trekt ze haar hand weg. Ik voel haar hoofd weer in mijn onderrug. Een vreemde, lage stoot ontsnapt uit haar keel als ik optrek en langzaam verder rijd.

Jeffrey had hier moeten zijn. Ik mis hem vandaag meer dan ooit.

Jana was zijn kleine meisje, zijn engel. Bij hem zocht ze soms nog toenadering, waar ze op Chris en mij enkel haar woede botvierde. Zij en Jeffrey leken op elkaar, begrepen elkaar en spraken dezelfde taal, vaak zonder woorden. Misschien viel het hem juist daarom des te zwaarder dat ze zich in de loop der jaren steeds meer opsloot in haar eigen wereld, waartoe ze ook hem uiteindelijk de toegang ontnam.

Opeens ben ik er, op de parkeerplaats van het ziekenhuis. Onrustig zoek ik naar een plekje dicht bij de nooddeur waar ik heb afgesproken met dokter Visser.

Samen met hem zullen we via de zijingang naar de afdeling gaan.

Drie dagen geleden was ik hier ook, voor een eerste kennismaking. Helaas had ik toen de cruciale fout gemaakt om het gebouw via de hoofdingang te betreden, waar we bij binnenkomst stuitten op een horde bezoekers en rondscharrelende patiënten. Ze hielden zich op in de centrale ruimte, waar wij hen moesten passeren.

Jana's ogen schoten alle kanten op.

“Kom Jana, doorlopen schatje. Ik ben bij je,” fluisterde ik. Ik hield haar stevig vast. Ze trilde. Het zweet stond op mijn rug.

Pling! De liftdeuren openen zich. Een broeder in het groen duwde een ziekenhuisbed naar buiten. De bedlegerige, een oudere dame met tandeloze kaak, lachte flauwtjes naar ons en stak haar benige vinger op. Jana slaakte een kreet van schrik. Dit was de druppel. Het was te veel voor haar. Ze begon te krijsen.

“Ik wil hier weg, mama,” schreeuwde ze. “Ik ga die lift niet in!” Ze rukte zich van me los en rende terug de hal in. Ik vloog haar achterna. Ergens halverwege struikelde ze over haar veters. Met een harde smak viel ze op de grond en greep in paniek naar een grote waterkoeler. Dit ding was haar redding, haar boei op volle zee. Ze was vast niet van plan nog los te laten.

Al snel kwamen er drie verpleegsters aangehold. Eén van hen zakte door haar knieën om Jana te kalmeren, maar

Jana gromde en haalde fel uit. Het kletsende geluid van een vlakke hand tegen een vlezige wang deed me sidderen. De verpleegster stoof achteruit.

“We hebben een afspraak op de afdeling psychiatrie.”

De vrouwen knikten. Met z'n vieren kregen we Jana met veel moeite los om haar vervolgens over het smetteloze linoleum door de meterslange gang te slepen. Ze krijste als een gewond, wild dier.

“Ik wil het niet. Laat me los!” Haar engelengezicht was vuurrood en nat van tranen. Kwijlliep in dunne draden via haar onderlip naar haar kin en drupte in kringetjes op de grond. De twijfel sloeg toe; waar was ik in hemelsnaam aan begonnen?

Dokter Visser is een kleine man, met een ovaal brilletje, waarachter vriendelijke ogen glinsteren. Ik heb hem nog niet eerder ontmoet, maar herken de stem die mij dit weekend via de telefoon moed heeft ingepreut, me ervan overtuigd heeft dat Jana in *Het Kompas* in goede handen zal zijn en meende dat het ongelooflijk was dat Jana nog altijd thuis woonde.

“U zult wel doodmoe zijn,” had hij gezegd. Dit onverwachte medeleven maakte me wankel. Hij had duidelijk de gevoelige snaar geraakt.

“Ik ben uitgeput,” hoorde ik mezelf zeggen.

Dokter Visser houdt de buitendeur voor ons open. Voordat ik naar binnen stap, draai ik me nog om naar Chris, die in

de auto op me wacht. Met de mouw van zijn trainingsjas heeft hij de condens van het raam geveegd, zodat hij ons in de gaten kan houden. Hij zwaait voorzichtig.

“Mam, waarom gaat Chris niet met ons mee?” vraagt Jana. Ik geleid haar voor me uit de gang in.

“Kom maar. Chris komt zo,” fluister ik en neem haar losjes bij de hand. Ik mag vooral geen argwaan wekken, geen drama dit keer. Dat zou de hele situatie alleen nog maar pijnlijker maken.

Zodra we in de kliniek zijn, zal ik meteen rechtsomkeer maken. We hebben de procedure uitvoerig doorgenomen. Een begeleider zal met me mee terug naar de parkeerplaats lopen om Jana’s koffer op te halen.

Onze voetstappen echoën. Mijn ogen vullen zich met tranen.

Ik hou mijn blik op de blonde krullen voor me. Verdomme, ze is nog maar net zestien, denk ik, maar met het breekbare van een twaalfjarige. Zullen ze hier wel goed voor haar zorgen? Letten ze echt op haar?

Erg veel tijd voor twijfels heb ik niet. Twee zware klapdeuren waarboven het bordje *psychiatrie* hangt, doemen op als ijsbergen in de mist. Jana’s greep verstrakt. Iemand roept iets onverstaanbaars. Dan gaat het snel. Voetstappen en stemmen. Jana wordt van me losgerukt, een arm om mijn middel geslagen. Een man voert me mee in de richting waar ik net vandaan ben gekomen. Ik neem hem niet eens bewust waar. Er is maar één gedachte: ik moet naar buiten, naar

Chris. Hij heeft mij nu nodig. Ik versnel mijn pas, maar hou weer in als er achter me een hartverscheurend gekrijs klinkt, gevolgd door het beuken van gebalde vuisten tegen onverwoestbaar hout.

“Mamma, doe dit mij niet aan! Mamma, je mag me niet hier laten! Mamma!”

Ik krimp ineen.

De hele weg terug naar huis zit ik als verdoofd achter het stuur. Jana's woorden galmen door mijn hoofd als een oneindige mantra.

Ik heb mezelf voorgenomen om, zodra we thuis zijn, met Chris te gaan praten, troostend door zijn warrige haardos te strelen en hem ervan te overtuigen dat wij het samen wel gaan redden. Hij en ik. Ik moet het benadrukken, net zoals ik dat drie jaar geleden heb gedaan toen Jeffrey plotseling uit ons leven verdween en ik tot het pijnlijke besef kwam dat het op Chris en mij aan zou komen. Maar ik durf de confrontatie nog niet aan. Ik besluit de woonkamer wat op te ruimen, terwijl ik ondertussen het bad vol laat lopen.

Chris vlucht naar zijn kamer waar hij de leegte probeert te verdrijven met het spelen van snoeiharde rocknummers. Zijn vingertoppen gieren over de snaren. Ik staar wat wazig voor me uit. Ondanks de herrie is het vreemd rustig in huis, zo zonder Jana. Er is niemand die gilt dat de muziek zachter moet of stampvoetend tegen me blèrt, dat ik echt te veel water verbruik door het bad tot ver



over de helft te vullen en of ik überhaupt wel besef hoe zonde dat is.

Ik loop naar de badkamer en kleed me uit voor de spiegel. Een magere vrouw, met futloos haar en een spierwitte huid, kijkt me glazig aan. Ben ik dat? Even blijf ik vertwijfeld staan. Dan laat ik me rillend in het warme sop zakken. Ik blijf roerloos liggen totdat de kou langzaamaan uit mijn lijf verdreven wordt.

Rond vijven hijs ik me in een valse joggingbroek en slobbertrui waarin ik me op de bank nestel. Chris komt naast me zitten en schuift dicht tegen me aan onder een dikke spreid.

“Mam, zullen we *The Lion King* kijken?” vraagt hij. Hij heeft de dvd al in zijn handen. Ik strijk over zijn wangen en knik bemoedigend.

De bekende klanken van Elton John vullen de woonkamer. Hoe vaak hebben we deze film niet gekeken toen Jeffrey net begraven was? Zo dikwijls dat ik iedere scène uit mijn hoofd kende en alle nummers woordelijk mee kon zingen. Toch voelt het nu heel anders zonder dat Jana naast me op de bank zit.

Opeens word ik overspoeld door verdriet om haar en om Jeffrey. Waarom konden we ze hier niet houden en met z'n vieren het gezin vormen dat ik zo nodig had?

Snikkend druk ik Chris stevig tegen me aan. Hij breekt en huilt in lange, ongecontroleerde halen. Ik hou

hem vast om nooit meer los te laten.

De volgende morgen schrik ik op van een laag, ratelend geluid. Jana? Ik spied door het slaapkamerraam naar buiten, maar bespeur enkel de buurman die zijn overvolle papierbak naar de weg rijdt. Verder is er niemand te zien. Met een plof laat ik me weer op het matras vallen en pak mijn telefoon van het nachtkastje. Ik staar naar het scherm. Geen onbeantwoord gesprek, geen gemiste oproep. Er is zelfs geen berichtje gestuurd om me te laten weten hoe Jana geslapen heeft en of ze gisteren haar medicijnen wel geaccepteerd heeft.

Is dit goed nieuws of juist helemaal niet? Ik durf het niet te zeggen.

Op mijn tenen sluip ik naar de keuken. Boven is het nog stil. Chris en ik hebben gisteren na de film nog vlug wat gegeten en daarna ben ik doodmoe van de bank naar bed gestrompeld om in een lange, onrustige slaap te vallen.

Ik open de balkondeuren. Een koude windvlaag speelt langs mijn blote voeten en mijn longen vullen zich met de frisse herfstlucht. Het is vreemd, maar ik voel me opmerkelijk rustig. Veel kalmer dan gisteren en de dagen daarvoor. Het is net alsof ik alles ineens helder waarneem en precies weet welke koers ik moet varen nu Jana voorlopig in *Het Kompas* verblijft en Chris en ik de ruimte krijgen om datgene te doen, wat ons de laatste jaren is ontzegd.

Dergelijke inzichten duren nooit lang, dat weet ik uit ervaring. Daarom haast ik me naar de kast en pak een

blocnote en een pen uit de la, zodat ik mijn gedachtecronkels concreet kan maken.

Allereerst moet ik ervoor zorgen dat Chris beter mee kan komen op school. Zijn resultaten zijn, als gevolg van de spanningen thuis, echt ver beneden peil.

Ik besluit dit vandaag met zijn juf te bespreken. Misschien kan ze ons wat extra lesstof geven om thuis te oefenen.

Ook wil ik Chris aanmelden bij de plaatselijke voetbalvereniging. Dit is een lang gekoesterde wens van hem.

Heb ik zelf eigenlijk ook nog toekomstplannen? Ik denk na. Mijn pen glijdt over het papier. Pas als Chris plotseling in zijn pyjama naast me staat en zijn blik goedkeurend over het lijstje laat gaan, kijk ik op. Hij legt zijn arm om mijn nek en lacht.

Een half uur later sta ik klaar om naar *De Zevenster* te gaan. Het is nog lang geen half negen als ik de voordeur achter me dicht trek en onze fietsen uit het schuurtje haal.

Geen race tegen de klok dit keer. Geen strijd over het bed niet willen uitkomen of het niet willen innemen van pillen. Geen hysterisch gekrijs over verkeerd beleg, melk die iets te warm is, een MP-4 speler die niet werkt of een blouse die nog niet uit de was is, maar met alle geweld aan moet omdat dat nou eenmaal zo bedacht is.

Ik fiets de straat uit en kijk naar de donkere wolken die met forse snelheid aan ons voorbij drijven. Ondanks de rustige start van deze morgen neemt een unheimisch gevoel bezit van me. Mijn gedachten gaan automatisch naar Jana.

Ik zie haar voor me, moederziel alleen in een kille, smetteloze ruimte.

De wind steekt op. Bladeren dansen in cirkels over het trottoir.

Het zijn weer de tranen die moeiteloos opwellen. Dit gemis is te groot. Op dit moment zou ik haar woede, agressie en ondraaglijke buien met liefde op de koop toe nemen, als ik haar nu maar hier had, veilig bij mij.

*De Zevenster* is nog geen twee kilometer van ons huis verwijderd. De directrice luidt net de bel als we het plein op komen. Ze wacht ons op in de deuropening. Ze heeft het beslist al gehoord van Jana. Haar zorgelijke blik spreekt boekdelen.

Zonder iets te zeggen, loodst ze me mee naar haar werkkamer en gebaart vriendelijk om daar plaats te nemen, terwijl zij in het keukentje een kop thee voor me haalt.

Net als ik mijn jas uittrek en wil gaan zitten, begint mijn telefoon te rinkelen. Ik grijp hem vlug uit mijn tas en neem op.

“Met Judith.”

“Mevrouw Schepers?”

“Ja?”

“Ik ben het, dokter Visser.” Hij lijkt buiten adem.

“Ik wil u vragen meteen naar *Het Kompas* te komen. Jana is sinds vanmorgen vroeg spoorloos.”

Jeffrey was ruim drie dagen vermist voordat ze hem vonden. Al die tijd verkeerde ik in onwetendheid, totdat er in de nacht van zaterdag op zondag twee agenten op mijn stoep stonden. Ze wilden binnen komen.

Eerder die avond hadden ze in het Amsterdam-Rijnkanaal gedregd, nadat ze een melding hadden ontvangen van een groep toeristen, die tijdens een pleziervaart iets vreemds in het water had zien drijven.

We vonden hem ter hoogte van Loenersloot, zo vertelde de oudste politieman. Toen ik dit hoorde begon alles om mee heen te draaien en zakte ik door mijn knieën van verdriet.

Terwijl de mannen nog uiteenzetten dat er waarschijnlijk sprake was van een noodlottig ongeval, wist ik wel beter.

De late ochtendspits komt maar moeizaam op gang, mede door de regen die nu met bakken uit de hemel valt. Net over de Stichtse Brug sluit ik achteraan in een slome file en trommel met mijn vingertoppen op het stuur.

“Godverdomme, ze zouden toch op haar letten.” Mijn woorden weerklinken in het vacuüm van mijn auto. Ik spuug ze zowat uit, waarna ik heftig begin te trillen.

Rustig!

Sterk zijn en nadenken, Judith. Probeer je in haar te verplaatsen! Waar is ze, wat doet ze? En wat is ze van plan?

Het duurde zeker twee jaar voordat ik kon accepteren, dat Jeffrey op een gure winterdag naar de woonark van zijn opa en oma was gereden, om daar een eind aan zijn leven te maken. Woedend was ik, dat hij mij en de kinderen zomaar achter liet. Wat moest ik zonder hem?

Gek genoeg slaagde ik er uiteindelijk in om hem te begrijpen. Zijn leven was een continue strijd, met zichzelf en de wereld om hem heen. Dit was dé plek waar hij een groot gedeelte van zijn jeugd had doorgebracht. De enige periode in zijn leven waarin hij echt gelukkig was geweest. Hij zag geen andere uitweg meer.

Ik moest het hem wel vergeven.

Natuurlijk vraag ik me nog dagelijks af hoe het voor hem geweest moet zijn: het beslissende moment waarop hij de naald in de tere huid net boven zijn aderen stak en de koele vloeistof door zijn lichaam voelde stromen. Wat waren zijn laatste gedachten? Dacht hij aan mij en de kinderen? Ging zijn leven in een flits aan hem voorbij? Of was er helemaal niks?

Ik sluit mijn ogen.

In mijn dagdromen zie ik hem voor me, met een berustende blik turend over het water.

Het is goed zo.

Zonder aarzeling staat hij op, haalt nog eenmaal diep adem en springt.

Ik zet mijn auto pal voor het ziekenhuis. De ruitenwissers schrapen over de voorruit. Ze stoppen abrupt als ik de motor uitzet. Misselijk van angst maak ik aanstalten om de auto uit te gaan.

Een onbekend figuur komt door de stromende regen naar me toe gerend. Hij ontwijkt nog net de plassen. De flappen van zijn jas worden door de wind uiteengeblazen.

Als hij naast mijn wagen staat, buigt hij zich en tikt tegen het portier.

Ik stap uit. De man slaat zijn capuchon naar achteren. Pas nu herken ik hem. Dokter Visher!

“Jana? Heeft u nieuws over haar?” Mijn stem slaat over.

Dokter Visher kijkt me doordringend aan.

Dan valt mijn blik op zijn vuile handen. Ze zijn met modder besmeurd. Hij steekt ze naar me uit en pakt me voorzichtig vast.

“Het is voorbij,” zegt hij.

We hebben haar gevonden.”

## NATASJA BIJL



Mensen vangen in woorden. Dat is wat Natasja het allerliefste doet. Wat drijft iemand? Waar komt iemand vandaan? Wat zijn iemands angsten en verlangens? Allemaal vragen die ze aan haar hoofdpersonen stelt. Als ze *flow* ervaart, schrijven zij het verhaal. Dan klapt ze na een nachtje flink tikken de laptop dicht en denk ze: *Wow!*

Op dit moment maakt ze items voor *Smart & Sexy*, *Yoga Magazine* en *Schrijven Magazine*. Hiervoor ontmoette ze onder andere: Michael Pilarczyk, Johnny de Mol, Marion Pauw en the Ice-man.

*Het Kompas* schreef Natasja met liefde. Jana, de hoofdpersoon uit het verhaal, bestaat echt. Deze engel is de dochter van één van haar beste vriendinnen. Ze heeft de radeloosheid en het hollen van de ene instantie naar de andere van dichtbij meegemaakt. Natasja vindt het fijn dat er middels deze bundel aandacht wordt gevraagd voor jongeren die kampen met psychische problemen.





**Wil je verder lezen?**

**Vanaf 29 oktober 2014 is de  
psychologische verhalenbundel  
*IK & MEZELF* bij elke (online)  
boekhandel verkrijgbaar.**

## DE OPBRENGSTEN VAN DEZE VERHALENBUNDEL WORDEN GEDONEERD AAN HET FONDS PSYCHISCHE GEZONDHEID

**I**n Nederland kampen duizenden mannen en vrouwen met psychische problemen. Jaarlijks neemt het aantal mensen met depressieve gevoelens, ADHD, eetproblemen of overmatige angsten toe. Sommige zijn het slachtoffer van een aanranding of verkrachting, terwijl anderen worstelen met een paniekstoornis of zelfs suïcidaal zijn. Deze problemen zijn van invloed op het functioneren van de mensen; thuis, op school, op het werk en in de vrije tijd. Veel van deze problemen blijven verborgen, met alle nare gevolgen van dien.

In *IK & MEZELF* nemen negen auteurs je mee in een wereld, waar we ons vaak geen voorstelling van kunnen maken.

Met bijdragen van;

Natasja Bijl, Karin Hazendonk, Mandy Verleijdsdonk, Anne-Rose C. Hermer, Monique van den Brok, Dennis van Elten, Odile Schmidt en het schrijversduo Karin & Dimitri.

### Productinformatie

Uitvoering: paperback

ISBN: 978-94-91884-22-1

Prijs: € 15,00

Uitvoering: ebook (PDF)

ISBN: 978-94-91884-23-8

Prijs: € 4,95

[www.sceltapublishing.com](http://www.sceltapublishing.com)