

EN NU IK

**Over een onveilige jeugd en de jarenlange
gevolgen daarvan**

DIANA DE LAAT



Colofon

© 2024 Droomvallei Uitgeverij, Diana de Laat

e-Pub versie 01, juni 2024

ISBN: 978-94-93314-41-2

Tekst: Diana de Laat

Coverfoto: Shutterstock/ Ermolaev Alexander

Foto auteur: Walter Verwaal

Vormgeving: Droomvallei Uitgeverij

<http://www.droomvalleiuitgeverij.nl>

Gedrukte uitgave: ISBN: 978-94-93314-39-9

Alle rechten voorbehouden.

*Ik kan nog niet breken
Met dat wat voorbij is
Ik woon in mijn dromen nog steeds waar ik was
Ik sta op de grens van vroeger en later
En achter mij ligt daar een brandende stad.*

Stef Bos – 'Lied van Lot'

‘In heldere en soepele taal schrijft Diana de Laat over een van de moeilijkste onderwerpen: opgroeien in een gezin waar mentale en fysieke mishandeling dagelijks aan de orde is, en het als volwassene dealen met de sporen die zo’n jeugd achterlaat. Zo brengt En nu ik een vorm van mishandeling in beeld die zich juist vaak aan het zicht onttrekt.’

Laura de Bruijn – Zelfstandig Redacteur –

“In ‘En nu ik’ laat Diana de Laat zien wat geestelijke mishandeling met een kind doet, ook als het al jaren volwassen is. Het is een verschrikkelijk verhaal, maar prachtig opgeschreven!”

Fedor de Beer – Hoofddocent Master Pedagogiek HAN en auteur –

1. (Nu)

Kathy legt de telefoon vlak voor me op het lichtbruine houten blad van de salontafel.

‘Bel nou gewoon,’ dringt ze aan.

Ik zit op de bank en probeer kalm te blijven. Adem te halen, zoals ik geleerd heb bij de hartrevalidatie acht jaar terug. Langzaam door mijn neus in, mijn buik naar voren laten komen, en rustig door mijn mond weer uit. Paniek maakt het erger, dat weet ik ondertussen. Ik sluit mijn ogen en concentreer me op mijn ademhaling. De duim van mijn rechterhand op mijn linker pols. Mijn handen zijn klam, mijn hartslag is snel. Veel te snel. Slaat een paar keer over en gaat van snel naar langzaam en weer terug naar snel.

‘Nadia, als jij nu niet belt, dan bel ik,’ zegt Kathy.

‘Als het niet overgaat dan bel ik, écht. Heel even afwachten nog.’

‘Je wacht altijd veel te lang. Hoe lang nog?’

‘Nog even,’ mompel ik, waarbij ik Kathy’s blik ontwijk.

Ik wacht al de hele middag, dus ik weet dat de kans dat het nu ineens overgaat niet zo groot is. Ik was rustig aan het werk en zat een speelgoedkist te schilderen, pianomuziek op de achtergrond, toen de hartkloppingen ineens begonnen. Ik heb nog een hele tijd doorgewerkt alsof er niets aan de hand was, in de hoop dat het vanzelf weer over zou gaan als ik er geen aandacht aan zou besteden, maar helaas. Ik voel nog een keer aan mijn pols. Er is niets veranderd. Ik ben misselijk. De druk op mijn borst is wat toegenomen en de pijn straalt uit naar mijn schouderbladen.

‘Geef die telefoon dan maar,’ zeg ik. Ik kijk op de klok en zie dat het al tien over vijf is. Weer te lang gewacht met bellen. Bij mijn eigen huisarts kan ik nu niet meer terecht. Ik wil dat het gewoon

overgaat. Ik wil niet bellen. In de telefoon zoek ik het nummer van de huisartsenpost op.

Natuurlijk sturen ze de ambulance. Zo gaat het altijd als ik bel met deze klachten. Maar toch hoopte ik dat ik dit keer gewoon even langs kon komen. Gewoon met Kathy in de auto naar de huisartsenpost, mijzelf even na laten kijken, gerustgesteld worden en dan desnoods met een extra pilletje weer terug naar huis. Daar ben ik goed in: hopen tegen beter weten in. Als ik de telefoon weer neerleg, schieten er tranen in mijn ogen.

‘Waarom kan het niet gewoon goed blijven gaan?’ mopper ik, waarna ik naar achteren leun tot mijn rug wegzakt in het zachte kussen van de bank. De tranen slik ik weg.

Kathy geeft me een kus, zegt dat ik rustig moet blijven zitten en dat ze vast wat spullen gaat pakken. Voor de zekerheid. Onze e-books, flesje water, een pak koeken, mijn medicijnen.

‘Eerste Hart Hulp overlevingspakket,’ zeg ik lachend. Weglachen is altijd nog beter dan huilen.

Kathy loopt de trap op naar boven en Joep springt naast me op de bank. Hij likt mijn hand, kruipt op schoot en drukt zijn warme, zwarte lijfje dicht tegen me aan. Mijn troosthond. Terwijl ik hem achter zijn oortjes kriebel, laat ik mijn blik door de woonkamer gaan. Wat voel ik me hier toch thuis. De donkerblauwe, lange muur, waarbij we heel lang gezocht hebben naar de perfecte kleur, vind ik nog steeds goed gekozen. De gezellige zithoek met de twee banken en de twee fijne fauteuils. De grote planten. De stoere wandkast van hout met staal. En de bijpassende lange eettafel, die met het hoofdeind tegen de blauwe muur staat geschoven. Het is precies zo geworden als ik het van tevoren bedacht heb.

Kathy is weer beneden en in de keuken bezig alles wat ze heeft verzameld in een tas te pakken, die ze vervolgens op het hoekje van het aanrechtblad legt.

Vanwaar ik zit bekijk ik haar en in gedachten ben ik ineens ze-

ventien jaar terug in de tijd. Ben ik weer die vrouw van drieëndertig, met een gestrand huwelijk. Nog net niet gescheiden van mijn man, maar alles is in werking gezet. Twee jonge kinderen van drie en zes. En een hart dat verlangt naar liefde en warmte. Van een vrouw ... Nieuwsgierig kijkend op een datingsite, kom ik op een avond haar foto tegen. Een vrolijk lachende vrouw met heel kort donker haar. Te mannelijk, besluit ik, dus ik scrol verder. Maar iets in mij laat me steeds teruggaan naar haar foto. Ze heeft mooie, donkere ogen en daar heb ik een zwak voor. En ze heeft de liefste, warmste lach die je kunt bedenken. Er is iets dat ik niet kan beschrijven, maar ik moet reageren en dat doe ik dan ook. Vanaf die tijd sturen we berichten en chatten we tot diep in de nacht. En we bellen en raken vervolgens niet uitgepraat. Uiteindelijk ontmoeten we elkaar en we blijven praten. En dat doen we nog, ook nu we zoveel jaar verder zijn, waarvan alweer vijftien jaar getrouwd.

In de verte hoor ik de sirene al. Kathy kijkt even door het keukenraam naar buiten, terwijl ze haar hand door haar nog steeds korte, donkere, maar sinds kort wat grijs wordende haar haalt.

‘Daar komen ze aan,’ zegt ze.

Het geluid komt steeds dichterbij. Ik hoop dat ze de sirene uitdoen, voor ze de straat in komen rijden. Helaas. Ik zie de zwaailichten door het keukenraam, als de ambulance voor ons huis tot stilstand komt. Een spektakel voor de burens in deze nieuwe buurt. Die zijn hier nog niet aan gewend.

Er komen twee ambulancemedewerkers binnen, een man en een vrouw. Ze dragen een donkerblauwe broek en lichtblauwe jas, beide met rode accenten. Een nieuw uniform, nieuwe kleuren. Heel anders dan de laatste keer, maar dat is ook alweer zeker anderhalf jaar geleden.

‘Goedemiddag, voor wie komen we?’ vraagt de vrouw opgewekt. Blijkbaar is dat meteen duidelijk, want voordat ik kan antwoorden staat ze al voor mij en steekt haar hand uit, die ik schud, terwijl ze

zichzelf en haar collega voorstelt. Ze vraagt naar mijn klachten.

Ik beschrijf ze en zie dat haar collega, zijn naam ben ik alweer vergeten, al vast wat apparaten uitpakt.

‘We gaan eerst even je bloeddruk meten,’ zegt ze, ‘en daarna een hartfilmpje maken.’

‘Prima,’ zeg ik. Ik glimlach en speel dat ik rustig ben. De band van de bloeddrukmeter klemt om mijn bovenarm, pompt zichzelf op, loopt langzaam weer leeg en de uitslag verradt mijn onrust. Het hartfilmpje blijkt een verzameling ongecontroleerd gekras. Het is echt mijn dag vandaag.

‘We gaan je voor de zekerheid toch even meenemen,’ beslist de vrouw, ‘dan kunnen ze op de Eerste Hart Hulp er even goed naar kijken en bloedonderzoek doen.’

Precies de woorden die ik niet wilde horen.

‘Dat is goed,’ zeg ik, ‘het is niet anders.’

Met de plakkers nog op mijn borst en aangesloten aan het ECG-apparaat, loop ik achter de ambulancemedewerkers aan richting ambulance. Buiten is het rustig, gelukkig. Een eind verderop staan twee jongetjes te kijken. Aan de overkant staat een vrouw voor het raam. Ze schuift het gordijn wat opzij, zodat ze nog wat beter zicht heeft. Ik doe of ik niemand zie.

Kathy loopt met me mee en vraagt: ‘Ik rijd er met de auto achteraan. Is dat goed, Nadia?’

‘Ja, dat is goed hoor, dan zie ik je daar. Bel jij Kas en Ellis even? Kas zal wel in de auto zitten onderweg naar huis en Ellis is nog bij een vriendin. En wil je dan ook mijn moeder nog even bellen als je onderweg bent? En niet vergeten alles mee te nemen.’

‘Komt allemaal goed.’

‘En o ja, ook nog de oplader van mijn mobiel.’

‘Ja, ja, ik regel het.’

‘Kus,’ eis ik. We nemen altijd afscheid met een kus. Je weet maar nooit. ‘Voorzichtig rijden, hoor,’ zeg ik ook nog. Mijn standaardzin-

netje, ter bezwering, want je kunt mensen zo maar verliezen. Ik stap in en neem plaats op de brancard.

We zijn snel bij het ziekenhuis. De ambulanceverpleegkundigen rijden de brancard, waarop ik met mijn benen vastgegespt lig, naar binnen via de ingang van de Eerste Hulp. De lange gangen, waar we doorheen rijden, zijn stil en leeg.

‘Zo, dan gaan we je eens naar de juiste afdeling brengen,’ zegt de man, terwijl hij de brancard richting de liften duwt.

‘Dat krijg je niet elke dag, zo’n VIP-behandeling,’ grap ik.

‘Zeg dat wel.’ Ik hoor hem zacht grinniken.

‘Dan ga ik er maar eens goed van genieten.’ Ik lach. Als ik maar opgewekt genoeg doe, dan ziet niemand mijn spanning.

We rijden de lift in en ik denk: zesde verdieping. De man drukt op het knopje met de zes en de schuifdeuren sluiten zich. Als ze weer openen, rijden we naar links, naar een lichte, houtkleurige balie met daarachter felgroene muren en een verpleegkundige, die opstaat zodra wij er aankomen. Ze gaat ons voor naar de ziekenhuiskamer waar ik verwacht word. Het is een vierkante ruimte met witte muren en in het midden een ziekenhuisbed. Een kleine televisie hangt aan het plafond aan het voeteneind. Schuin achter het hoofdeind staat de monitor die me zo meteen in de gaten zal gaan houden. Op het prikbord op de muur hangt een eenzaam vel papier met de tekst ‘Welkom op de Eerste Hart Hulp’ en de uitleg dat de eerste onderzoeken een paar uur in beslag zullen nemen. Ik hoop dat Kathy de e-books niet vergeet.

De brancard wordt tot vlak naast het ziekenhuisbed gereden en er komt een nieuwe verpleegkundige de kamer binnen.

‘Klim maar op het bed,’ zegt iemand en ik schuif voorzichtig, onhandig en met een beetje hulp, van brancard naar bed. Walvis op het droge, denk ik. Bijna zeg ik het hardop, maar van Kathy mag ik niet steeds zulke grapjes maken. ‘Haal jezelf eens niet zo naar beneden.’

De ambulanceverpleegkundigen moeten weer verder en rijden de

brancard de kamer uit.

Ik steek mijn hand even op en zeg: 'Bedankt voor de goede zorgen.'

'Graag gedaan en sterkte nog.'

'Komt goed.' Altijd positief zijn. Of op z'n minst doen alsof.

De verpleegkundige van de afdeling gaat, nadat ze zich voorgesteld heeft, meteen aan de slag.

'Eerst ga ik je aansluiten op de monitor,' zegt ze.

Hoe zei ze nou ook alweer dat ze heet? Emma, volgens mij. Ik kijk snel op het naamplaatje dat vastgekleefd zit aan het jasje van haar uniform. Anna.

'Je mag je shirt omhoog doen en je broek losmaken en wat naar beneden schuiven, dan kan ik de elektroden op je borst en been plakken,' gaat ze verder.

Ik doe wat ze van me vraagt en kijk erbij alsof het helemaal niet ongemakkelijk is dat ik hier zo lig in mijn ondergoed. In mijn blauwe BH en mijn rode slip. Met mijn te dikke buik.

Ze sluit alles aan. Van de plakkers op mijn lichaam lopen nu draden naar de monitor. Mijn shirt kan weer omlaag, mijn broek omhoog. De machine piept op het ritme van mijn hartslag. Ik draai mijn hoofd en kijk naar het scherm, waarop ook het aantal slagen per minuut zichtbaar is. Nog steeds te snel, 134. Om mijn rechterarm zit de band van de bloeddrukmeter, die zichzelf elke paar minuten vanzelf op zal blazen, om vervolgens de waarde op de monitor te laten zien. De eerste meting toont een veel te hoge bloeddruk. Geen verrassing. De monitor verraadt onverbiddelijk wat zich binnenin mij afspeelt. Mijn rustige buitenkant doet daar niets aan af.

Anna vraagt naar mijn klachten en voor de derde keer die dag omschrijf ik ze. Te snelle hartslag.

'Ja, dat zie ik inderdaad. Maar je hart is wel in ritme.'

'Gelukkig.' Toch een meevaller vandaag. Ik beschrijf de druk op mijn borst met uitstraling naar de schouderbladen. Ze vraagt me de

pijn aan te geven op een schaal van nul tot tien.

‘Een vijf, denk ik.’

De misselijkheid is iets afgenomen.

De deur gaat open en Kathy steekt voorzichtig haar hoofd om de hoek. ‘Ik ben hier goed, zie ik,’ zegt ze. Ze stapt naar binnen, vangt mijn blik en vraagt hoe het met me gaat.

‘Goed,’ antwoord ik. Het gaat altijd goed, ook als dat niet zo is.

Anna doet een stap naar voren, geeft Kathy een hand en ze stellen zich aan elkaar voor.

‘Bent u een vriendin? Of een zus?’

Dat horen we vaker.

‘Mijn vrouw,’ zeg ik.

‘Stom van me,’ lacht Anna, ‘dat is natuurlijk ook nog een optie.’

Ook dat horen we vaker.

Kathy schuift een stoel naast mijn bed. Ze zit net, als de deur weer opengaat en er een man binnenkomt die een rammelend karretje vol naalden, buisjes en watjes naar mijn bed rolt. Met een brede lach zegt hij: ‘Ik kom even bloed bij u afnemen.’ Hij klinkt vrolijk en opgewekt. Je zou bijna denken dat hij een wijntje kwam brengen.

‘Nu is het wachten op de resultaten van het bloedonderzoek,’ zegt Anna, als de man het karretje weer de gang oprijdt. ‘Er is een arts op de afdeling, maar het is op dit moment echt heel druk met opnames. Hij zal eerst de ergste gevallen afgaan. Het kan dus echt wel even duren voordat hij hier is.’

‘Laten we het hopen,’ zeg ik.

En dan begint het wachten. Kathy en ik hebben wat te drinken gekregen. We praten wat. Mijn moeder appt om te vragen hoe het nu met me gaat en ik stuur een berichtje terug. We lezen wat. Ik kan mijn ogen nog maar met moeite openhouden. Ik schrik wakker als de band om mijn arm zich weer oppompt. Hij knelt mijn arm venijnig af, loopt weer leeg en geeft de bloeddrukwaarden door aan het scherm. Die is al wat lager en mijn hartslag is nu 110.

‘Gaaf de goede kant op,’ zegt Kathy als ze opkijkt van haar e-book en mij naar de monitor ziet kijken.

Op de klok boven de deur zie ik dat we pas een uur verder zijn. Het gaat nog wel even duren. Nog maar een beetje lezen dan maar. Op het moment dat ik mijn e-book, dat van mijn schoot geleden is, weer oppak, zwaait de deur open.

In de deuropening zie ik dokter van Angeren, één van de cardiologen die ik ken. Daarnaast nog een arts. En daarachter Anna. Ik schrik. Drie man sterk. Hij zal eerst de ergste gevallen afgang, ik hoor het Anna nog zeggen. Dit is te snel. Veel te snel. Een golf van paniek overspoelt mij. Op de monitor naast mij gaat het alarm af. Rode lampjes knipperen woest. Hartslag 180. De drie mensen in de deuropening draaien zich allemaal tegelijk naar de monitor.

Van Angeren loopt naar me toe, trekt zijn wenkbrauwen op en zegt met een glimlach: ‘Het is lang geleden dat ik zo’n effect had op een vrouw.’

Hoewel de paniek nog door mijn lichaam raast, moet ik lachen om zijn opmerking. In mijn hoofd spreek ik mijzelf streng toe: rustig worden, rustig, rustig ademhalen nu.

‘De bloedonderzoeken zijn terug en die zien er goed uit,’ zegt hij meteen.

Ik leun achterover in mijn kussen, sluit even mijn ogen en voel dat de spieren in mijn schouders zich ontspannen. Tranen van opluchting schieten in mijn ogen. Ik knipper ze weg. De storm in mij gaat liggen. Het alarm op de monitor stopt met loeien en ik zie dat mijn hartslag snel rustiger wordt.

‘Wat gebeurde er nu net?’ vraagt Van Angeren.

‘Ik verwachtte u nog niet zo snel.’

‘Zo hebben we wel even heel mooi kunnen zien wat stress met uw hart doet.’

Daar valt niets tegenin te brengen.

‘Heeft u veel stress gehad de laatste tijd?’

‘Meer de afgelopen anderhalf jaar,’ vertel ik, ‘als het niet langer is.’ Hij zegt niets en blijft mij vriendelijk aankijken.

‘We hebben veel mensen geholpen met verhuizen, zelf een nieuw huis gekocht en toen werd mijn moeder ook nog ziek. Longkanker. Dus ik moet voor haar zorgen, met haar mee naar de vele ziekenhuisafspraken en naar de behandelingen, noem maar op. En dan is er nog mijn eigen werk natuurlijk. Dus ja, stress genoeg?’ Ik probeer het luchtig te zeggen. Op de monitor zie ik dat mijn hartslag weer gezakt is naar 110.

‘Weet u wat u zou moeten doen?’ Hij legt zijn hand op mijn schouder. ‘U moet eens wat beter voor uzelf gaan zorgen. Niet steeds voor anderen, maar eerst voor uzelf.’

Zijn zachte ogen, vriendelijke stem, warme troostende hand en zijn directe woorden, werpen mijn muur met een knal omver. En alles wat er van mij overblijft zijn tranen en snot. En schaamte, vooral schaamte.

Kathy houdt me vast en verwarmt me met haar altijd aanwezige steun, terwijl ik probeer mijzelf bijeen te rapen. Ze geeft me een zakdoekje, waarmee ik mijn gezicht droogveeg. Ik glimlach verontschuldigd naar de stille toeschouwers om ons heen. In mijn hoofd hoor ik mijn stiefvader. De stem uit mijn jeugd, die mij achtervolgt en nog altijd straffend toespreekt: ‘Stel je niet aan met al je zelfmedelijden!’ Het lukt me om mezelf te herpakken, maar het gaat minder makkelijk dan ik gewend ben. Alsof er een duveltje uit een doosje is, dat zich niet zomaar terug laat stoppen.

Van Angeren schraapt zijn keel en zegt: ‘De bloedonderzoeken laten niets afwijkends zien. De hartslag is nog wat hoog, maar alweer wat gezakt. U mag zo naar huis.’

Ik knik.

‘Het is echt belangrijk om de hoeveelheid stress te verminderen,’ gaat hij verder. ‘En als dat niet alleen lukt, misschien kunt u er dan hulp bij zoeken.’

Weer knik ik. De arts praat verder, maar in mijn hoofd is het een chaos. Ik hoor alleen nog losse kreten. Mindfulness. Stressvermindering. Psycholoog. Hulp. Veel sterkte.

Dan draait hij zich om en verlaat de kamer. De andere arts, die niets heeft gezegd en alleen getuige is geweest van hoe zwak ik ben, loopt achter hem aan.

Ik wil alleen maar naar huis.

2. (Toen)

Ik open mijn ogen en zie dat het donker is in mijn slaapkamer. Zou het al nacht zijn, of nog avond? Ik ga op mijn rechterzij liggen, zodat ik naar het raampje boven mijn slaapkamerdeur kan kijken. Ik zie een beetje licht, dus de lampen zijn nog aan beneden en mama is nog wakker. Ik sla de dekens terug en kom uit bed. Sinds papa ons in de steek heeft gelaten, mag ik best naar beneden komen als ik wakker word in de avond. Dan is mama niet zo alleen. Ik open de deur van mijn slaapkamer heel zachtjes om Marcel niet wakker te maken en ik stap de gang in. In mijn bed was het lekker warm, maar in de hal is het koud. Alle andere slaapkamerdeuren en de badkamerdeur zijn dicht, maar toch voel ik onder de deuren door een frisse tocht langs mijn blote benen omhooggaan. Ik ril. Even blijf ik stilstaan op de overloop en als mijn ogen aan het donker gewend zijn, loop ik voorzichtig de trap af, richting het licht en het geluid van de televisie. De stugge, blauwe vloerbedekking prikt in mijn voeten. Ik open de deur naar de woonkamer en blijf even in de deuropening staan.

Mama zit op de bank. Op de salontafel staat een wijnglas dat bijna leeg is. De woonkamer ruikt naar sigaretten. Tussen haar vingers heeft mama er één, waarvan de rook naar boven kringelt, tot aan het plafond. Ze heeft me niet horen aankomen, denk ik, want ze blijft naar de televisie kijken.

‘Mama.’

Mama blijft stilzitten en reageert niet.

‘Mama’, zeg ik opnieuw. Dit keer wat luider, om boven het geluid van de televisie uit te komen.

Nu hoort ze me wel. Ze draait zich half om, kijkt me aan en glim-