

Anke van den Bos

lichtpuntjes spotten

Ontwerp omslag: Erik de Rijk
Ontwerp binnenwerk: vandijk ontwerpt, Eindhoven
Foto auteur: Michiel Ton

© 2025 Uitgeverij Palmslag | Anke van den Bos

www.palmslag.nl
info@palmslag.nl

Alle rechten voorbehouden. Niets uit dit boek mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, internet, fotokopie, microfilm of op welke andere (digitale) wijze dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Tekst- en datamining van (delen van) deze uitgave is bovendien uitdrukkelijk niet toegestaan, ook niet voor het trainen van kunstmatige intelligentie (AI) en/of soortgelijke technologieën.

All rights reserved, including those for text and data mining, AI training and similar technology. No part of this book may be reproduced in any form by print, internet, photoprint, microfilm or any other (digital) means without written permission from the publisher.

ISBN 978 94 934 6504 6
NUR 770, 860, 402

**"I'm stuck in the dark but you're my
flashlight. You're gettin' me, gettin' me
through the night"**

- Pitch Perfect

(Er zijn duizenden liedjes over het donker, maar deze is speciaal.
Als iets me kon laten lachen terwijl ik me down voelde, was het
wel Fat Amy die, na keihard op haar plaat te gaan, toch trots
riep: *'Crushed it!'*)

Inhoud

Voorwoord 8

Waarom één zwarte bladzijde
je verhaal niet zwart maakt

De donkerste dag 11

Waar het lichtpuntjes spotten
began

Inleiding 15

Samen voorbereid op pad

Stapje voor stapje van donker naar licht

1 Open je ogen in het donker 23

Hoe je toegeeft dat je het
moeilijk hebt

2 Speur naar sprankjes hoop 36

Hoe je weer gelooft dat het
beter wordt

3 Word vrienden met je emoties 52

Hoe angst, boosheid en
verdriet je helpen

4 Laat je masker zakken 68

Hoe je jezelf laat zien –
zonder filter

5 Zoek (h)erkenning en steun 84

Hoe je de mensen vindt die je
écht begrijpen

6 Struikel, sta op, ga door 100

Hoe je omgaat met een
terugval

7 Rust harder dan je werkt 116

Hoe je schakelt van overleven
naar opladen

8 Richt je hoofd vrolijk in 140

Hoe je innerlijke criticus je
cheerleader wordt

9 Geef je verhaal een nieuw begin 160

Hoe pijn je superpower wordt

10 Spot je lichtpuntjes 180

Hoe je ziet wat er écht toe doet

De lichtste dag 197

Zo donker als het was, zo licht
is het nu

Bedankt 203

Bronnenlijst 205

Voorwoord

Een pikzwarte bladzijde. Is dit een drukfout? Nee, hoor. In het leven kan het ook plotseling donker zijn. En omringd door zoveel zwart, voelt het soms onmogelijk om te geloven dat het ooit weer lichter wordt. Maar één zwarte bladzijde maakt een boek nog niet zwart. Eén donkere periode betekent niet dat je hele leven donker is. Hoe zwart het nu ook lijkt, er is altijd licht. Kijk maar naar deze letters. Zij brengen al een beetje licht, zie je? De bladzijde blijkt tóch niet pikzwart, en dat geldt ook voor je leven.

Dit boek helpt je licht te vinden wanneer het om je heen donker voelt. Je hebt het niet toevallig opgepakt, klopt dat? Misschien kreeg je slechte kaarten in je hand geduwd. Je lijf laat je in de steek. Een relatie spat uit elkaar. Een kinderwens blijft onvervuld. Of misschien is er geen duidelijke reden. Geen klap, geen keerpunt. Alleen dat knagende gevoel dat iets mist. Wat het ook is: ik leef met je mee.

Ik weet hoe het voelt. Ik was elf toen mijn lichaam voor het eerst begon te haperen. Pfeiffer. Terwijl mijn vriendinnen na schooltijd lachend in het klimrek hingen, lag ik uitgeteld op de bank. Mijn lijf voelde allesbehalve jong. Maar toch, ik was een vrolijk kind. De jaren daarna ging het op en af. Totdat op mijn twintigste mijn lijf riep: tot hier en niet verder! Ik kon mijn bed niet meer uit. Vermoeidheid en pijn kende ik. Die sjouwde ik al negen jaar met mij mee. Maar dit? Dit nam álles over. Mijn lijf, mijn hoofd, mijn leven. HELP.

De boosdoener? De bacterie met de chique naam *Borrelia burgdorferi sensu lato*. Lyme. Eerst kon ik het studentenleven nog een beetje meevieren, als ik maar genoeg rust nam. Maar nu? Nu lag ik elke dag als een leeggelopen ballon in bed. Geen feestje meer aan. En hoe hard ik ook probeerde om positief te blijven, na een tijd trok een donkere wolk mijn ooit vrolijke hoofd binnen. Het enige wat ik nog zag, was wat ik had verloren. Mijn studie. Mijn kamer in Nijmegen. Mijn kracht. Mijn lach.

Ik hou dit leven niet langer vol. Ik schrok. Maar die gedachte liet me ook zien: als ik niets doe, blijft het donker. Ik kon niet wachten tot ik beter werd. Ik moest geluk vinden met dit zieke lijf. Als het licht niet naar mij komt, dan zoek ik het zélf op.

Ik schakelde hulptroepen in. Ik startte therapie, omringde me met lotgenoten en vroeg hulp aan familie en vrienden. Ik verslond boeken over gezondheid en psychologie. Alles wat ik van die slimme koppen leerde, probeerde ik uit. Dieper ademen als paniek opkwam. Kletsen met dat bange stemmetje in mijn hoofd. Mijn herinneringen herschrijven. En ik bedacht mijn eigen strategieën. De krachtigste? Lichtpuntjes spotten, hoe klein ook.

En fijn, het werkte. Die donkere wolk trok langzaam maar zeker weg. Eind goed, al goed, dacht ik opgelucht. Snel die zwarte bladzijde omslaan. Of nog beter: uit mijn boek scheuren. Ik wilde doen alsof het nooit was gebeurd. Maar dat lukte niet...

'Er zijn mensen die zich nét zo donker voelen als jij toen.' Die zin speelde op repeat door mijn hoofd. In Nederland zijn er 10,5 miljoen mensen met een chronische ziekte¹. Meer dan 3,9 miljoen zoeken psychologische hulp². Ik ben niet de enige die weet hoe het voelt. Hoe kon ik dan doen alsof het donker niet bestaat?

Dus hier ben ik. Terug op die zwarte bladzijde. Eerlijk? Het was spannend om die oude pijn in te duiken. Ik voelde het weer. Zag het. Róók het. Maar als ik ook maar één iemand kan helpen – jou – dan is het dat allemaal waard.

Ga jij door een donkere tijd? Of iemand die je kent? Er is licht, echt. Misschien voel jij dat vertrouwen nu nog niet. Dat geeft niet. Dan houd ik het voor nu voor je vast.

Pak het puntje van de zwarte bladzijde maar.
We slaan hem samen om.

Liefs, Anke

De donkerste dag

*Waar het lichtpuntjes
spotten begon*

De herinnering

Ik probeer de waterkoker op te tillen, maar man, hij is loodzwaar. Zitten er stenen in? Ik zucht en wrijf met klamme vingertoppen over mijn slapen. Mijn vingers tintelen. Gek. Een golf van duizeligheid overspoelt me. Ik pak de rand van het marmeren aanrechtblad vast. Grijs strepen dwarrelen door mijn zicht. Die waren er eerst niet. Toch?

Ik breng mezelf voorzichtig naar de grond. De keukenvloer is koud tegen mijn huid. Mijn lichaam schokt. Zomaar. Ik probeer mijn hoofd op te tillen, maar het lukt niet. Het beetje kracht dat ik nog had, is nu compleet verdwenen. Mijn handen, benen en tenen – ik kan niets meer bewegen.

'M... M...' Ik wil mijn moeder roepen, maar er komt geen geluid uit mijn mond. Help. Wat gebeurt er met me?

Tranen lopen over mijn wangen. Oké, huilen kan ik nog. Ik ben bang. Doodsbang. Ik zit gevangen in dit zieke lijf.

Wanneer houdt dit op?

Houdt mijn lijf dit vol?

Help... is dit het einde?

Plots is het stil in mij. Geen verdriet. Geen paniek. Geen levenslust. Alleen een leegte, een groot gat gevuld met niets.

Ja, is dit het einde? Ik hoop het. O echt, ik hoop het zo.

Nog meer dagen vol pijn, verdriet en afzien, ik trek het niet. Ik ben op. Opgebrand. Uitgeput. Ik ben niet meer bang voor de dood. Ik ben bang voor het leven. Ik kan niets. Ik ben niets. Wat heb ik nog te bieden aan deze wereld? Alsjeblieft. Laat mij maar gaan.

Ik sluit mijn ogen. Eindelijk voel ik me kalm. Het is goed zo.

Maar dan hoor ik mijn moeders voetstappen in de keuken. Ze stopt. Haar handen raken mijn voorhoofd. Nat van het zweet.

'Ank, hoor je mij?'

Heel voorzichtig open ik mijn ogen. Ik zie de contouren van haar gezicht. Wazig. Haar ademhaling versnelt. Ik wil antwoorden, maar krijg geen geluid uit mijn keel.

'Jan, je moet nú komen!' Ik hoor de paniek in haar stem. 'Bel de dokter.'

Ik hoor het gedreun van mijn vaders voetstappen. Sterke armen tillen me van de grond. Het kost hem niet veel moeite. De Lyme heeft me tien kilo lichter gemaakt.

Mijn vader legt me voorzichtig op de bank in de woonkamer. Mijn moeder knielt naast mij neer, streelt mijn voorhoofd. Ik zie haar bezorgde blik door de waas heen. Ik wil haar geruststellen. Zeggen dat het goedkomt. Maar ik weet niet of dat waar is.

Een scherpe steek schiet door mijn borst. Dit raakt niet alleen mij. Dit raakt ook hen.

Wacht... dit mag niet het einde zijn! Als ik nu opgeef, is dat voor mij niet erg. Oprecht. Ik zou nu niets liever willen. Maar voor alle lieve mensen om mij heen – vooral mijn ouders – moet ik volhouden. Blijven vechten. Blijven leven.

Dankbaar voor het donker

Ik dacht hier dood te gaan. En weet je waar ik het meest van schrok? Dat ik dat *wilde*. Ik voelde me al zo lang een last. *Is iedereen niet beter af zonder mij?* Die gedachte spookte steeds vaker door mijn hoofd.

Tot ik die blik in de ogen van mijn ouders zag. Die rauwe angst, dat pure verdriet. Ik realiseerde me dat als ik zou opgeven, ik hun leven met me mee zou trekken. Dat besef heeft me gered. Tot op de dag van vandaag ben ik dankbaar dat ik dat heb gevoeld. Het heeft me wakker geschud.

Eerlijk? Het is moeilijk om dit met je te delen. Om weer terug te gaan. Ik voel die pijn weer, krijg tranen in mijn ogen. Maar dat is oké. Het is zelfs goed. Juist door dit donkere moment leef ik nu.

Wat ik toen nog niet wist: dit was het keerpunt. Vanaf toen besloot ik alles op alles te zetten om uit die donkere wolk te komen.

Al het geluk dat ik nu heb, zou er niet zijn zonder dat donkerste donker. Daar, op die keukenvloer, is het begonnen. Toen ontstond het lichtpuntjes spotten.



Herx op bezoek

Wat gebeurde er precies? Ik had een aanval, een crash noemde ik het zelf. Mijn armen, benen, zelfs mijn stem – niets deed het meer. Alsof de verbinding tussen mijn hoofd en lijf met een schaar was doorgeknipt.

Later leerde ik dat het een Herxheimer-reactie was, iets dat vaker voorkomt bij de ziekte van Lyme. Zo'n Herx ontstaat wanneer de *Borrelia*-bacterie afsterft en er een cocktail van toxines en afvalstoffen vrijkomt.

Wil je hier meer over weten? De Lymevereniging kan je meer vertellen. En ook wat je het beste kunt doen als jij of iemand anders dit meemaakt.

Inleiding

Samen voorbereid op pad

Attentie: donkere wolk op komst

Je kent het wel. Je wordt wakker, kijkt uit het raam en denkt: *nee hè, weer zo'n sombere dag*. Alles oogt grauw en grijs, alsof er een flets Instagramfilter overheen ligt. 'Waar ben je?', mompelt je tegen de zon die nergens te bekennen is. Tenminste, zo lijkt het. Maar achter die donkere wolken is 'ie er gewoon. Verborgen, maar altijd aanwezig.

In je hoofd kan ook een donkere wolk neerdalen. Z'n zwarte waas maakt zelfs de mooiste momenten dof. Dansen bij je favoriete dj? Poe, vermoeiend. Met je beste vrienden BBQ'en in het park? Je zit erbij, maar je voelt je alsnog alleen.

Maar wat die donkere wolk vooral doet? Hij maakt donkere kleuren nóg donkerder. Alles wat al pijn doet – die stekende hoofdpijn, gedumpt worden via een appje, een gemene opmerking – komt nu keihard binnen. Eerder kon je het nog wel aan, maar nu voelt het als een klap op je kop met een honkbalknuppel. En sommige dingen? Zoals weer die negatieve zwangerschapstest of die lege plek aan tafel. Het is gewoon niet meer te doen.

Moeilijke tijden zijn niet altijd donker

Pijn en geluk kunnen naast elkaar bestaan. Maar eerlijk is eerlijk: pijn maakt geluk wel lastiger. Als de pijn zich dag na dag opstapelt, trekt die donkere wolk dichterbij je toe. Komt er altijd een donkere wolk boven je hangen? Nee, dat hoeft niet.

Stel je voor: je bent ziek. Je ligt op bed en alles doet pijn. Niemand die denkt: héérlijk, dit is genieten. Grote kans dat die donkere wolk zich boven je hoofd parkeert. En toch... misschien is er iets. Iets kleins. De warmte van je Starbucksbeaker in je handen

(met je naam natuurlijk verkeerd geschreven). Een nieuwe aflevering van *Ginny & Georgia*. Een liedje dat precies de juiste snaar raakt. Waardoor je, ondanks alles, tóch even geluk voelt.

Door een grijze bril kijken

Hoe je je voelt, hangt niet alleen af van wat er gebeurt, maar vooral van hoe je het beleeft. Marcus Aurelius, Romeinse keizer en stoïcijns filosoof, zei het bijna 2.000 jaar geleden al spot-on:

"De pijn komt niet door het ding zelf, maar door je perceptie ervan; en die perceptie kun je op elk moment veranderen."³

Klinkt prachtig, toch? Alleen... probeer dat maar eens als je midden in de ellende zit. Je kunt niet met je vingers knippen en – poef – weg verdriet, angst en zorgen. We zijn misschien niet onze gevoelens, maar man, soms voelt het alsof er niets anders meer bestaat.

Toch haal ik hier wél hoop uit. Zelfs als je situatie hetzelfde blijft, kan de manier waarop je het beleeft veranderen. Die grijze bril die alles somberder maakt? Die zit niet vastgelijmd aan je hoofd. Je kunt 'm afzetten. Of op z'n minst een beetje scheef zetten, zodat je net langs het grauwe randje kunt gluren. En dan zie je het ineens: een straaltje licht.

Je kunt het donker niet skippen

Maar voor we zover zijn, staan we hier. In het donker. Ik weet het. Geen vrolijke start. Het zou fantastisch zijn om meteen naar het lichte stuk te springen. Maar zo werkt het niet. Die sprong is te groot.

Ik weet nog dat Robin*, een goede vriendin, tegen mij zei: 'Ank, wees eens positief. Je leven zit nog steeds vol mooie dingen.' Superlief bedoeld. Echt. Maar het voelde als een klap in m'n gezicht. Alles in mij schreeuwde: *ja hoor, makkelijk praten jij, met je leuke*

* Sterretje achter een naam? Dan heb ik 'm veranderd vanuit privacy.

baan, je gezonde lijf en je bruisende leven. Ik wilde niets liever dan me bij mijn vrolijke vriendin voegen. Ook gelukkig zijn. Maar ik kon het simpelweg niet.

Positief denken is belangrijk, zéker. Maar het helpt je alleen als je het zelf gelooft. Anders voelt het als iets voor iemand anders. Niet voor jou.

Als de top van de berg te hoog is

We hebben het vaak over *rock bottom* raken en dan weer omhoog klimmen, richting de top van de berg. Mooi metafoor. Je ziet het zo voor je: dat steile pad, die piek in de verte. Maar als je onderaan staat, heb je géén idee wat het uitzicht is. Je ziet geen pad, geen richting. Alleen die gigantische berg.

Als een doel onhaalbaar groot voelt, is het knap lastig om in beweging te komen. Je wilt wel, echt. Maar het voelt alsof je schoenen vastgelijmd zijn aan de grond. Maar wat als je niet meteen naar de top kijkt? Wat als je je blik verplaatst naar een punt halverwege? Of beter nog: naar de eerste stap voor je. Dat lucht op, toch?

Wat goed is om te weten: je bent niet de enige die deze berg probeert te beklimmen. Er zijn al velen voor je gegaan. Sommigen hebben een pad voor je vrijgemaakt. Anderen hebben ergens een trap neergezet. En met een beetje geluk? Is er iemand geweest die een lift heeft gebouwd.

Je hoeft het niet alleen uit te zoeken. En nog belangrijker: je hoeft het niet alleen te dóén. Ik sta niet boven op die berg, met een fluitje in m'n mond, roepend: 'Hier heb je wat tips, succes!' Nee. Ik sta naast je. We gaan samen omhoog. Stap voor stap.

Missie: genezing

Mijn enorme berg? Gezond worden. Ik wist niet hoelang het zou duren. Of ik überhaupt kon genezen van Lyme. Het enige dat vaststond: het behandeltraject dat mijn huisarts voorstelde. Dat

duurde twee jaar. Op z'n kortst. Lang, maar hé, niet zo lang als wandelen naar de Aconcagua in Argentinië.

Ik opende de rekenmachine op mijn telefoon.

$2 \times 365 = 730$ dagen.

Oef. Dat is twee keer mijn verjaardag. Twee keer kerst.

Ik voelde paniek opkomen. *Hoe houd ik dit vol?*

Maar wacht. Het traject bestond uit acht stappen.

$730 \div 8 = 91$. Nog geen honderd dagen per stap.

$91 \div 30,5 = 3$ maanden per stap.

Eén kwartaal. Dat klonk, ja, behapbaar.

Ik trok een vel papier uit mijn bureaula en schreef de acht stappen op, met een vierkantje ernaast. Visueel? Ja, maar ook... saai. Ik wilde het niet afvinken, ik wilde het vieren. Meteen flitste mijn favoriete Swissreep door mijn gedachten. Ik hóú van die extra pure. Lekker! Alleen: *hap, slik, weg*. Ik wilde iets blijvends.

Elke stap een bedeltje

Toen schoot het perfecte idee door mijn hoofd: een bedelarmband. Bij elke stap kon ik een bedeltje kopen. Een tastbare reminder om mijn pols: *kijk, je gaat vooruit*.

Totaal onverwachts werd mijn bedelarmband veel meer dan een simpele stappenteller. Ik kreeg uiteindelijk twintig(!) bedels. Mijn ouders, zussen, vriendje, oma, vriendinnen en zelfs de buurvrouw gaven me er eentje. Hun manier om te laten zien: *ik ben bij je*.

Elk bedeltje was een bewijs. Van alles wat ik al had doorstaan. Van iedereen die me steunde. En op de dagen dat ik dacht: *ik kan niet meer!* Dan hield ik mijn armband in de zon en leek het even alsof de bedeltjes hoop terugkattsten.

Elke dag 1% vooruit

Het draait niet om de grootte van je stap. Het gaat erom dat je een stap zét. James Clear zegt in *Atomic Habits*: "1% verbetering

*per dag kan uiteindelijk leiden tot enorme veranderingen.*⁴” Want elk stapje – hoe klein ook – geeft motivatie om door te gaan.

Ik moet ineens denken aan die keer dat ik meedeed aan *Mud Masters*. Ik zie mezelf nog gaan, met tranen in m’n ogen banjeren door de modder. Tranen. Niet omdat die modder zo goor was, maar omdat ik nooit had gedacht dat ik dit ooit zou kúnnen. Had je me dit verteld toen ik nog in m’n rolstoel zat, dan had ik geroepen: ‘Doe normaal joh, dat is toch onmogelijk?’

En nee, dat ging niet van de ene op de andere dag. Het begon met mezelf voorzichtig omhoog duwen uit die rolstoel. Maanden later liep ik naar de overkant van de straat (oké, strompelde – maar hé, ik kwam er). En jaren daarna? Rennen, sprinten, springen. Door de blubber.

Relaxed uit je comfortzone

De truc? Zet een stap, nét buiten je comfortzone. Niet te groot, anders kukel je zo de paniekzone in.⁵ En geloof me: daar is het geen feestje. Daar zit angst op je te wachten samen met onzekerheid, allebei roepend: ‘Zie je wel, jij kunt dit niet!’

Onterecht, trouwens. Niemand maakt een grote sprong in één keer. Maar als je te vaak op je plaat gaat, dan wordt de drempel om het opnieuw te proberen steeds hoger. Tot je op een dag denkt: *laat maar*. En dat zou zó zonde zijn.

Waar wil je dan wel op mikken? Je groeizone. Dat stukje net buiten je comfortzone.⁵ Dáár gebeurt het. Je voelt een nerveuze kriebel. Niet per se fijn, maar hé, een het teken dat je iets nieuws probeert. Een goede graadmeter? Als je het nog met een glimlach kunt doen, zit je goed. Zodra die plaatsmaakt voor een frons, weet je: stapje terug, adem in, en opnieuw proberen.

Ik had een *aha-moment* toen ik *The Comfort Book* van Matt Haig las. Hij weet als geen ander hoe het is om vast te zitten. Hij worstelde zelf met depressie en suïcidale gedachten. Hij schreef dit over de comfortzone:

"Naarmate iets vertrouwd raakt, ontstaat angst voor verandering. We kunnen vast komen te zitten in verkeerde banen of ongezonde relaties. We noemen dit vaak de comfortzone, maar eigenlijk is dit het tegenovergestelde: de ongemakszone, de stagnatiezone, de onvervulde zone [...] Wat we voorbij die zone vinden, is een diepere vorm van comfort: de beste versie van onszelf zijn."⁵

BAM. Die raakte.

Nu moeilijk is straks makkelijk

Een kleine *heads-up*: de eerste stappen zijn vaak het zwaarst. Maar als je ze zet, wordt het steeds makkelijker. Echt waar. De moeilijke dingen die je nu doet, maken het straks lichter.

Hoe je uit het donker klimt? Dat is voor iedereen net ietsje anders. Misschien past de ene stap uit dit boek beter bij je dan de andere. Helemaal goed.

Toch wil ik je uitdagen: probeer alle tips en oefeningen uit. Juist die waar je een beetje zenuwachtig van wordt. Of waarvan je denkt: *eh... moet dit echt?* (Spoiler: je gaat tegen je duim praten. En nee, dat is niet het gekste wat je gaat doen.)

Wees nieuwsgierig. Stel je open. Als het niets voor je is? Even goede vrienden. En wie weet: misschien zit juist in dat ene gekke ding precies wat je nodig had.



Tip

Blader eens door dit boek en kies een stap die *nét* buiten je comfortzone ligt. Eentje die je een lichte kriebel in je buik geeft, maar geen stress.

Drie stappen naar voren... en twee terug

Hoe je er ook komt, niemand gaat in een rechte lijn omhoog. Het is altijd hobbelen, zigzaggen, soms zelfs achteruit. Het ene moment roep je blij: *yes, ik ga naar voren!* En dan ineens: *sh*t, ik ben*

weer terug bij af. Maar dat *bén* je niet. Als je drie stappen vooruit zet en er twee terugvalt, ga je nog steeds vooruit.

Die terugval? Die komt vaak precies op het moment dat je denkt: *yes, ik ben er.*

BAM. Toch weer onderuit. Dat is even slikken, ik weet het. In hoofdstuk 6: Struikel, sta op, ga door, vertel ik hoe dat bij mij ging. Inclusief tips om ermee om te gaan als je er middenin zit. Als je denkt: *ik heb dit nú nodig*, blader dan vooral meteen daarheen. Ik ga gewoon met je mee.

Het belangrijkste? Wees lief voor jezelf. Trek je favoriete, meest comfortabele huispak aan. Zoek een rustig plekje bij het raam. Kijk naar de wolken. Ze lijken stil te hangen, maar als je goed kijkt, zie je het: ze bewegen. Altijd. Net als jij.

Klik. En er is licht!

De donkere wolk is zwaar. Serieus. *Pfff...* Maar dit boek? Dat wordt niet zwaar. Beloofd. Ik maak het zo licht mogelijk voor je. Want juist in het donker heb je licht nodig. Een beetje vrolijkheid. Zelfs als het in het begin wat ongemakkelijk voelt.

In het begin van mijn ziekte nam ik alles bloedserieus. Logisch ook, het was serieus. Maar het werkte averechts. Het maakte die donkere wolk alleen maar dikker en zwaarder.

Nu weet ik: je kunt je situatie serieus nemen en er af en toe *niét* serieus mee omgaan. Soms is dat precies wat helpt. Een lach door je tranen heen betekent niet dat je de pijn wegduwt. Lachen en huilen kunnen naast elkaar bestaan.

Panda met make-up

Ik herinner me dat ik voor de spiegel in mijn slaapkamer zat, compleet overmand door verdriet. De tranen bleven maar komen. *Ah nee... ik heb net mijn make-up gedaan.* Van mijn Kylie Jenner-look was weinig over. Ik leek meer op een panda. En niet zo'n schattige die je op Instagram ziet, nee – een panda die de make-up van Ky-

lie Jenner had afgepakt en het met z'n klauwen had uitgesmeerd.

Ik probeerde de boel te redden en depte met mijn handpalm wat mascara onder mijn ogen weg. Grote fout. *Ha, kijk mij nou!* In de spiegel zag ik het gebeuren: tussen de tranen door ontstond een kleine glimlach. 'Ik lijk op een enge, gesmolten panda,' lachte ik. Zoute, zwarte tranen liepen over mijn wangen, zo mijn gekrulde mondhoeken in. Het verdriet was er nog steeds. Maar er zat iets naast. Een sprankje licht. Ik kon nog steeds lachen.

Een beer op de weg? Geef hem een feestmuts

Maarten, een creatieve kerel met wie ik heb samengewerkt, gaf mij ooit de geweldige tip: 'Zie je een beer op de weg? Geef hem dan een feestmuts.' Je kunt die beer niet ontwijken. Niet omzeilen. En terug het bos in sturen? Vergeet het maar. Hij duikt gewoon weer op. Dus waarom niet proberen hem op te vrolijken?

Dit is nu mijn *go-to*. Zodra ik pieker over iets, zet ik er in gedachten een feesthoed op. Belachelijk? Ja. Maar dat is juist de kracht. Het haalt de zwaarte eraf. Zelfs mijn donkerste herinnering – die ene, waarover ik je vertelde in *de donkerste dag* – heb ik een feesthoedje gegeven. Hoe dit ging? Dat lees je in hoofdstuk 9: Geef je verhaal een nieuw begin.

Trouwens, ik zeg niet dat je je pijn moet weglachen. Of dat je je problemen moet negeren. Maar soms helpt het om er met een iets lichtere bril naar te kijken. Zodat je weer even kunt ademen. Al is het maar voor een paar tellen.

Pijn en geluk kunnen naast elkaar bestaan. Echt. Hoe donker het nu ook voelt, ik beloof je: we gaan het lichter maken. Ik ben er om met je te huilen als dat nodig is. Om met je te lachen zodra het kan. En geloof me: we gaan lachen (ja, terug naar die *spoiler* van net: je kunt niet serieus blijven terwijl je tegen je duim praat).