

Toen ik bang was

Eerste druk 2012
Tweede druk 2018

Copyright © 2012 Saskia van der Heijden
ISBN: 978 90 78761 68 6

Redactie: Pieter Fossen, Erik Orendi, Roelof Schouten
Vormgeving: studio Tobi Vroegh, Peter Vermeulen
Drukwerk: Ipskamp Printing, Enschede
Illustratie omslag: iStock

Zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever mag niets uit deze uitgave op enigerlei wijze worden vermenigvuldigd en/of openbaar gemaakt, door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze ook.

Uitgeverij Tobi Vroegh wil met haar uitgaven bijdragen aan de emancipatie en participatie van mensen met een psychiatrische achtergrond.

Uitgeverij Tobi Vroegh
Cornelis Dirkszstraat 27-3, 1056 TP Amsterdam
www.tobivroegh.nl

Toen ik bang was

Saskia van der Heijden

Uitgeverij Tobi Vroegh Egodocument

*Dit boek draag ik op aan
het kaasjongetje,
aan iedereen die vlucht voor zijn angst
en degenen die moeite doen
om zich in hen te verplaatsen.*

Dinsdag 15 augustus

Zevenendertig, achtendertig, negenendertig. In een waanzinnig tempo tel ik de keurig opgestapelde jampotten die links van de kassa op een stellage staan. Afleiding moet ik hebben. Veertig, eenenveertig. Verdomme, het baat niet. Alles wordt vlekkerig voor mijn ogen, waardoor ik de potten niet meer uit elkaar kan houden. Zelfs de gelei van rode kersen en de paarse massa van bosvruchtenjam worden samengevoegd tot een geheel. Een andere afleiding. Denken. Wat heb ik gisteren gegeten? Spaghetti. Eergisteren? Even denken? De rij aan de kassa schuift weer een stuk op. Broccoli met kip. De dag daarvoor?

Het gaat niet goed. Mijn hart bonst als een bezetene en mijn mond is zo extreem droog dat ik mijn lippen in allerlei bochten moet wringen om op die manier wat speeksel te verzamelen. Ik moet wat doen anders ga ik beslist flauwvallen. Iets kouds moet ik hebben, al was het maar aan mijn handen. Op die manier krijgt mijn lichaam een prikkel die mij doet beseffen dat ik tenminste iets van mijn zintuigen onder controle heb. Hebberig til ik het pak spinazie op, om zo net te doen alsof ik onder het bevroren pakje iets zoek. Niemand mag wat aan mij merken.

De rij schuift weer op. Nog één klant en dan mag ik eindelijk de inhoud van mijn winkelwagentje op de band zetten. Het wordt steeds erger. Er is geen ontsnappen meer aan, ik zal sterven in een supermarkt met onbekenden om mij heen!

Aan de ene kant is de gedachte, het gevoel, zó echt en dichtbij, maar aan de andere kant ook zó volslagen idioot dat ik veronderstel dat dit het is wat mij op de been houdt.

Gelukkig, ik mag de boodschappen uit het winkelwagentje halen. Een heerlijke afleiding is dat. De handelingen die ik verricht zijn voor een toeschouwer waarschijnlijk nor-

maal, maar de overdreven precisie waarmee ik de boodschappen op de band leg en de gemaakte vriendelijkheid tegenover het personeel zijn slechts toneel. Een stukje toneel om te overleven. Ik zorg er zo voor dat ik afleiding heb en dat de mensen die mij moeten helpen mij aardig vinden. Zij zijn ten slotte de personen die straks de ambulance moeten bellen.

Opgelucht, maar vooral pisnijdig zit ik even later thuis op de bank. Het is weer raak geweest. De zoveelste paniekaanval heeft het weer gewonnen van mij. Waarom ben ik hier niet tegen opgewassen? Waarom ben ik er weer ingetrapt? Ik heb me alweer laten meeslepen. En waarom? Om niets. Alles is nu weg. Geen zwetende handen meer. Geen hartkloppingen meer. Weg angst.

Het is telkens hetzelfde. Ik ben niet ziek. Ik ga niet dood. Ik ben kerngezond. Het zit tussen mijn oren. Wat ben ik weer zwak geweest. Een loser, een ongelofelijk slappe trut.

Vol zelfmedelijden en lichtelijk vermoeid drink ik mijn thee. Met beide handen omklem ik de warme mok en al starend naar de woonkamer zie ik in dat het zo niet langer gaat. Stappen moet ik ondernemen. Maar welke? Deze keer moet ik het drastisch aanpakken, geen compromissen, geen pillen. Nee, ik moet er nu voor zorgen dat het nooit meer terugkomt. Maar hoe?

Mijn gedachten worden onderbroken door de telefoon. Het is Petra, mijn hartsvriendin.

‘Hé Sas, ga je vanmiddag mee naar de stad? Ik moet nog een cadeautje kopen voor mijn ex-buurvrouw die volgende week jarig is en dan kan ik je meteen dat nieuwe winkeltje wijzen.’

‘Waarschijnlijk krijg ik bezoek,’ lieg ik. ‘Ik kan niet, jammer.’

Petra weet wel van mijn paniekaanvallen, haar vertel ik

lief en leed. Maar vandaag kan ik het gewoon niet opbrengen. Ik ben bang dat ze pogingen gaat doen om mij over te halen. Een eerlijk 'nee' van mijn kant zou uitdraaien op een dag vol zelfverwijt. Ermee instemmen zou hoogstwaarschijnlijk een dag vol paniek betekenen. Vandaag heb ik mijn portie wel gehad en blijf ik binnen. Misschien morgen, of toch maar niet? Ik besluit om vrijdag af te spreken. Dan heb ik nog drie dagen om sterk te worden. Na een uur slap ouwehoeren, waarbij we ons onder andere beklagen over onze kerels die naar onze mening geen fluit in de huishouding doen, hang ik op. Na dit uur ben ik alles vergeten, goedgehumeurd en weer in staat om de saaie dingen van het leven te doen: de huishouding.

Om half vier haal ik de kinderen uit school. Shelley komt als eerste uit school gerend. Zij is de jongste van de twee kinderen die ik samen met mijn man Rob heb. Shelley is vijf en haar broer zes. Hij is op de dag af zeventien maanden ouder. Zijn naam is Miko.

Als we thuis komen gaan de kinderen, nadat ze een glas limonade gedronken hebben, bij de burens spelen. Ik ga verder met strijken terwijl ik met een half oog naar de televisie kijk. Ik heb een pesthekel aan strijken. Het is een oersaai, sloom en altijd terugkerende ritueel dat ik haat. Wassen, drogen, strijken, wassen, drogen, strijken.

Op de televisie is het al niet veel beter. Een zwanger tienermeisje koopt een kinderwagen en ze giebelt zo vreselijk irritant dat ik 'm snel afzet. Terwijl ik apathisch verder strijk, laat ik mijn gedachten de vrije loop. Wat ben ik bang geweest voor de bevalling. Ik had de laatste twee maanden nauwelijks geslapen. Ik had me druk gemaakt over een hyperventilerende bevalling met periodes waarin ik secondes lang in een flauwte lag. Draaiend met mijn ogen, badend in het zweet zou ik op bed liggen, maar niets van dit alles gebeurde. Ik beviel net als miljoenen andere vrouwen

op de wereld, zonder paniekaanval, zonder angst, gewoon normaal.

Een klein beetje bijzonder was het wel geweest. Het was december 1993. Noord Limburg was in de ban van het hoogstaande water van de Maas. Tienduizenden Limburgers zouden de kerstdagen moeten doorbrengen in opvangcentra of bij familie. Het dagelijkse leven in Limburg was stil komen te liggen en het Maaswater had het ziekenhuis op een eiland doen belanden. Alleen echte spoedgevallen werden nog opgenomen en slechts de hoogst noodzakelijke operaties werden uitgevoerd.

Te midden van dit tumult kondigde Miko zich aan. De vroedvrouw die mij thuis onderzocht vond het beter dat ik in het ziekenhuis beviel. Ze verwachtte dat Miko in een kruinligging lag.

Met behulp van een huishoudtrap werd ik in een vier-tonner geholpen die mij met Rob vervolgens door het was-sende Maaswater naar het ziekenhuis vervoerde. Achteraf bekeken was het hartstikke komisch. In de vrachtauto zaten ook twee jonge militairen. Ik schatte ze achttien, hooguit negentien jaar. Ik zie nog hun benauwde gezichten voor me, terwijl ik puffend tegenover hen zat.

Toen ik uiteindelijk in het ziekenhuis arriveerde, werd ik meteen naar de kraamafdeling gebracht. Ik werd onderzocht en toen bleek dat de baby nog wel een tijdje op zich zou laten wachten, moest ik maar kijken hoe ik de tijd doorbracht. Ik mocht in bed liggen, in bad zitten of op de gang lopen. Voor de eerste twee was ik veel te onrustig, dus zwalkte ik uren over de gangen van de afdeling.

Het personeel van de afdeling kwam handen te kort, want buiten mij waren er nog drie andere vrouwen bezig met de bevalling. Het duurde dan ook behoorlijk lang totdat de zuster mij weer onderzocht.

‘We gaan de vliezen breken,’ zei ze en gehaast liep ze de

kamer uit. De zuster holde van de ene verloskamer naar de andere, bij mij kwam ze echter niet meer. Toen het me na enige tijd te veel werd en ik haar hijgend vroeg wanneer mijn vliezen nu eindelijk werden gebroken, sloeg ze verschrikt haar hand voor de mond. Het arme mens had mij door de drukte compleet vergeten. Snel werden de vliezen gebroken en vrijwel meteen daarna werd Miko geboren. Aangezien het personeel maar mondjesmaat aanwezig was door de overstroming en omdat het ook nog eens Kerstavond was, hoefde ik niet in het ziekenhuis te blijven. Het werd nog even spannend, omdat ik alleen maar weg kon als er een kraamhulp werd gevonden die mij en Miko thuis nog wilde verzorgen. Normaal gesproken had dat geen enkel probleem moeten zijn, nu lagen er door de overstroming echter ongeveer 1300 telefoonlijnen uit en waren er een heleboel hulpen telefonisch niet bereikbaar.

Zo was het ook een heel gedoe geweest om mijn ouders op de hoogte te stellen van de geboorte van onze zoon. In hun straat stond het water tot aan de knieën en ook bij hen kreeg je geen gehoor. Een kennis was, gestoken in rubberlaarzen, door de stinkende drab naar hun huis gelopen en had hen het nieuws verteld. De terugreis van het ziekenhuis naar huis was een behoorlijk pijnlijke trip. Ik had namelijk tijdens de persweeën een erg droge mond gehad en daarna behoorlijk wat gedronken. Terwijl ik op de brancard lag in afwachting van een militaire ambulance, die mij naar de overkant van het Maaswater moest brengen, moest ik ontzettend nodig naar de wc. Ik lag anderhalf uur vastgebonden en kon geen kant op. Toen ik uiteindelijk thuis in mijn eigen bed lag, had ik een waanzinnig euforisch gevoel. Dit gevoel bleef niet alleen die dag en zelfs niet een paar dagen. Weken heeft het aangehouden. Ik was geen zieke vrouw, ik was een sterke vrouw. Een heel normale vrouw. Als ik dit kon, wat stelde dan

die angst voor? Niets toch? Ik had het idee dat ik de hele wereld aankon.

De herinnering aan dit laatste maakt me treurig. Waar was dat gevoel nou gebleven? De laatste tijd ben ik opnieuw zo zwak, bedenk ik. Ik ben helemaal niet meer sterk. Misschien ben ik wel ziek? Terwijl ik het laatste shirtje opvouw, merk ik dat mijn schouders helemaal stijf zijn. Ik ben weer helemaal gespannen, bah! Ik moet wat ondernemen, ik moet echt wat doen!

De avond is aangebroken, het is donker. Het duister beangstigt mij. Ik tel de uren voordat het weer licht wordt, elke dag opnieuw. In bed tel ik de uren totdat ik weer op mag staan. Ik tel de uren totdat ik naar de huisarts kan. Ook vandaag weer. Rob slaapt al. Het is op mijn wekkerradio 00.17 uur. Het rode licht van de wekker schijnt op mijn nachtkastje. Vanaf de overloop valt er een smalle streep licht de kamer binnen. Nog vijf uur en dan moet ik al weer op. Nog zes uur en dan is het licht. Nog acht uur en dan kan ik bij de huisarts terecht.

Rob's ademhaling is nogal luid en of ik het wil of niet, automatisch neem ik het ritme van zijn ademhaling over. Mijn maag voelt onprettig aan. Mijn hoofd verhit. Ik trek mijn knieën op en klauter iets omhoog, waardoor ik half rechtop in bed zit. Morgen werken. Kan ik dat wel? Mijn vingertoppen tintelen. Natuurlijk kun je dat wel, je werkt er tenslotte al vijftien jaar. Ik praat mezelf moed in. Mijn shirt voelt klef aan en ik duw snel mijn laken een stuk omlaag om het wat koeler te krijgen. In mijn borststreek heb ik een beklemmend gevoel. Het lijkt alsof er bakstenen op me liggen. Het begin van een hartinfarct? Ik ga met een ruk voorover zitten. Ik hijg als een paard. Ik voel mijn hart bonzen in mijn maag en mijn bloed jaagt als een bezetene door mijn aderen. Mijn keel wordt dichtgeknepen door onzichtbare handen. Ik ga Rob wakker maken. Nee, toch maar

niet, ik moet flink zijn! Paniek maakt zich meer en meer van me meester. Ik moet proberen rustig te worden! Hoe krijg ik mezelf in godsnaam weer rustig? Ik doe het lampje op mijn nachtkastje aan. Met beide handen omsluit ik mijn neus en mond en ik probeer mijn ademhaling onder controle te krijgen. De aanstormende angst vertraagt wat.

Uit het nachtkastje pak ik een flesje eau de cologne en spuit in allerijl enkele keren op een zakdoek. Het verleden heeft mij geleerd dat ik andere zintuigen moet inschakelen. Ik sluit mijn ogen en laat de geur tot mij doordringen. De geur heeft wat weg van pioenrozen. Ik snuif nogmaals in de geparfumeerde zakdoek en dwing mezelf tot concentratie op iets anders.

Ik knijp mijn ogen stijf dicht. Ik stel me een tuin voor, begroeid met pioenrozen. De blaadjes zijn lichtroze, als de kleur van marsepein, en het waait zodat de rozen wat naar een kant hellen. Het ziet eruit alsof ze allemaal een kleine buiging maken. Helemaal achter in de tuin op een talud staat een enorm hoge ratelpopulier, die door de wind het geluid maakt als de zee. De zee neemt me deinend mee op een luchtbed naar exotische oorden en ik word getraceerd op oogverblindende natuurverschijnselen. Spiervitte meeuwen vliegen voor me uit. Kwetterende dolfijnen duiken pijlsnel onder mijn luchtbed door en het water is zo kraakhelder dat ik sponzen op de bodem van de zee zie liggen.

In de verte zie ik rook. Donkere kinderen springen in fluorescerende lendendoekjes rond het vuur. Waarom weet ik niet maar ik besef dat ik naar ze toe moet en ik gebruik mijn armen als peddels om ze snel te bereiken. Echter na vier of vijf slagen worden mijn handen ontzettend moe en als ik ze bestudeer bemerk ik dat ze onder de vlekken zitten. Rare witte vlekken. De meeuwen en de dolfijnen zijn spoorloos verdwenen. Ik maak nog eens drie slagen en

merk dat ook mijn armen vol staan met deze raar uitziende vlekken. Ze worden alsmaar groter en dikker. Uit een van de eerst ontstane vlekken vloeit een kleurloze substantie en van het een op het andere moment begint het als een waanzinnige te branden. Logisch, brandblaren. Ik was me vergeten in te smeren met zonnebrandcrème. Ik moet gauw maken dat ik uit de zon kom.

Ik merk dat mijn lip begint te zwellen. Als ik er met mijn vinger aan kom, voel ik dat mijn onderlip buitenproportionele vormen aangenomen heeft. Ik begin als een dolle te roeien, maar ik kom geen meter vooruit. Het water dat eerst zo helder was, is omgetoverd in een troebele massa. Ontelbare bruine slierten zeewier hangen aan mijn armen. Vol walging roei ik gestaag verder. De diep uitgesneden kloven in de bergen waar ik enkele minuten geleden zo van onder de indruk was nemen vervaarlijke vormen aan. Ik ben de wanhoop nabij. Ik begin te schreeuwen, maar terwijl ik schreeuw hoor ik ook een ander schrill geluid op de achtergrond. Onmiddellijk stop ik met roeien en probeer te achterhalen waar het geluid vandaan komt. Het geluid komt dichterbij. Shit, het is mijn wekker!

Woensdag 16 augustus

Volledig uitgeput lig ik wezenloos naar het plafond te staren. Ik ben beroerd en niet zo'n beetje ook. Mijn maag staat strak van de extra ingenomen lucht en achter in mijn keel staan duizenden boeren te wachten totdat ze eruit kunnen komen. Maar als ik ergens slecht in ben, dan is het wel om op commando te boeren. Het liefste zou ik overgeven. Mijn shirt voelt plakkerig aan. Zal ik me ziek melden? Nee, al moet ik er al kotsend en kruipend naar toe gaan, ik moet en zal gaan werken. Als ik hieraan toegeef, is het einde zoek.

Drie kwartier later stap ik, nog steeds beroerd, in de auto. De afstand van mijn huis naar het station waar ik als peronopzichter werkzaam ben is met gemak te belopen, maar omdat ik niet zo sportief ben en geen zin heb om lallende en ongere typetjes op dit uur van de dag op straat tegen het lijf te lopen, kies ik voor de auto.

Op het kleine stukje dat ik af moet leggen kom ik twee verkeersdrempels tegen. Ondingen vind ik het maar en ze irriteren me mateloos. Vooral de eerste werkt me op de zenuwen. Het maakt niet uit hoe langzaam of voorzichtig je ook rijdt, elke keer schraapt deze drempel tegen de onderkant van de uitlaat. Het doordringende tjirpende geluid bezorgt me kippenvel. Met een inmiddels zeer slecht humeur, condens tegen de voorruit en wazige vlekken voor mijn ogen als gevolg van mijn opgefokte ademhaling ben ik niet bepaald de ideale chauffeuse. Hoe dan ook, ik haal het.

Deze ochtend blijkt het behoorlijk frisjes en ik baal dat ik mijn colbertje niet van de zolder heb gehaald. Slechts in een bloes en bermuda gestoken zal ik de eerste uren op het perron moeten koukleumen. Eigen schuld. In de hal zie ik enkele jeugdige vakantiegangers, leunend tegen de kastjes van de bagagekluisen. Het stinkt er naar wiet en verschaald bier.

‘Goedemorgen heren, u mag hier niet roken in de hal, wilt u uw sigaret uit doen?’

‘Wat mot je wijfie?’ lalt een puisterig uitziende jongen.

‘Wat dacht je van je peuk uit doen?’ snauw ik hem bits toe. Het begint lekker vandaag!

Buiten op het bordes liggen twee jongemannen in slaapzakken gerold voor de ingang. Voor de reiziger is het geen gezicht. Met mijn schoen tik ik de meest rechts liggende tegen de onderkant van zijn voet aan. Terwijl ik mij buk om ‘Goeiemorgen’ in zijn oor te gillen komt me de alcohol-damp tegemoet. Vliegensvlug zit hij overeind, wrijft in zijn

ogen en kijkt me aan alsof hij water ziet branden. 'What's up,' zegt hij hees. 'You can't sleep here,' zeg ik vervolgens. Braaf maakt hij zijn kameraad wakker en beiden ruimen hun spullen op.

De eerste forenzen komen de hal binnen gesjokt. De een kijkt nog chagrijniger dan de ander. Wellicht dat het koude weer daar ook een rol in speelt. Deze vroege vogels weten precies waar ze moeten zijn en hoe laat de trein gaat. Hen hoef ik niet van informatie te voorzien. Tijd dus voor een heet bakkie thee in de kantine. Er heerst een jolige stemming. Mijn humeur slaat als een blad aan een boom om en als ik twintig minuten later het plastic bekertje in de prullenbak deponeer voel ik mij als herboren. Ik ben vol energie!

Het begin van de ochtend verloopt vrij rustig. Alles rijdt prima op tijd en op een vrij heftige woordenwisseling met een rolstoelgebruiker na, verloopt alles vlekkeloos. Tegen het middaguur uur belt Daan, mijn directe collega, me op: 'Eh... Sas, een vraagje, zou jij aankomende zaterdag mijn vroege dienst kunnen draaien? Mijn beste vriend wordt vijfzig en houdt vrijdag een feestje. Ik heb er alles aan gedaan om verlof te krijgen, maar omdat Stan nog met vakantie is was dat echter niet mogelijk, begrijp je?'

Ik begrijp het volkomen, maar los van het feit dat ik niet zo gecharmeerd ben van vroege diensten, heb ik een bloedhekel aan ruilen. Ze zeggen wel eens: van ruilen komt huilen. In mijn geval slaan ze de spijker op de kop. In de meeste gevallen als ik een dienst ruil, ben ik daarna bijna altijd dagenlang doodziek.

De avond ervoor is het helemaal hopeloos. De verantwoordelijkheid dat ik iemand anders zijn dienst ga draaien, brengt zoveel spanning met zich mee dat mijn nekspieren alleen bij de gedachte daaraan al samentrekken. Ik ben bang dat ik ziek word, maar ziekmelden is uitgesloten. Hoe

ziek ik ook ben, ik zal moeten werken. Koorts? Pech gehad. Buikgriep? Helaas. Natuurlijk begrijp ik dat er grenzen aan mijn inzetbaarheid zijn, maar dat inzicht maakt mij nog niet vrolijker. Ik zal dan mijn collega bijvoorbeeld moeten bellen met de mededeling dat ik in het ziekenhuis lig met een blindedarmonsteking. Maar ik heb dan wel mooi zijn avond verpest!

Ondanks tienduizend zinnige en onzinnige redenen om het niet te doen, zeg ik tegen Daan dat ik zaterdagmorgen paraat zal staan. Daan is blij. Ik niet, en ik probeer de innerlijke storm tot rust te brengen met de gedachte dat hij ook altijd klaar staat als ik eens 'n keer ergens naar toe wil.

Rond het middaguur, helemaal aan het einde van het perron, zie ik een aantal mensen in een kring op de grond zitten. Terwijl ik naar hen toe loop om te kijken wat ze uitspoken, zie ik dat ze gefixeerd zijn op iets wat midden in het kringetje staat. Een van hen heeft een stapeltje staafjes in zijn handen en stopt het in een soort schaal. Er komt rook vanaf. Niks schrikbarends, maar het wekt wel mijn nieuwsgierigheid. Och, het zijn zeker wierookstaafjes. Wat moet dat dan voorstellen? Een of ander religieus ritueel?

Als ik dichterbij kom, ontdek ik het mysterie. Ze zijn spaghetti aan het koken. Hier op het perron maak je ook van alles mee, het moet toch niet gekker worden! Italianen zijn het, gelukkig Engels sprekend. Ze zijn heel erg aardig. Ze zitten niemand in de weg, ze maken geen kabaal en wat vooral belangrijk is; ze zitten ver genoeg van de perronrand af. Ik besluit daarom ook om het gezelschap hun lunch te gunnen nadat ze mij uitvoerig hebben beloofd dat ze alles opruimen en meteen daarna weer verder reizen.

Op tijd word ik afgelost door Loek. Loek is altijd ver vóór dienstaanvang aanwezig. Dat is wel zo gezellig, want zo kunnen we behalve de dingen die het werk betreffen ook privé even bijkletsen. Hij heeft net een ander huis gekocht