

Krassen op mijn ziel

Krassen op mijn ziel

Maartje van Beeck

Schrijver: Maartje van Beeck

Vormgeving omslag en binnenwerk: Maartje van Beeck

ISBN: 978 94 0216 104 5

© 2017 Maartje van Beeck

www.maartjevanbeeck.nl

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, door middel van druk, fotokopieën, geautomatiseerde gegevensbestanden of op welke andere wijze ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

De gebruikte namen zijn om privacyredenen gefingeerd. Alle overeenkomsten tussen bestaande personen en personages in het boek berusten op louter toeval.

Voorwoord

Op mijn zeventiende kwam ik voor het eerst in aanraking met de hulpverlening doordat ik depressief was. Thuis blijven wonen was geen optie meer dus ik ging al vroeg het huis uit. Toen ik op kamers woonde ging het wel weer wat beter met me. Ik genoot vooral van de vrijheid, van het op mezelf wonen. Het lukte om een nieuwe start te maken en mijn studie weer op te pakken.

Tot voor kort liep ik stage, maar opnieuw kreeg ik last van depressieve gevoelens. Ik liep volledig vast en heb me ziek moeten melden. In overleg met school en mijn stagebegeleidster heb ik besloten tijdelijk te stoppen met mijn studie om eerst aan mezelf te werken, maar daarmee viel ook alle structuur weg.

Ik weet dat ik hulp nodig heb en daarom maakte ik een afspraak bij de huisarts. Mijn huisarts is een vriendelijke, al wat oudere man. Ik ben wel vaker op het spreekuur geweest, maar dan ging het puur om lichamelijke klachten, dit voelt toch anders. Ik weet niet of hij mij kan helpen, of hij me zal begrijpen.

Eenmaal bij de huisarts vertel ik wat er aan de hand is en vraag of hij mij kan doorverwijzen naar een hulpverlener of instantie die me zou kunnen helpen. Hij geeft me het telefoonnummer van een psycholoog waar hij goede verhalen over heeft gehoord. Met een klein beetje hoop verlaat ik de praktijk. Thuis bel ik de psycholoog, maar hij blijkt geen ruimte te hebben voor nieuwe patiënten.

Ik maak opnieuw een afspraak bij de dokter. Hij schrijft me Prozac en slaapmedicatie voor en geeft me het advies om in de gouden gids te zoeken naar een hulpverlener. Verslagen ga ik weer naar huis. Een waardeloos advies natuurlijk, ik heb niet eens een gouden gids.

Thuis valt de radeloosheid en de uitzichtloosheid als een zware deken over me heen. Ik weet niet meer wat ik moet doen en ik besluit om alle slaapmedicatie die ik in huis heb, in één keer te nemen. Niet omdat ik perse dood wil, maar ik weet niet hoe ik anders duidelijk moet maken dat ik echt hulp nodig heb. De gealarmeerde huisarts weet me nu ineens wel door te verwijzen naar de juiste instanties en hij vertelt me terloops dat het heel anders was afgelopen als ik vijftien tabletten paracetamol had

genomen in plaats van de vijftien slaaptabletten. Dat is informatie die ik wil onthouden!

Na mijn actie met de slaapmedicatie word ik aangemeld voor een dagtherapie, ik word op de wachtlijst geplaatst. Ondertussen gaat het alleen maar slechter met me. Van de Prozac merk ik niets. De dagen kruipen voorbij en ik verdwijn alleen maar dieper in mijn depressie.

1

Over mijn hele lichaam verschijnt een rare huiduitslag. Dikke bulten en het jeukt. In eerste instantie denk ik aan muggenbulten, het is tenslotte zomer, maar dan realiseer ik me dat het al dagen grijs weer is en buiten regent het, niet echt 'muggenweer'. Ik kijk naar mijn armen en zie de bulten verschijnen. Wat is dit? Zou het een bijwerking zijn van de Prozac? Ik besluit om opnieuw een afspraak te maken bij de huisarts.

De volgende dag fiets ik naar de huisartsenpraktijk. Daar aangekomen zet ik mijn fiets in het fietsenrek en loop door de deur, de trap op naar boven. De typische geur van de praktijk komt me tegemoet. Ik neem plaats in de wachtkamer tussen de andere patiënten. Als ik aan de beurt ben, word ik tot mijn verbazing door een vrouwelijke arts uit de wachtkamer opgehaald, mijn vaste huisarts blijkt afwezig te zijn. Ze gaat achter het bureau zitten, ik neem plaats op de stoel aan de andere kant. Ik vertel over mijn klachten, de bulten die uit het niets lijken te komen en de jeuk die daarmee gepaard gaat. Ik vraag of het een bijwerking kan zijn van de medicijnen. Ze bekijkt de uitslag. Ze begrijpt dat vooral de jeuk vervelend is, maar het kan niet door de Prozac komen, verzekert ze mij, die moet ik dan ook gewoon blijven slikken. Ze geeft me vervolgens een recept mee voor een zalfje en een medicijnkuur en dan mag ik weer gaan.

Eenmaal buiten haal ik mijn fiets van het slot en fiets ik gelijk maar door naar de apotheek. Met een zalfje en een medicijnkuur rijker fiets ik vervolgens weer naar huis. Een verschrikkelijk ontevreden gevoel maakt zich van mij meester. Ik wil geen zalfje, ik wil geen pillen en ik wil geen Prozac. Wat kan mij de jeuk schelen, het maakt me niet uit wat er met mijn lijf gebeurt. Wat heb ik aan een zalfje? Hoe moet ik me gelukkiger gaan voelen van pillen? Was ik er maar niet meer, was ik maar dood denk ik.

Aangekomen bij de flat, druk ik op de knop van de lift, de deur gaat open. Mijn fiets past er net in, nu maar hopen dat er niet nog iemand mee wil. De lift zoekt omhoog naar de achtste verdieping.

Thuis wacht Theuntje, mijn kleine, rode katje op mij. Ik plof neer op de bank en laat mijn tranen stromen. Ik voel me onbegrepen, ik voel me alleen. Deze dag is nog maar op de helft, morgen weer zo'n dag en daarna weer en daarna weer. Ik weet niet meer wat ik moet doen. Ik wilde geen pilletje, ik wilde geen zalfje, ik wil hulp.

Ik bel opnieuw naar de praktijk en ik krijg de assistente aan de lijn.

'Ik moet de dokter spreken,' zeg ik tegen haar.

'Dat kan niet, ze heeft spreekuur en ze moet straks visites rijden,' krijg ik als antwoord.

'Maar wat moet ik dan? Ik weet het niet meer. Ik red het niet meer in mijn eentje,' zeg ik tegen de assistente.

Ze begrijpt dat ik even daarvoor op het spreekuur ben geweest.

'Kom straks om vier uur maar terug naar de praktijk, ik zorg er voor dat de huisarts dan nog even tijd voor je maakt.'

Als ik om vier uur terug kom is het kleine wachtkamertje nog heel erg vol, ik neem plaats op de laatste lege stoel. Ik probeer me af te sluiten. Ik wil met niemand praten, ik heb het gevoel dat ze naar me kijken en ik probeer mijn bekraste armen en handen te verbergen. Mijn ogen dik en rood van het huilen, kijken naar de grond. Ik blijf als laatste patiënt over. De huisarts komt de wachtkamer binnen en vraagt of ik met haar mee wil lopen. Ik sjok achter haar aan en ga in de spreekkamer weer op de stoel zitten waar ik eerder die dag ook zat.

Het eerste wat ze me vraagt is of ik opgenomen wil worden. Een heel directe vraag die ik niet aan had zien komen. Ik antwoord van niet. Dat wil ik niet, zo gek ben ik toch niet? Tegelijk besef ik me wel dat deze huisarts aanvoelt wat er speelt en dat ze me niet opnieuw met een zalfje en een pilletje naar huis zal sturen en dat geeft me ergens wel een fijn gevoel, ik word gezien. Vervolgens belt ze met instanties, in de verte hoor ik haar aan de telefoon praten. Ik hoor haar zeggen dat ze wil dat ik vanavond nog gezien word. Ze heeft het over een maagspoeling die ik wellicht nodig zou kunnen hebben als er niets gebeurd. In mijn dossier heeft ze natuurlijk al lang gelezen dat ik kort daarvoor al eens een overdosis aan slaapmedicatie heb genomen. Ze maakt een afspraak voor mij op de afdeling psychiatrie van het ziekenhuis. Op een briefje schrijft ze een naam en een adres. Ze vraagt me of er iemand is die met me

mee kan gaan, want ik mag niet alleen en ik moet er echt naar toe gaan.

'Ze verwachten je daar, beloof me dat je er ook echt naar toe gaat,' zegt ze tegen me.

'Ik zal een vriendin bellen om te vragen of ze met me mee kan gaan,' beloof ik.

Evelien gaat met me mee naar het ziekenhuis. Evelien is een vriendin van me, ik ken haar van school, we deden dezelfde opleiding. We wonen dicht bij elkaar, we eten regelmatig samen en ze weet dat het niet goed met me gaat. We gaan met de bus, vanaf de bushalte is het nog maar een klein stukje lopen. Eenmaal op het terrein van het ziekenhuis wordt ons al snel duidelijk waar we naar toe moeten. Het grote bord met 'Psychiatrie' is niet te missen. Met lood in mijn schoenen ga ik naar binnen en meld me bij de balie. We mogen plaats nemen in de hal. Overal stoelen en tafeltjes, her en der liggen wat tijdschriften en er is een hoekje met speelgoed voor kinderen. Ook een koffieautomaat ontbreekt niet, hier ontvangt men overdag of 's avonds duidelijk bezoek. Er zijn nu geen andere mensen meer in de ontvangsthal, zwijgend zoeken we een plekje.

Nadat we een tijdje hebben zitten wachten, komt er iemand naar ons toe, hij geeft me een hand en vraagt of ik mee wil komen. Evelien gaat ook mee. We lopen een lange gang door met aan de linkerkant een aantal deuren, aan de rechterkant kan ik door het raam naar buiten kijken. Dan stopt hij bij een kamertje en nodigt ons uit om binnen te komen. Het gesprek dat volgt, gaat voor een groot deel aan me voorbij. Uiteindelijk staan we weer buiten. We roken een sigaret. Evelien vraagt hoe ik het vond en of dit nu is wat ik wil? Gewoon weer terug naar huis? Een slaappil rijker voor de komende nacht. Maar wat dan, wat daarna? Ik weet het niet en vraag wat zij er van vindt.

'Vind je dat ik me moet laten opnemen?' vraag ik haar.

Daarop vertelt ze dat ze het allemaal erg zwaar vindt en dat ze het ook even niet meer weet. De afgelopen weken ben ik veel bij haar geweest en heb met regelmaat gebruik gemaakt van haar bank. De komende avond en nacht komen we met z'n tweeën wel door, maar wat daarna? Daarna is er weer een dag en is er feitelijk aan de hele situatie niets veranderd.

We besluiten om terug naar binnen te gaan. Bij de balie vraag ik of we opnieuw kunnen praten. We nemen weer plaats in de wachtruimte waar we uiteindelijk opgehaald worden. We lopen terug naar het kamertje waar we even daarvoor hebben gezeten. Ik vraag of ik opgenomen kan worden omdat het zo niet langer gaat. Er moet gekeken worden of en wanneer er plek is op de crisisafdeling. Die is er nu niet maar morgenochtend wel. We spreken af dat ik de volgende dag kom voor opname. Daarna vertrekken we naar de bushalte. We gaan samen naar mijn huis, Theun zit daar alleen, we nemen haar mee, zij mag voorlopig bij Evelien logeren. Ik zoek gelijk wat kleren bij elkaar, een toilettas, mijn dagboek en een pen. Ik prop alles in een tas en dan lopen we naar de flat van Evelien. Ik slaap opnieuw een nachtje op haar bank, Theuntje ligt de hele nacht bij mij. De huiduitslag en de jeuk zijn verdwenen. Blijkbaar was het mijn lichaam die aan gaf dat het zo niet langer door kon gaan. Dankzij de nieuwe slaappil val ik vrij snel in slaap.

2

De volgende ochtend vertrek ik naar het ziekenhuis. Daar aangekomen loop ik naar binnen en meld me opnieuw aan de balie. Ik mag de lange gang doorlopen, die ik herken van gisteravond. Aan het einde van de gang gaat er een trap naar boven, die neem ik en dan sta ik voor de open deuren van de crisisafdeling. Het eerste kamertje aan de rechterkant, is de kamer van de verpleging. Ik klop op de deur. Ze verwachtten me al. Een verpleegkundige laat me de afdeling zien. Opnieuw een lange gang met aan weerszijden deuren. Rechts zijn de slaapkamers van de patiënten, links zijn het deuren van toilet, douche, badkamer en een gedeelde ruimte met de gesloten afdeling, met wasmachine en een droger. Aan het eind van de gang komen we in de woonkamer met daarnaast een deur naar de eetkamer. Overdag, wanneer het geen etenstijd is, mag er in de eetkamer geroookt worden. Dan laat ze me nog zien waar ik mijn spullen kan opbergen en waar ik de nacht door zal brengen. De eerste dagen gaan aan me voorbij. Ik lig veel in bed, voer de verplichte gesprekken. De enige duidelijke herinnering die ik aan deze eerste dagen heb, is het menu van de eerste dag; haaienvinnensoep en nasi.

De dagen gaan voorbij, ik doe niets meer. Af en toe krijg ik bezoek en samen drinken we koffie in de hal beneden. Weer terug op de afdeling lees ik een boek, nou ja er ligt een boek in mijn schoot en ik lees de letters, maar ik weet niet wat er staat. Zo kijken we ook naar een voetbalwedstrijd op tv samen met de verpleging. Dagmar, verpleegkundige, komt de huiskamer in lopen en vraagt naar de stand, ik weet het niet, ik weet niet eens wie er spelen. Soms zijn televisie programma's ook ineens afgelopen of heeft iemand door gezapt naar een ander net, het gaat allemaal aan me voorbij.

Af en toe brandt er ergens een noodlampje of gaat de telefoon, dan loopt de verpleging de woonkamer uit. Ik merk het amper, pas als ze terug komen, dan hoor ik de voetstappen door de lange gang. Zonder te kijken weet ik wie er aan komt. Het is een soort spel in mijn hoofd, luisterend naar de voetstappen wetend wie er achter me is. De één loopt met grote passen op stevige schoenen, een

ander met duidelijk een hak onder de schoen. Weer iemand anders heeft van die schoenen die je bijna niet hoort, die schoenen zitten vast lekker, ik hoor wie het is. Deze schoenen hoor ik het liefst, het zijn de schoenen van Ivon.

De nachten zijn het ergst, ik kan niet in slaap komen, nare gedachten spelen door mijn hoofd. Ik slaap op een driepersoonskamer, boven elk bed een prikbord, een lampje en een belletje voor noodgevallen. Als je op het belletje drukt gaat het lampje boven de deur branden, zo weet de verpleging op welke kamer ze moeten zijn. Ik wacht eerst tot mijn twee kamergenoten slapen en dan laat ik mijn tranen de vrije loop. Ik lig helemaal opgekruld, diep onder de dekens. Mijn bed wordt nat, maar dat kan me allemaal niets meer schelen. Ik zoek een pen en een stuk papier, ik wil wat schrijven. Het wordt een soort van afscheidsgedicht. Ik kan niet meer en ik wil niet meer. Ik wil dood. Er is toch niemand die echt om geeft. Wie zal me nou missen?

Scherpe dingen als schaaftjes en scheermesjes heb ik in moeten leveren, een maatregel om zelfbeschadiging te voorkomen. In de prullenbak vind ik een doordrukstrip van de Normison, mijn slaapmedicatie. Er zitten scherpe randjes aan, nou ja beter iets dan niets denk ik en ik probeer om mijn polsen open te krassen. Het werkt in ieders geval beter dan met mijn nagels zoals ik vanmiddag probeerde. Na een tijdje buigt de strip om en wil het niet echt meer lukken, ik voel me daardoor nog slechter. Tranen stromen nog steeds, ik probeer geen geluid te maken want ik wil niet dat mijn kamergenoten me horen. Ik besluit om op het belletje te drukken. Rina heeft nachtdienst en komt onze kamer binnen. Rina is lief, ze komt naast me zitten en vraagt of ik niet kan slapen. 'Kom er nog maar even uit,' zegt ze.

Ik veeg mijn tranen weg en ga met haar mee naar de huiskamer.

'Wanneer heb je voor het laatst gegeten?' vraagt Rina dan.

Shit, denk ik, mag ik dat ook niet meer zelf regelen? De enige macht die ik nog heb over mezelf, ik val kilo's af.

'Vanavond bij het eten heb ik een broodje gehad,' antwoord ik.

'Ik maak warme melk en een boterham voor je. Met een lege maag kun je ook niet slapen,' zegt Rina en verdwijnt naar de keuken.

Even later komt ze terug. Ze geeft me een bord en de beker met warme melk. Ik eet het broodje al heb ik geen honger. Rina heeft