

SPAAK

Overwinnen van
een burn-out

PIERRE CARRIÈRE



SPAAK

Pierre Carrière

SPAAK

Overwinnen van
een burn-out

Uitgeverij
kleine Uil



Eerste druk, mei 2010
Tweede druk, oktober 2010

©2010 Pierre Carrière

Uitgeverij kleine Uil, Groningen
www.kleineuil.nl

omslagontwerp 247design, Groningen
omslagfoto Ton Terhorst, www.anthonysterhorst.nl
auteursportret Jan Glas, Groningen

ISBN 978 90 77487 87 7
NUR 770

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/
of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie,
microfilm of op welke andere wijze dan ook zonder de
voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Een mens die de moeilijkheden ontloopt, wordt telkens weer voor dezelfde problemen gesteld die steeds dieper ingrijpen in zijn bestaan tot hij zijn zwakheid overwint of zich verliest in de chaos van het leven.

Uit 'Een zwerver van zee tot zee' (1933) van Maarten Matisse.

Inhoud

Mijn tuinhuis	9
Rust	19
Noorwegen	21
Kleintjes	29
Schuldgevoel	31
Vrij	37
Salamanders	41
Stamboompje	45
Eerste keer: dagboek en duivelsdialogen	51
Hoogtepunt	61
Tweede keer: lotgenoten, kastanjes en berkenbomen	63
Sprokkelen	69
Derde keer: Ardennen, Gran Canaria en Roderwolde	71
Ongehoord	79
Vierde keer: aan de pillen en naar de psycholoog	83
De kist	93
Vijfde keer: angstzweet, Jaques Brel en overgeven	97
Blauw boterhamzakje	107
Zesde keer: feest, feest en feest	111
Solo	119
Zevende keer: voetbal, haptonomie en opruimen	123
Dode hond	135
Achtste keer: zwak durven zijn	137
Opgelost!	147
Negende keer: terug bij af?	149
Parket	159
Tiende keer: natuurgenezer in spijkerbroek	163
Waterfeest	175
Elfde keer: grote stappen	179
Leren	191
Afscheid	199
Dank!	205

Mijn tuinhuis

‘Waarom heb jij eigenlijk een tuinhuis?’

Het wordt me af en toe gevraagd. Meestal met een ondertoon van licht ongeloof. In de zin van: wat moet jij daar nou? Die mensen hebben kennelijk een negatief beeld van een volkstuienen-complex. Zij zien wellicht stroken keurig aangeharkte grond voor zich, pal aan een spoorlijn. Zwarte aarde, beplant met strakke rijen bonenstaken, tomatenplantjes en boerenkool. En aan het einde van het kaveltje een verrotte, scheefhangende caravan met daarin tuingereedschap en een verroeste petroleumkachel.

Of ze beelden zich een park vol stacaravans in. Protserige woonwagens met witte porseleinen beeldjes van honden en poezen in de vensterbanken. Met witte vitrages voor de ramen. In tuintjes waar een imposant leger tuinkabouters de dienst uitmaakt, bewa- pend met kruiwagens, vishengels en harken, patrouillerend in velden van afrikaantjes, viooltjes en ander volks pootgoed, aan- gepland door bejaarden en mensen uit achterstandswijken. Sma- keloze tuinen waar op mooie zomeravonden op enorme barbe- cues vele kilo’s vlees worden verbrand, onder het genot van liters huismerkbiere.

Dit beeld klopt niet. Oké, er zijn een paar moestuinen aan de rand van het park waar mijn tuinhuisje staat. Je kunt er macro- biotisch tekeer gaan voor zo’n honderd euro grondhuur per jaar. Daar staan de slakroppen inderdaad in rotten van drie opgesteld. Tuinkabouters zijn redelijk zeldzaam op het tuinencomplex en voornamelijk geconcentreerd in één of twee laantjes. Ze zoeken elkaar blijkbaar op. Stacaravans zijn er niet. In plaats daarvan staan er veelal houten huisjes in allerlei soorten, maten en kleu- ren. De tuinen zijn vaak lommerrijk en heel wat groener dan die betegelde exemplaren in de gemiddelde nieuwbouwwijk. Ik ruik wel eens een gegrild hamburgertje. Maar het staat hier op een warme avond niet zo blauw van de rook als in de eerderge- noemde woonwijken. En de bewoners zijn een dwarsdoorsnede

van de bevolking buiten het park. Arm en rijk, oud en jong, met en zonder baan. Er is trouwens wel een duidelijke demografische trend te ontdekken: bijna elk huisje dat van eigenaar verwisselt, wordt na de transactie bewoond door een stel met kleine kinderen. Het park verjongt.

Ik woon met mijn gezin in de stad, maar we willen eigenlijk ook midden in de natuur wonen. Maar ja, beide lukt nu eenmaal niet. Het leven eist keuzes. Achter ons stadshuis ligt een binnenplaatsje van nog geen twintig vierkante meter. Er komt veel zon omdat het op het zuiden ligt. En aangezien het helemaal ingebouwd is door ons matig geïsoleerde huis uit 1924, krijgt vorst hier nauwelijks de kans om zijn verwoestende werk te doen. De oleander, het olijvenboompje en de jasmijn doen het hier dan ook prima. Maar hoe groen en gezellig ook, het is krap. Met een beetje inschikken passen we met het gezin net om het kleine tafeltje. We kunnen dus buiten eten. Maar als we met mooi weer de hele dag met z'n vieren op deze postzegel zitten, wordt elk gezinslid diep ongelukkig. Ons tuinhuis, met een tuin van 350 vierkante meter, biedt op die dagen uitkomst. Daar is ruimte voor een opblaasbadje, een potje voetbal of een spelletje badminton. Veel tuinhuisbewoners hebben een soortgelijk verhaal. Ze wonen in de stad en hebben geen tuin. Slechts een balkon of zelfs dat niet. Maar bij mij speelt er nog iets anders.

De belangrijkste reden van mijn tuinhuisbezit is een burn-out. Ik liep er tegenaan in het najaar van 2003. Mijn burn-out had zijn oorsprong in enorme drukte, aangevuld met 'een emotionele component' zoals de vakliteratuur vermeldt. De drukte werd bij mij gevormd door mijn net opgerichte reclamebureau en mijn pasgeboren tweede kind. Dat combineerde ik met een sociaal leven dat zich afspeelde op het niveau van een eerstejaarsstudent. Zo eentje die net het ouderlijk huis in een gereformeerd dorp heeft ingeruild voor een kamer in het centrum van een bruisende stad en die heeft besloten om z'n ellendige, oersaaije jeugd eens flink te gaan compenseren. Bijna elk weekend doolde ik met vrienden, bekenden en – later in de nacht – vage bekenden door de darmen

van de stad tot het licht werd. Eenmaal thuis schommelde ik, me links en rechts vasthoudend, langs de kamers van de kinderen en deed ik mijn uiterste best ze niet wakker te maken.

In de weinige tijd die nog overbleef, vaak in de randen van de nacht, deed ik ook nog eens een poging tot het schrijven van een roman. Samen met een vriend. Hij schreef een stuk en mailde dat naar mij. Ik schreef verder en mailde dat weer naar hem. Zo hielden we onszelf en elkaar lekker bezig. Het ging over een jongen die net was verlaten door zijn vriendin. Hij dook zijn stamkroeg in, zette het op een zuipen met de stamgasten, kreeg ruzie met een onbekende man, duikelde 's nachts een meisje op in een obscure disco, ging de volgende dag over z'n nek op een bankje in het plantsoen en besloot vervolgens een bezoekje te brengen aan een whiskydrinkende vriend die, al meezingend met Pearl Jam, zijn huis aan het verven was. Kortom, we waren bezig met een regelrechte bestseller die in minstens twaalf landen zou worden uitgegeven.

In die periode liep ik fysiek gezien op het randje. Niet dat ik dat doorhad overigens. Weinig slaap, veel hectiek. Weinig sporten – ik had net mijn kniebanden gescheurd met zaalvoetbal – en veel roken. En inmiddels deed een sluipmoordenaar zijn werk. Het dementieproces van mijn moeder vorderde namelijk gestaag. Ze had het al jarenlang zwaar met het rouwen om het verlies van mijn vader. Haar niet te verdragen en te verwerken verdriet had zijn weerslag op haar geheugen. Wat jaren eerder begon met gele memobriefjes door het hele huis, onttaardde steeds verder. De briefjes hielpen niet meer en ze miste afspraken. Ze vertelde steeds vaker hetzelfde verhaal. Soms in een kwartier drie keer. Ze zocht herhaaldelijk naar woorden. Langzaam raakte ze de grip op haar leven kwijt. Omdat ze haar sociale contacten niet meer kon onderhouden, vereenzaamde ze steeds verder. Dat leidde tot angsten, vooral 's nachts. En enorme huilbuien, want ze wist wat er met haar gebeurde.

Haar verhalen werden vreemder. Zo belde de krantenbezorger elke ochtend om zes uur aan. En de bank probeerde haar geld te stelen. Ze vertrouwde niemand meer. Ze begon 's nachts te belen. Dan had ik haar om vier uur aan de lijn. Huilend, omdat de thee op was. Of ik niet even langs kon komen. Mijn broer en ik moesten uit veiligheid het gas afsluiten. Haar pannen en fluitketel waren stuk voor stuk zwartgeblakerd en kromgetrokken van het droogkoken. Haar auto hadden we al moeten verkopen; verkeer van rechts zag ze steeds vaker over het hoofd met alle blikshade van dien. Bovendien raakte ze haar auto steeds kwijt in het dorp. Dan had ze boodschappen gedaan en wist ze niet meer waar ze hem geparkeerd had. Ik hoorde ooit van een vriendin van haar dat ze wildvreemden op straat aansprak met de vraag of zij misschien haar donkergroene Peugeot 205 hadden gezien.

Met een doos vol medicijnen en thuishulp konden we haar nog een tijd in haar eigen huis houden. Daar wilde ze absoluut niet weg; dan was ze alle houvast kwijt. Maar ook daaraan kwam een einde. Binnen een week moesten mijn broer en ik twee keer midden in de nacht naar haar toe. De eerste keer hadden de overburen gebeld. Daar zat ze in haar pyjama, in de keuken. Met verward haar vertelde ze honderduit hoe een stel kerels haar overvallen had. Even later, eenmaal in haar huis, bleek de slaapkamer een ravage. Stoelen en een tafel lagen om. Een schilderij was van de muur gekomen. Een fotolijst lag versplinterd op de grond. Ze had een enorm gevecht gevoerd. Met haar hersenschimmen. Een paar dagen later belde een agente me uit bed. Of ik naar Roden wilde komen, naar mijn ouderlijk huis. Oud, leeg en met gebogen hoofd zat mijn moedertje op de bank. Verslagen. Alsof ze zojuist een misdaad had bekend. Aan beide zijden een agente. Ze had bij onbekende mensen aangebeld, drie straten verderop. Weer midden in de nacht, weer in haar pyjama. Ze was wederom de straat op gevlucht voor iets. Mijn broer en ik moesten op zoek naar een verpleeghuis, het liefst eentje zonder wachtlijst.

In de weken daarna combineerde ik vergaderingen over logo's en brainstorms over advertentieconcepten met bezoeken aan ver-

pleeghuizen. Met mijn broer bezocht ik er vijf in twee weken. We hadden al snel door dat een verpleeghuis niet veel te maken heeft met een gezellig bejaardentehuis, waar oudjes op hun eigen kamer tussen hun vertrouwde spulletjes kopjes thee zetten. Het houdt meer het midden tussen een ziekenhuis en een gesloten inrichting, met kale gangen, slaapkamerdeuren met grendels, tussendeuren met cijfersloten en ziekenhuisgeuren. Ook werd het ons pijnlijk duidelijk waar het op termijn met onze moeder naartoe ging. We zagen oude vrouwen in rolstoelen, kinderliedjes zingend met teddyberen en poppen op schoot. We kwamen langs slaapkamers waar terminale patiënten lagen te neuriën en te rochelen, met open mond en grote ogen naar het plafond starend, als vissen die op het droge zijn beland. Uiteindelijk kozen we het verpleeghuis in Assen. Dat had een grote, lichte huiskamer en een zonnige tuin. Net iets voor mijn moeder, dat was ze thuis ook gewend. Afspraken werden gemaakt en de grote dag naderde. De dag dat ze er zou gaan wonen.

‘Komen jullie mijn moeder ophalen?’ vroeg ik door de telefoon.

‘Nee, het is beter dat u haar zelf brengt,’ antwoordde de vrouw van het verpleeghuis

Ik was even stil, probeerde mij de situatie voor te stellen. Ik zag me al met veel geweld een krijsende en tegenstribbelende moeder in mijn auto proppen.

‘Hoe ziet u dat voor zich? Wat moet ik haar vertellen?’

‘Meestal adviseren we om een smoes te verzinnen.’

‘Mam, we gaan even een stukje rijden,’ vertelde ik enkele dagen later.

‘O wat gezellig, wat een verrassing dat jullie er zijn,’ antwoordde mijn moeder blij.

Zo te zien had ze een goede dag. Op die dagen had ik het idee dat ze nog jaren zelfstandig zou kunnen functioneren in haar eigen huis. Maar dat kon snel veranderen. Binnen een halfuur kon de goede dag overgaan in een slechte.

Terwijl ik met haar in de keuken een kopje thee zette met de splinternieuwe en veilige waterkoker, was mijn broer druk bezig

in haar slaapkamer. Op verzoek van het verpleeghuis vulde hij een koffer met kleren, toiletpullen en een pyjama.

‘Waar gaan we heen?’ vroeg moeder toen we naar de auto liepen. Haar blijde blik van zoëven was veranderd in een argwanende. Haar donkerbruine ogen stonden op streng, haar voorhoofd was gefronst. Ze voelde aan dat er iets niet klopte. Mijn broer en ik straalden wellicht via onze lichaamshouding en oogopslag iets uit wat op onraad duidde.

‘We gaan eens kijken bij een leuk appartement. Daar hebben we het wel vaker met je over gehad,’ probeerde ik.

‘Ik wil hier niet weg, dat weet je toch?’

‘Ja, maar je hoeft er ook niet te gaan wonen, we gaan gewoon even kijken.’

Onderweg naar het verpleeghuis, een ritje van een halfuur, kwam ze nog regelmatig terug op het doel van onze reis. Maar op andere momenten was ze het weer helemaal kwijt en leefde ze in het moment. Dan was ze eventjes gelukkig, samen met haar twee zoons onderweg in een auto. Wat wil je nog meer als weduwe?

Het verpleeghuis viel niet in de smaak. Al na een minuut of tien gaf mijn moeder aan dat ze het niks vond. Ongezellig en zelfs een beetje eng. ‘Unheimisch’ noemde ze dergelijke situaties vroeger. Maar dat woord was ze al jaren kwijt.

‘Zullen we gaan jongens?’ vroeg ze op een toon die beslist moest overkomen. Zodat het niet een vraag was maar een mededeling. En toen begon de ellende pas echt. Met behulp van een verpleegster maakten we haar duidelijk dat ze hier zou blijven, dat wij weggingen.

‘Laat me hier niet achter! Neem me mee, ik ben niet gek!’ schreeuwde ze.

Ze begon tegen te sribbelen toen de verpleegster haar liefdevol bij de arm nam.

‘Jongens, toe nou, doe niet zo raar!’ riep ze met pupillen zo groot als kniekers van angst.

Uiteindelijk bleef ze schreeuwend, huilend en razend achter in de houdgreep van de verpleegster, die inmiddels hulp had gekre-

gen van een verpleger. Wat ze allemaal riep weet ik niet meer. Alleen de blik in haar ogen bezorgt me nu nog rillingen. Laf wuivend piepten mijn broer en ik ertussenuit. Eenmaal buiten liepen we zwijgend naar de auto. Daar huilden we met onze handen op het autodak, en ons hoofd naar beneden, de ogen uit onze kop. Wat hadden we onze moeder verraden. Wat hadden we haar een loer gedraaid.

De dag daarna werd ik overvallen door een enorme hoofdpijn. Die hield vier weken aan. Elke dag was-ie er al bij het opstaan. Terwijl ik nooit hoofdpijn had. Ondanks de stekende pijnen voelde ik me opgelucht. Ik was de zorg voor mijn moeder kwijt. Die had ik overgedragen aan specialisten. Aan mensen die er 24 uur per dag voor haar waren. Ik kon eindelijk weer vooruitkijken. Ik kocht een snelle fiets en een fototoestel. Ik ging eropuit, hobby's beoefenen. Ik werkte aan mijn conditie. Ik had zin in de rest van mijn leven, was bijna euforisch. Maar het was te laat. Hoewel de geest klaar was voor de toekomst en met hernieuwde kracht door wilde, had het lichaam nog een rekening met me te vereffenen. Die stond al te lang open. Het was een forse schuld geworden waar ik nog geen cent van had afgelost. Een maand na de dag dat ik mijn moeder had weggebracht, lag ik op een avond trillend in bed. Mijn ademhaling was hoog en snel, mijn spieren kreeg ik niet meer onder controle. Ik was bang. Het was op. Het was nu echt over, ik wist het direct. De volgende dag belde ik mijn huisarts. Ik was niet benieuwd naar zijn diagnose, die had ik zelf al gesteld. Deze verschijnselen kende ik al uit verhalen van kennissen die burned-out waren geweest. Ik was alleen benieuwd hoe het nu verder moest. Het doktersadvies: blijf eerst maar eens drie weken thuis. En nog belangrijker: blijf in beweging, zorg dat je ritme houdt. Zoek de buitenlucht op als het kan. En toen besloot ik te gaan fietsen. Nog meer te gaan fietsen dan ik al deed. Elke dag.

Het fietsen maakte deel uit van een dagprogramma dat ik voor mezelf opstelde. Bevangen door angsten en overgevoelig voor allerlei prikkels, leefde ik als een autist. Ik stelde een strak schema

op, dat ik neerschreef op de binnenkant van de kaft van het dagboek dat ik in die periode bijhield:

9.00 opstaan
9.15 douchen
9.30 ontbijt + koffie + krant
10.30 fietsen (en fotograferen)
11.30 foto's ontladen
11.45 vrije activiteit (lezen, patience op de computer, tv, enz.)
14.00 in bad
15.00 sinaasappelen persen
15.15 tanden stokeren
15.30 vrije activiteit
17.30 onder de zonnebank
18.00 eten
19.00 koffie + tv (2 vitaminepillen niet vergeten!)
19.30 vrije activiteit, met name tv
22.00 slapen

Vanaf mijn kindertijd stelde ik mezelf al doelen. Van 'nooit meer huilen bij de tandarts' tot 'de beste van de klas zijn in rekenen'. En ik knokte om ze te halen. Daarbij was ik hard voor mezelf. Dat had ik wel meegekregen in mijn niet-lullen-maar-poetsen-opvoeding, waarin zelfmedelijden de grootste zonde was. Ook nu had ik direct mijn doel bepaald: ik wilde zo snel mogelijk beter zijn. Weer meedoen met de buitenwereld. En ik was alweer hard voor me zelf, onder andere met mijn strakke schema.

Ik fietste door weer en wind, want ook al regende het: ik moest naar buiten. Ik had drie favoriete fietsroutes rond de stad Groningen, allen circa vijftien kilometer lang. Verder kon niet, want ik mocht niet te veel energie verspillen. Ik had een theorie gelezen over een batterij die leeg was bij een burn-out. Het opladen van deze batterij ging heel langzaam. De patiënt moest uitkijken niet te snel te willen. Natuurlijk hield ik me aan dit advies, ik wilde immers zo snel mogelijk beter zijn.

De eerste weken waren de fietstochten regelrechte martelgangen. Het raasde maar door in mijn hoofd. Doemscenario's ontwikkelden zich van lichte briesjes tot orkanen. Mijn grote angst was om gek te worden en in een gesticht te belanden. Heel langzaam aan begon ik rust te vinden in het fietsen. Soms kwam ik in een cadans terecht, waardoor het in mijn hoofd rustig werd. Onderweg stopte ik af en toe om even uit te rusten. Ik staarde wat voor me uit, voelde hoe mijn lichaam warm was en tintelde. Ik at een appel of banaan want dat zou mijn herstel bespoedigen. Op een dag reed ik bij het Stadspark door een grote ijzeren poort. Het toegangshek van Amateur Tuindersvereniging Piccardthof. Daar vond ik mijn – naar later zou blijken – favoriete pauzeerplek. Het was aan de rand van de Piccardthofplas, een oude zandafgraving aan de rand van het tuinderspark. Daar zat ik vaak op de grond, leunend tegen een roeiboort die op zijn kop aan de wal lag. Het was er fantastisch wanneer het windstil was en de zon scheen. De plas aan mijn voeten. Aalscholvers op een boomstronk die uit het water stak, met de vleugels wijd om ze te laten drogen. Meerkoetjes en kuifeenden die al zwemmend V-vormen in het water trokken. Geen mens te bekennen.

Ik ontdekte de Piccardthof in de winter. De huisjes op het park, met hun beslagen ramen en kale tuinen, deden me niks. Het zag er treurig uit. Totdat het voorjaar werd. Bloemen begonnen te bloeien en een groen waas van nieuw loof onttrok de huisjes aan het zicht. Op een mooie dag waren op het park ineens allerlei mensen, druk schoffelend, wiedzend en kleden uitkloppend. En toen wilde ik ook zo'n huisje. Ik wilde niet meer aangewezen zijn op al die plekje in niemandsland. Ik was het zat om weg te regenen van dat bankje langs het fietspad. Nooit meer schuilen in bushokjes. Ik wilde een eigen plek, met een dak boven mijn hoofd. Enkele weken later, op een warme juni-avond, liep ik met mijn vriendin Linda en onze zoontjes Justin en Mees over het tuinpark. Ik wilde hen de Piccardthof laten zien. Kijken of zij net zo enthousiast waren over een eigen tuinhuisje als ik. Diezelfde avond kwamen we een leuk huisje tegen met een grote tuin, gelegen aan de rand van het park. Met name Justin, vijf jaar oud, vond

het een mooi huisje want er stonden van die leuke witte poezen- en eendenbeeldjes in de vensterbank. Mees was anderhalf en vond alles prachtig. We belden direct het mobiele telefoonnummer dat met viltstift op het Te Koop-bordje was geschreven. Een paar dagen later was de koop rond. Het huisje was van ons. Van mij. Ik had mijn eigen plek om tot rust te komen. Het was en is nog steeds mijn persoonlijke retraite-oord, waar ik uren achter elkaar stil kan zijn. Het is altijd beschikbaar. In een kwartier ben ik er. Een therapeutisch verantwoorde aanschaf. Eigenlijk had ik de aankoopkosten moeten declareren bij mijn ziektekostenverzekering. Maar goed, wanneer iemand mij vraagt waarom ik eigenlijk een tuinhuis heb, vertel ik dat ons binnenplaatsje achter het huis wat krap is. Mensen hebben toch geen tijd meer tegenwoordig.

Rust

Ik kom in het tuinhuis voor mijn rust. Hoewel, er komen wel vliegtuigen over mijn tuin. In de bovenste luchtlagen trage zilveren stipjes, op weg naar Scandinavische luchthavens. Die hoor ik nauwelijks. Wat lager, en dus al wat groter en luidruchtiger, toestellen met bestemming Bremen. Wat ik zo de afgelopen jaren vanaf mijn terras heb kunnen volgen aan vliegbewegingen, gaat het goed met dit Noord-Duitse vliegveld. In de laagste luchtlagen scheren de kisten voor het nabijgelegen Groningen Airport Eelde over het park. Heel soms, als de wind uit een zeldzame richting komt, duiken die ineens op vanachter de treurberk in de hoek van de tuin. Even later hoor ik ze ook. Neus naar beneden, wielen uit. Gelukkig gaat het met onze plaatselijke luchthaven een stuk minder goed. En door de korte landingsbaan is Eelde alleen te bereiken voor kleinere vliegtuigen, die minder lawaai maken.

Ik ben inmiddels wel gewend aan het vliegtuiggeluid. Net als aan het autogeraas. Op hemelsbreed een kilometer van m'n terras loopt de A7. Van Groningen in een rechte lijn naar Heerenveen en dan met een scherpe knik naar beneden de polder in, om reizigers uiteindelijk naar de Randstad te brengen. Met een beetje fantasie en een positieve instelling, is het constante autogerais als de golfslag die voortdurend het roomwitte strand overspoelt, op loopafstand van mijn vakantiehuis.

Rustverstoorders dichterbij huis zijn de apparaten van de parkbewoners. Zo is daar – ik heb er zelf ook een – de motormaaier. Is de ene net napruittelend tot stilstand gekomen, wordt even verderop de andere alweer opgestart. Ander lawaai komt met name van de mensen die stroom hebben. Dankzij zonnecellen op het dak, verbonden met een accu, kunnen zij even veel herrie maken als thuis. Tetterende radio's en televisies, grommende stofzuigers en snerpend elektrisch gereedschap strijden om voorrang rond de all-in tuinhuisen.

In mijn tuin wordt de muziek verzorgd door tjiptjaffen, roodborstjes en zwartkoppen in de struiken en bomen; door zanglijsters en merels die privé-concerten geven op het dak. Bewegend beeld komt voor rekening van diezelfde vogels die zich nu eenmaal vaak verplaatsen en van loom wuivend vingerhoedskruid, dartelende libellen en vlinders die langs schommelen alsof ze continu dronken zijn. Mijn huis wordt schoongehouden door de houten en stille uitvoering van de stofzuiger: de veeger. Die neemt bovendien minder opberg ruimte in dan z'n gemotoriseerde broer. En schaven, schuren en snoeien? Dat gaat op de Lijsterbeslaan 9 gewoon met de handen. Vol blaren, splinters en eelt. Zo hoort het als je buiten woont.

Als ik zeg dat ik hier voor de rust kom, heb ik het eigenlijk over een hogere orde van rust. De overtreffende trap van rust. De rust in het hoofd. Niet de rust die met de oren wordt waargenomen, maar de rust die door de ogen en de neus het lichaam verovert. De rust die veroorzaakt wordt door het groen om me heen en de geur van verse aarde, hars van de naaldbomen en bloeiende lavendel. Na enkele drukke werkdagen op mijn altijd hectische reclamebureau, wil het nog wel eens flink spoken onder mijn hersenpan. Maar eenmaal op de tuin begint de grote schoonmaak. De wat dolgedraaide geest spartelt hooguit een uurtje tegen, maar met een zachte bezem wordt mijn hoofd leeg geveegd. Kleuren worden intenser. Mijn leven wordt weer enigszins overzichtelijk. Alles lijkt wat langzamer te bewegen, zelfs de vliegtuigen boven mijn hoofd en de merel die het gazon oversteekt.

Noorwegen

Ons tuinhuisje is geel. Niet subtiel lichtgeel of warm donkergeel, nee, knalgeel. Als een boterbloem. De kozijnen zijn blauw. Felblauw, als de zee rond een tropisch eiland uit de reclame. Ik ben zelf nog niet helemaal gewend aan de kleurstelling van m'n huisje. Ik weet nog dat ik de kleuren uitzocht op smalle kartonnen kleurstaaltjes in de verfwinkel. Ik koos uit blokjes geel en blauw van één vierkante centimeter. Ik dacht nog een meewarige blik van de verkoper te ontwaren, maar die dacht alleen aan zijn omzet. Hij zei nog net niet 'ik heb mijn eigen huis ook in die kleuren geverfd', maar deed wel enthousiast over mijn keuze. Uiteindelijk moet ik concluderen dat een kleur die je uitkiest op basis van een vierkante centimeter, heel anders uit de verf komt als je die ziet op een oppervlak van vijftien vierkante meter. Ze mogen de kleurenstaaltjes wel eens wat groter maken. Een vierkante meter of zo.

De reacties op het uiterlijk van mijn huis zijn verschillend. Ik vang wel eens wat op als ik aan de slag ben in mijn tuin. De wat oudere passanten vinden het over het algemeen maar niks. Volgens het aloude adagium 'vroeger was alles beter', vinden zij het jammer dat het huisje niet meer bruin is met donkergroene kozijnen. Met mijn 41 jaar val ik bij hen onder de categorie jeugd, die kennelijk houdt van dergelijke felle kleurcombinaties. Jongere voorbijgangers zijn heel wat positiever. Zij roemen de vrolijke en zonnige uitstraling van mijn stulpje. Zij vinden het een positieve uitzondering op het toch wat saaie park met z'n voornamelijk witte en bruine huisjes.

Sommige bezoekers vinden mijn huisje Zuid-Europees aandoen. Een ander waant zich op de Antillen; in Willemstad om precies te zijn. Weer iemand anders begint over Scandinavië. Dat laatste kan ik me wel indenken. Ik heb nog nooit zo veel verschillende huiskleuren gezien als die keer dat ik in Noorwegen was. Ik vloog laag over het land, met een binnenlandse vlucht.

Onder me een enorm weids landschap met hier en daar kleine gekleurde legoblokjes. Her en der neergezet op een grote, voornamelijk groene ondergrond. Soms eenzaam en alleen, soms met een paar bij elkaar.

Het was in de zomer van 1999 dat ik opeens naar Noorwegen moest. Een noodgeval. Ik was 32, net vader geworden van Justin, en stond op een zondagochtend een trapleuning te verven. Het was in ons vorige huis in de binnenstad van Groningen. De trap leidde naar een dakterras dat we op het platte dak van de keuken hadden aangelegd. Het was juli en de zon scheen. Ik was er voor mijn doen vroeg bij, het was een uur of half tien. Terwijl ik nog maar net aan de tweede spijl van de leuning was begonnen, kwam Linda de binnenplaats op. Op haar ene arm Justin, in de hand van haar vrije arm de telefoon. Aan de andere kant van de lijn hing iemand van een bureau dat groepsreizen organiseerde. Op één van hun reizen, een rondreis van drie weken door Noorwegen, bevond zich mijn moeder.

‘Ik bel u over uw moeder, het gaat niet zo goed met haar,’ zei de man na een korte introductie van hemzelf en z’n organisatie.

Ik schrok en wilde net vragen wat er mis was, toen hij zelf het antwoord gaf.

‘Ze is nogal verward.’

Warrig en vergeetachtig was ze al jaren, maar verward klonk toch net even ernstiger.

‘Uw moeder weet niet precies waar ze is. Bovendien is ze al enkele keren verdwaald in de hotels. Dan kan ze haar kamer niet meer vinden,’ vertelde de man op kalme toon.

‘Eén van onze reisbegeleiders heeft haar de laatste dagen onder zijn hoede genomen, maar dat gaat nu niet meer. Ze raakt steeds meer gedesoriënteerd. Bovendien, de groep is te groot. We hebben slechts twee gidsen op een groep van vijftien mensen en uw moeder heeft te veel aandacht nodig. Met tweederde van de reis nog voor de boeg is dit geen haalbare kaart meer.’

Ik was de ergste schrik te boven want mijn moeder was gelukkig niet zwaargewond, lag niet in kritieke toestand in een zie-

kenhuis. Maar ik kon zo snel niet bedenken hoe het nu verder moest.

‘Hoe moet het nu verder?’ vroeg ik.

‘Misschien kunt u, of een ander familielid, naar Noorwegen gaan en samen met uw moeder de komende twee weken de reis afmaken,’ opperde de reizenverkoper.

Ik dacht na. Een ander familielid kon alleen mijn broer zijn. Die was de dag ervoor naar Frankrijk vertrokken voor een vakantie van twee weken. Lastig. En ik was net terug van twee weken Frankrijk. Mijn baas zag me aankomen; ik werkte nog maar net een jaar bij zijn reclamebureau. Nu, negen jaar later en een heleboel levenservaring rijker, denk ik er heel anders over. Natuurlijk had ik het moeten doen. Ik had mijn moeder de laatste vakantie van haar leven kunnen bezorgen. Dat is nogal wat. Een hele beste bijdrage in de categorie ‘iets terugdoen voor je moeder als dank voor een opvoeding van achttien jaar’. Samen met haar zoon naar de poolcirkel reizen; ze had het waarschijnlijk geweldig gevonden. Ik had het in ieder geval kunnen overwegen en overleggen met mijn baas. Bij nul op het rekest had ik het zelfs nog moeten doen.

‘Dat wordt lastig,’ antwoordde ik en legde de situatie kort uit. Ik had echter wel een alternatief paraat.

‘Kunt u niet een extra reisbegeleider naar Noorwegen sturen?’ Briljant, vond ik zelf. Mijn moeder had tenslotte geld genoeg met haar riant Shell-weduwepensioen. De man sribbelde wat tegen maar toen ik de telefoon neerlegde, waren we wel zover dat ‘hij ging kijken wat hij kon regelen’.

Even later belde hij terug. Het lukte niet. Al telefonerend ontspoon zich scenario 2: ik zou naar Noorwegen vliegen en haar ophalen. Dat zou me alleen de maandag kosten. Dat moest toch lukken zonder ontslagen te worden. De touroperator regelde tickets voor mijn heenvlucht – die dezelfde dag nog plaats zou vinden en voor de terugvlucht de volgende dag. Bovendien reserveerde hij een hotelkamer voor me in het Radisson Sas van Trondheim, waar

mijn moeder zich bevond. Een paar uur later liep ik op Schiphol, op zoek naar de balie waar mijn tickets klaar lagen. Eenmaal in het vliegtuig dacht ik aan mijn moeder. Hoe ze zich weken had verheugd op haar reis naar Noorwegen. Wanneer ik langskwam in dat veel te grote huis voor een vrouw alleen, trof ik haar aan op die veel te grote bank tussen de gidsen en brochures. Dan vertelde ze me voor de zoveelste keer over winkelen in Oslo, gletsjers bekijken bij Trondheim en het noorderlicht ervaren bij de poolcirkel. Ze had zin in die drie weken, zoveel was duidelijk.

Mijn reis verliep voorspoedig. In Oslo stapte ik over in een ander vliegtuig. Een oude kist die je niet zou verwachten in één van de rijkste landen van de wereld. Het was meer een toestel voor een binnenlandse vlucht in Congo of Siberië. Bij de toegangsdeur zat overal roest. Mijn raampje was beslagen door het vocht dat tussen de twee lagen plexiglas zat. Bovendien zat in het ruitje een barst die slordig was gedicht met siliconenkit. Maar goed, je hoort wel eens dat oudere vliegtuigen juist veiliger zijn; die hebben in ieder geval de fase van de kinderziektes overleefd, evenals hun passagiers. Onderweg bewonderde ik het prachtige Noorse landschap met de grillige fjorden, de groene heuvels en de kleurige huisjes. Ervan genieten kon ik niet, daar was het de missie niet voor. Hoe dichterbij ik bij mijn moeder kwam, hoe vervelender ik me voelde. Wat zou ik aantreffen? Hoe verward was mijn moeder?

In Trondheim was het warm, net als in Groningen waar ik een paar uur eerder nog fluitend stond te kwasten. Het was laat op de avond toen ik voor de luchthaven in een taxi stapte. Met de chauffeur praatte ik over het weer, over Nederland en Noorwegen en over voetbal. Ik betaalde omgerekend vijftig gulden voor een ritje van nog geen halfuur. Ik dacht dat alleen de drank exorbitant duur was in Scandinavië. Met mijn rugzakje als enige bagage stapte ik de luxe foyer van het hotel binnen. Nog voordat ik bij de balie was, werd ik aangesproken door een reisleider die me opwachtte. We haalden bij de balie de sleutel van mijn kamer op. Hij ging mij voor naar de lift. Op naar de kamer van mijn moeder. Alsof we een gevangene gingen opzoeken die alleen in haar cel zat.

De reisleader klopte op de kamerdeur. Mijn moeder deed open, in haar pyjama. Ze zag eruit zoals ze zich voelde: verward. Haar lange, zwarte haar hing langs haar gezicht. Het was de tweede keer in mijn leven dat ik mijn moeder met los haar zag. Ze had haar prachtige, dikke en glanzende haar altijd strak achterover gekamd, uitmondend in een paardenstaart. Het gitzwarte haar in combinatie met haar donkerbruine ogen en zware, zwarte wenkbrauwen gaf haar een mediterraan uiterlijk. Spaans volgens mijn vader. Pas toen ze boven de zestig was, kreeg ze enkele grijze haren bij haar slapen. De eerste keer dat ik haar met los haar zag, was ik een jaar of veertien. Ik betrapte haar in de badkamer tijdens het haren wassen. Mijn moeder stond gebukt, met haar hoofd boven de badkuip, de douchekop in haar rechterhand. Ze waste haar haren eigenlijk altijd overdag, wanneer mijn vader naar zijn werk en mijn broer en ik naar school waren. Wanneer ik dan tussen de middag thuis kwam, zat ze aan de ronde tafel in de woonkamer met een mosgroene droogkap op haar hoofd de krant of een tijdschrift te lezen.

Vanuit de deuropening keek ze me doordringend aan. Ze had geen make-up op. Haar gezicht was oud en verfrommeld, in haar ogen lag angst, wat haar een argwanende blik gaf. Ze zag eruit als een heks uit een kinderfilm en moest even twee keer kijken wat en wie ze nu voor zich had. Als je iets ziet wat je totaal niet verwacht, herken je het vaak niet direct. Toen het kwartje gevallen was, viel ze me huilend in de armen. De reisleader sloop weg. Ik hoorde niet meer wat hij mompelde.

De eerste minuten kon mijn moeder alleen maar huilen. Daarna begon ze te praten. Onverstaanbaar, want het was in plat Brabants. Ik kende dat accent van haar telefoongesprekken met haar familie. Die had ze regelmatig, want ze was de op een na jongste van een gezin van dertien kinderen uit Kaatsheuvel. Katholiek, maar dat is een overbodige mededeling.

De eerste minuten had ze het idee dat ze één van haar broers tegenover zich had. Ze vroeg me onder andere hoe het met 'ons moeder' was. Ik praatte rustig op haar in, legde de situatie uit. De boodschap dat ik haar kwam ophalen en dat we lekker naar huis

gingen, zorgde voor opluchting op haar gezicht. Dit was eigenlijk het eerste moment dat ik realiseerde dat mijn moeder mijn moeder niet meer was. Ze was even een vreemde voor me geweest met dat uiterlijk dat ik niet van haar kende en die verwardheid. Langzaam kwam ze tot rust en bij zinnen. Steeds meer van mijn vertrouwde moedertje brak door. Het verdreef die andere, vreemde vrouw.

Het was inmiddels na twaalfen en ik besloot naar mijn eigen kamer te gaan. Niet om daar te gaan slapen, maar om mijn matras en beddengoed te halen. Ik sleepte het over de gang en legde het naast het bed van mijn moeder. Ze moet gaan slapen, hield ik mezelf voor. Na een paar uur nachtrust was ze vaak weer helemaal helder. Slaap werkte bij haar als de reset-knop van een computer. Midden in de nacht moest ik haar nog een paar keer terug naar haar bed dirigeren. De laatste keer spookte ze door de kamer, druk in de weer met kleren.

‘Ik ga jullie skikleding alvast klaarleggen, dan kunnen jullie morgen lekker skiën. Heb je die besneeuwde bergen hierachter gezien?’ vertelde ze om half vier. In haar tijdreis had ze haar Brabantse jeugd verlaten en was nu in de jaren 70 beland, toen we met het gezin elk jaar naar de Alpen gingen voor een wintersportvakantie. Hopelijk zit ze morgenochtend weer in 1999 dacht ik.

De volgende ochtend was ze weer redelijk helder. Ze besepte dat we in Noorwegen waren, wist dat ik haar zoon was en ze was opgewekt. Ze had moeite met het feit dat door haar verwardheid de vakantie afgelopen was. En vroeg zich voortdurend af hoe dat toch had kunnen gebeuren. Samen aten we in de chique ontbijtzaal. De vlucht stond pas gepland in de middag. Ik besloot met haar door Trondheim te wandelen. Gearmd liepen we langs etalages van mooie winkels die helaas allemaal gesloten waren op maandagochtend. We liepen langs het water, stonden stil op een brug en zagen op beide oevers de gekleurde houten huizen op palen. Ze genoot. Toen we ons uiteindelijk klaarmaakten voor de terugreis maakte ze nog even een slippertje.

‘Waar heb je de auto staan?’ vroeg ze om zich heen kijkend op de parkeerplaats van het hotel.

Op het vliegveld kochten we een cadeautje voor Justin, vernoemd naar mijn vader Just. Het viel me op dat ze minder last had van vliegangst dan vroeger. Uiteindelijk leverde ik haar 's avonds laat af in haar eigen huis. Dat grote vrijstaande huis aan de bosrand, het laatste huis van de straat. Het huis dat ze zelf ontworpen had, samen met mijn vader en een architect. Waar zij de materialen voor had uitgezocht. Allemaal topkwaliteit van de perfectionist. Zo koos ze handgevormde bakstenen in verschillende tinten geel en rood, die tezamen muren als lappendekens vormden. De matgeglazuurde, bruinrode pannen op de daken van de beide vleugels die haaks stonden op elkaar. Ze zocht hardhout uit voor de strenge, donkerbruin gebeitste kozijnen. En binnen was 'haar' Scandinavisch leistenen woonkamervloer de grootste blikvanger.

Ik bleef nog een nachtje slapen in mijn oude kinderkamer. Ze sliep die nacht goed. De volgende dag was ze nog helderder dan maandag. Huilend beseft ze dat haar vakantie ruw was afgebroken. Ze had gefaald. Dat was het ergste voor haar; een vrouw die altijd alles zo perfect wilde doen, niet eens zozeer voor haarzelf, maar om de omgeving te laten zien hoe goed, sterk, mooi of succesvol ze was. Met een kopje koffie op de bank begon ze voorzichtig met het goedpraten van het hele voorval. Waarom het toch niet zo erg was. Dat de reisgroep toch niet zo leuk was. Dat een week Noorwegen eigenlijk wel genoeg was. Direct daarna begon ze haar eigen verhaal te formuleren. Het verhaal dat ze aan haar omgeving zou vertellen. Ik wist dat het uiteindelijk zou klinken als een klok. Zo bleef ze die ijzersterke vrouw, die weigerde te buigen voor welke ellende dan ook. De vechtjas. De Don Quichotte.

Kleintjes

Het paartje merels in onze tuin heeft sinds vandaag jonkies. Drie kleine donsballietjes met de oogjes nog dicht en opgezette, oranje mondhoeken. Aandoenlijk, maar ook erg hulpeloos. Ik kon ze vanochtend makkelijk bekijken want het nest bevindt zich op een rare plek. De meeste vogels bouwen dat toch hoog in een boom. Onbereikbaar voor katten, mensen en andere roofdieren. Deze merels dachten er anders over. Hun slordige nest van takjes en stukken plastic zit op anderhalve meter van de grond. Ze hebben het geparkeerd op het uiteinde van een sparrentak. Daardoor bungelt het nu boven ons gazon. Op nog geen meter van ons voetbaldoeltje.

Justin en ik zijn drie weken geleden op zoek gegaan naar een alternatief doelgebied. Immers, een schot rakelings langs de linkerbovenhoek zou het nest inclusief eitjes en broedende moeder in één klap uit de boom maaien. Dat zou toch een traumaatje opleveren voor ons vogelliefhebbers. We verhuisden het doel naar de andere kant van het gazon, zo ver mogelijk weg van het breekbare goed. Toen ik voor de derde keer de bal uit de tuin van de buurvrouw moest vissen, zijn we op zoek gegaan naar andere vormen van vermaak.

Vandaag vliegen de merels af en aan met voer voor de kleintjes. Met snavels vol kronkelende wormpjes en zwak tegenstribbelende insecten landen ze in de spar, op een meter of vijf van het terras. Ik zit eerste rang. Met een blik in hun zwarte kraalooogjes die het midden houdt tussen angstig en geïrriteerd, houden ze me goed in de gaten. Vader merel doet ook mee en dat is opvallend. Eindelijk neemt ook hij z'n verantwoordelijkheid. De afgelopen drie weken heeft hij zich enorm gedrukt. Ik heb hem nooit zien broeden. Hij heeft z'n vrouw nooit eten gebracht. Terwijl zij de eitjes warm hield in de zomerse hitte, zat hij wat voor zich uit te zingen in de bomen rond onze tuin. De flierefluiter. Het toppunt was wel die

keer dat het vrouwtje even het nest verliet. Waarschijnlijk ging ze even de vleugels strekken en een hapje eten scoren. Luid schreeuwend kwam hij aanstuiven uit de top van de hazelaar. Driftig met zijn vleugels klapwiekend, joeg hij vrouwlief terug op het nest. Het is slecht gesteld met de emancipatie in merelland.

Het paartje staartmezen uit de tuin van de overburen is al wat verder dan de merels. Hun kroost vliegt al. Regelmatig doet het hele gezin mijn tuin aan. Het aantal jongen is lastig te tellen aangezien ze niet stil kunnen zitten. Ik schat een stuk of zes. Als volleerde acrobaten dartelen ze rond in de takken van de treurberk. De helft van de tijd hangen ze ondersteboven. Vliegt er één familielid naar een andere boom, dan volgt de rest onmiddellijk. Het zijn slimme rekenaars. Stel nu dat er een sperwer voorbijkomt: dan is de kans dat jij wordt gepakt natuurlijk een stuk kleiner als je met z'n achten bij elkaar zit dan wanneer je alleen aan een takje hangt. De wolk wappert naar de overkant van het gazon en slaakt voortdurend zachte piepjes. Na een kort bezoekje aan de spar van de merels verdwijnen ze weer naar de volgende tuin.

Het is al laat in de middag. Ik besluit maar eens op te stappen. Even de boel afsluiten en dan naar mijn eigen kroost. Ik kook vanavond en zal de kleinste naar bed brengen. Ik zal hem vanavond geen boekje voorlezen. In plaats daarvan heb ik een leuk verhaal uit het tuinhuis over kleine vogeltjes en hun drukke ouders. Hij zal niet kunnen wachten om een blik in het merelnest te werpen, dat weet ik nu al. En ik ben benieuwd naar zijn eerste reactie. Misschien stelt hij wel weer zo'n 'dierenvraag' waarvan je denkt: waarom vragen wij volwassenen ons dat niet af? Zoals laatst, toen hij naar een tekenfilm op televisie keek en vroeg: 'Pappa, waarom worden stieren boos van rood?'

Schuldgevoel

Ik ben al een uur bij het tuinhuis en heb nergens zin in. Er is hier altijd genoeg te doen in de tuin of aan het huisje. Maar vandaag wil ik niet. Ik heb zelfs geen zin om lekker te lezen. De fluitketel ruist al voor de tweede keer vandaag op het fornuis. Ik staar wat voor me uit en denk na over wat me zo lusteloos maakt. En tegelijkertijd zo onrustig. Sinds ik, zoals vele ex-burn-outers, een vleugje boeddhisme in mijn leven heb toegelaten, heb ik het vaak gehoord en regelmatig gelezen in boeken en tijdschriften die voor de gemiddelde Nederlander te boek staan als zweverig: je moet luisteren naar je gevoel. Je moet je hart volgen. Ik voel dat het moet, weet het zelfs zeker. Alle gedachten die de hele dag over elkaar heen buitelen, de redeneringen die ik construeer, de spiralen waarin ik tol; dat zijn nou niet de beste raadgevers in het leven. Daar ben ik allang achter gekomen. Maar hoe kan ik mijn gevoel bereiken? Hoe hoor ik mijn hart? Zonder dat ik aan de slag hoef met edelstenen, healing-sessies en reiki-workshops?

Wat ik wel geleerd heb, is dat de stilte werkt. De keren dat ik enigszins in de buurt van mijn gevoel denk te komen, zijn altijd in het tuinhuis. Helemaal alleen, met niemand pratend, midden in het groen. Die keren dat ik mezelf dwing om niks te doen; dat ik mezelf complimenteer omdat ik in staat ben me te vervelen. Ook nu, met een kop thee op het terras, zit ik daar maar. Opeens besef ik dat ik weer eens naar mijn moeder moet. Het schuldgevoel is te ver opgelopen. Heb ik hier mijn gevoel te pakken, spreekt mijn hart? Hoe dan ook, ik voel dat het moet. Hoe vervelend ook. Zij herkent mij niet meer, ik haar ook niet. Ik ben altijd bang wat ik nu weer aantref. Het laatste jaar ben ik vier keer bij haar op bezoek geweest. Elke keer is ze weer iets ouder, iets grauwer. En elke keer zit ze te slapen als ik binnenkom. Het ritueel is steeds hetzelfde. Ik maak haar wakker, ze glimlacht vaag of kijkt me aan met een holle blik, trekt haar kleding recht of pulkt wat aan een mouw en dommelt langzaam weer in. Mijn bezoeken duren de laatste tijd

niet veel langer dan een halfuur, waarin ik driekwart van de tijd met de verpleegsters praat over hoe het met mijn moeder gaat. Na elk bezoekje ben ik weer opgelucht. Niet omdat het goed of beter met haar gaat, maar omdat ik er weer geweest ben. Dat ik mijn plicht als zoon heb vervuld. Dat was de eerste keer wel anders. Een week na de verschrikkelijke dag dat ik haar achterliet in het verpleeghuis. Dat bezoek gaf me de overtuiging dat mijn broer en ik de juiste beslissing hadden genomen. Dat haar nieuwe onderkomen beter was dan haar oude. Dat mijn moeder van de hel in de hemel terecht was gekomen.

Op een mooie zomeravond in 2003 liep ik door de glazen schuifdeur het verpleeghuis binnen. Twee keer linksaf, keertje rechts en weer links door de benauwde, lange gangen, en ik was in Huiskamer 3. In de immense ruimte was helemaal niemand. Lege stoelen rond de televisie waarop de teletekst van de regionale zender te zien was. Lege stoelen rond de lange houten eettafel. De dames en heren zaten in de tuin. Rondom een donkergroene, ovale tuintafel zat het hele spul gezellig te keuvelen, de meesten op comfortabele stoelen, sommigen in een rolstoel. Een rollator stond tegen de muur te wachten tot z'n eigenaar naar binnen wilde.

M'n moeder stond met haar rug naar me toe, licht voorover gebogen. Ze schonk één van haar medebewoners koffie in. Typisch iets voor haar. De Grote Verzorger. Op haar twaalfde jaar moest ze al aan de bak. Moeder helpen bij het enorme huishouden – met vijftien man kun je een hoop troep maken en flinke stapels afwas veroorzaken natuurlijk – en de kinderen verzorgen van haar oudere broers, die studeerden in Delft en Rotterdam. En ze moest meehelpen in de wasserij, waarmee haar vader de kost probeerde te verdienen voor z'n overvloedige kroost. Nadat ze op haar 21e jaar overspannen het huis uit werd gedragen – letterlijk, horizontaal op een stretcher – ging ze naar haar twee zussen in Den Haag. De vijftien jaar oudere tweeling wilde zich wel over hun kleine zusje ontfermen, maar hadden allebei een baan. Dus had ze nauwelijks tijd om te herstellen en werd het huishouden van de chique Haagse bovenwoning haar dagelijkse zorg. Uiteindelijk kreeg ze

via haar zussen een baan bij de Rijks Geneeskundige Dienst. Ze begon als koffiejuffrouw en werkte zich op tot medisch assistente. Maar haar maatschappelijke carrière was van korte duur: toen ze enkele jaren later in een groot warenhuis m'n vader tegen het lijf liep – zij op zoek naar ondergoed, hij naar een vishengel – werd er al na een halfjaar getrouwd en zagen mijn broer en ik binnen drie jaar het levenslicht. Achttien jaar lang zorgde ze voor haar kinderen. Met hart en ziel, want wat haar was overkomen, dat wilde ze haar schatjes niet aandoen. Kort nadat m'n broer als laatste van ons tweeën z'n hielen gelicht had, werd mijn vader ongeneeslijk ziek. Kanker. Het verzorgen ging in de overdrive. Vijf jaar lang cijferde ze zichzelf helemaal weg, ondanks vele waarschuwingen van haar huisarts, kinderen en vriendinnen. Toen m'n vader in zijn eigen bed overleed – zijn broodmagere hand in de hare – was het zorgen voorbij.

‘Ik heb niks meer om voor te leven,’ zei ze vaak.

‘Stop maar mevrouw, dit is genoeg hoor,’ greep een verpleegster in toen het kopje van een vriendelijk lachende Indische vrouw bijkans overliep. Langzaam en een tikkeltje stram kwam m'n moeder overeind. Ik tikte op haar schouder. Ze draaide zich om en keek recht in de bos bloemen die ik op de heenweg nog snel even had mee gesnaaid bij een benzinepomp.

‘O jongen, wat een verrassing,’ riep ze blij. Ze zag er goed uit. Haar mooie zwarte haar was gewassen en glansde in de avondzon. Haar brillenglazen waren kraakhelder. Allemaal zaken die de laatste maanden in haar eigen huis niet zo vanzelfsprekend waren. Ik trof haar soms aan met haar haren in vette strengen langs haar gerimpelde gezicht, etensvlekken op haar blouse en een bril waarvan de glazen leken op de vette lasagneschalen uit de afwasmiddelenreclames. Maar nu, nu had ze had weer een klein beetje de grandeur terug van de knappe, verzorgde vrouw die ze altijd was.

Ze was flink afgefallen viel me op. Waar ze thuis de laatste jaren dichtgroeide van het chocola eten – ze vergat steeds dat ze er al eentje gehad had, dus nam ze er nog één, en nog één – werd dat nu goed gereguleerd door de verpleging.

Verpleegster Susan had inmiddels een stoel voor me gehaald en voor ik het wist zat ik aan tafel.

‘Nou, dat is een verrassing, dat uw zoon d’r is,’ tetterde Susan met een flink volume tegen m’n moeder.

‘Nou,’ beaamde m’n moeder.

Als ik naar de wc zou gaan, zou bij terugkomst in de tuin de verrassing weer even groot zijn. Net als haar enthousiasme. Ik kreeg een bakkie slappe koffie in wit verpleeghuisservies. Rechts van me zat m’n moeder me te observeren met haar linkerhand op m’n rechterarm, links van me zat een ouwe baas met een pet op. Hij was slecht te verstaan, maar ik begreep dat hij kampioen polsstokspringen was geweest, de bakkerij van z’n vader had gerund, altijd had uitgeblonken in gymnastiek en twee zoons had. Ik moest raden hoe oud hij was.

‘Ik wou dat ik zo oud was als jij nu gaat zeggen,’ gaf hij me nog een hint. Ik keek naar z’n gezicht. Tja, een oude man, flink oud. Hij kan 80 zijn, maar ook 103. Ik ben niet zo’n leeftijd-rader.

‘Ehm, 75,’ zei ik, om aan de veilige kant te blijven. Die man zit al in een verpleeghuis, moet je hem ook nog niet gaan vertellen dat-ie er ouder uitziet dan hij is.

‘Ik ben 94 jaar, m’n jongen,’ zei hij glimmend van trots.

‘Meneer Van der Velde, speel nog eens wat,’ riep een vrouw aan de overkant van de tafel tegen hem. Ze had een blozend rond gezicht met grote, opgezette wallen onder haar ogen.

‘Ja, speelt u nog eens iets leuks,’ haakte ook Susan in. Onder licht protest ‘omdat hij al zoveel gespeeld had vandaag’ graaide hij in de rechterzak van z’n grijze broek. Uit een morsige doek rolde een bruin, leren etuitje. Een oudje, want de stiksels hingen los. Ook de mondharmonica die hier uitkwam, vertoonde nogal wat gebreken. Hij schoof een loszittend plaatje op z’n plek en zette het instrument aan z’n lippen. Na wat inleidende bewegingen met z’n tandenloze mond, blies hij een vaag bekende deun. Direct begonnen diverse oudjes te neuriën en door elkaar heen te zingen. Niet iedereen had dezelfde tekst voor ogen. De vrouw met het opgezwollen gezicht en de wallen voerde de boventoon. Mijn moeder beperkte zich tot het meeklappen op de maat. Ik

keek de kring rond en genoot. Lichte ontroering verwarmde m'n lichaam. Geen eenzame, huilende, angstige vrouw meer in dat grote, lege huis aan de bosrand, maar een vrolijk klappende vrouw tussen lotgenoten.

Ik reed destijds met een goed gevoel en natte ogen naar huis. Dat is nu alweer vijf jaar geleden. Zolang zit ze er al. Meneer Van der Velde en de meeste andere tafelenoten van die avond zijn er niet meer. Zij houdt vol, maar is tergend langzaam achteruit gegaan. Net als de kwaliteit van onze bezoeken. Vroeger kon ik me nog verheugen op haar reactie. De blijheid spatte van haar gezicht als ze mij of mijn broer zag. Ze kirde en knuffelde erop los. Zelfs in de fase dat ze niet meer wist dat wij haar kinderen waren. Ze herkende ons toen als goed volk. Maar dat is nu over. We zijn vreemden voor haar. Ik pak mijn mobiele telefoon en zoek het nummer van mijn broer op. Eens kijken of hij deze week tijd heeft voor een bezoekje aan ma. Gedeelde smart is halve smart.

Vrij

Ik ben vrij! Voor altijd. Vandaag is de eerste dag van een nieuwe fase in mijn leven. We schrijven maandag 2 juni 2008. Eindelijk vrijheid. De vrijheid om zelf te bepalen wat ik wil doen. Elke dag. Na bijna vijftien jaar is het voorbij: ik hoef niet meer iedere morgen naar een reclamebureau. Twee maanden geleden verkocht ik mijn aandelen. Vanaf vandaag heb ik grip op mijn eigen leven. Ik word niet meer geleefd door de bureauagenda die mij de vele vergaderingen dicteert. En niet meer door de planner die mij vertelt wat er morgen, vandaag of zelfs al over een uur de deur uit moet.

Ik heb mezelf bevrijd uit de reclamewereld, de weg vrij gemaakt voor creativiteit die niks te maken heeft met dat vak. Ik heb de ruimte gecreëerd voor fotograferen en het schrijven van boeken. Hoewel het ergens achter in mijn hoofd en onder in mijn buik fantastisch voelt, ben ik niet uitgelaten. Aan de oppervlakte is nog niks te zien. Ik straal niet. Nu snap ik hoe een sporter zich voelt die net een gouden plak heeft gewonnen. Die nog wat bedrukt in de camera stamelt dat hij het nog niet helemaal beseft. Net als verlies heeft euforie tijd nodig om zich te manifesteren en tot volle wasdom te komen.

Toen ik hierheen fietste, had ik de situatie waarin ik me nu bevind al voor ogen: zittend op het terras, koffie in de hand, starend over het gras naar de rododendrons. Het is het beeld dat ik ook wel eens oproep als ik niet in slaap kan komen. Meestal werkt het.

Ik steek een sigaret op en denk aan afgelopen vrijdag, mijn laatste werkdag. Om een uur of vier hield ik ermee op en liep nog even langs mijn stamkroeg. Een gezellig café aan de rand van het Noorderplantsoen in Groningen. Het heeft in mijn leven de plaats ingenomen van de horeca in de binnenstad. Stamcafébezoek na het werk als alternatief voor ruig stappen in het weekend. Drie of vier biertjes in plaats van tien of vijftien. Anderhalf of twee uur aan de bar hangen in plaats van acht of tien uur. Om half zeven

's avonds thuis in plaats van half zeven 's ochtends. Het gevolg van de lessen uit de burn-out en het ouder wordend lichaam. Evenals mijn stamcafé, liggen ook de school van mijn jongens en mijn huis aan de rand van dit prachtige park. Omdat twee jaar geleden mijn reclamebureau ook nog eens gehuisvest werd in een oud pakhuis op loopafstand van het plantsoen, is mijn wereld letterlijk heel klein geworden. Ik loop en fiets bijna alles. Mijn auto staat weg te roesten op de straatklinkers voor de deur. Maar leven in en rond het Noorderplantsoen – een Engels landschapspark met vijvers, heuvels en eeuwenoude bomen – is geen straf. Integendeel.

Als ik de kroeg binnenkom, kijk ik altijd direct of de stamgasten er zijn. De ex-ondernemer die na een faillissement eieren voor zijn geld heeft gekozen en nu een rustig bestaan leidt als beleidsmedewerker bij een provincie, is er niet. Ook de zanger van een bekende Nederlandse band, en bovenal één van mijn beste vrienden, ontbreekt. De andere drie zijn er gelukkig wel.

P. werkt samen met zijn broer in het familiebedrijf waar ook zijn vader en opa hun geld mee verdienen. Ze doen in uitvaartverzorging. Ze halen overleden mensen op en produceren lijkkasten. Als klein jongetje kwam P. vaak op het werk van zijn vader. Ze woonden namelijk boven de zaak. Met zijn broertjes speelde hij vaak verstoppertje in de kisten. Hij is opgegroeid met de dood. P. heeft een lage, warme stem. Deels te danken aan vererving, deels aan Van Nelle Zwaar. Soms zie ik hem wekenlang niet in de kroeg, dan heeft hij het druk. Andere weken zit hij er bijna elke dag. Dan is het volgens zijn eigen grappen 'stervensrustig' of 'doodstil' op het werk. Een vriend van hem – een ex-stamgast nu hij verhuisd is naar een buitenwijk – gaat één of twee keer per jaar met hem mee. Een hele dag. Het is een man met een druk bestaan. Wat wil je met twee eigen winkels en vier kleine kinderen. Als hij dan weer een dagje in de buurt van de dood is geweest, staat hij weer met beide benen op de grond. Dan weet-ie weer hoe relatief alles in het leven is. Zo krijgt hij de prioriteiten weer in de juiste volgorde en kan hij er weer een tijdje tegen. Ik zie hem na zo'n dag wel voor me: de kinderkamers in zijn nieuwbouwhuis

aflopend om al zijn kinderen eens extra innig en lang te knuffelen. Sinds ik P. ken, zwaai ik naar elke lijkwagen in de stad. Zeker de helft van de keren is het bingo en zit er een breed lachende, terug zwaaiende P. achter het stuur.

K. is één van de zes broers van P. Ze hebben hetzelfde kapsel: tondeuse standje twee. Andere overeenkomsten: ze roken hetzelfde merk en stemden een jaar geleden allebei Christen Unie. K. werkt niet in het familiebedrijf maar bij een grote telecomaandier. Wat hij daar precies doet weet ik niet, maar zijn werkzaamheden veranderen ook regelmatig. Hij is net weer overgeplaatst naar een andere functie. Het enige wat ik weet is dat hij nu heel veel op de weg vertoeft. Regelmatig zit hij aan de bar bij te komen van een rit uit Hengelo, Enschede of Alkmaar. K. heeft ooit een burn-out gehad. Als ervaringsdeskundigen onder elkaar hebben we het daar wel eens over. De hoofdoorzaak bij hem lag in de transitie van vrijgezel naar vader. Hij was net twintig toen hij zijn eerste kind kreeg. Midden in de feestperiode van zijn leven. En toen betrok hij met vrouw en kind ook nog eens een huis tegenover een kroeg. Laatst vertelde hij me dat hij meer in dat café zat dan thuis. Maar omdat hij wel enig verantwoordelijkheidsgevoel had, werkte hij een vernuftig systeem uit met zijn vrouw. Wanneer het eten klaar was, zette zij een krant voor het raam: tijd voor de allerlaatste van K. Hij draagt trouwens een mooi horloge. Plat en van een bekend merk. En met een bijzondere inscriptie. Het klokje is een geschenk voor 25 jaar trouwe dienst bij een installatiebedrijf. Daar heeft hij nooit gewerkt. Maar zijn goede vriend M. wel. Die vond het horloge lelijk en gaf het weg. Vrijdag zat M. naast K., op zijn vaste hoekje van de bar.

M. is het prototype van een eeuwige vrijgezel. Het geld dat hij bespaart op een vrouw en kinderen, steekt hij in zijn auto. Hij rijdt zo lang ik hem ken al in sportwagens. Hij eet vaak een daghapje aan de bar en maakt grappen en opmerkingen tegen de meiden achter de tap die alleen vrijgezellen maken. Biologisch gezien is hij geen broer van P. en K., maar omdat hij van jongs af aan bij hen over de vloer komt, noemt hij hun oma ook oma. Bovendien

rookt hij hetzelfde merk en stemde hij laatst op dezelfde partij als de twee broers. M. gaat een paar keer per jaar naar Nigeria. Hij doet daar zaken met een vriend en een Duits bedrijf. Installatie-zaken. Hij heeft net zijn baan opgezegd omdat hij er voor tenminste een halfjaar naartoe wil. Eigenlijk wel voor de rest van zijn leven. Samenwonen met die Nigeriaanse kapster van wie hij wel eens foto's laat zien op zijn mobiele telefoon. Een jaar of drie geleden heeft hij daar een bizar avontuur beleefd. Hij was met zijn zakenpartners in afwachting van de minister van Binnenlandse Zaken geloof ik, in ieder geval een hoge pief. Er kwam op het afgesproken tijdstip inderdaad een dure slee aanrijden. Er stapten echter zwaarbewapende Nigerianen uit. Onder bedreiging van machinepistolen werden hij en zijn maten gedwongen alles af te geven. Geld, paspoort, rijbewijs, horloges; alles kwijt. Met zijn mobiele telefoon – die hij onder een bed geslingerd had – kon hij, toen de rust was weergekeerd, P. bellen. Die stuurde wat geld en zo zat M. een week later weer gezellig naast ons aan de bar.

'Nou, op je pensioen dan maar,' proostte K.

'Ja, en op dat boek van je,' vulde P. aan.

'Komen wij daar eigenlijk ook in voor?' grapte M. met zijn Groningse tongval.

'Ik denk het niet want het gaat over mijn burn-out. Maar proost in ieder geval.'

Hier heb ik straks ook veel meer tijd voor, bedacht ik me toen ik even later door het plantsoen naar huis liep. Het wandelpad was nat, het rook onder de bomen naar verse regen. Ik verheugde me op het weekend. Dat was gelukkig leeg. En ik verheugde me op de rest van mijn leven. Vooral op volgende week maandag. Kinderen naar school brengen, ontbijten, rustig koffiedrinken met Linda en hop, op de fiets. Een rondje om het meer en dan landen bij het tuinhuis. Heerlijk naar de rododendrons staren.

Salamanders

‘Ik mis salamandertje zo!’ Altijd wanneer Mees dit zegt, begint hij te huilen. Soms huilt hij al als hij de zin uitspreekt. Dan is-ie wat slechter te verstaan. Het zinnetje vindt zijn oorsprong in onze vakantie in Frankrijk, een week of vier geleden. Ons vakantiehuis, een oud boerderijtje opgebouwd uit grote en kleine keien, lag aan het einde van een weggetje. Na ons huis ging de weg over in een zandpad. In dat zandpad zaten kuilen, gevuld met regenwater. En in die plassen wemelde het van de jonge salamandertjes. Ze waren razendsnel. Mees probeerde ze te vangen met zijn handen. Wanneer dat niet lukte, hielpen vader en moeder eventjes. En zo had Mees regelmatig een jonge salamander op zijn handjes, waar hij dan een kommetje van maakte. Zo schichtig als ze wegschoten in de plassen, zo rustig schuifelden ze wat rond in zijn handen. Bijna elke dag liepen we het zandpad op om zijn nieuwe lievelingsdieren te begroeten.

We zwommen in meren, bezochten dierenparken en kastelen, we wandelden langs watervallen, kochten elke dag een ijsje, maar niks kon op tegen de kleine salamandertjes. Dat was zijn hoogtepunt van de vakantie. In ieder geval de ervaring die hem het meest geraakt heeft. Want elke keer dat Mees roept dat hij salamandertje zo mist, zegt hij eigenlijk dat hij de vakantie mist. Frankrijk, het huisje, op het luchtbed in het meer, eindeloos spelen met z’n broer, pizza eten in dat-tentje-met-dat-zwembad en vooral: niks moeten. Inmiddels moet hij alweer twee weken elke dag naar school. En dat is flink wennen.

Meestal mist hij salamandertje aan het eind van de dag. Als hij moe is. Als hij geen zin heeft in avondeten. Of als hij gewoon niet lekker in z’n vel zit, om onduidelijke redenen, zowel voor hem als voor ons. Hij slaapt inmiddels met een salamanderknuffel die zijn broer heeft opgeduikeld uit een bak oud speelgoed. Het verzacht de pijn een beetje. Het gemis van de salamandertjes heeft zelfs consequenties voor de tuin.

Ik was al een jaar van plan om een vijver aan te leggen. Het chaotische perk achter het huisje leek me een ideale plek. Het is daar immers lekker drassig, zodat er al wat moerasplanten groeien. Bovendien is het reeds de waterhoek omdat de hoofdkraan en watermeter zich daar bevinden, allebei in hun eigen ton in de grond. Vorige week heb ik de stoute schoenen aangetrokken, of eigenlijk de kaplaarzen, en ben ik een gat gaan graven. Tussen de twee appelbomen die er niet thuishoren maar er nu eenmaal wel staan, zette ik de schop in de grond. Na een laag zwarte veengrond kwam er bruine turf naar boven. Kletsnatte samengeperste plantenresten. Binnen een halfuurtje had ik een gat van pakweg anderhalf bij één meter gegraven, zo'n tachtig centimeter diep. En passant had ik nog even een plastic drainagebuis doorgestoken, maar ik heb sterk het idee dat het ding toch geen enkele functie had. Het gat was klaar. Op naar de tuinmarkt.

Langs rekken en stellages vol groen, liep ik via de afdelingen Binnenplanten, Buitenplanten en Sierpotten naar de Vijverhoek. Ik koos een vijverbak uit die ongeveer het formaat had van de kuil die ik gegraven had. Dat leek me handig. Bovendien koos ik voor een versie met een heel ondiep gedeelte erin. Zo ondiep als een regenplas ongeveer. Want er moesten natuurlijk wel jonge salamandertjes in komen. Ik kocht nog een zak grind voor op de bodem en vetrok naar het tuinhuis.

De bak paste bijna naadloos in het gat. En toen ging het snel. Ik legde keien en bakstenen op de plastic rand. Dat ziet er toch wat natuurlijker uit. Ik stortte de zak grind leeg, legde de tuinslang in het vijvertje om hem vol te laten lopen en toog het park op. Ik struinde wat slootjes af voor water- en oeverplantjes. Ik plantte riet langs de vijverrand en legde drijvende waterplanten in de bak die al snel was volgestroomd. Klaar. Laat die kikkers en salamanders maar komen.

De dagen erna was ik veel bij het tuinhuis. Bij aankomst keek ik direct in het vijvertje. Het barst in mijn tuin van de kikkers en padden. Ook salamanders was ik al wel eens tegengekomen. Met name in het drassige perk waar nu de vijver ligt. Maar nee hoor,

geen amfibie te zien in m'n vijver. Eergisteren kwam ik een kik-kertje tegen op het gazon. Die heb ik gevangen en in de vijver gemikt. Ik heb daar niet voor niks staan graven!

Vandaag waren we met z'n viertjes bij het tuinhuis. Het was een mooie, windstille zondag in het begin van september. Zo'n dag dat je veel luchtballonnen ziet. De jongens renden direct naar het vijvertje via het kleine paadje dat ik had aangelegd met oude stoeptegels die nog in de schuur lagen. Bingo, twee kikkers! Kinderen natuurlijk dolenthousiast. Maar Mees zag geen salamanders. Een kleine teleurstelling.

Het was tijd op om te stappen. Ik draaide de schuur en de wc op slot. En besloot nog even in de ton van de watermeter te kijken. Ik weet niet eens waarom. Waarschijnlijk omdat daar ooit een pad en salamander hebben overwinterd. Boven op elkaar. Op de watermeter. Voor de goede orde: de pad onder, het salamandertje boven. Ik tilde de leistenen tuintegel omhoog en ja hoor: op de leiding zaten twee salamanders! En ik zag er nog eentje zwemmen in het laagje water dat altijd in de ton staat. En was dat niet een kikker? Justin haalde snel ons kleine schepnetje uit de schuur en we gingen vissen. In totaal haalde ik vijf salamanders van verschillende formaten uit de ton en twee zwaar vermagerde kikkers. De beesten kruipen in die ton maar komen er nooit meer uit. En veel eten is er niet, op een paar verzopen pissebedden na. Mees liep vijf keer met z'n handjes in een kommetje gevouwen, met een salamander naar de vijver. De volwassen mannetjes hadden rode en gele vlekken op hun buik, de wat kleinere exemplaren waren grijs. Net als die in Frankrijk.

's Avonds bij het eten miste Mees salamandertje niet. In plaats daarvan praatte hij honderduit over de salamanders uit het tuinhuis. En hoe hij ze gered had.

Stamboompje

‘Ik wil nog niet dood want de azalea’s zitten vol met knoppen.’ Mijn vader zei het tegen me in het voorjaar van 1991. Hij was 58 en liep op zijn laatste benen na een gevecht van vijf jaar tegen kanker. Ik was 24 en stond op het punt te vertrekken naar Amerika voor een studiereis van drie maanden. Halverwege mijn verblijf in Los Angeles vloog ik terug voor zijn crematie. Van mijn moeder hoorde ik dat de buurman mijn vader in zijn laatste weken regelmatig het terras opdroeg in zijn sterke schildersarmen om hem te laten genieten van zijn favoriete bloemen.

De twee azalea’s in mijn tuin bloeien elk jaar uitbundig. De een heeft paarse bloemen, de ander zacht oranje. Het zijn een soort bonsaivarianten van de rododendron. Kleine struikjes met donkergroene, leerachtige bladeren, waar heel veel bloemen overheen zijn gestrooid. Mijn ouderlijke tuin stond er vol mee. Vooral rond de vijver, aan de rand van het terras. Ze bloeiden in allerlei kleuren. Als ze bloeiden tenminste, want hazen, konijnen en reeën uit het naastgelegen bos waren gek op de knoppen. En er was nog een vijand. Ik zie mijn vader zijn geliefde struiken nog toedekken met dekens en een oude jas wanneer de nachtvorst eraan kwam.

Ik heb de twee azalea’s niet aangeschaft als aandenken aan mijn overleden vader. Hoewel ik wel regelmatig aan hem moet denken als ze bloeien. Mijn tuin herbergt echter wel een concrete herinnering aan hem. En wel in de vorm van een walnootboom. Een schriel boompje van dertig centimeter hoog. Aangezien de bladeren ook zo’n dertig centimeter lang zijn, klopt er nog niets van de verhoudingen. Het doet me enigszins denken aan mijn jongens toen ze net geboren waren. Hun ogen waren nog veel te groot voor het hoofdje, de voeten te lang voor die kleine been-tjes. In de natuur duurt het een tijdje voordat de dingen in verhouding zijn.

Het walnootje staat in één van de rommelhoeken van de tuin. Hij bevindt zich in gezelschap van een den, spar, hazelaar, een appelboom en een zee aan varens. Mijn tuin is niet echt botanisch verantwoord ingericht, heb ik het idee. Het walnootboompje is een nazaat van een groter exemplaar uit de tuin van mijn oudste broer. Toen hij 25 jaar geleden een huis-met-dierenartspraktijk kocht in Ermelo, wilde hij graag een walnootboom voor zijn nieuwe tuin. Samen met mijn vader zocht ik er eentje uit bij een kwekerij. Een spriet van een meter of twee. Inmiddels is het een flinke boom van een meter of acht hoog. Elk jaar vallen er heel wat walnoten uit, die voornamelijk belanden op het gazon en in de vijver. Het grootste deel van de noten wordt opgepeuzeld door de eekhoorns. De left-overs zijn voor mijn broer en zijn gezin. De walnoten die niet gevonden worden omdat ze in perkjes onder struiken zijn beland – of begraven zijn door eekhoorns – steken een jaar later de kop op. Elk voorjaar ontdoet mijn broer zijn tuin dan ook van tientallen kleine boompjes. In het begin gooide hij ze op de composthoop. Tegenwoordig stopt hij ze in potjes voor vrienden en bekenden.

Afgelopen jaar had hij twee afstammelingen van vaders boom gereserveerd voor zijn broers. Zijn halfbroers eigenlijk, maar dat klinkt zo onvriendelijk, zo half. Schaf maar af dat woord; het is minstens zo discriminerend als negerzoenen. Mijn oudste broer is het enige kind uit het eerste huwelijk van mijn vader. Toen mijn vader scheidde van zijn eerste vrouw, was mijn broer vier jaar oud. In mijn jonge jeugd zag ik hem met feestdagen en soms in een weekend. Of als hij eens een keer meeging op vakantie. Maar qua omgang en diepgang was het meer een relatie die je met een neef hebt. We zijn pas echt drie broers geworden – met de bijbehorende hechte band – toen mijn vader ons meevroeg naar Ierland. Het was in de zomer van 1984. Tien dagen lang mannen onder elkaar, vissend in meren en op zee, pratend op groene rivieroevers en drinkend in pubs. Hier ben ik niet alleen van mijn oudste broer gaan houden, maar ook van dat land. Een jaar later deden we het dunnetjes over in Friesland. Daar huurden we een motorjacht dat mijn oudste broer kon besturen. We vingden geen forel

en makreel zoals in Ierland, maar paling en brasem. Tot diep in de nacht zaten we te klaverjassen. Beneden in de kombuis, onder het genot van bier en rode wijn. En als er weer een belletje van een vishengel op het dek afgang, stoven we het steile trapje op naar het dek.

Het is een fantastisch idee geweest van mijn vader. Het is alsof hij heeft aangevoeld wat hem boven het hoofd hing. En wat hij dus nog moest regelen. Want een halfjaar na die vakantie in Friesland werd de eerste tumor uit zijn lijf verwijderd.

Mijn vader was klein en gezet. Hij had nog wat fijne zwarte krulletjes boven zijn hoge voorhoofd. Met zijn lichtgetinte huid, zachte bruine ogen en kromme neus, had hij iets Zuid-Europees. Ooit luisterden Linda en ik op een pleintje in de Franse stad Arles naar een groepje musicerende mannen. Zeker drie van hen leken sprekend op mijn vader.

Hij was gek op tuinieren. Het was z'n grootste hobby. En een belangrijke uitlaatklep.

Als directeur Export van de Gasunie verkocht hij het Nederlandse gas over de hele wereld. Een verantwoordelijke en zware baan. Soms was hij een halfjaar aan het onderhandelen over een achtste cent per kubieke meter gas. Aangezien het om deals van miljoenen of miljarden kubieke meters gas ging, stond dat voor een aardig bedrag. De stress van het harde werken en vele reizen gleed van hem af in zijn tuin. In het weekend zat hij 's ochtends eerst met een enorme stapel post op de bank. Werkpost die hij meegenomen had van kantoor. Meestal was hij een groot deel van de week op reis, zodat hij er niet aan toegekomen was. Na een paar uurtjes lezen en onderstrepen – altijd met potloden die hij net zo lang gebruikte tot ze nog maar drie centimeter lang waren – stapte hij zijn tuin in. Oude broek, een trui met gaten op de ellebogen en rubberlaarzen aan. En als het koud was zijn matgroene parka coat. Zijn favoriete perk lag naast de vijver. Het was zijn rotstuin. De rotsen werden gevormd door Drentse zwerfkeien die in de jaren 70 voor het oprapen lagen in en rond de nieuwbouwwijken van Roden. De meeste plantjes had hij eigenhandig uit alpenweides staan slopen. Op onze wandelvakanties

in de bergen nam hij altijd witte plastic bakjes mee, overgebleven na een avondje afhaalchinees. Tijdens onze wandelingen zat hij regelmatig op zijn hurken. Met een oud aardappelmesje spitte hij de groene bodemschatten uit de grond. Ingepakt in meegenomen boterhamzakjes verdwenen die in zijn rugzak. Eenmaal op de hotelkamer werden ze overgeheveld in de bakjes. Voor het raam werden ze tijdens de vakantie goed verzorgd. Aan het eind van ons verblijf verdwenen de bakjes onder de voorstoelen van de auto en aan de voeten van mij en mijn broer. Meestal onder luid protest van mijn moeder die vond dat dit niet kon. Het was immers verboden. Zijn illegale plantentransport uit Oostenrijk, Noord-Italië en Zwitserland leidde tot een kleurige border vol gentianen, saxifraga's en andere rotsplantjes.

De voortuin van het huis had hij omgetoverd tot een miniatuur heidelandschap. Een deel van de tientallen heidepollen bloeide in het voorjaar, de rest in het najaar. Het was een prachtig gezicht, al die paarse, roze en witte bloeiende heideplanten, afgewisseld met jeneverbessen. Het snoeien van de heidetuin was een flinke klus. In de laatste jaren van zijn leven, toen de ziekte zijn hele lichaam teisterde, werd het een pijnlijk karwei. Het bukken ging moeilijk en hij kon niet al te lang in die houding blijven staan. Dus nam ik het snoeiwerk van hem over. Ook toen hij overleden was, heb ik nog jaren de heidetuin gesnoeid. Tijdens dat heiknippen ervoer ik de werking van tuinieren. Ik dacht nergens aan, was in beweging, snoof de frisse lucht en de geur van aarde op. En wellicht het belangrijkste: ik had eer van mijn werk. Na een uurtje of twee buffelen zag de tuin er verzorgd uit, alsof ik een gebladderd kozijn strak in de verf had gezet. In de laatste jaren dat mijn moeder nog alleen in het huis woonde, hebben tuinmannen de tuin onder hun hoede genomen. De heidetuin raakte in verval door matig snoeiwerk. De nieuwe bewoners van het huis hebben alles laten omspitten. Heidepollen zijn vervangen door 'doorsnee perkplantjes' en heel veel zwarte aarde.

Het walnootboompje is op een strategische plek geplaatst. Aan hem de taak om het laatste gat in onze groene vestingwal rond

de tuin te dichten. Ik had het boompje graag aan mijn vader laten zien. Zoals zo veel andere dingen. Dat mis ik enorm nu hij er niet meer is. Dat hij op twee maanden na mijn buluitreiking miste. Dat hij mijn kinderen nooit in z'n armen heeft gehad. Mijn eerste koophuis nooit heeft gezien, niet op de opening was van mijn eigen bedrijf. Dat ik hem de vakantiefoto's van de afgelopen jaren niet heb kunnen laten zien. Dat ik hem nooit heb kunnen bellen om te vertellen dat ik een zeearend of roodpootvalk had gespot. En dat ik hem nooit heb kunnen meenemen naar het tuinhuis. Ik weet zeker dat hij als tuinliefhebber genoten had, van de rust, de planten, het vijvertje en natuurlijk van de azalea's. Clichés zijn vaak waar, ook deze: mooie gebeurtenissen leiden pas echt tot geluk als je ze kunt delen met anderen. Het liefst op het moment zelf. En anders maar met je verhaal achteraf.

Ik zeg nog steeds in bepaalde situaties tegen Linda of mijn broers: 'Dit had pa geweldig gevonden' of 'Hier had pa bij moeten zijn'. Laatst nog, op vakantie. Toen mijn jongste broer en ik in Frankrijk 's avonds zaten te vissen, naast ons huis, in een meertje waar dat verboden was. We vingden voorntjes en dronken rosé uit de fles tot het donker werd. Ik heb mijn vader erover geschreven, via een ansichtkaart. Die heb ik geadresseerd aan mijn oudste broer in Ermelo.

Eerste keer: dagboek en duivelsdialogen

Vandaag heb ik een missie. Ik ga het eindelijk doen. Het is woensdag 24 september 2008; vijf jaar en één dag geleden dat ik overvallen werd door een burn-out. Het dagboek dat ik eind 2003 en begin 2004 heb bijhouden, bestaat uit vijf schriften. Tot vandaag hebben ze op me liggen wachten. De eerste drie jaar thuis, de laatste anderhalf jaar in het tuinhuis. En nu ga ik ze eindelijk lezen. Ik ben er klaar voor. Denk ik, hoop ik. De laatste weken heb ik steeds vaker aan dit moment gedacht. Sinds ik me vier maanden geleden ontworsteld heb aan die hectische reclamewereld, voel ik de ruimte ervoor. Na een drukke week op mijn reclamebureau stonden mijn weekenden de afgelopen jaren altijd in het teken van bijkomen en weer opladen. Daar paste het lezen over een zware periode in mijn leven niet in. Nu is dat anders. Ik ben nieuwsgierig waar ik sta. Hoe ver ik ben met de verwerking van alles wat ik heb meegemaakt. En mocht dat proces nog niet afgerond zijn, dan wil ik er in ieder geval weer een stap in zetten. Ik voel al maanden dat het tijd is voor de confrontatie. Volgens mij kan ik het aan. En als het me te heftig wordt, kan ik het dagboek altijd weer dichtslaan en terugleggen in het vakje, rechtsboven in de secretaire.

Met een kop thee in mijn linkerhand pak ik het eerste schrift. Het is dik, zwart en de kaft is versierd met notenbalken met muzieknoten erin. Ik weet niet meer hoe ik aan dit schrift kom. Ik kan me niet voorstellen dat ik het zelf heb uitgekozen in een winkel. Buiten op het terras, in de herfstzon, sla ik het open. De bladzijden zijn wit, zonder lijntjes. Ik heb het volgeschreven met een vulpotlood. Het handschrift is slordig en onregelmatig. Ik weet nog dat ik de eerste dagen soms zo moe werd van mijn haastige schrijftempo waardoor de letters steeds groter en slordiger werden. Bovendien hanteerde ik regelmatig een soort telegramstijl

met korte zinnen zonder lidwoorden en afkortingen als ZH voor ziekenhuis en BO voor burn-out. Wanneer ik de eerste bladzijden lees, staan er af en toe korte zinnnetjes als:

Kappen nu.

En:

Nu even stoppen.

Even later:

Niet te doen dit. Ik wil meer schrijven dan ik kan. Ik ga als een bezetene. M'n coördinatie is slecht, m'n handschrift onleesbaar, m'n verhaal half. Allerlei gedachten komen struikelend over elkaar met deur en al mijn hoofd binnenvallen. Ze strijden met elkaar om voorrang, mijn potlood houdt het niet meer bij en mijn hart klopt in mijn keel.

Uit de eerste bladzijden blijkt dat ik nog helemaal niet wist wat me te wachten stond. Met name de tijd die een burn-out zou duren, onderschatte ik nogal:

Een burn-out is een proces van aftellen, net als een gevangene die streepjes op de muur van zijn cel zet. Elke dag die ik doorkom is er één. Uitgaande van drie weken, wat de huisarts en een ex-collega vertelden, heb ik er 21 nodig en dan ben ik vrij. Dan heb ik het overleefd en begint de reclassering, de re-integratie. Voor in dit dagboek ga ik mijn streepjes zetten.

Het begin van het dagboek is erg warrig. Het is duidelijk te zien dat mijn denken enorm tekeer ging die dagen. Allerlei gedachten staan door elkaar geschreven. Ik ben voortdurend bezig om de oorzaken van mijn burn-out te benoemen. Mijn drukke werk bijvoorbeeld, met alle deadlines. Mijn gescheurde kniebanden waardoor mijn uitlaatklep sport verdwenen is. De drukte van mijn jonge kinderen waardoor ik geen moment rust kan vinden. Maar als belangrijkste oorzaak komt steeds het dementeren van mijn

moeder naar voren. Ik schrijf niet over wat ik allemaal heb meegemaakt met mijn moeder. Maar veel meer over hoe ik met haar en de situatie moet omgaan:

Als ik over een paar weken meer energie heb, ga ik overdag, door de week, eens wat vaker naar mijn moedertje in het verpleeghuis. Ik worstel al weken hoe daar mee om te gaan. Als ik haar bezoek, haal ik haar uit haar evenwicht. Elke keer als ik haar zie, vraagt ze of ik haar kom halen en naar huis wil brengen. Dat is niet goed voor haar, redeneer ik. Is dat omdat ikzelf de confrontatie niet aan wil of durf? Of is het echt zo? Ik twijfel. Nu, zaterdag 27 september 2003 om 16 uur 22 denk ik dat ik haar vaker moet bezoeken. Maar hoe denk ik daar morgen over? Hoe denk ik daar over vijf dagen over? En over zes maanden?

Tussen alle stukken over de oorzaken staan passages over de gevolgen van de burn-out:

Ik zit in bad en denk na over de toekomst, zoals ik de laatste dagen heel vaak doe. In slechte periodes denk ik: ik kom hier gemankeerd uit. Hier zal ik jaren last van hebben, misschien wel de rest van mijn leven. In een goede periode denk ik er heel anders over: ik kom hier sterker uit. Ik ga veel leren over mezelf en straks bewuster leven, meer genieten.

Het was ook erg moeilijk om gestructureerd mijn verhaal te vertellen. Zo staat er op de eerste pagina al:

Het is lastig om de duivelsdialogen nog goed te herinneren en op te schrijven.

En twee pagina's later:

Tijdens mijn dips ben ik niet in staat om te schrijven. Daarna ben ik het alweer kwijt.

Duivelsdialogen, dips, het staat allemaal voor wat ik later ook wel aanduid als depressieve gedachten. De eerste dagen had ik regelmatig periodes van enkele uren waarin ik alles erg zwart zag,

aangewakkerd door angsten. Ik was bang dat ik depressief of gek in een inrichting zou belanden. Bang voor hyperventilatie. Dan zag ik mezelf, snel ademend in een boterhamzakje, flauwvallen. Ik was bang voor de toekomst waarin ik wellicht als een soort gehandicapte door het leven moest. Urenlang praatte ik mezelf de put in. Hoewel, een duiveltje in mijn hoofd deed dat. Ik pareerde zijn aanvallen met relativeren en positief denken. Tenminste, dat probeerde ik.

Fysiek was ik er die eerste dagen ook niet best aan toe:

Mijn hoofd is zwaar, mijn blik wazig, het zwaartepunt ligt op de brug van mijn neus.

En:

Ik lees de krant maar het lukt niet. Heb moeite met m'n concentratie. Ik lees inleidingen, twee, drie, vier keer over. Op bladzijde drie stop ik ermee. Ik ga maar in bad liggen.

Even later:

Trouwens, vanmiddag ook weer af en toe lichte druk op de borst, niet zo erg als gisteren. En steeds die tintelingen rond mijn hoofd, alsof mijn hoofdhuid te strak rond mijn schedel zit, irritant.

De algehele geestelijke en lichamelijke malaise werpt me enorm op mezelf terug. Telefoneren lukt niet, een gesprek van een paar minuten praten zorgt voor duizeligheid in mijn hoofd en praten met een dubbele tong. Telefoongesprekken met mijn broer en vrienden kap ik dan ook snel af. Ik kan ook letterlijk mijn plek niet vinden:

Ik heb me net aangekleed en besef nu pas echt hoe ik me de afgelopen dagen aan het afzonderen ben. Ik kan niet langer dan een half uurtje bij Linda of de kinderen zijn, of ik ga alweer in bad, naar de slaap-

kamer of de werkkamer. Ik voer de hele dag gesprekken in mijn hoofd, word er doodmoe van.

Pas na zestien pagina's ongestructureerd geraas, begint het geschrijf enigszins op een dagboek te lijken. Midden op weer een rommelig geschreven pagina staat een stuk tekst met daarboven in een haastig getrokken kadertje:

Zaterdag 27 september, 18.26 uur

Wat ben ik de hele dag met mezelf bezig, ongelofelijk. Vandaag is vrij wisselvallig. Ups en downs wisselen elkaar snel af. Wankel evenwicht. Als ik me goed voel, ben ik bang om te euforisch te worden, bang dat m'n geest me daarvoor hard straft met een zware dip, vol met depressieve gedachten. Wellicht krijg ik dan ook lichamelijke klachten die me het ziekenhuis indrijven. Zou dit geschrijf ook helpen bij mijn herstel? Ik ben geforceerd op zoek naar een dagritme en met name op zoek naar dingen om te doen. Weg van dat denken. Afleiding, zinvolheid.

Ik leg het schrift even naast me op het tafeltje. Ik loop het tuinhuis binnen, gooi een halve mok koude thee door de gootsteen en zoek naar mijn sigaretten. Ik moet even tot rust komen. Het chaotische, gehaaste geschrijf, in combinatie met de hanenpoten waar het hoge schrijftempo van af druipt, maken het lezen vermoeiend. Ik merk dat ik in het razende tempo van vijf jaar geleden meega. Ik pak het schrift weer op en neem me voor om rustig te lezen, adem in, adem uit. Ik ga verder waar ik gebleven was: zondag 28 september 2003.

Even terug naar het begin; afgelopen dinsdagavond, de bodem.

Dinsdag 23 september 2003

Drukke dag gehad: drie vergaderingen en de vergaderzaal opgeruimd voor de meeting van de volgende dag. De hoofdpijn kwam op aan het einde van de dag. Voorteken nummer 12.473. Thuis was het druk als vanouds met een vrolijk brabbellende Mees van negen maanden oud

en een evenzo vrolijk zingende Justin van vier. Met het eten op schoot naar het Journaal kijken was te veel. Ik zag wazig, werd gek van alle geluiden door elkaar heen en voelde me raar. Hoe dan? Raar. Onbekend. Duizelig, licht misselijk. Later in bed paniekerig en toen kwamen de depressieve gedachten. Niet te controleren, niet te reproduceren. Paniek! Als ik maar niet op de Intensive Care terecht kom zoals een ex-collega van me die een jaar geleden thuis zat met een burn-out. Op oudejaarsavond ging zijn hart ineens enorm tekeer. Met een ambulance is-ie afgevoerd. Of als ik maar niet dagenlang bloed hoeft te kotsen zoals die reclameman die ik wel ken. Die heeft de eerste weken van zijn burn-out liggen braken totdat er alleen nog maar lichaamssappen uitkwamen als gal en bloed.

Ik trilde over mijn hele lijf en kreeg mijn spieren niet meer onder controle.

Huisartsenpost gebeld: overspannen, paniekaanval, wat nu?

'Maakt u morgen maar een afspraak met uw huisarts, het is niet ernstig genoeg om u door te verbinden met een arts,' vertelde een telefoniste. Collega B. gebeld. Gaat niet morgen en de komende dagen. Hij kende het fenomeen, zijn vriendin heeft het ook gehad. Drie keer al. Goed gesprek, maakte me kalm en zo sliep ik uiteindelijk als een blok. In m'n eigen bed en niet in het ziekenhuis.

Ik zie die avond nog heel duidelijk voor me. Als een toeschouwer hang ik boven mijn bed en kijk ik neer op mezelf, trillend en bellend. Ik lees verder en kom er achter dat ik de eerste twee weken ook goede momenten had. Dan dacht ik dat het wellicht wel meeviel en met een paar weekjes rust over zou zijn. Het valt me aan de andere kant ook op dat ik heel slecht eet, nauwelijks honger heb. Ik kom een passage tegen die me prompt natte ogen oplevert:

Justin houdt zich goed, hij snapt aardig wat er aan de hand is. En dat voor een ventje van vier. Hij mist de oude paps wel eens, heeft-ie tegen zijn moeder gezegd. Hij doet extra lief tegen me. Ik heb inmiddels twee knuffels van hem op mijn nachtkastje staan: een schaapje en een herdershond. Bovendien mag ik in de rode stoel voor de tv zitten, waar we vaak over twisten omdat het de favoriete stoel van ons allebei is.

Op zaterdag 27 september, om 21.04 uur, heb ik een doorbraak. In een spetterend handschrift, waarbij ik het potlood flink stevig in het papier heb gedrukt, schrijf ik:

Gegeten en gehuild! Jaaaaaaaaa! Drie aardappelen, halve hamburger en een flinke kledder spinazie. Tot dan toe slechts twee boterhammen ('s ochtends). Daarna klotegevoel, kon mijn plek niet vinden. Niet bij m'n gezinnetje, niet alleen in de werkkamer. Ijsberend tussen de woon- en werkkamer stuitte ik in de bijkeuken op Linda. Heerlijk in haar armen gehuild. Weet niet waarom, ik dacht aan niks, maar wist wel dat er iets uit moest. Ik voelde het de hele dag al, maar huilen op commando is lastig. Er zal nog wel meer volgen, veel meer. Het lijkt nu alsof lichaam en geest – die worden bestuurd door hetzelfde duiveltje, daar ben ik nu wel achter: als ik hem geestelijk pareer komt-ie via het lichaam – me nu belonen voor het eten en huilen, want ik voel me oké.

Is het mijn schuld, die burn-out? Had ik het kunnen voorkomen? Ben ik nu stom geweest, naïef, of ben ik slechts een slachtoffer van de omstandigheden? Het houdt me die eerste dagen enorm bezig. Het valt me daarbij op dat ik het over mezelf heb, over mijn lichaam en over mijn geest. Als drie verschillende zaken. Wie ben ik dan als ik mijn lichaam niet ben en mijn geest ook niet? Ben ik dan het bewustzijn, dat de geest en het lichaam van een afstand kan beschouwen? En beoordelen?

Tegen iedereen die vroeg hoe het met me ging, riep ik al zeker een jaar dat ik het te druk had. Ik voelde het. Aan de tintelingen in mijn hoofd, de druk op mijn borst. Ik zag het in mijn volle agenda en aan de donkergrijze wallen onder mijn ogen. Maar ja, ik moest door. Ik kon moeilijk een maand lang vrij nemen en niks doen. Dan moest Linda de twee kinderen in haar eentje verzorgen, moest mijn broer alleen voor mijn moeder zorgen en had mijn reclamebureau een probleem. Daar was het al zo druk. Ik kon het in ieder geval niet besluiten, dus heeft mijn lichaam het nu gedaan. In innige samenwerking met de geest trouwens. Ik heb geen schuldgevoel, ik kon niets doen. Maar straks! Straks is het geoorloofd dat Pierre al om 14.00 uur naar huis

gaat. Een vergadering overslaat. Dat hij even een dag voor zichzelf neemt. En dat hij niet mee naar zijn moeder gaat. Dat hij afspraken op het allerlaatst afzegt. Hij heeft immers een burn-out gehad. Dus mag hij dat wel en zij die dit stempel, dit brevet nog niet hebben, niet. Zij moeten gewoon door, hoe ze zich ook voelen. Het blijft toch raar, die maatschappij. Ondanks al onze intelligentie is het altijd weer: als het kalf verdronken is, dempt men de put. Eerst een kind doodrijden, dan komen die klaar-overs er waar de buurt al jaren om schreeuwt.

Los van de schuldvraag – en of ik het wellicht had kunnen voorkomen – wil ik weten wat een burn-out precies is. En hoe ik er zo snel mogelijk vanaf kom. Ik kom op internet een artikel tegen over overbelasting en overspannenheid. Het zou mijn leidraad worden in de maanden erna. In mijn dagboek refereer ik vaak aan het artikel en noem het de ‘energietheorie’. Ik heb het uitgeprint en het zit opgevouwen achter in mijn dagboek. Ik pak het erbij.

De schrijfster van het stuk vergelijkt je energievoorraad met een accu. Door te lange overbelasting – lichaam en geest putten overigens uit dezelfde accu – is je volle accu, die zich normaal steeds weer oplaadt tot 100%, bijna leeg. Je moet het nog doen met 10% van je energie. En als je dan zwaar overspannen thuiszit, moet je die accu weer helemaal gaan opladen.

De beschreven verschijnselen bij een burn-out komen helemaal overeen met mijn klachten van vijf jaar geleden: je kunt niet meer tegen hard geluid of fel licht, drukte, kinderen en mensen om je heen. Je kunt ook niet meer tegen verplichtingen; als je iets moet krijg je het benauwd, word je paniekerig. Je voelt je moe en lusteloos, je wordt vaak vergeetachtig, je hebt geen zin in eten, je begint te piekeren en te malen in je hoofd. Zo stonden er nog wel tien zaken die ik allemaal herkende. De conclusie onder het eerste stuk uit het artikel is helemaal raak: ‘dus lichaam en geest reageren zo, dat je gedwongen wordt om rust te nemen’.

De oorzaken van een burn-out zijn in het artikel verdeeld in twee categorieën. Ook daar was het destijds een feest der herkenning. Bij de externe oorzaken vond ik bijvoorbeeld werkdruk, verlies

van een geliefd iemand, zorgen over kinderen, verminderde weerstand. Maar ook bij de interne oorzaken kwam ik mezelf tegen: te vaak klaarstaan voor anderen en veel onder controle willen houden. Ik heb mijn burn-out ook altijd gezien als mijn probleem, mijn eigen schuld. Hoewel dat laatste wel wat zwaar is. Ik deed het immers niet bewust; het waren die onbewuste processen waarmee ik pijn probeerde af te weren. Mijn overtuiging is altijd geweest dat bij mij de ellende wel meeviel. Oké, mijn vader was te jong overleden maar ik had toevallig wel een geweldige relatie en twee gezonde kinderen. Oké, mijn moeder was dement, maar mijn reclamebureau groeide als kool. Zo maakte ik een rekensom en onder de streep was die altijd positief. Inmiddels weet ik beter. Al gaan er negen zaken in mijn leven goed; als er eentje slecht gaat, mag ik daar gewoon om huilen.

Het artikel besluit met een wagonlading tips voor het herstelproces. De kern van je herstel is dat je de energie die je weer gaat krijgen, niet meteen opgebruikt. Je moet als het ware een beetje een lui gevoel hebben, adviseert de schrijfster. Op reserve leven. Doe dingen die je rust geven, die je prettig vindt. Laat je niet onder druk zetten door anderen of door jezelf. Er is hoop, blijkt op de laatste pagina: het kan allemaal weer herstellen als je maar zorgt dat je weer reserves krijgt. Interesse, concentratie en plezier komen vanzelf terug, daar hoeft je dus niet je best voor te doen. Maar het zal een lange weg worden, maak ik op uit een grafiek met bijschrift: het proces verloopt altijd met forse terugvallen. In het begin zullen na goede dagen weer slechte komen, vaak zonder enige aanleiding. Probeer dips te accepteren. Ze horen bij het proces en je kunt er zo weinig aan doen.

Hoewel dit artikel een houvast voor me is, heb ik ook mijn twijfels:

Probleem met energietheorie: ik krijg enerzijds energie door de hele dag geen fuck te doen. Anderzijds: mijn batterij wordt toch ook opgeladen door leuke, positieve dingen mee te maken? Dat gebeurt nu niet. Daarom laadt die batterij waarschijnlijk ook zo langzaam op. Na een

drukke dag op het werk, kwam ik vaak met een voldaan gevoel en vol energie thuis. Na een dag weinig of niks doen, was ik altijd doodmoe. Bovendien, de hele dag vechten tegen vervelende, inktzwarte gedachten, het puzzelende geredeneer, doodvermoeiend is het! Ik kan toch moeilijk al die depressieve gedachten maar ondergaan en accepteren? Dan kunnen ze me meteen opsluiten. Lief dagboek, hoe zit dit? Anoniempje.

Toch bekijken er ook wel lessen uit het artikel, bijvoorbeeld als ik in bad lig:

Dinsdag 30 september 2003, 14.00 uur

Doe minder dan je aankan. Leef op reserve. Ik speel met een drijvende schaambaar en plak 'm vakkundig aan de wand van ons witte bad, tien centimeter boven de waterspiegel. Ik ben op de goede weg, een uitmuntende leerling die het goed oppakt. Een 9 van de meester.

Ik sla het schrift dicht. Het is alweer half vijf en ik heb het wel gehad met lezen. Ik merk dat het me veel energie kost. Tegenwoordig voel ik dat heel duidelijk en handel er direct naar. Ik sluit de boel af en stap op mijn fiets. Onderweg naar huis heb ik een euforisch gevoel. Ik heb het eindelijk gedaan. En het voelt goed, wat niet wil zeggen dat het me makkelijk afgaat. Ik voel de moeheid in mijn hele lijf. Een lichte koppijn manifesteert zich. Ik heb enigszins de chaos overgenomen die ik vijf jaar geleden in mijn hoofd voelde. Ineens realiseer ik me dat de wereld er precies zo uitziet als toen. Het is ook nu eind september. Het weer is net zo: fris met een zonnetje. De natuur ziet er hetzelfde uit, vol herfstkleuren. Ik ben vrij, net als in 2003. Toen gedwongen, nu uit vrije wil. Ik fiets een route die ik vijf jaar geleden ontelbare keren heb gefietst, door het Stadspark. Bij de rozenbottelstruiken sla ik linksaf. Een jaar of vijf geleden stond ik daar de twee ringen van mijn rechterhand te zoeken. Die waren van mijn vingers gevlogen toen ik een appelklokhuis wegwierp. Ik woog met 63 kilo zo'n twaalf kilo minder dan nu.

Hoogtepunt

Het afsluiten van de boel hangt onlosmakelijk samen met een dagje tuinhuis. Zoals afscheid hoort bij een enerverende ontmoeting, zoals een punt achter een zin. Het afsluiten van het tuinhuis maakt de dag compleet en maakt het voorgaande tot wat het is. Bovendien, als je alles open laat staan, worden je spullen gejat. Ook een belangrijk puntje.

Het afsluiten is een tijdrovende klus. Alles wat gedurende de dag uit het huisje en de twee schuren is gesleept, moet weer naar binnen. Alle spullen op hun vaste plek omdat ze daar nu eenmaal horen volgens Justin. Hij gaat dan ook voorop in de strijd tegen chaos. De badmintonrackets, jeu de boules-set, frisbees en voetbal in de rieten mand. De rieten mand op de derde plank van de stellage in de Grote Schuur, naast de jerrycan benzine voor de motormaaier. Het tuingereedschap in de Kleine Schuur. Zagen en snoeischaars graag op hun eigen spijker aan de wand. Parasol in het hoekje naast de servieskast in de woonkamer. Rieten stoeltjes weer naast de kachel. Vaat op het aanrecht en afval in het rode prullenbakje in de keuken. Dan zijn we al een heel eind.

Bij mooi weer is ons achterterras een zwemparadijs. Centraal staat een rond zwembad met een doorsnee van drie meter. Die vullen we niet tot de rand want dan verzuipt de jongste. Naast deze zwemtrots van het tuinhuis staat een pierenbadje. Dit wordt gebruikt om even de voetjes in af te spoelen alvorens het grote bad te betreden. In de periode-voor-het-kleine-badje lagen we in het grote bad namelijk binnen de kortste keren in een troebele groentesoep van zanderig water, overdekt met een vlies waarin blaadjes, takjes, sprietjes en spartelende insecten dreven. En daar word je toch wat treurig van. In en om het tuinhuis proberen we een mediterrane vakantiesfeer te creëren. Het ideaalbeeld van geluk, een soort gratis prozac. Daar hoort helder water in een felblauw zwembad bij. Kijk maar in de reisgidsen.

Bij het opruimen zijn ook de regels voor het achterterras duidelijk en strak. Het grote bad blijft staan, maar het kleintje gaat leeg. Een maatregel die we vorig jaar ingesteld hebben. Het ondiepe water was namelijk een kweekvijver voor muggenlarven. Een paar dagen later prikten die ons, inmiddels gevleugeld, lek op het terras. Het kleine badje heeft zijn eigen plek in de ongebruikte douche cabine in de Grote Schuur. Ik parkeer hem altijd op zijn zijkant tegen de coniferen haag die het zwemparadijs omzoomt. We doen trouwens net of dat cipressen zijn en voilà, we zijn gelukkig in Toscane. Meestal sleept Justin het badje toch onder de douche. Sinds ik hem ervan overtuigd heb dat niemand een badje zal stelen van nog geen drie euro bij de drogist, bovendien met een lekke tweede ring, ziet hij het nog wel eens door de vingers. De tuinslang waarmee de baden gevuld worden, wordt op zijn houder aan de schutting gehangen. En het aquariumschepnetje, waarmee we de eerdergenoemde rotzooi uit het bad vissen en regelmatig insectenlevens redden, heeft een eigen spijker in de Kleine Schuur. Dan kunnen we de aan de laatste fase van het afsluiten beginnen: het vergrendelen van alle deuren van de opstallen op ons landgoed. En dat zijn toch vijf sleutelhandelingen, die niet alle even soepel verlopen. Ook sloten slijten. Maar voordat alles op slot gaat, begint Justin aan zijn favoriete klus: het dichtdraaien van de negen jaloezieën. Als we 's ochtends naar het huisje fietsen, heeft hij daar al zin in heeft-ie me ooit toevertrouwd. Wanneer ik hem druk zie opruimen aan het einde van de middag, heb ik de indruk dat het afsluiten sowieso zijn hoogtepunt van de dag is. Soms begint hij twee uur voordat we weg gaan al te vragen wanneer we gaan afsluiten. Het bevestigt de stelling van een vriend van me, een fervent Vrije School-, Jenaplan- en Montessorihater: 'Kinderen hebben recht op orde en regelmaat, daar hebben ze nu eenmaal behoefte aan.'

Tweede keer: lotgenoten, kastanjes en berkenbomen

Ik heb net een boom omgezaagd. Drie jaar geleden heb ik hem zelf geplant. Hij was toen nog geen twee meter hoog. Met zijn bladeren op ooghoogte had hij een functie op het privacytechnische vlak. Tussen twee conifeertjes in dichtte hij een gat in de rand van mijn tuin. Om precies te zijn, tussen mijn tuin en die van de buurvrouw. Inmiddels bevond het loof zich op meters hoogte. Zijn oude functie vervulde hij niet meer met zijn kale stam. Zijn nieuwe functie was het wegnemen van de middagzon geworden. Onwenselijk natuurlijk.

Binnen vijf minuten lag-ie languit gestrekt op het gazon. De zijtakken zaagde ik af en daarmee verhoogde ik de wallen kreupelhout rond mijn tuin. Zijn stam, die inmiddels flink dik was geworden, zaagde ik in stukken. Ik kwam er nauwelijks doorheen omdat de boom kletsnat was van binnen. Het leverde zo'n vijftien stammetjes op, toch weer een avondje stoken.

Ik bekijk de schram op mijn linkerhand en haal een papiertje uit de keuken om het bloed te stelpen. De ketel begint te fluiten. Ik zet koffie en pak mijn dagboek uit de secretaire. Een blauwe wasknijper geeft aan waar ik gebleven ben. Nog niet eens op een kwart van het schrift. Op het terras sla ik het open.

Zondag 28 september, 21.49 uur

Heb me de hele dag goed gevoeld, zeker de laatste uren waarin het gepieker en gemaal wat verdween. Ben al voorzichtig vooruit aan het kijken. Wat ga ik doen als mijn strakke ritme van fietsen, patience spelen op de computer, in bad liggen en zonnebaden me gaat irriteren? Ik maak een lijstje met kleine klusjes: eettafel in de olie zetten, stoffen, Justin leren fietsen, Mees leren kruijen. Kan me bijna niet voorstellen

dat er nog zware dips komen, zo goed voel ik me vandaag. Maar ik ben op mijn hoede, ik juich niet te vroeg!

Maandag 29 september, 12.00 uur

Ik kwam vannacht moeilijk in slaap. Na veel gedraai lukte het. Op een gegeven moment schrok ik wakker. Het voelde alsof ik allemaal inslagen in mijn hoofd kreeg, pats, pats, pats! Het waren de doordreunende hoestgeluiden van Mees die weer eens een verkoudheid heeft meegenomen van de crèche. Ik kon het niet aan, werd bijna gek. Uit de bergkast twee oude kampeermatten en een slaapzak gehaald en beneden een bed gemaakt in de werkkamer. Slecht geslapen op de harde ondergrond.

Ik ben in die eerste dagen op zoek naar lotgenoten. Ik heb behoefte aan medestanders. Ik wil kennelijk niet die eenzame man met een burn-out zijn. De enige die gefaald heeft. Samen verliezen is immers fijner, dan kun je de pijn wat delen. Tijdens mijn fietstochten op doordeweekse dagen, wanneer de meeste mensen aan het werk zijn, ontwaar ik ze:

In het Stadspark zie ik veel eenzame mensen lopen, met of zonder hond. Sommigen zijn vrij, werkeloos of afgekeurd, anderen zijn net als ik overspannen. Ik zie het aan hun grauwe gezichten met dikke wallen onder hun droevige ogen.

Twee pagina's later kom ik nog een patiënt tegen:

Ik fietste vanmiddag op de terugweg langs het huis waar net als gistermiddag een glimmende Alfa 156 op de oprit staat. Ik zag de eigenaar direct voor me, overspannen op de bank in zijn woonkamer. De leasebak staat braaf te wachten tot zijn berijder weer in deeltijd, en op therapeutische basis, z'n vertegenwoordigerstaken kan gaan vervullen. In welke week zou hij zitten?

Mijn fantasie neemt sowieso een flinke vlucht:

Ik fiets terug via de wijk Selwerd. Ik passeer onder een afstandse, volgekladde brug een keurig stel: een man en vrouw van eind veertig schat ik. Ze lopen twee meter uit elkaar. Zij praat, vertwijfeld voor zich uitkijkend. Hij, strak in het pak, z'n zwarte haar keurig gekapt, kijkt naar zijn glimmende zwarte schoenen. Ze hebben het over het stopzetten van hun affaire, dat kan niet anders. Haar blik van 'het werkt niet, ik kan het emotioneel niet aan' en zijn blik van 'kut, ze trapt niet meer in mijn verhaal, weg neukertje' zijn voor mij overtuigend bewijs. Vlak bij huis zie ik dat de blauwe Alfa nog steeds op het garagepad staat.

Series op televisie of speelfilms zijn in die periode nog te vermoeiend om te volgen. Ik kijk alleen naar nieuws en sport. Daar hoef ik niet bij na te denken:

Ik kijk naar een documentaire over Jürgen Klinsmann; wat een lelijke doelpunten maakte die man! Doe mij maar Bergkamp.

Ik volg Champions Leagewedstrijden:

Ik lach me rot om de spelers van Juventus. Kijk ze daar nu lopen met hun haarbandjes en elastiekjes in hun modieuze kapsels. En met die keurig bijgewerkte tweedagenbaardjes en sikjes. In hun roze uitshirts. Rare jongens die Romeinen.

Het valt me op dat ik me na een dag of vijf wat beter begin te voelen. Met name mijn concentratievermogen wordt beter:

Ik kan de hele krant al achter elkaar uitlezen zonder haperingen! Ik hoef geen inleidingen meer over te lezen.

Even later:

Ik kan al ontbijten met mijn twee kinderen aan tafel!

En ik word wat rustiger:

Ik beseft dat ik de laatste anderhalve dag veel minder aan het piekeren ben. Ik kan weer aan andere zaken denken, dat geeft merkbaar energie.

Even later ben ik wel heel optimistisch:

Zoals ik me de afgelopen drie dagen voel, heb ik steeds sterker het idee dat mijn vermeende burn-out wel eens een enigszins gemiddelde, wellicht zelfs redelijk lichte, overspannenheid is. Is dit nu mijn altijd aanwezige en zich immer manifesterende optimisme? Is de wens de vader van de gedachte of is het de realiteit? Time will tell, what else is new.

Een dag later sta ik weer met beide benen op de grond:

18.45 uur. Zo, dat was even schrikken! Ik viel weer even terug zonet. Veel te lang aan de telefoon gehangen met mijn broer; 35 minuten zag ik op de display van het toestel. Ik voelde dat het te veel werd en kapte het af. Ik had hetzelfde gevoel als dinsdagavond en afgelopen vrijdag. Dat gekke, niet te omschrijven gevoel. Bloed dat naar het hoofd stijgt, duizelig, licht paniekerig.

19.37. Het is een aardig dipje geweest. De geest is een stuk minder positief dan de afgelopen dagen. Kan ik ooit nog wel veertig uur per week werken? Als ik niet uitkijk, zit ik straks jarenlang als een zombie op de bank, zonder mijn bedrijf, collega's en vrienden.

Ik herinner me deze achtbaan nog goed. Euforie en dips wisselden elkaar continu af. Elk uur kon ik me weer anders voelen. Dit ging dagenlang door, wekenlang. Ik werd er erg onzeker van. Bij elke dip ging ik analyseren hoe het gekomen was, wat ik fout had gedaan. Ik zocht de oorzaken in de dingen die ik voor die dip had gedaan. Te lang zus, te veel zo, te laat dit, te weinig dat. Vermoeiend.

Elke dag stap ik op de fiets voor een tochtje van een uurtje. In mijn rugzak wat eten en drinken – altijd een banaan – en nog iets:

Ik stap weer op mijn zilveren ros. Mijn vriend in gespannen tijden. Samen met die andere zilverkleurige apparaten, mijn camera en mobiele telefoon, voor eventuele noodsignalen bij pech onderweg, vormen we de afgelopen weken een uitstekend team.

Ik fotografeer van alles, zoals tamme kastanjes in een regenplas. Ze zetten me aan het denken:

Raar principe, kastanjes. Besjes snap ik nog wel. Die worden opgegeten door vogels, de zaadjes verteren niet, die worden ergens anders uitgescheten en zo veroveren bessenstruiken de hele wereld. Maar kastanjes? Elk jaar donderen honderden kastanjes recht naar beneden in de schaduw van de grote boom. Ze belanden massaal in klaslokalen van basisscholen en op kleuterkamers. En als ze uitgedroogd of verschimmeld zijn, verdwijnen ze in een vuilniszak.

Op mijn computer ontstaan hele fotoseries. Een serie met padenstoelen in allerlei vormen en kleuren. Een serie met bruggen. En per fietsroute heb ik een map met foto's. Ik fotografeer ook veel met de macrolens. Ik heb oog voor de vreemdste zaken:

Al die berkenbomen langs de Ter Borchlaan beschikken over één of meerdere ogen. Sommige berken kijken met meer dan tien ogen alle kanten op. Ik fotografeer diverse bomen, ze staan als langwerpige Picasso-schilderijen de aangrenzende nieuwbouwwijk uit de wind te houden.

Op donderdag 2 oktober beschrijf ik voor het eerst een droom. Ik herinner me dat ik ze vaak nog wist als ik wakker werd.

Ik woonde met mijn broer in een voor mij onbekend pand. Onze buurman kreeg regelmatig een prostituee op bezoek. Ze werd vermoord en ik geloof dat ik het had gedaan, of was het nou m'n broer? We gingen er in ieder geval samen vandoor, met twee auto's door het drukke Parijs. Trouwens, niet voordat we het lijk achter een gipswand op de overloop – waar zowel de voordeur van ons appartement als die van de buurman op uitkwam – gemetseld hadden. Likje verfoer de braaksporen en weg. Even later werd ik verhoord door een bedaarde en bejaarde,

grijze detective uit zo'n NCRV-serie. Ik mocht gaan maar had het idee dat de slimmerik niet in mijn ontkenningen trapte. Ik voelde dat ik de lul was. Ik raakte in paniek en... werd wakker. Ontsnapt!

Het begint te spetteren. Ik red snel mijn telefoon, sigaretten en schrift voordat het ophoudt met zachtjes regenen. Op mijn horloge zie ik dat het alweer bijna vijf uur is. Op de groene slaapbank in het tuinhuisje lees ik nog een klein stukje voordat ik weer naar huis ga.

Vrijdag, 3 oktober 2003, 15:57 uur

Vandaag zou mijn oma 105 jaar geworden zijn. Helaas is ze er niet meer, maar ik klaag niet. Ze is namelijk 103 geworden. We vierden haar verjaardag vroeger altijd in een kasteeltje in het midden van het land. Dan kwam de Groningse tak van de familie – ons gezin – en de Eindhovense tak – mijn oom en tante met hun drie kinderen – samen voor een weekendje bijkletsen, wandelen, lekker eten en stevig borrelen. Toen mijn broer en ik nog jong waren, de lagereschooltijd zeg maar, hadden we tijdens die familieweekenden altijd nieuwe kleren aan. Vaak ook nog precies dezelfde, zodat we als een soort tweeling op het landgoed vertoefden. Ik herinner me nog twee zwarte overhemden met witte, stalen drukknopjes. Onze donkerblauwe spijkerbroeken met witte tandpastastreep aan de zijkant. En twee gestreepte truitjes met horizontale banen in groen, rood en oranje. Mijn moeder kocht die kleren enkele dagen of weken voordat we oma's verjaardag vierden. Meestal ging ze naar de McGregorshop of een andere peperdure zaak in de stad. We mochten de kleren pas aan in dat weekend. Er zou toch eens een vlek in komen! Ze betrapte me ooit twee dagen voor de grote dag in een nieuwe broek. Ik werd resoluut de ontbijttafel afgestuurd om me om te gaan kleden. En als het weekend daar was, gingen we op pad als uithangborden van de goede smaak van mijn moeder. Dan liepen we daar twee dagen rond als wandelende reclamezuilen voor het zakelijk succes van mijn vader. Was het een overcompensatie van haar arme jeugd? De bewijsdrang van een onzekere vrouw? Beide? Wat ben ik daar achteraf kwaad over geweest. Helaas heb ik dat nooit tegen haar kunnen uiten. Ik zou haar gekwetst hebben.

Sprokkelen

In het tuinhuisje staat een gaskachel. Een kloek tonnetje van pakweg een meter hoog. Ferrari-rood met een klein rond raampje erin. Daarachter dansen de vlammetjes. Ik heb het kachelkje ooit op de kop getikt via Marktplaats; één van de belangrijkste sites voor tuinhuisbezitters. Hét adres voor tweedehands grasmaaiers, rieten stoeltjes, secretaïres en bouwmaterialen bijvoorbeeld. Via diezelfde site vond ik het adres van een man met een lange grijze baard uit het pittoreske Groningse dorpje Sebaldeburen. Hij bouwde het tonnetje om van aardgas- naar butagaskachel. Dat betekent dat er een andere brander ingekomen is, aangezien de verbrandingstemperatuur van aardgas lager is dan die van butagas. Of andersom. Hoe dan ook, hij doet het. Hierdoor kan ik altijd genieten van mijn tuinhuis, welk seizoen of weertype het ook is. Trouwens, op een slimme manier behoedt het kachelkje mij en mijn gezinsleden voor brandblaren op de vingers. Eenmaal warm, verandert hij van rood in paars. Als een kameleon.

Hoewel mijn kachelkje dus gezellig snort en tikt op butagas uit een fles, ligt mijn schuur tjokvol stookhout. Ik heb thuis namelijk een open haard. Haardhout is duur in de grote stad. Je betaalt zo tien euro voor een netje zeiknat populierenhout. Als dat na een jaar eenmaal droog is, jaag ik dat er op een druilerige novembemiddag zonder moeite doorheen. Fikkie stoken moet wel betaalbaar blijven natuurlijk. Op de Piccardthof is het hout gratis en ligt het voor het oprapen. Vooral in de herfst en de winter. Dan dunnen veel bewoners hun tuinen uit. Ze elimineren takken omdat die de zon wegnemen. Of omdat ze andere planten in de weg zitten. Misschien wel omdat ze het uitzicht bederven. Soms halen ze zelfs hele bomen om.

Dit hout wordt in ons verenigingskrantje ‘De Heraut’ snoeihout genoemd. Volgens datzelfde blaadje mag dit hout ‘in de maanden oktober tot en met februari langs de paden rond het huisje gelegd

worden'. De drie tuinmannen van het volkstuintencomplex transporteren het dan naar het grote parkeerterrein bij één van de twee ingangen. In de loop der maanden ontstaat daar een stapel die niet zou misstaan in het gemiddelde Groningse dorp, wanneer daar in april de jaarlijkse Paasvuurstapel opgebouwd wordt.

Ergens in het vroege voorjaar wordt er een dag lang een houtversnipperaar gehuurd. De stapel dicht daardoor flink in, maar blijft indrukwekkend hoog. Veel bewoners van het complex rijden dan af en aan met kruiwagens en fietskarretjes vol houtsnippers. Op hun kavels gebruiken ze die voor de aanleg van tuinpaadjes. Of ze bedekken er de borders mee om onkruid tegen te gaan.

Lang voordat de bewoners de berg houtsnippers aanvallen, heb ik mijn werk al gedaan. Dan heb ik vele malen de schelpenpaden van het park en de berg op de parkeerplaats bejaagd. Mijn wapen: een vlijmscherpe beugelzaag. Zagend en slepend, vloekend en zweetend hamster ik mijn schuurtje vol. Een berk, eik of wilg maken me al blij. Een fruitboom, of een deel ervan, maakt me wild. Dat hout brandt zo lekker lang. Naaldhout laat ik links liggen. Ik wil geen hars in mijn schoorsteen. Voor je het weet staan er een brandweerwagen en veertig buurtbewoners voor de deur van dat huis met die schoorsteenbrand. Ik heb dat één keer meegemaakt in mijn ouderlijk huis en dat is genoeg.

Per weekend- en boodschappentas smokkel ik het verzamelde hout de binnenstad in. Daar is de kelder het eerste station. Droog hout wordt vervolgens in de woonkamer geparkeerd, onder de plank met dvd's. Klaar voor gebruik. En als ik op een gure najaarsdag of koude winteravond weer eens een vers blok op het vuur gooi, weet ik Linda precies te vertellen wat de herkomst is. Dan sla ik teksten uit als: 'Dit is nog van die prunus die ik op de Seringenlaan vond.' Even later leg ik bijvoorbeeld een mootje hazelaar uit eigen tuin in de vlammen. Een stammetje rododendron van de overburen. Of een blokje perenboom van dat blauwe huisje met die slechte kozijnen. En dan neem ik – de Jutter van de Piccardthof – tevreden een slok rode wijn, terwijl de vlammen van het vuur flikkerend weerspiegelen in mijn glas. Er is hard gewerkt voor dit vuurtje.

Derde keer: Ardennen, Gran Canaria en Roderwolde

Vanmorgen heb ik geen zin in een fietstocht. Hoewel het weer nog steeds mooi is – in ieder geval droog – wil ik direct naar het tuinhuis. Ik ben onrustig in mijn hoofd, wil verder in mijn dagboek. Ik heb de afgelopen dagen andere zaken gedaan, zoals klussen in huis en wat reclamewerk. Het is dus weer even geleden. Ik neem de kortste route naar de Piccardthof.

Ik verwijder de blauwe knijper en zie dat ik net over de helft van het eerste schrift ben. Ik sla het open op dinsdag 7 oktober 2003. Ik zit dan twee weken thuis. Op dat moment leek het herstel vrij snel te gaan:

12.44 uur. Wederom lekker geslapen. Geen onrustige dromen. Al dagen niet meer. Teken van herstel? Ik voel me nog steeds prima. Ik word alleen moedeloos van het gevoel dat ik niks aankan. Ik kan nog steeds heel slecht tegen het gebuil van Mees en het gezang, enthousiaste gepraat en geroep van Justin. Die schreeuwt gewoon mammaaaaaaa! vanuit z'n luie stoel voor de buis als zijn drinken op is en z'n moeder een verdieping hoger een slaapkamer aan het stofzuigen is. Een paar keer per dag ontvlucht ik het lawaai door me op te sluiten in de werkkamer.

Wat ik toen niet wist, is dat de echte klappen nog moesten komen. Ik krijg steeds meer praatjes. Ik begin minder over mezelf te schrijven, maar meer over wat me allemaal bezighoudt. Ik begin na het lezen van de krant zelfs de toestand in de wereld te analyseren:

De situatie in het buitenland is ook vrij eentonig. Het enige wat varieert is het dodental van de Palestijnse bomaanslagen in Israël en het aantal slachtoffers van de represaillemaatregelen, die dan weer reden

zijn voor nieuwe aanslagen. Afijn, gisteren twaalf doden bij een bus-halte, vandaag zes in een restaurant.

Ik vertel vrienden en familie over de telefoon dat ik last heb van overspannenheidsverschijnselen in plaats van een burn-out. En ik ga steeds meer dingen doen. Trots meld ik in het dagboek dat ik de vaatwasmachine al weer in- en uitruim en dat ik zelfs Mees z'n fruihapje geef. Ook met het tv-kijken gaat het beter. Films kijken lukt alweer en ik stort me op de rij videocassettes in de kast. Door alle drukte kwam ik de jaren ervoor nooit toe aan het kijken van onze opgenomen films. Nu zit ik midden op de dag, terwijl mijn collega's vergaderen, voor *American Beauty*, *La Dolce Vita* en:

Ik kijk Easy Rider. Halverwege de film stop ik ermee, morgen verder. Dan kan ik mooi beginnen met de scene die net begonnen is: de op LSD trippende Dennis Hopper, Peter Fonda en twee 'kwaliteits hoeren' volgens Jack Nicholson. Lekker absurd; naar de hoeren gaan ter ere van een overleden maat.

Ik denk aan de trip die ik een keer heb meegemaakt. Ik logeerde toen met een stel vrienden in een oude watermolen aan de Ourthe, een riviertje in de Belgische Ardennen. We hadden aan het eind van de dag allemaal een schotel vol paddo's naar binnengewerkt. Iets te veel bleek al snel. We moesten een in paniek geraakte vriend uit een weiland met paarden halen en een andere vriend zat vier uur lang te grijnzen op een houten stoel voor het raam. Ik was onrustig en vloog van depressieve dips in onbedaarlijke lachaanvallen. En weer terug. Ik vond het zeer beangstigend om geen controle over mijn denken te hebben. We zochten elkaar op en ontvluchtten elkaar weer. Ik wist niet waar ik het zoeken moest. Dan lag ik weer op de grond in de woonkamer, dan ging ik weer douchen. Even later lag ik naast mijn broer in een bed. Als ik mijn ogen dicht deed, zag ik continu een paars draakje boven de skyline van een grote stad vliegen. Ik lachte met mijn broer om een staande klok die zo scheef leek te staan, dat-ie eigenlijk om zou moeten vallen. We verbaasden ons over de schilderijen in de woonkamer; die hingen tien centimeter van de muur af. Het

mooiste moment was een uur of vier later, toen de trip bijna was uitgewerkt. Opgelucht zochten we elkaar op. Eén vriend huilde onbedaarlijk. We kropen met z'n allen tegen elkaar aan voor de televisie en bleven hangen in een voetbalwedstrijd. Mijn broer legde ons even haarfijn uit hoe dat spel werkte: 'Kijk, die gozer trapt de bal nu tegen dat bord waar BMW opstaat en die krijgt na de wedstrijd dus een nieuwe 5-serie cadeau.' Toen vloeiden er bij de rest van de groep ook tranen. Later die avond vierden we dat we de trip overleefd hadden met liters bier in een kroegje dat tot 7 uur 's ochtends open bleef.

Ik ga steeds langer fietsen – het uur is anderhalf uur geworden, schrijf ik op donderdag 9 oktober 2003 – en ik blijf de gekste dingen fotograferen:

Ik stop bij een ontvelde boom en fotografeer de plek van een auto-ongeluk. Het gras aan de voet van de boom is zwartgeblakerd, er liggen veel stukjes veiligheidsglas en een ruitenwisser.

Op gezette tijden duikt mijn moeder op:

21.17 uur. Vandaag belde het verpleeghuis op. Ma krijgt vanaf vandaag antidepressiva. Ze kan het daar niet vinden. Het klikt niet met haar huisgenoten. Ze is ook geen gezelschapsmens, nooit geweest. Ze leefde voor haar man en twee zonen. Thuis kon ze zich nog enigszins kwetsbaar opstellen. De rest van de wereld zag alleen haar façade. Het stemt me triest dat het mensje zo ongelukkig is in haar nieuwe onderkomen. In haar eigen huis was ze eenzaam en alleen, nu mist ze de houvast: de bekende omgeving, haar eigen spullen en haar (steeds vager wordende) herinneringen. De vrouw van de thuiszorg, die haar de laatste weken hielp in haar huis in Roden, zei het al: je moeder wordt nergens meer gelukkig.

Diezelfde dag belt ook de makelaar, want mijn ouderlijk huis staat inmiddels enkele maanden te koop. We besluiten de verkoopprijs met 25.000 euro omlaag te schroeven.

Op zondag 12 oktober 2003 herinner ik me de droom van die nacht:

Vannacht waren we met het gezin op vakantie op een zanderig eiland. We hadden een huisje gehuurd met zwembad. Vrienden van ons bewoonden een huisje aan hetzelfde zandpad, enkele honderden meters verderop. We spraken af om elkaar veel te zien die vakantie. Dan konden wij lekker zwemmen in dat meertje en konden de kinderen van ons leuk met die van hen spelen. Ons zwembad bleek een grote, ondiepe maar wel overdekte modderplas te zijn. Er stond een vol wasrek middenin. Justin holde er wat doorheen en kwam bemodderd aan de kant. Bij onze vrienden kwamen we de hele vakantie niet omdat de kinderen dat niet toelieten. Dan sliepen ze weer, dan moesten ze eten, dan had de oudste geen zin, et cetera. En ik zat me een week lang op te vreten.

Nu ik dit zo lees, besef ik dat deze droom een pijnlijk punt blootlegt: het leven met kinderen. Ik heb veel moeite gehad met het verliezen van mijn relatief grote vrijheid. Mijn jonge kinderen bepaalden die eerste jaren mijn leven meer dan ik dacht. Vroeger besliste ik helemaal zelf wat ik deed, hoe en wanneer. Ik hoefde slechts rekening te houden met Linda. Zodra Justin er was, gaf hij het ritme aan. De spontaniteit verdween uit mijn leven, de ruimte voor impulsieve acties was weg. Bij alles moest er rekening gehouden worden met het kind. Wilden Linda en ik even de deur uit, moesten we twee uur wachten omdat de baby net in slaap gevallen was. Na weer eens een avond flink stappen, werd ik veel te vroeg gewekt door de baby. Mijn katers werden zwaarder dan ooit.

De kinderen bepaalden de vakantiebestemming en de daginvulling. Onze favoriete Camargue in Zuid-Frankrijk was te ver weg. Dat was een te lange autorit voor kleine kinderen. Onze geliefde vakantiebezigheden, zoals kamperen, rondtoeren, vogels kijken, steden bezoeken en elke avond op een terrasje eten en een fles wijn stukslaan, waren niet geschikt voor de kleintjes. Dus waren daar ineens de vliegreisjes naar een bungalowpark met zwembad of een week naar een huisje in eigen land.

Ik was de man die alleen de leuke aspecten van de kinderen wilde en de rest niet. Ik wenste mijn oude leven te behouden maar dan met kinderen. Thuis en op vakantie. Op een kindvriendelijk vakantiepark op het toeristische Gran Canaria zag ik andere vaders blij spelen met hun baby's in het pierenbadje. Ik lag te balen op een ligbed aan de rand van het zwembad omdat een vogeltocht er niet in zat en omdat we 's avonds zeker niet uit eten gingen. Ik lag überhaupt te balen van de hele bestemming en het truttige bungalowpark en van die groep Brabanders die er logeerde en de hele dag zat te zuipen en te brallen aan de rand van hetzelfde zwembad. Gelukkig is er na de burn-out veel veranderd. Nu vind ik het heerlijk om met de kinderen te spelen, ook op vakanties.

De teksten in mijn dagboek veranderen. Het handschrift is in de loop der bladzijden netter geworden, de verhalen zijn langer. Ik wijd pagina's lang uit over allerlei zaken. Ook mijn fietstochten worden gedetailleerd vastgelegd:

Het is heerlijk fietsweer. Blauwe lucht, witte, vriendelijke wolkjes en een frisse bries. Ik fiets de straat uit, richting het Hoendiep. Op het moment dat ik linksaf sla, zie ik een blauwe reiger landen op de kade, naast een visser. Een dikke man met een lange sik en een kaal hoofd. Hij heeft een schort voor. Zijn vishouding is geburkt, met één knie op de grond. Hij is klaar om weg te lopen. Kennelijk heeft hij maar één visje nodig en verwacht hij dat snel te vangen. Zijn schort wijst op een keukenbetrekking. Zou er een klant in een nabij gelegen restaurant onverwacht vis hebben besteld, dat de hulpkok als de sodemieter met z'n hengel onder de arm naar de gracht is vertrokken? Zo'n restaurant waar ze een voorn uit de gracht op de kaart zetten als een exotische vis uit de oceaan?

In het Stadspark ruik ik de vettige lucht van de geiten en bokken uit de kinderboerderij. Aan het eind van het park sla ik linksaf langs de volkstuintjes van de Piccardthof. Ik kies de route door de Peizermaden. De drie jonge buizerds die ik hier enkele dagen geleden ook al zag, zweven op de lichte bries, miauwend van plezier. Ik steek de weg over, op naar Roderwolde. Het is half oktober maar de zon voelt nog steeds warm aan op mijn gezicht. Ik rammel het Peizerdiep over via de

houten brug met de losliggende planken. In de hoogste versnelling vlieg ik de brug af naar beneden. Dan vol in de remmen en rechtsaf naar Hoogkerk. Ik kom langs een weiland met opvallend mooie koeien. De beesten van een liefhebber. Een fokkerij-man. Mooie, hoge koeien met rechte ruggen. Met ronde uiers waar dikke aderen op liggen. En met een glanzende vacht. Deze man besteedt veel geld aan de rietjes sperma die geïnsemineerd worden bij zijn koeien. Vast het zaad van Canadese en Amerikaanse stieren met namen als Inspiration en Starbuck. Ik heb een halfjaar lang een marktonderzoek uitgevoerd voor een bedrijf dat handelt in rundersperma. Ik heb meer dan dertig veehouders in het hele land bezocht en weet inmiddels hoe een mooie koe eruitziet.

Het valt me op dat ik het dagboek schrijf voor een lezer. Ik leg dingen uit die ik zelf al weet. De fietstocht is nog niet afgelopen:

Op het rechte stuk naar de A7 doet de berm dienst als reclamemedium. Om de paar honderd meter ligt er een leeg blikje Heineken in de berm. Wel een stuk of vijf. Ik zie een auto voor me, 's nachts, afgeladen met dronken jongeren die terugkomen van een feest. Lallend en bierdrinkend gooien ze om de beurt hun lege blikje uit het raam. Langs de weg loopt een sloot. Of eigenlijk, langs deze sloot loopt een weg. Want de sloot is beroemder dan de strook asfalt ernaast. Het is de sloot waar jaren geleden het lijk van een prostituee werd gevonden, in een sporttas. Het was landelijk nieuws. En het curieuze was dat de sporttas een exemplaar was uit een kerstpakket voor de medewerkers van de Edon, een groot elektriciteitsbedrijf in Groningen. Alle medewerkers werden dan ook opgeroepen zich op het politiebureau te melden met hun tas. Mijn schoonvader was één van hen.

Ik nader de stad. De pluimen van de twee suikercentrales, die van Hoogkerk en die van Groningen, staan recht omhoog. Als het helder is, ruik je niks. Maar als het bewolkt weer is, met westenwind, hangt de stad onder een deken van weë bietenlucht. Ik passeer de vloeivelden; de bakken waar het afvalwater van de suikerfabriek van Groningen in geloosd wordt. Als reuzengraven liggen ze keurig op een rij. Verroeste buizen braken stinkend, bruin water in de bassins. Ik rijd langs de woonwagens van een clubje stadsnomaden. Het ziet er altijd

zo gezellig uit met die gekleurde wagens, de grote kunstwerken en de langharige kindertjes die er spelen. Ik zou er wel eens een paar dagen willen logeren en bij die relaxte types nachtenlang uithuilen.

De volgende dag krijg ik de rekening voor de lange fietstocht, en het vele schrijven erover, direct gepresenteerd. Ik schrijf dat de hoofdpijn en de hoge ademhaling terug zijn van weggeweest. Dat ik misselijk ben en geen honger heb. En dat ik een soort miltsteek heb, die ik wijt aan een slechte conditie. Ik besluit rustiger aan te gaan doen. In de krant valt mijn oog op een indringende zwart-witfoto. Een jongen en meisje, begin twintig schat ik, leunen op elkaars schouder en huilen. Ze komen uit Australië en zijn een jaar na de bomaanslagen op Bali, waar 202 doden vielen, teruggegaan naar dat eiland om te rouwen om het verlies van hun vrienden. Ik ben jaloers op hun vermogen te rouwen.

Ik ben nog nooit naar de urn van mijn vader geweest. Die staat al twaalf jaar op een kwartier fietsen van mijn huis! Ik heb ooit één keer in bed liggen huilen omdat mijn vader er niet meer is. Kort. En natuurlijk op zijn crematie. Maar dat telt maar half, want in een crematorium word je al diep bedroefd van de stoelen, de gordijnen, de beige bakstenen binnenmuren, de slappe koffie en de bleke, uitgestreken koppen van het personeel. Maar goed, anderhalf keer gehuild dus om een man van wie ik zielsveel hield. Ik vermijd de dood, ben er bang voor. Kan ik mijn eigen sterfelijkheid onder ogen komen? Ben ik bang dat het me zoveel doet dat ik jaren van de kaart ben? Ik moet eens naar die urn. Ik moet ook de ellende van ma aanzien, niet omzeilen. Mijn opgebaarde vader, zelfs de opgebaarde oma van Linda die 97 werd, durfde ik niet te bekijken. 'Ik wil ze herinneren zoals ze waren toen ze nog leefden,' was mijn smoes.

Een dag later begin ik pas na zessen in mijn schrift te schrijven. Ik herinner me zelfs 's avonds mijn dromen nog:

Dinsdag 14 oktober 2003, 18.26 uur

Vannacht, na twee slechte nachten, goed geslapen. Ik ben één keer wakker geworden, nadat ik mijn achtervolger in de binnenstad van Groningen doodschoot. In de Waagstraat. Hoewel ik naakt was, net als mijn belager, trok ik toch ergens een pistool vandaan. Ik lokte hem trouwens prachtig in de val door me achter een pilaar te verschuilen. Slim gebruikte ik de reflectie van de ramen van de V&D waardoor ik hem kon volgen.

Op woensdag 15 oktober fiets ik langs onbekend terrein:

Ik sloeg rechtsaf en reed langs de Selwerderhof. Nieuwsgierig minderde ik vaart en keek door de beukenhaag, hoe kan het ook anders bij een begraafplaats, die door de herfst al aardig transparant was geworden. Ik stopte bij de ingang. Voor mijn neus in de fijne kiezelsteentjes stond een Davidster getekend, waarschijnlijk met een stok of zo. Daar achter het woord KILL. Vers. Pervers. Verderop waren twee medewerkers van de begraafplaats druk. De één pakte een bruin, rond ding van de ander aan en legde het in of op de grond. Een schedel, een urn? Ik wilde eigenlijk langs de bordjes lopen en pa opzoeken, maar de aanwezigheid van die twee hield me tegen. Ander keertje, als ik alleen ben.

Ik sla de laatste bladzijde van het schrift om en er vallen wat papieren uit. Het uitgeprinte artikel over overspannenheid, de krantenfoto van het rouwende jonge stel, een artikel met de kop 'Zorgzame vrouwen hebben meer kans op burn-out' en een pagina uit een foldertje. 'Dromen vangen?' staat er met grote letters naast de afbeelding van een soort macraméwerkje met veertjes eraan. De begeleidende tekst vertelt hoe het dingetje werkt: 'Vang je leuke dromen zoals de Indianen dat deden: in een dromenvanger. Slechte dromen worden in het web gevangen en verdwijnen. Goede dromen vallen door de veertjes op de dromer. Normaal 4,79 nu voor 3,59.' Heb ik vijf jaar geleden overwogen zo'n dromenvanger aan te schaffen? Een mens kan diep zinken.

Ongehoord

Op een dag kwam ik weer eens aanfietsen voor een tuinhuisbezoekje en toen klopte er iets niet. Er was iets. Of eigenlijk, er was niets. Niets meer! De voorheen schitterende border langs mijn tuin was verwoest. Zwart. De border was rigoureuus geruimd als een stal vol besmet vee. Hier was nietsontziend gemoord en geplunderd. Weg hortensia's, varens, hosta's, ooievaarsbek en andere flora. Ze waren vervangen door vijf treurig uitziende struiken, die als kleine eilandjes verspreid lagen in een zee van kleffe veengrond. Ik was woest!

Met een bak koffie op het terras kwam ik bij zinnen en ontleedde ik mijn boosheid. Het was zo'n mooi en natuurlijk perk. Er bloeiden zo veel kleuren. Dat haal je toch niet zomaar weg? Ik hoorde vaak voorbijgangers lovend spreken over mijn border. Een voorbeeld van vrij tuinieren. Veel planten, geen centimeter aarde te zien en zo gevarieerd in vegetatie als een beschermd beekdal. Verdomme. Het was onaangekondigd en ongevraagd leeggehaald. Ongehoord. Natuurlijk, dat perk is eigendom van het park. Het hoort niet bij mijn tuin. Maar ik ben wel verplicht het te onderhouden volgens de parkregels. Dan verwacht je op z'n minst een mailtje, briefje of telefoontje met de mededeling 'Dinsdagmorgen 7 juni a.s. zal vanaf 9.00 uur des ochtends de border aan de westzijde van het perceel Lijsterbeslaan 9 ontruimd worden, hierbij hopende u voldoende geïnformeerd te hebben, Hoofd Tuincommissie'. Op zijn minst. Want liever had ik een toelichting gehad met daarin het 'waarom' en het 'hoe nu verder'. Nog liever had ik overleg gehad. Inspraak. 'Meneer Carrière, u bent geacht de border langs uw tuin te onderhouden, waar gaat uw voorkeur naar uit? We nemen uw ideeën graag mee in onze plannen voor de herinrichting.'

Zelfs op een idyllisch tuinpark, waar louter vrede, vrijheid en blijheid lijken te bestaan, word ik gefrustreerd door een autoriteit die

zich hufferig gedraagt. Probeer je een vluchtplek te vinden voor de harde realiteit van onze maatschappij, een plaats waar Belastingdienst, Gemeentebestuur, Energieleverancier, Telecoomaanbieder en vervelende klanten je niet weten te raken, word je gefrustreerd door een stelletje gepensioneerde en zichzelf vervelende vrijwilligers die zich verzameld hebben in de Tuincommissie. Fuck.

Mijn grootste ergernis was de consequentie van deze actie. Want wie staat zich straks een ongeluk te schoffelen? Precies. Met mijn koffie in de hand liep ik langs de verwoeste border, zorgvuldig mijn passen tellend. Ik kwam tot vijfendertig. De breedte schatte ik op twee meter. Kortom, zeventig vierkante meter aarde die onkruidvrij gehouden moest worden. Door mij. Als dat niet regelmatig gebeurt, wordt er voor je het weet een brief van de Tuincommissie onder je deur doorgeschoven, wist ik uit ervaring. De toon in die brieven is op z'n zachtst gezegd betuttelend, irritant en maakt me licht moordlustig. Maar mijn eigen tuin dan? Die moet ook bijgehouden worden. En het huisje met al z'n achterstallig onderhoud? De boosheid laaide weer op. Zo'n tuinhuisje moet leuk blijven, moet geen dagtaak worden.

De halfdode struiken waren een jaar later morsdood. Niet aangeslagen, zoals dat in tuinderstermen heet. Inmiddels stonden ze tot hun oksels in het groen; een mix van gras, brandnetels, distels, zuring en ander gemeen onkruid. Ik heb het hele jaar geen vinger uitgestoken naar het perk. Een jaar lang is de border het meest verwaarloosde stukje Piccardthof geweest. De drie tuinmannen die hier in vaste dienst zijn, groetten me niet of nauwelijks meer. Voorbijgangers bespraken de verwilderde inrichting van de border fluisterend met elkaar. En ik deed net of die zeventig vierkante meters niet bestonden.

Enkele weken geleden stond één van de tuinmannen de border opnieuw om te spitten. De verlepte struiken waren verwijderd. Ze hadden voor deze loodzware klus de oudste, meest broze en wat krom lopende tuinman aangesteld. Het lukte hem zonder hernia de ruigte om te toveren tot een strakke zwarte strook. Een paar

dagen later stonden er vijftien nieuwe struikjes in. Kleine seringen die ongeveer een meter hoog worden en paars bloeien in juli, las ik op een kaartje aan één van de planten. Ondertussen ben ik alweer bij het tuincentrum geweest om het nog steeds overvloedige zwart te bedekken met groen. Vrouwenmantels en kattenstaarten houden de seringen nu gezelschap. En ook uit mijn eigen tuin haalde ik overbodige wilde aardbeitjes, saxifraga's en nog wat bloeiend spul waarvan ik de naam niet weet. Het doel mag duidelijk zijn: het moet weer een kleurenze van bloemen worden, zonder zwart. Onderhoudsvrij, net als vroeger, zodat ik me weer helemaal kan storten op mijn eigen zaken, die ik doe wanneer ik er zin in heb. Waar geen druk op zit. Waar niemand over meebeslist of me boze brieven over stuurt. Mijn tuinhuisje moet een plek blijven waar niks moet en alles mag en waar het tempo door mijzelf bepaald wordt. Kortom, een plek waar ik alleen met mezelf te maken heb.

Vierde keer: aan de pillen en naar de psycholoog

Wanneer ik op een mooie zomerdag het tuinencomplex opfiets, wordt alles anders. Voor al mijn zintuigen. Voor mijn oren bijvoorbeeld. Het monotone zoemen van mijn fietsbanden over het asfalt verandert direct na de toegangspoort in helder knisperen van het schelpenpad. Mijn huid wordt geconfronteerd met een temperatuur die een paar graden hoger lijkt te liggen. Door de beschutting van het vele groen is er op het park minder wind dan buiten het hek. En de zompige veengrond zorgt voor een hoge vochtigheidsgraad. Mijn neus neemt de geuren in zich op van pas gemaaid gras en bloeiende bloemen. Mijn ogen knipperen even om de tientallen schakeringen van de kleur groen te accepteren. Door al deze veranderingen die zich tegelijkertijd aandienen, maakt zich een sensatie van me meester. Ik voel met mijn hele lichaam en hoofd dat ik in een ander gebied ben, in een andere situatie. Weg van mijn gewone leven. Een soort vakantiegevoel, dat direct inwerkt op mijn gemoed.

Hoe anders is dat nu. Het rustige herfstweer van de afgelopen weken heeft plaatsgemaakt voor najaarsstormen, enorme hoeveelheden regen en winterse temperaturen. Kortom, geen weer om te fietsen als het niet hoeft. Vandaag is het voor het eerst redelijk weer met de zon vlak achter de wolken. Na een kort fietstochtje kom ik op een triest ogend park. De vele groenschakeringen hebben plaatsgemaakt voor bruintinten. Het bruin van kale takken en rotte bladeren.

Het duurt even voordat ik het waakvlammetje van de kachel brandend heb. Wanneer ik mijn vingers bijna brand aan de derde lucifer is het zover. Even later snort het kachelkje als vanouds. Ik heb alle jaloezieën in het huis omhoog gedaan om het schaarse licht naar binnen te laten. Ik ga in de rieten stoel voor het grote

raam zitten, met mijn dagboek. Schrift twee. Wederom een dik schrift met harde kaft. Dit keer met lijntjespapier, zodat het een stuk rustiger oogt.

Op vrijdag 17 oktober 2003 bezoek ik mijn vriend B. die arts is. Hij zal uiteindelijk een belangrijke rol spelen in mijn herstel. Op verschillende momenten, overdag en 's nachts. Die middag word ik geraakt door een uitspraak van hem als we het over mijn moeder hebben:

Jij bent niet verantwoordelijk voor het geluk van je moeder.

Thuis schrijf ik er nog even over door:

Altijd dat verdomde schuldgevoel. Ik heb haar de laatste jaren te weinig opgezocht in haar huis. Ik heb te weinig met haar gepraat over haar verdriet. Ook al wilde zij dat niet, ik had het moeten initiëren. Het uit haar moeten trekken, daar was ze bij gebaat. En ook nu zoek ik haar niet vaak genoeg op. Sommige kinderen zitten elk weekend bij hun vader of moeder in het verpleeghuis. Het knaagt al jaren aan me. De achterliggende gedachte is kennelijk dat mijn moeder gelukkiger zou zijn als ik me meer ingespannen zou hebben. Ik zie soms ook wel in dat dit onzin is. Ik kan me ook focussen op wat ik de afgelopen jaren juist wel voor haar heb gedaan. Maar in de periode waarin ik me nu bevind, bekijk ik alles van de negatieve kant.

Na een rustig weekendje waarin ik me nog steeds goed voel, trek ik maandag 20 oktober de stoute schoenen aan. Ik zit dan nog geen maand thuis, maar heb besloten naar mijn reclamebureau te gaan. Ik blijf er niet al te lang, maar neem wel twee klussen mee naar huis. Ik spreek af dat ik voor een klant een advertentietekst zal schrijven en dat ik me zal buigen over een naam voor een nieuw bedrijf.

Thuis schrijf ik mijn ervaringen op. Enerzijds ben ik blij omdat ik weer 'meedoe', anderzijds maak ik me heel druk over een verhaal dat mijn collega's me vertelden. Een belangrijke opdrachtgever van ons had maar eens een opdracht door een concurrerend

bureau laten uitvoeren. Een bureau dat wij verslagen hadden in een bureaucompetitie, uitgeschreven door diezelfde opdrachtgever, nog geen jaar geleden. Dat doe je dus niet. Het is alsof je de nummer 4 de gouden medaille mee naar huis geeft en de nummer 1 met lege handen achterlaat. Woest was ik. Dagenlang. Pagina's vol schrijf ik erover. Waarom het een rattenstreek is. Dat we die klant er eigenlijk uit moeten donderen. Dat ik niet overdreven reageer omdat mijn twee collega's er net zo verbolgen over zijn. Zo ga je niet met je bureau om. Tussendoor meld ik voortdurend dat ik slecht slaap en bijna elke dag misselijk ben. Telefoongesprekken en mailwisselingen met mijn collega's over deze heikele kwestie maken het alleen maar erger. Dagen later, tijdens mijn fietstocht, ben ik er nog steeds mee bezig:

Onderweg beheerst woede m'n stemming. En daar baal ik van! Als ik iets zou moeten leren van deze burn-out is het wel dat dit soort zaken zo onbelangrijk zijn. Waarom raakt het me toch zo? Kennelijk ben ik heel gevoelig voor eerlijkheid, kan ik niet tegen onrecht. Waar komt dit vandaan? Is het onzekerheid? Hier moet ik toch gewoon boven kunnen staan? Ik moet nog veel leren. Hoewel ik me verzet tegen mijn woede, werkt het niet.

Het bezorgt me de dagen erna flinke depressieve uren. Ik bel mijn beide collega's, vennoten, vrienden. Ik spreek af dat ik me nog maar even niet moet bemoeien met het reclamebureau. Het is niet alleen slecht voor mij, maar ook voor hen. Ik leg overal een vergrootglas op, maak in mijn huidige toestand olifanten van muggen.

Op 23 oktober 2003 schrijf ik tussen twee potloodlijnen een arge-loze mededeling:

Vandaag zou mijn vader 70 jaar zijn geworden.

Verder niks.

Ik heb een flinke tik gehad, blijkt niet alleen uit het chaotische handschrift van de afgelopen pagina's:

Voor het eerst in drie weken pers ik geen sinaasappelen, te zwaar. Kan ook slecht tegen geluiden: de houten auto's van Mees, de hakken van Linda's laarzen op het parket en de brommende ventilator in de badkamer dreunen in mijn hoofd.

Ook de angsten zijn er weer:

Hopelijk slaan er geen andere ziektes toe nu mijn conditie zo slecht is.

En:

Ik denk vaak: nu moet er niks gebeuren met Linda of één van de kinderen want ik kan niks aan.

Op maandag 27 oktober is het tijd voor spoedoverleg met Linda. Na een 'depressie' van enkele dagen moet er iets gebeuren. Ik besluit de huisarts te bellen. Ik krijg hem te pakken en om twintig minuten over twaalf ben ik aan de beurt. In het spoedspreekuur.

Bij de huisarts waren er drie wachtenden voor mij: stress, paniek! Ik voelde me heel slecht. Het feit dat ik in veilige haven was, kalmeerde me uiteindelijk. Ik bekeek een blaadje, maar las niets. Ik staarde en bladerde om niet al te zonderling over te komen bij mijn medewachtenden. En om rustig te blijven. Eenmaal aan de beurt, brak ik. Dwars door-midden zeg maar. Huilend, hortend en stotend vertelde ik mijn relaas. Over de paniek en de depressieve shit van de afgelopen dagen. Over de oorzaken: pa, ma, het werk, de kinderen, zelfs mijn gescheurde kniebanden. Ze kwamen allemaal voorbij. Het praten ging lastig vanwege het ongecontroleerde huilen. Ik kan het gewoon niet goed, dat huilen. Ook nu leek het of ik het voor de eerste keer deed. Geen enkel spoor van ervaring, routine of techniek. Mijn huisarts bleef uiterst rustig.

'Je bent af en toe je perspectief kwijt,' zei hij met zijn kalme bromstem. 'Maar we gaan er wat aan doen, we gaan aan de oplossing werken,' vervolgde hij met een piepklein en geruststellend glimlachje. 'Je krijgt medicijnen voor als de paniekaanvallen te erg worden, als het te veel

raast in je hoofd. En het lijkt me goed als je eens met een psycholoog gaat praten.' Ik kreeg de briefjes mee voor beide zaken en vertrok met een betrand gezicht. De wachtkamer was leeg.

Thuis vertel ik, wederom huilend, mijn verhaal aan Linda. Ik voel me opgelucht, we gaan aan een oplossing werken! Het 'kwijt zijn van perspectief' houdt me nog een tijdje bezig:

Raar hoor. Ik heb een wereldvrouw. Twee bloedjes van gezonde kinderen. Een florerend eigen bedrijf in een vak dat ik hartstikke leuk vind. Geen financiële zorgen. Twee superbroers. Een berg goede vrienden, met voor elke situatie wel een uiterst geschikte vriend. Toch, in mijn slechte momenten helpt het niet om eraan te denken. Dan sta ik er helemaal alleen voor. Ik voel nu in al mijn vezels de waarheid van het cliché 'je komt alleen op de wereld en je gaat er alleen weer af'.

Het verwerken van verdriet is een veel terugkerend onderwerp in mijn dagboek. Mijn ouders hebben mij niet leren rouwen. Mijn vader wilde nooit met mij praten over zijn ziekte. Wanneer ik eens een poging ondernam, reageerde hij geïrriteerd en veranderde resoluut van onderwerp. Een paar jaar later wilde mijn moeder haar kinderen niet belasten met haar verdriet rond de dood van mijn vader. Zoals ik er nu naar kijk, is dat verkeerd geweest. Voor haar en voor ons. Ik had op jonge leeftijd kunnen ervaren hoe heftig het leven kan zijn. Toen mijn opa in januari 1985 overleed – na twee weken coma als gevolg van een hersenbloeding op tweede kerstdag – hoefden mijn broer en ik van mijn moeder niet mee naar de begrafenis. We waren immers nog maar kinderen, het zou te confronterend voor ons zijn. Mijn broer was 20, ik was 18.

Ik nam mezelf voor om dit anders te doen met mijn kinderen. Toen onze poes in 2006 ongeneselijk ziek was en op haar laatste pootjes wankelde, hebben we haar laten inslapen bij ons thuis. Dierenarts in de woonkamer, Linda, de kinderen en ik er omheen. We hebben met z'n vieren gehuild en het beestje heel bewust een laatste aaitje gegeven. Niet omdat het zo'n leuk beeld was voor de kinderen, maar omdat het nuttig is voor de rest van hun leven. En dan is nuttig waarschijnlijk nog zwak uitgedrukt.

Verdriet, rouw; uiteindelijk gaat het gewoon om pijn. Hoe ga je daar mee om?

28 oktober, werkkamer

Mijn moeder zei vaak dat het eigenlijk maar goed was dat mijn vader overleden was. De man had zich toch maar verveeld tijdens zijn pensioen. Zijn werk was immers zijn enige hobby. Hoe erg kun je jezelf voor de gek houden? Maar ik kan er ook wat van. Ze vonden me allemaal zo'n bijzondere jongen destijds in 1991 in Amerika. Zijn vader overlijdt, hij gaat een weekje op en neer voor de crematie, en je merkt nauwelijks iets aan hem. De vrolijkheid zelve. Knap hoor. Mijn verhaal in die tijd: ik heb zijn dood gaandeweg het vijf jaar durende ziekteproces al verwerkt. Stapje voor stapje heb ik afscheid van hem genomen. Goed verhaal hoor. Theoretisch helemaal correct.

Op woensdag 29 oktober, om 16.56 uur begin ik lessen te trekken uit alles wat ik meemaak:

Ik denk nog te veel na over het proces, wat een burn-out is, hoe het herstel verloopt. Ik wil verklaringen, perspectieven. Ik zoek ijkpunten; waar ben ik inmiddels, hoe lang duurt het nog? Ik heb behoefte aan goed nieuws. Wellicht moet ik dat idee van de opgaande lijn eens loslaten. Ups en downs gewoon maar ondergaan. De tijd z'n werk laten doen. Van dag tot dag leven. Ik weet dat dit beter is, maar kan ik het ook? Een rechtsbuiten weet ook wel wat een goede voorzet is en hoe hij die moet geven. Maar dat wil niet zeggen dat het hem elke keer lukt.

Fietsend door het Stadspark trek ik me het lot van de bomen aan:

Voor sommige bomen is de lol van de herfst er wel af. Stonden ze vorige week nog te pronken met hun prachtige gele en rode bladerdekken, nu staan ze er troosteloos en kaal bij. Verslagen, met hun voeten in een plas van verdorde bladeren. Andere soorten eisen nu alle aandacht op van voorbijgangers die er oog voor hebben. Maar zij zijn over enkele dagen of weken de haas. Iedereen komt een keer aan de beurt.

Inmiddels heb ik de pillen in huis. Het gaat om Oxazepam, een kalmeringsmiddel en angstremmer. Donderdagavond, 30 oktober, voel ik me slecht: hoge ademhaling, duizelingen en misselijkheid. Ik lig om tien uur al op bed en probeer te slapen. Elke keer als ik mijn ogen sluit, krijg ik duizelingen en open ik mijn ogen snel, bang om flauw te vallen. Dan neem ik het dappere besluit: ik neem een pil! Een overwinning op mezelf, waardoor ik direct wat rustiger word. Het effect is heftig:

Na ongeveer een halfuurtje gebeurde het: de pil klapte erin, zoals we dat vroeger zeiden als een joint in kwam dalen. Wauw man, relaxed, weet je. Het effect was ook enigszins vergelijkbaar, wat het lichamelijke aspect betreft dan. Mijn hele lijf ontspande, mijn gedachten werden rustig. Ik voelde me zwaar; als een blok beton drukte mijn lichaam in het matras. Heerlijk. Voor even was ik niet in staat om te bewegen. Ik wilde het ook niet. En wat was mijn geest rustig. Hij pareerde moeiteloos mijn pogingen om weer eens negatief of zorgelijk naar de wereld en mijn toestand te kijken. Wat een ervaring. Had ik zonder die burn-out toch nooit gehad, hahaha. Ik heb er een goede vriend bij!

Vrijdag 31 oktober 2003 is een grote dag:

Mijn eerste gesprek met een psycholoog. Om 8.30 uur meldde ik me aan de balie van het statige pand in de Groninger binnenstad. In de wachtkamer tissues, op de kamer van de psycholoog eveneens. In zijn zeer schaars ingerichte kamer met twee stoelen en een tafeltje deed ik mijn verhaal. De verschijnselen, de oorzaken, de angsten en de vragen. Begrijpend knikkend, luisterde de man die er redelijk stereotype uitzag met zijn lange, dunne grijze haar en gebreide slobbertrui.

Een bladzijde verder staan de conclusies van het gesprek genoteerd:

Ten eerste concludeerde hij dat we 'met elkaar verder konden'. Het klikte volgens hem en 'hij kon er wel wat mee'. Ik was door de ballotage. Vervolgens vond hij 'dat ik er goed mee bezig was' zodat we elkaar om de veertien dagen konden zien, niet wekelijks. Ik was geen

noodgeval. Zijn eerste conclusie ten aanzien van mijn problematiek was dat ik te veel wilde controleren. Ook zaken die niet te controleren zijn. Ik stel te veel doelen, moet te veel van mezelf. Is dit nu een persoonlijke analyse of een theorie uit zijn studieboek 'Zinnige praat bij een burn-out'? Volgens mij vormen de controlfreaks en de mensen die hard voor zichzelf zijn minstens 80% van de burn-outpopulatie. Maar goed, het was een prettig gesprek. Ik heb toch sterk de indruk dat ik meer genoegdoening haal uit het feit dat ik eindelijk eens hulp heb gezocht, dat ik het niet alleen probeer te doen, dan dat de uitkomsten van het gesprek me nu zo veel verder helpen.

De nachten daarna kom ik niet meer in slaap zonder de kalmeringspillen.

Woensdag 5 november 2003, 12.54 uur

Ging gisteren om 23.30 uur naar bed. Lag rustig, maar het begon steeds drukker te worden in mijn hoofd. Toen ik de lamp op mijn nachtkastje uitdeed, zag ik hem met mijn ogen dicht nog tijden branden. Ik zag flatgebouwen waar ik vaak langs fiets, cartoons van computerspeltjes die Justin speelt. De binnenkant van mijn oogleden als projectiescherm. Ik voerde drukke monologen. Ik probeerde rustig te ademen en nergens aan te denken. 'Denk niks, denk niks, denk niks', zei ik tegen mezelf op het ritme van mijn adembaling. Het werkte af en toe, heel kort. Om de zoveel tijd kreeg ik een hupje in mijn adembaling. Heel irritant. Na een uur worstelen en draaien, besloot ik er een pil in te gooien. Het hielp een klein beetje. Ik schoof veilig tegen Linda aan, maar werd steeds wakker van het hupje in de adembaling. Ik herinnerde me het telefoongesprek van gisteren met vriend B. 'Neem af en toe zo'n pilletje, werkt het niet, neem je er gewoon nog één. Kan geen kwaad.' En hop, ik stond alweer in de badkamer voor mijn tweede pil van de avond. Die kwam weer ouderwets binnen, zoals die allereerste keer, wauw. Maar goed, ik heb inmiddels een dubbele dosis nodig voor dit effect. Tien uur later, om 11.30 uur, werd ik sloom wakker. Na zo'n nacht op pillen spring je niet okselfris je nest uit.

Ik stop met lezen, leg het dagboek op het tafeltje naast me. Ik staar nog wat voor me uit. Ik herinner me die periode nog goed. De voortdurende misselijkheid en haperende ademhaling. Het enige wat hielp, waren de pillen. Dacht ik toen. Ik besepte destijds al dat de pillen alleen de symptomen wegnamen. De volgende dag waren de klachten gewoon weer terug. Ik was verslaafd, aan tranquillizers.

De kist

Mijn kinderen zijn echte huismusjes. ‘Gezelligheidsbeestjes’ zou mijn moeder zeggen. Het liefst spelen ze het hele weekend samen. Binnen, in hun pyjama. Al bellen er vriendjes op met uitnodigingen voor film-, dierentuin- of pretparkbezoek, ze komen het huis niet uit. Aanbellende buurtkinderen, met een voetbal onder de arm of skates onder de voeten, worden resoluut afgewimpeld. Ze spelen bijna nooit op hun eigen kamer, maar altijd bij pappa en mamma in de woonkamer. Lekker met z’n viertjes, gezellig. En als paps en mams even koffie drinken aan de keukentafel, dan speelt hun avontuur met allerlei beestjes en auto’s zich bliksemsnel af tussen koelkast en oven.

Als we een dagje naar het tuinhuis gaan, is het niet anders. Zodra we door het tuinkekje zijn, wordt dit direct door een van de kinderen vakkundig in het slot geslagen. Een duidelijk signaal aan alle buitenstaanders dat wij vieren vandaag niet gestoord willen worden. Ook hier spelen ze het liefst aan de voeten van pa en ma. Met z’n allen op het terras van drie bij drie, gezellig. Maar ook ouders hebben af en toe tijd voor zichzelf nodig, hebben recht op rust, willen wel eens verder in hun boek waar ze al weken niet in opschieten, onder andere vanwege hun drukke leven met kinderen.

Op een gegeven moment waren we het zat. We wilden niet voortdurend midden in de avonturen van onze jongens belanden. Veel ouders gaan juist naar het tuinhuis voor hun eigen rust. Zodra ze er aankomen, halen hun kinderen fietsjes en skelters uit de schuur om vervolgens de rest van de dag op te lossen in het niets. Af en toe komen ze kirrend langs de tuin crossen, op weg naar de speeltuin midden op het park. Daar spelen ze dan uren met onbekende kinderen die in *no-time* vriend of vriendin zijn. Niks voor die van ons. Die zijn met geen stok het terrein op te krijgen. En ook niet met een mammoetskelter, met duozit en karretje erachter, die ik via Marktplaats heb gekocht voor tweehonderd euro. Voor hen.

Dat ding wordt nu met name door mij gebruikt om vuilniszakken tuinafval naar de composthoop te transporteren.

De oplossing voor dit probleem lag in de schappen van de plaatselijke speelgoedwinkel. Daar trok ik in een lunchpauze een zak boerderijbeestjes en een koker autootjes uit de schappen. Typische gevalletjes Chinese kinderarbeid: veel voor weinig. Onooglijke beestjes en dito autootjes, samen voor nog geen vijf euro. De verpakkingen werden leeggestort in een oude koffiekist, die tot dan toe slechts een sierfunctie had in ons tuinhuis. De eerstvolgende keer dat we in het huisje kwamen, werd de kist geopend en sprongen de jongens een gat in de lucht. We spraken twee dingen af. Ten eerste: dit speelgoed blijft in het tuinhuis, wordt dus niet mee naar huis genomen. Ten tweede: het terras is verboden terrein voor de koffiekist. Speel er mee op het terras achter het huis of op het gras. Het terras is rustgebied voor volwassenen.

Hoe inferieur het speelgoed ook was, het werd veel geliefder dan het mooiere en vaak duurere speeltuig thuis, domweg omdat het minder vaak beschikbaar was. Twee afzichtelijke kuikentjes met gietsnaden dwars over hun lompe lijfjes werden de lievelingsbeestjes van de oudste. Een aftands plastic politieautootje, van omgerekend nog geen halve euro, werd als mooiste auto ter wereld ervaren door de jongste. Ineens stonden onze jongens in het weekend, zichzelf aangekleed en al, naast ons bed te tetteren dat ze naar het tuinhuisje wilden. Dat was vroeger wel eens anders.

Helaas nam de aantrekkingskracht van de kist en zijn inhoud vrij snel af. Nog geen maand later werd de kist niet eens meer geopend bij tuinhuisbezoek. Maar wat is gebeven, is de speelplek achter het huis, ver van 'ons' terras. Dat is door de koffiekist hun vaste stekkie geworden. Daar wordt nu druk gespeeld met nieuwe aanwinsten: Caramba's en Hugo's. Zo vullen ze twee oude Spa-flesjes met water. Onder de strijdkreet "Caramba!" spuiten ze elkaar voortdurend nat. Een ander populair spel is dat met de Hugo's: lege boterhamzakjes van de meegenomen bammetjes worden omhoog gegooid, vangen wind en moeten vervolgens gevangen

worden. Een hilarisch spel, als je vijf en negen jaar bent. Daarbij wordt er nog wel eens geruzied over welke Hugo van wie is.

‘Ik had die Hugo met hagelstagjes erin!’

‘Nee hoor, die is van mij. Jij had die met die kruimeltjes!’

Hoe dan ook, wij lezen weer.

Vijfde keer: angstzweet, Jaques Brel en overgeven

Mijn burn-outdagboek intrigeert me steeds meer. Ook vandaag merk ik het tijdens mijn fietstochtje. Ik raffel mijn rondje om het Paterswoldse Meer af. Op de fiets ben ik er met mijn hoofd niet bij, heb nauwelijks oog voor de omgeving. Ik kijk vooruit naar het moment dat ik op de bank zit met mijn schrift. Waarom trekt dat dagboek toch zo? Wil ik ervan leren? De grote lessen heb ik wel onthouden, maar weet ik die kleine lesjes nog, die ik tegenkom op bijvoorbeeld een dinsdag in oktober of een vrijdag in november? Misschien is het ook wel huis-tuin-en-keuken-nieuwsgierigheid. Als een gezonde man kijken hoe iemand lijdt, zodat ik mezelf gelukkig kan prijzen.

Woensdag 5 november, 21.09 uur, werkkamer

Hoe nu verder? Wat moet ik nou doen om beter te worden? Rust houden en af en toe zo'n pil slikken? Komt het dan goed? Of moet ik die F. eens bellen? Die natuurgenezer van wie ik het telefoonnummer heb gekregen van B. Volgens B. kan die me helpen. Hij kan stress, spanning, verdriet en angst uit mijn lijf te halen. Maar ja, een natuurgenezer? Ik geloof daar niet in. Laat ik de huisarts maar weer eens bellen.

De volgende dag zie ik tijdens mijn fietstocht twee vissers aan de waterkant:

Oh, wissen! Dat wil ik ook weer. Dat heb ik sinds mijn jeugd niet meer gedaan. Ik wil een visvriend! Lekker rustig zitten, midden in de natuur, wat keuvelen. 'Jij nog koffie?' En dan naar die dobber staren. Relaxed en toch spannend, want als dat oranje topje begint te bewegen, schiet de adrenaline door je lijf.

Ik heb er weer een angst bij, alsof ik er nog niet genoeg had. Ik ben bang dat ik aan de angstremmers verslaafd ben. Bovendien ben ik erachter gekomen dat je van lang gebruik van het spul depressief kan worden. En er zijn al zo veel zaken waar ik depressief van word in die periode. Ik lees dan ook dat ik me ertegen verzet. Ik wil ze eigenlijk niet gebruiken. Soms schrijf ik euforisch dat ik een nacht zonder pil heb geslapen. Maar de volgende dag neem ik er gewoon weer eentje om drie uur 's middags, omdat de mis-selijkheid niet te doen is.

Ik bedenken een nieuwe activiteit die ik dagelijks ga oppakken. Uiteindelijk zal het, therapeutisch gezien, goed werken. Het geeft rust en leidt tenminste ergens toe:

Ik ga onze foto's uitzoeken. Eindelijk eens een begin maken met inplakken. We lopen meer dan vijf jaar achter. Ik ontruim de eikenhouten eettafel in de achterkamer, pak de drie uitpuilende schoenendozen uit de bergkast en begin mapje voor mapje de boel door te spitten. Via een gestructureerd proces van selecteren en weggooien, ontstaan diverse stapeltjes op tafel.

Ik concludeer dat mijn energieniveau hoger is dan weken geleden. Ik kan langer fietsen en heb geen last meer van concentratieklachten, maar mijn stressbestendigheid lijkt nog nergens op:

Op een gegeven moment moest ik Mees even rustig houden omdat Linda een fles voor hem ging maken. Een tijdje lukte dat maar toen hij voor de derde keer hysterisch werd, werd ik gek. Linda zat te mailen in de werkkamer en er was nog geen fles. Ik kwakte de krijsende Mees in haar armen en vertrok naar de woonkamer. Ik smeed de deur met een klap dicht. Deze wegtrekker verwerkte ik langzaam, zittend aan de eettafel, met mijn hoofd in mijn handen.

Tijdens het eten, wanneer ik me slecht voel en 'het naar mijn hoofd stijgt' ruik ik ineens anders:

Linda rook aan mijn trui. Ik ook. Een zweetlucht, maar dan anders. Niet mijn eigen luchtje. Meer muskus, zoals onze twee fretjes vroeger roken. Angstzweet concludeerde Linda, die vervolgde dat zij het ook wel eens had op hele spannende momenten. Weer wat geleerd over m'n lichaam.

De volgende ochtend heb ik een ingeving. Ik blijf maar mijn best doen om beter te worden:

Linda stond boven te douchen. Ik besloot om te gaan huilen, in de werkkamer. Een tip van mijn schoonvader. Na zijn scheiding maakte hij zichzelf aan het huilen met de juiste muziek. Ik zette een verzamelcd van Jacques Brel op, legde mijn armen op het bureau, mijn hoofd op mijn armen. Al bij het tweede couplet van 'Ne me quitte pas' lag ik te huilen. Ik zag mijn moedertje voor zich in dat grote huis. Vroeger genoot ze daar met mijn vader, en later alleen, van klassieke en lichte muziek. Zondagochtend altijd Willem Duys op de radio, met zijn muziek uit de oude doos. Dan zong ze mee, neuriede wanneer ze de tekst niet kende en danste zelfs door de kamer. De laatste jaren waarschijnlijk met tranen in haar ogen van verdriet en eenzaamheid.

's Avonds gaat het minder en ga ik om 22.00 uur aan de pil. Ik neem er 's nachts zelfs nog een. Maar ik ga al beter om met mijn medicijngebruik:

Zwaar overgeven lijkt me toch minder dan af en toe een pil. Bovendien is dit wel een periode en een kwaal waarbij ik een paar maanden verslaafd mag zijn aan tranquillizers. Veel mensen slikken jarenlang dit soort zware slaapmedicijnen.

Op maandag 10 november zit ik om 11.15 uur in de wachtkamer van mijn huisarts:

Dit keer huil ik niet maar doe ik rustig mijn verhaal. De arts schrok van mijn pillenconsumptie. Hij vroeg zich af of ik niet verslaafd was. Als de pillen uitgewerkt zijn, voel ik me slecht en neem ik er weer eentje, is zijn redenatie. Ik krijg een recept voor pillen die tegen de

misselijkheid werken. En mijn rustgevende vrienden moet ik alleen in noodgevallen slikken. Door de burn-out – en door het stoppen met roken, waar ik een week of vier voor de burn-out maar eens toe besloten had na ruim twintig jaar paffen – is mijn hormoonspiegel in de war. Vandaar ook mijn veranderde zweetgeur.

Mijn dokter gelooft trouwens niet in natuurgenezers; hij is zelf nog wel een antroposofisch arts! Hij is met name bang dat ik te veel op een positief effect ga hopen en dat het dan tegenvalt. Ik twijfel nog, maar denk dat ik toch die F. ga bellen. Niet zozeer om me snel beter te maken, meer om de angst voor mijn eigen lichaam, dat ik niet vertrouwd, en de angst voor hyperventilatie weg te nemen. Het gesprek levert me wel wat op, waaronder nieuwe medicijnen, maar geen grote opluchting.

Om 22.20 uur schrijf ik heel enthousiast over een ommekeer! Linda heeft achter de computer gezeten:

Linda kijkt eens op internet bij hyperventilatie. Wat te doen als ik een aanval krijg? Wel een veilig idee, ook voor haar. Ze laat me het zoekresultaat zien. De eerste hit op de zoekmachine is ook echt een hit. Een carnavalshit: 'Hé, valt hier nog wat te hyperventileren, heeft iemand mijn plastic zak gezien?' De tweede hit geeft wel informatie. En wat blijkt: ik loop al weken te hyperventileren! Ik dacht bij hyperventilatie alleen maar aan heel snel ademen en flauwvallen. Maar dat is de extreme vorm ervan. De hoge adembaling, de misselijkheid, de duizelingen; het zijn allemaal verschijnselen. Er staan ook tips om het te pareren. Bewegen bijvoorbeeld, om het zuurstofoverschot in het bloed te verbranden. En diep adembalen met je buik, waarbij de uitademing twee keer zo lang moet zijn als de inademing. Ben helemaal hyper van opluchting! Dat ik weet wat er aan de hand is, maar vooral dat ik weet wat ik eraan kan doen.

Ik weet dat dit een belangrijk moment in mijn herstel was.

Dinsdag 11 november 2003

De grootste angst is uit mij gevaren, met scheepsladingen! Ik voel de ontlading aan mijn trillende spieren en mijn tintelende hoofd. Een

enorme opluchting heeft zich van me meester gemaakt. Ik ben wel bang om te vroeg te juichen, maar dat is geen angst te noemen. Huilend sta ik onder de douche, beseffend dat ik eindelijk weer wat vertrouwen heb in mijn lichaam.

Ik breng de lessen van internet direct in praktijk:

Vannacht ingeslapen door de nieuwe manier van ademen! Kort en hevig in, in vijf of zes stapjes uitgeblazen. Heb ik toch nog wat aan die puflessen van vijf jaar geleden, vlak voor de geboorte van Justin.

Het is toch vreemd dat ik hier achter ben gekomen via internet. Al mijn verschijnselen heb ik aan mijn huisarts verteld. Die benoemde het echter niet als hyperventilatie, waar heel veel mensen last van schijnen te hebben. Hij vertelde niks over ademhalingstechnieken of bewegingen, kwam alleen met medicatie. Die maagpillen tegen misselijkheid heb ik nooit gebruikt. Ik zag op de bijsluiter dat ze bedoeld waren tegen een maagzweer. Van de rij bijwerkingen werd ik duizelig.

Ik leg mijn dagboek weg voor een bak koffie en een sigaret. Ik zet water op en staar wat uit het keukenraam. De jeneverbes ziet er al twee jaar slecht uit. Veel bruin, weinig groen. Toch heeft hij ook dit jaar weer aardig wat rode besjes. Ik zet het keukenraam open, de rook kringelt naar buiten.

Ik leg het tweede schrift in de secretaire en pak nummer drie. Een standaard schoolschrift met slappe kافت en lijntjespapier. Het is nog steeds 11 november 2003 en ik schrijf over afgelopen nacht:

17.45 uur. Nog even over vanochtend. Ik zag, het zal om een uur of 7 zijn geweest, weer die witte stapelwolkjes als ik m'n ogen dicht had. Wolken die als in een versnelde film aan komen vliegen, met helder-witte accenten. De afgelopen tijd deed ik dan altijd mijn ogen open. Nu had ik zo veel vertrouwen dat ik ze liet komen. Ze gingen over in paarse adertjes die uit elkaar vielen. Plukjes fijn kroos die vergingen. Verder gebeurde er niks.

Op 12 november ben ik het zat. Ik wil niet meer de hele dag met die burn-out bezig zijn. Ik ben ruim zeven weken elke dag aan het denken, redeneren, relativeren, tegen mezelf aan het praten en aan het schrijven. Ik weet dat het eigenlijk niet goed is. Ik heb mezelf al vaker voorgenomen er mee op te houden. Dit keer lukt het.

Op vrijdag 14 november schrijf ik pas om 22.25 uur voor het eerst in mijn schrift:

Tijdje niet geschreven. Hoort bij het beleid om niet al te veel met de burn-out bezig te zijn.

Even later blijkt dat ik het serieus aanpak:

Woensdag 19 november, 14.29 uur

Zo, mijn voornemen om eens wat afstand te nemen van de burn-out slaagt aardig. Bijna twee dagen niet in het dagboek geschreven!

's Avonds gebeurt er iets waar we de effecten nog enkele dagen van zouden voelen:

19.25 Werkkamer

Mees kotste net zijn hele maaginhoud uit. De plas op de tafel + de plas in zijn schoot + de plas op de grond vormen samen een enorme hoeveelheid. Dat dat in zo'n klein mannetje past! Wat een narigheid nemen die kinderen mee van de crèche en de basisschool. Ik heb net een zware verkoudheid van Justin overgenomen en vrees nu met grote vrees voor een stevige buikgriep. Wel ongelooflijk hoe weinig last Mees heeft van zo'n braakpartij; tien seconden later zat-ie alweer te lachen.

De vrees was niet ongegrond:

Zaterdag 22 november 2003, 16.55 uur

Donderdagavond ging het steeds slechter met Linda en mij. Linda moest tot twee keer toe overgeven. Beiden scheten we water. De hele nacht liepen we op en neer naar de plee. Om een uur of 4 ging ik ook over m'n nek. Ik stond op dat moment onder een warme douche omdat ik het steenkoud had. Het kwam er van boven en onder uitzeilen. Dan wil je eigenlijk bruine badkamertegels in plaats van witte.

Dertien jaar geleden had ik voor het laatst overgegeven, op een avond dat ik heel veel bier afbluste met een joint. Een funeste combinatie. Het was in 1990, Linda en ik woonden nog in een groot studentenhuus. Ik kotste met heel veel lawaai de hele toiletput onder, wat gepaard ging met hard gekreun en ademnood. Linda kwam kijken of ik het wel zou overleven. Voor overgeven gold bij mij hetzelfde als voor huilen: ik had er heel veel moeite mee, hield het altijd tegen. Loslaten was niet mijn sterkste kant. De dertien jaren daarna was ik nog regelmatig kotsmisselijk van te veel drank, een buikgriep of voedselvergiftiging. Maar met alles wat ik in me had, vocht ik tegen het overgeven. Het leverde me vele zware uren op die ik met een partijtje braken waarschijnlijk had kunnen vermijden.

De buikgriep hakt er flink in. De eerste dag heb ik hoge koorts en lig ik de hele dag op bed. De dagen erna voel ik me erg gammel. Geestelijk gaat het direct weer bergafwaarts:

Ik kan verdomme niet herstellen in dit huis! De hele dag die tyfusherrie, dat gezeik en gedreun, al die ziektekiemen die hier rondhangen. Ik word er moedeloos van. Wat moet ik doen? Een hotelkamer huren? Logeren bij een vriend?

Woensdag 26 november heb ik een afspraak bij de psycholoog. Het is mijn derde bezoek. Over mijn tweede bezoek heb ik niks geschreven in mijn dagboek. Vreemd. Zeker wanneer je de hele dag niks te doen hebt en elk detail van de dag opschrijft. Ook nu wijd ik nog geen halve pagina aan het bezoek:

Ik ben zijn laatste klant dus hij neemt de tijd. We praten wel anderhalf uur. Eerst over de afgelopen twee weken. De effectieve strategie van het afstand nemen. De goede week. Dan over de buikgriep. De zorgen, angsten, de terugval. Hij gooide het weer op controle willen houden. Waarom niet lekker ziek zijn? Je hebt toch alle tijd? Op een gegeven moment vraagt hij me waarom ik me zo verzet wanneer ik me vervelend voel. Waarom ik het toch zo erg vind om me ongelukkig te voelen. Ik kan er niks mee. Moet ik nu gaan uitleggen dat depressief zijn niet leuk is? Dat je dat gevoel automatisch pareert en niet omarmt? Dat het gewoon een keiharde overlevingsstrijd is? Heeft die eikel zelf wel eens ellende meegemaakt?

We praten nog wat over mijn verleden. Met name over mijn kapotte knie waardoor ik niet kan voetballen en tennissen. Niks is zo effectief tegen stress, zorgen en frustratie als het hard tegen een bal meppen of schoppen. Dit keer geen gezamenlijke tip van de week. Na de peut voel ik me wel zo goed dat ik weer eens een winkel in durf. Dat lukte de afgelopen maanden niet, bang voor een hyperventilatieaanval. Zodra ik een drukke ruimte betrad, nam de druk op mijn borst toe. Nu lukt het. Ik snuffel tussen de boeken in een grote boekenzaak en rommel wat in de rekken van een winkel in tweedehandskleding. Ik koop niks, was ook niet echt op zoek naar iets.

De verhalen in mijn dagboek worden steeds korter. Schreef ik eerder wel tien pagina's vol over een dag, nu behandel ik twee dagen in anderhalve pagina. Ik ben echt aan het afstand nemen en bel steeds vaker met vrienden en broers. Ik begin alweer met vreemden te bellen, bijvoorbeeld voor een internetaansluiting en de ziektekostenverzekering.

30 november

Nog even over de burn-out. Ik heb de laatste dagen een nieuwe invalsboek: ik ben niet ziek. Ik ben niet bezig met beter worden. Ik ben beter; er is niks met me aan de hand. Ik moet alleen een tijdje rustig aan doen. Ik lijd nergens aan. Dus focus ik niet meer op een herstelproces. Ik denk niet meer: ik werk nu niet, straks als ik beter ben wel. Ik zie het nu anders: ik leef. Ik probeer dat zo leuk mogelijk te doen, de rest

van mijn leven. En als daar op een bepaald moment werk bij hoort, is dat prima. Het kan best zijn dat ik over een jaar weer een terugval krijg. Dan ben ik niet weer ziek. Dan is het ook niet zo dat ik nog niet beter ben. Nee, dat hoort dan gewoon bij mijn leven.

Na twee maanden ploeteren, verzetten en controleren begin ik een heel klein beetje te accepteren. Mooi zo!

Ik zet de blauwe knijper op maandag 1 december 2003 en sla het schrift dicht. Dat het goed gaat met de Pierre van vijf jaar geleden, maakt me vrolijk. Ik doe nog snel een klein afwasje. Ik schraap met de achterkant van de afwasborstel de schimmel uit een kopje dat al twee weken op het aanrecht staat. Ik sluit de achterdeur die flink begint te klemmen en fiets naar huis. In het Stadspark zijn bijna alle bomen en struiken kaal. Geheime plekken liggen bloot; overal zie ik vogelnestjes zitten.

Blauw boterhamzakje

Op mooie herfstdagen ben ik graag op het tuinpark. Het is er dan niet zo druk. De natuur neemt het over van de mens. Vogels overvleugelen zanaanbidders, stilte overstemt kindergeschreeuw. Zeker op een doordeweekse dag. Wanneer de mensen op het werk en de kinderen naar school zijn, is het ook een natuurreservaat. Reken maar uit: 350 tuinen van gemiddeld 300 vierkante meter met daarop huisjes van maximaal 28 vierkante meter. Dat is een aardige oppervlakte aan bomen, struiken, grasmatjes en vijvers. Een paradijs voor allerlei beesten. Zeker als je bedenkt dat hier geen katten en honden rondlopen.

Op zulke dagen maak ik graag een wandeling over het park. Laarzen aan en verrekijker om de nek. Langzaam slof ik over de schelpenpaadjes, de ogen en oren op scherp. Door de verschillende laantjes zigzag ik naar de Piccardthofplas. Onderweg let ik vooral op vogels. Die tic zit al generaties lang in mijn familie. Mijn opa, ooit voorzitter van de Vogelbescherming, maakte het wel heel bont. Hij legde al een vogellijstje aan als hij van Den Haag naar Rotterdam reed: merel, spreeuw, huismus, zwarte kraai, wilde eend. Ik kwam dat soort lijstjes een keer tegen in een oude agenda van hem uit 1974. Rijtjes van tien of twaalf waargenomen soorten, voorzien van datum.

In oktober en november wemelt het van de vogels op het park. Vooral de naaldbomen met dennenappels zijn populair. In de boomtoppen dartelen 'gemengde groepjes' rond, zoals dat in algemeen beschaafde vogeltaal heet. Groepjes van bijvoorbeeld staart- en pimpelmezen, vaak aangevuld met wat goudhaantjes. Ze komen uit Scandinavië en Siberië, wanneer het daar te koud is geworden om nog onbevoren voedsel te vinden.

Het wemelt in de tuinen ook van de roodborstjes. Het lijkt wel of die zich heel bewust zijn van hun felgekleurde borst. Ze steken hem vaak fier vooruit. Waar de meeste vogels verdekt door

de struiken schuifelen, gaan roodborstjes vaak op een goed zichtbare plek keihard zitten zingen. Kijk mij met m'n rode borst. Opscheppers.

Deze waarnemingen zijn slechts een opmaat voor mijn hogere doel. Ik ben namelijk, net als vele vogelliefhebbers met mij, altijd op zoek naar de vogel der vogels: de vliegende edelsteen. Het kleurkanon. De koning der vissers. In het Engels niet voor niks kingfisher genaamd. Juist, de ijsvogel. De blauwe schicht. Een lust voor het oog in meerdere opzichten. Natuurlijk vanwege zijn kleuren, in hoofdlijnen: blauw van boven en oranje van onderen. Daarmee doe ik het beestje echter tekort. Zijn vleugels en kop zijn kobaltblauw. De lichtblauwe vlekjes – het lijken wel diamantjes – maken het verendek bovengemiddeld mooi. Maar zijn roem en bijnamen dankt de ijsvogel met name aan zijn rug. Van zijn nek tot z'n staart loopt een felblauwe baan. Een onbeschrijfelijk, bijna fluorescerend azuurblauw dat, wanneer de zon erop schijnt, niet te reproduceren is via drukinkt of olieverf. Die sensatie moet een mens toch echt met eigen ogen aanschouwen.

Ook de verhoudingen van de ijsvogel zijn indrukwekkend. Een derde van het vogeltje bestaat uit snavel. Een meedogenloze dolk waartegen de meeste visjes het moeten afleggen. Zijn vistechiek is spectaculair. Vanaf een takje laat hij zich als een steen in het water vallen. Vleugels langs het lijf, nek gestrekt, snavel op het doel gericht. Pats!

Klein minpuntje: hij vliegt een beetje hulpeloos. Met stijve vleugeltjes stiefelt hij laag over het water. Niks sierlijke vleugelslag. Als hij van koers verandert, gaat dat niet met een flitsende, krachtige wending. Nee, met een flauw bochtje vervolgt hij lafjes zijn weg. Het oogt allemaal wat stram, maar hij gaat wel hard. Ik heb wel eens gelezen dat hij de vijftig kilometer per uur haalt. Alles bij elkaar steekt hij in Nederland met kop en schouders boven de andere vogels uit.

De ijsvogel laat zich moeilijk vinden. Hoeveel uren heb ik al niet getuurd over riviertjes, vennetjes en meren? Het beestje bepaalt zelf wanneer hij zich laat zien. Hij dient zich aan wanneer hij er

zin in heeft. Wat dat betreft is hij net zo eigenzinnig als een kat. Die komt ook niet als je hem aanhaalt, maar springt op schoot wanneer je even rustig de krant zit te lezen. De meeste waarnemingen heb ik dan ook gedaan wanneer ik niet op zoek was. Het is elke keer weer geweldig om het beestje te zien. Maar uiteindelijk blijft dat ene moment je de rest van je leven bij: die eerste keer. Elke vogelaar weet nog precies wanneer hij zijn eerste ijsvogel zag. En waar. En hoe hij toen reageerde.

Het was in de zomer van 1996. Linda en ik kwamen terug van een vakantie in de Camargue waar we flamingo's, bijeneters, scharrelaars en slangenarenden hadden gezien. Vogeltechnisch waren we dus al aardig verzadigd. We logerden een nachtje in Zuid-Limburg en maakten een wandeling langs het riviertje de Geul. Dé biotoop van de ijsvogel: helder, stromend water, geleid via hoge oevers waarin hij graag zijn nesthol graaft. Het was in Wijlre, bij de bierbrouwerij van Brand, waar twee watermolens aan de muur hangen. We waren al uren op zoek naar het beestje en hadden net een enorme plensbui over ons heen gehad. We waren volslagen kansloos geweest in het open veld. Doorweekt speurde ik de Geul af met mijn verrekijker. Het was een uurtje of zeven 's avonds en de zon brak net weer door. En ineens zat hij daar. Op een takje boven het water. In vol zonlicht.

'Ijsvogel, ijsvogel!'

Mijn stem sloeg over en ik gaf de kijker snel over aan Linda.

'Daar! Op dat takje.'

Met een ongecontroleerd armgebaar wees ik in de richting van de kostbare vondst. En weg was-ie weer. Allebei hebben we het vogeltje hooguit twee seconden in beeld gehad.

Zo heeft iedereen die de ijsvogel ooit heeft gezien zijn eigen verhaal. Vogelaars, maar ook gewone stervelingen. Zoals Willem van Hanegem. Ik las ooit een interview met hem, waarin hij vertelde over de periode dat hij geen club had om te trainen. Hij zat veel thuis en genoot van andere dingen dan voetbal. Op een gegeven moment wees zijn vrouw hem op een ijsvogeltje. Het beestje zat aan de slootkant achter hun huis. Willem had het vogeltje al

lang gezien. Hij dacht alleen dat het een blauw boterhamzakje was dat in de takken hing. En zo heeft de ijsvogel er weer een bijnaam bij.

Zesde keer: feest, feest en feest

Vandaag is het de laatste zaterdag van oktober. Het zonlicht is hard. De temperatuur hoog voor de tijd van het jaar. Misschien is het wel de laatste mooie dag van de herfst. Ik stap op de fiets voor een lekkere, lange fietstocht. Na exact 40 kilometer trappen land ik bij het tuinhuis. Met enige moeite krijg ik de door het vocht uitgezette achterdeur open. Het is steenkoud in huis, het voelt kouder aan dan buiten. De kachel doet snel zijn werk: binnen twintig minuten is het warm. De ramen beslaan. Het vocht wordt niet alleen zichtbaar maar is nu ook te ruiken. Een muf maar vertrouwd luchtje. Het hoort bij het huisje dus is het goed. Net als de mottenballengeur vroeger bij opa en oma. Bij vreemden smerig, maar bij mijn bloedeigen grootouders best lekker eigenlijk.

Wanneer het keteltje ruist, eet ik twee broodjes die ik onderweg bij een benzinepomp heb gekocht. Vroeger smeerde ik altijd brood, tegenwoordig verwen ik mezelf vaker. Een les uit de burn-out. Geniet nou eens wat meer van het leven, zuinige kutcalvinist! Koop gewoon lekkere broodjes, met beleg dat je thuis niet hebt. Je werkt hard genoeg voor dat geld. Vandaag heb ik twee broodjes met gerookte zalm en twee met ei-bacon in m'n rugzak. Goed zo jongen.

Met schrift nummer 3 nestel ik me op de groene slaapbank, naast het inmiddels paars geworden kacheltje. December 2003 is aan de beurt, en de maand december, welk jaar dan ook, dat is wat. Tot twee keer toe hebben Linda en ik namelijk in een kerstvakantie besloten om 'voor een kind te gaan'. Dan vonden we eindelijk tijd en rust om dergelijke grote beslissingen zorgvuldig te overwegen. In de laatste dagen van het jaar maakte zij de strip van haar anticonceptiepil af en stopte dan met snoepen. Het heeft ertoe geleid dat Linda beide keren eind februari, begin maart zwanger werd. De consequentie daar weer van: onze beide kinderen zijn in december geboren. Justin twee dagen voor Sinterklaas. Mees precies vier jaar en twee weken later: een week voor kerst. Nu is

december in de volksmond al de feestmaand, maar bij ons thuis is het dus eigenlijk niet leuk meer. De laatste jaren nam ik stevast de laatste week van november vrij. Enerzijds om fysiek en geestelijk tot rust te komen, om een aanloop te nemen naar de drukste maand van het jaar. Anderzijds om een flinke berg cadeaus in te slaan voor Sinterklaasavond en de beide kinderverjaardagen. Als december eenmaal begint, is het mis. Die maand is een rijdende trein waar je niet zomaar op of af springt. Zeker als je beseft dat een kinderverjaardag drie of vier dagen duurt. Al het bezoek, met name familie en vrienden van beide ouders, wordt ingepland in drie dagen. En dan hebben we nog het kinderfeestje. De schaarse uren die overblijven, worden besteed aan het inslaan van cola, chips, taart, wijn, en andere natjes en droogjes die nu eenmaal bij dat soort dagen horen. Het is eind oktober, de voorbereidingsmaand november komt eraan. Nu ik geen drukke baan meer heb, ga ik de voorbereidingen niet in één week proppen.

Wanneer ik in mijn dagboek lees, krijg ik het er benauwd van. Ik merk dat ik na een kwartiertje lezen een hoge ademhaling heb. Ik ga weer eens mee in de drukte die toen over me kwam. Ik schrijf wederom snel en slordig. Ik schrijf nauwelijks meer over mijn gevoelens. Ik kom niet meer toe aan mijn dagelijkse fietstochtje. Ik ben alleen maar dingen aan het regelen. Gelukkig rond ik op 1 december mijn mega-klus af:

Geslapen tot 11.00 uur. Na ontbijt en krant plak ik de allerallerlaatste foto's in: vakantie Ierland 2002.

De dagen erna zitten vol, ik schrijf er kort over. Ik ga naar de kapper, koop cadeaus voor de verjaardag van Justin, ontvang veel bezoek op de grote dag en de dagen erna, hang twee kastjes op in de kamer van Mees, koop sinterklaascadeaus, haal startkabels, koop nog meer sinterklaascadeaus, vier sinterklaas met twee opgewonden kids, verf de overloop, ga met de kat naar de dierenarts, ontvang een monteur voor de internetaansluiting, breng een oud fotorolletje weg, bel met de makelaar die mijn ouderlijk huis probeert te slijten, ga achter oude deurklinken aan voor onze

binnendeuren uit 1924, bel met een schildersbedrijf over het spuitwerk van dezelfde deuren, maak de ventilator in de badkamer schoon en bezoek de psycholoog:

Nadat ik een kerstboom had gescoord bij het tuincentrum van half vijf tot zes zitten ourwehoeren bij de peut. Het leverde weer niks op.

Tussen de drukte door schrijf ik regelmatig dat ik me slecht voel, last heb van mijn ademhaling, geïrriteerd ben, me misselijk voel, paniekerig ben, koppijn heb en vervelend droom:

Woensdag 10 december

*Vannacht ging het slecht met me. Ik was alleen. Ik woonde op mijn oude studentenkamer in de binnenstad van Groningen. In het complex woonde niemand meer. Ik sprokkelde hout in de verlaten studentenkamers om me heen. Ik stookte een vuurtje in de hoek van m'n kamer en zat daar maar. De situatie leek sterk op die van Dustin Hoffman als eenzame zwerver in de film *Midnight Cowboy*.*

Kortom, ik doe te veel en betaal de tol daarvoor. Toch neem ik geen pillen meer, ook niet voor het slapen. De drukke werkzaamheden hebben namelijk ook een positief effect. Ze zorgen voor afleiding van de burn-out en halen me uit de negatieve denkcirkel. Bovendien geven ze me vertrouwen. Een gevoel dat ik weer zaken aankan. Dat ik weer meedoe, onderdeel ben van de maatschappij. Ondanks de klachten voel ik me vaak prima. Het is duidelijk dat ik continu op zoek ben naar het wankel evenwicht tussen enerzijds rust houden en anderzijds mijn weerstand verhogen door steeds meer dingen op te pakken. Het gaat in die periode met vallen en opstaan.

Ook bij Linda gaat de drukte niet in de koude kleren zitten:

Zaterdag 13 december

Er belde vanochtend vroeg een vrouw aan. Ze deelde mee dat onze sleutels nog in het slot zaten. De sleutelbos van Linda heeft de hele

nacht buiten in de deur gehangen! En dat midden in de stad. De auto-sleutel zat er ook nog aan.

Ik heb het in die dagen bijna te druk om te schrijven. Op maandag 22 december 2003 ga ik langs bij mijn reclamebureau:

Het was er als vanouds. Dat sfeertje heb ik wel gemist. Ik schrok wel van de staat waarin onze twee kantoorruimtes zich bevonden. De helft van onze 24 plafondlampjes was doorgebrand. En ook twee van de zes wandlampjes waren stuk. De jongens zaten met bleke, afgetrokken koppies in het halfdonker tussen stapels papierwerk achter hun beeldschermen. Het oranje en groene linoleum op de vloer was bedekt met een grijze stofwaas met voetstapmotief. Op de grond naast de bureaus lagen stapels rapporten, tijdschriften en orderzakken. Hier was hard gewerkt. Te hard.

Met de in der haast uitgedraaide jaarcijfers en bier schoven we aan de vergadertafel. We hebben een fantastisch jaar gedraaid! Ook het laatste kwartaal, waarin B. en P. het zonder mij moesten doen, was heel goed. In december zelfs de hoogste maandomzet uit ons tweejarig bestaan gedraaid. In de donkere vergaderruimte, ook hier werkten niet alle lampen meer, dronk ik mijn eerste biertje sinds maanden. Thuis barstte ik van de energie! Ik was de hele avond blij en totaal niet moe van het bezoekje van ruim twee uur.

Twee dagen later gebeuren er positieve dingen:

Woensdag 24 december, 22.33 uur

Dit zou een rare dag worden. Eerst belt de makelaar op: het huis van ma is verkocht! Pa kan trots op ons zijn. Het mag dan 25.000 euro onder de vraagprijs zijn, het bedrag voelt goed.

Het is verkocht aan een ouder echtpaar. Mensen die hun boerderij in Noord-Groningen hebben gesleten aan de burens, inclusief melkquotum. De zwaar verouderde keuken en badkamer in jaren zeventig-bruin, die voor vele potentiële kopers een niet te nemen hobbel bleken, werden door de nieuwe bewoners ervaren als prima de luxe. 'Stukken mooier dan het sanitair in onze oude boerderij,' hadden ze de makelaar toe-

vertrouwd. Een enorme opluchting. Ik zag het al voor me dat het huis lang te koop zou staan. Dat ik er regelmatig heen moest om de tuin bij te houden, spinrag te verwijderen, het vocht eruit te stoken, de dakgoten schoon te maken en wellicht op den duur de kozijnen te verven. Met de verkoop van het huis sluit ik een periode af. Ik heb er van 1974 tot 1985 gewoond en van 1985 tot 2003 regelmatig gelogeed.

Even later belt mijn huisarts:

Als ik vraag om massage of fysiotherapie om meer te ontspannen, oppert hij haptonomie. Kan ik zelf leren ontspannen. Een goede haptonome is volgens hem M. Ze woont ook nog eens bij mij om de hoek! Nog geen vijftig meter lopen. Ik bel haar direct. Ze klinkt heel aardig, praat kalm met haar warme stem. Op 5 januari een afspraak. Kijk, dat schiet op.

Om 16.30 ben ik aan de beurt bij de psycholoog:

Glunderend van oor tot oor zit ik in zijn kamer. Zo veel positieve externe prikkels maken deze dag fantastisch. In zijn donkere, behaaglijk warme kamer haalt hij z'n bekende stokpaardje weer van stal: het feit dat ik overal controle over wil hebben. Jaha, weet ik! Maar geen controle over lichaam en geest zorgt bij mij in mijn huidige toestand tot angst. Weet hij wel wat er dan met je gebeurt? Hij heeft gelijk, maar ik verwacht meer van hem. Dit kan mijn schoonvader of een goede vriend ook tegen me zeggen. En dat hebben ze ook gedaan. Eigenlijk wil ik dat hij me met al zijn specifieke kennis en ervaring bij de hand neemt. Dat hij me vertelt hoe ik de controle meer kan laten varen. Of hoe ik een minder angstig mens kan worden. In plaats daarvan geeft hij me een compliment. Hij vindt dat ik alles zo goed kan verwoorden. Dat ik zo makkelijk over mijn emoties praat.

'Misschien is dat wel juist mijn probleem,' zet ik hem op scherp. 'Wellicht praat ik wel te veel.'

Dan komt hij met een zinnig verhaal. Het kan inderdaad zo zijn dat ik geen tijd neem om zaken goed te laten bekliven. Zoals ze in zijn hoek zeggen: 'een plek te geven'. Ellende komt via mijn hoofd binnen, daar wordt er chocola van gemaakt en ik gooi het er direct weer uit.

Mijn lichaam doet niet mee en protesteert. Toevallig dat hij dat op de dag concludeert dat ik een afspraak heb gemaakt met een haptonome. Iemand die mijn genezing lichamelijk te lijf zal gaan. Ik heb eigenlijk al vanaf het begin het idee dat een psycholoog, of deze in het bijzonder, me niet verder helpt. De oplossing ligt bij mij niet in het praten over mijn shit. Dat doe ik al genoeg, met iedereen die het horen wil.

De volgende dag, 25 december, ga ik op kerstbezoek:

Vandaag ga ik voor het eerst in vier maanden mijn moedertje weer eens opzoeken. Ik voel me redelijk bij het opstaan. Kan ik het wel aan? Die vraag speelt al dagen door mijn hoofd. Maar als ik het bezoek maar blijf uitstellen, wordt het een bijna niet te nemen horde. Mijn broer komt me ophalen voor het 'lopend buffet in kerstseren' in het verpleeghuis. We rijden eerst langs het net verkochte huis in Roden en halen daar op verzoek van de verpleging wat spullen van ma op: kleding en schoenen. We rijden door naar Assen en ik voel me flink klote, zowel lichamelijk (misselijk, duizelingen) als geestelijk.

Als we de gezamenlijke woonkamer binnenlopen, herkent ze ons direct. Blij kirt ze hoe gezellig ze het vindt dat we er zijn. Ze ziet er vrolijk uit, maar is wel weer ouder geworden. Haar haar is grijs, haar huid bleker. Haar gezicht en handen waren altijd zo bruin, maar zijn nu perkamentgeel. De vele kleine rimpeltjes op haar wangen zijn nieuw. Onder een blij geroep van 'jajajajajaja' knuffelt ze ons voortdurend. De dementie vordert en de antidepressiva doen hun werk. Ze kan de blijheid en het formuleren van zinnen ongeveer een kwartier volhouden. Dan verzinkt ze weer in gestaar, gepeins en wartaal.

Tijdens het eten van een bord soep speelt ze een spelletje dat ze vroeger met ons deed toen we heel klein waren. Haar wijs- en middelvinger trippelen over de tafel naar haar bord, begeleid door de tekst 'komt een muisje aangelopen'. Haar enthousiasme is net zo groot als dat van ons toen we vijf en zeven jaar waren.

Ik houd het na één bord soep voor gezien. Geen honger, misselijk. Mijn broer neemt nog een bord nasi. Ma zit enorm te schransen: soep, nasi, aardappelsalade, pudding; ze blijft het maar naar binnenschuiven alsof ze een week niet gegeten heeft. Zij maar eten, wij maar

kijken. Naast ma zit een oude man die ik niet ken. Hij is nieuw. En met z'n tweeën:

'Wat zeg je Henk?'

Ja hoor Jan, dat is goed.'

'Wat deed je daar nou Henk?'

'O, ik liet een windje Jan.'

'Nou, dat is niet erg hoor Henk.'

Na een uurtje vertrekken we. We laten ma vrolijk zwaaiend achter bij haar huisgenoten. Dat is wel eens anders geweest! Hoewel ik me lichamelijk slecht voel, ben ik wel opgelucht. Ik merk dat ik het spannender vond dan gedacht.

Inmiddels lees ik in schrift nummer 4. Ik kijk even op de laatste bladzijden. Het loopt tot 21 februari 2004. Maar het begint met kerst 2003. Een rustige aflevering met uitslapen en niks doen in huis vanwege het slechte weer. Twee dagen na kerst breek ik het record in de categorie 'hoeveel woorden wijden we aan een dag'.

Zondag 28 december

Hoogtepunt: sportjaaroverzicht.

Ik denk en schrijf in die dagen veel over mijn op handen zijnde herintreding. Ik wil weer toegroeien naar de oude dingen zonder het op dezelfde manier aan te pakken. Het leventje van de afgelopen drie maanden verveelt me.

Woensdag 31 december

Voor het eerst in tijden ontbijt ik niet: geen zin in brood of koffie. Twee uur later eet ik een cracker met een kop thee als een grieppatiënt in de lappenmand. Ik ben nu al drie maanden burned-out en nog steeds zo brak als een aap. Heb er alweer een week herkauwen op zitten; nare gedachten pareren en me vervelen. Ben het soms zo zat. Vanmiddag voor de spiegel in de badkamer een raar moment. Ik dacht even dat ik gek werd. Bijna kortsluiting in de hersens. Een steek door mijn hoofd, een helwitte flits voor mijn ogen. Een burn-out zit soms eng dicht

tegen gek worden aan. Niet voor niks belanden sommige overspannen mensen in een inrichting.

Ik heb veel fysieke klachten deze periode, maar ben niet meer zo angstig als een maand geleden. Waarschijnlijk ben ik door al die ellende gesloopt. Moegestreden. Ik controleer automatisch wat minder, het verzet brokkelt af. Ik begin op te geven. Lichaam en geest werken mij – die derde partij, het blijft vreemd – langzaam tegen de grond.

's Avonds vieren we oud en nieuw:

Om een uurtje of zes steek ik de open haard aan. Linda zet de tafel vol met Franse kaasjes, stokbrood en toastjes. Ik ontkurk een fles rode wijn. Het is een vast ritueel op zon- en feestdagen in de donkere maanden. Justin blijft voor het eerst de hele avond op. Hij is tenslotte al vijf, zegt hij zelf. Hij is bang voor het knallende vuurwerk, scheldt de hele dag al op groepjes jongens die met rotjes gooien.

Is het al twaalf uur? Begint het vuurwerk al? Hij vraagt het vanaf een uur of negen met enige regelmaat. De laatste twee uur van het jaar brengt hij duimend, met zijn rechter ring- en middelvinger in zijn mond, door op de bank. Zijn knuffelhondje Woeffie tegen hem aan. Als het vuurwerk losbarst om twaalf uur, durft hij niet voor het raam te kijken. Om een uur of twee gaan we slapen, met Justin tussen ons in.

Dat was 2003. Enerverend jaartje. Een mooi moment om te stoppen met lezen. Bovendien kan ik de volgende keer op een nog mooier moment beginnen: 1 januari 2004, het jaar van herstel. Het is lekker warm geworden in het huisje en de ramen zijn alleen in de hoeken nog beslagen. Als ik opsta, voel ik me wat stijf in mijn rug. Ik pak de groene, geribbelde mat uit de slaapkamer. Hij heeft heel wat kampeervakanties met Linda en mij meegemaakt in Frankrijk. Ik leg de mat op de grond en steek een wierookje aan om de hut nog wat op te frissen. En omdat ik het lekker vind tijdens een halfuurtje yoga.

Solo

Ik kan intens genieten van mijn pasgemaaide gazon. De geur die dan in de tuin hangt, in combinatie met het aanzicht van de strakke mat, geeft me rust. Ik kan er wel een halfuur naar staren. Grasmaaien vind ik ook leuk, hoewel er niet zoveel gras meer te bekennen is op mijn mat. Een beetje botanicus kan mij in zijn beduimelde veldgids zo vijftien verschillende plantensoorten aanwijzen die er op voorkomen. Als binnentrekkende legers veroveren ze vanuit de omringende borders mijn grasmat. In het voorjaar lijkt het wel een alpenwei, wanneer wilde aardbei, klaver, madelief, pinkster-, boter- en paardenbloem er juichend bloeien. In die periode staat ons huisje vol glaasjes water. Daarin drijven dan witte, roze en gele bloemetjes die langzaam stinkend zinken. Allemaal liefdesbetuigingen van onze twee jongens aan hun moeder. Het zijn dan net katten die dode muizen en verminkte vogeltjes bij de voordeur droppen, als offer voor het baasje.

Het maaien gebeurt hier met een motormaaier, om wat preciezer te zijn: een Solo Quantum XM 35. Een vijfdehands maaier, met hier en daar nog een spikkeltje verf op het ooit rode handvat. Een absolute oldtimer. Wegzinkend in gedachten zie ik mezelf nog wel eens met mijn klassieker op de Solo-fanclubdag. Omringd door enthousiaste *die hard*-maaiers die uitbundig de *Briggs & Stratton*-motor prijzen. Die me vertellen dat de XM 35, in tegenstelling tot de XM 30 en XM 40, in een heel kleine oplage is geproduceerd en die daarom niet alleen uiterst zeldzaam maar ook waardevol is.

Zoals zo vaak bij matig onderhouden oldtimers is het zwart van het ooit strak gelakte motorblok veranderd in hobbelig roestbruin. De felrode plastic onderdelen zijn verkleurd tot oudroze. Maar de felgele waarschuwingssticker is nog net zo knal als op de dag van opplakken. ACHTUNG GEFAHR! schreeuwt-ie tegen de gebruiker. De niet mis te verstane tekst is aangedikt met twee pictogrammen. Voor de duidelijkheid. Rechts van de tekst staat een

zwarte driehoek met uitroepteken erin. Links een rode cirkel met daarin een zwarte hand. Een rood mes heeft een lelijke hak uit de wijsvinger van die hand geslagen. Dus ook zij die het Duits niet machtig zijn, weten dat het uitkijken geblazen is met deze jongen. Hoe macaber het plaatje van de hand ook is, het doet me minder dan die ‘Van roken krijgt u kanker’-teksten op sigarettenpakjes. Daar leg ik meestal mijn aansteker op.

Vorig jaar, na alweer vier trouwe dienstjaren op de Piccardthof, vreesde ik dat mijn maaier uit de fabriek van Solo Kleinmotoren GmbH op z'n laatste benen liep. Ik had zeker zes pogingen nodig om het ding te starten met het trekkoord. Eenmaal knetterend op gang stond de tuin een kwartier lang blauw van de rook. En dan maar weer hopen dat er niemand langsleiep natuurlijk. Tijdens het maaien rochelde en kuchte hij erop los en sloeg zeker drie keer luid hoestend af. Als ik het oude beestje dan iets te snel wilde opstarten, verzoop hij en moest ik een minuut of twintig wachten voor de volgende poging. Zo ploeterde ik voort over mijn gazon, dat in fases gemaaid werd.

Ik dacht er serieus over om hem voor een grote beurt naar de Gazonmaaierspecialist te brengen. Daar heb ik hem ooit voor tachtig euro op de kop getikt. Ik was echter bang dat de verkoper van dienst mij, na een meewarige blik op mijn Solo, direct zou rondleiden langs een rij glimmende en gestroomlijnde nieuwe modellen in de showroom. Maar een nieuwe maaier, dat nooit. Ik hield van mijn oude, karaktervolle maaier. We hadden al zo veel prachtige momenten meegemaakt met elkaar. En ook zo veel ellende. Dat scheidt een band. Natuurlijk, ik mocht zijn grasopvangbak wel eens wat beter schoonmaken en wellicht de roest eens afschuren en wat nieuwe verf toevoegen. Maar ook hij was lang niet perfect met al zijn gerook en afslaan. We namen elkaar zoals we waren, met onze goede en slechte kanten. Wij bleven bij elkaar tot de dood ons zou scheiden, dat was zeker. Bovendien wilde ik nog een keer naar die fandag.

Toen ik dit voorjaar mijn Solo na een veel te lange winter van stal haalde, gebeurde er een wonder. Bij de tweede poging startte hij. Zijn motor snorde als een naaimachine, een nieuwe welteverstaan. Zonder afslaan liepen we samen het hele gazon af. Tot drie keer toe moest ik hem uitzetten om de grasbak te legen. Maar daarna startte hij weer na één ruk aan het koord! Vol ongeloof klaarde ik het karweitje binnen een kwartier. En anderhalve week later hetzelfde verhaal. Sterker nog, het hele maaiseizoen was er geen vuiltje aan de lucht! Verbazingwekkend, want ook de afgelopen winter heb ik mijn maaier ruim vijf maanden niet gezien of aangeraakt. Gewoon verwaarloosd, aan zijn lot overgelaten in een onverwarmde schuur. Net als altijd. Ik kan zijn herstel niet verklaren maar daar doe ik ook geen moeite voor. Sommige zaken in het leven moet je gewoon nemen zoals ze komen en met een verbaasde blik en open armen ontvangen.

Zevende keer: voetbal, haptonomie en opruimen

Het is zaterdag 1 november 2008 en steenkoud. In mijn slecht geïsoleerde tuinhuisje is de temperatuur even laag als buiten. Ik was vanochtend vroeg uit de veren. Om 10 uur werd ik verwacht in Roden. Vandaag werd er gevoetbald door Justin en zijn teamgenoten van Lycurgus E5. Ik ga altijd kijken, ook bij uitwedstrijden. Net als mijn vader. Die reed in z'n eentje mijn voetbal- en later hockeyteam achterna. Dan waren we net tien minuten aan het ballen in Zuidlaren, Vries of Groningen en dan kwam hij aanschuiven langs de lijn. Als ik na de wedstrijd met mijn teamgenoten de kleedkamer opzocht, vertrok hij naar zijn auto. Thuis kwamen we elkaar tegen en evalueerden we de wedstrijd. Hij was trots als ik goed gespeeld had, kritisch als ik het had laten afweten. Altijd recht door zee. Zijn handelsmerk, ook op zijn werk. Diverse ex-collega's van hem haalden dit aan in speeches op zijn crematie. We namen in 1991 afscheid van een eerlijk man.

De wedstrijd van vanochtend was bizar. Justins team leidde bij rust met 3-0. Met een kop koffie in de rust concludeerden de meegereisde ouders dat het 'een geflatteerde tussenstand' was. En 'dat het nog niet gespeeld was'. Grappig hoe gewone stervelingen de trainerstaal van televisie overnemen. Als volleerde toptrainers gaven we onze visie op het wedstrijdverloop in de knusse kantine. En we hadden er kijk op, want vijf minuten voor tijd maakte Roden de 3-3. Maar de finale was voor Justin. Hij prikte in de allerlaatste minuut de 4-3 binnen na een onvervalste scrimmage. Juichend liep hij weg, zijn blik zocht langs de lijn naar zijn vader. Met twee duimen omhoog liet ik hem weten dat ik het gezien had.

Samen reden we naar huis. We passeerden de grote supermarkt in het dorp.

‘Kijk, hier deed ik op zaterdag vaak boodschappen voor oma,’ vertelde ik Justin.

Hij wist het nog, ging wel eens mee. Het was in de tijd dat mijn moeder niet meer in staat was om haar dagelijkse boodschappen bij elkaar te verzamelen. Ze verdwaalde in de winkel, wist niet meer waar alles lag. Ze kon twee uur doen over de boodschappen voor het weekend. Ze maakte wel een boodschappenlijstje. Daar keek ze ook op. Maar halverwege haar weg naar het schap – waar ligt dat verdomde vlees toch? – vergat ze naar welk product ze ook alweer op zoek was. Van betalen snapte ze ook steeds minder. Ze was bang dat ze getild werd door de kassière, dus ging ze het wisselgeld staan natellen. Maar rekenen was niet haar sterkste punt. Uiteindelijk gaf ze het maar op, verbolgen mompelend om maar zo weinig mogelijk gezichtsverlies te lijden. Dan ging ze haar boodschappen inpakken, een verongelijkt kijkende kassajuf achterlatend. Eenmaal buiten wist ze bij god niet meer waar ze haar auto nu weer geparkeerd had. Mijn broer en ik besloten haar te helpen. We gingen samen met haar boodschappen doen. Hij de ene week, ik de volgende. Het kwam erop neer dat mijn broer of ik voor 95% de winkelkar vulde. Op weg naar het brood of de zuivel passeerden we dan ons verward om zich heen kijkende moedertje dat niet meer wist wat ze zocht, laat staan waar ze het zoeken moest.

Justin wilde het voortdurend over de wedstrijd hebben. ‘Wie vond je vandaag de beste pap? Wat vond je het mooiste doelpunt?’ Eerlijk gaf ik antwoord op zijn vragen. Hij was niet de beste geweest vandaag. En zijn doelpunt was erg lelijk. Maar hij had goed doorgezet tot het allerlaatst, hij was blijven geloven in een overwinning. ‘En zo’n belangrijk doelpunt; dat herinner je je op je tachtigste nog’, vertrouw ik hem toe.

Thuis kleedde ik me om. Het was mooi fietsweer. Koud, maar zonnig. Typisch druppel-aan-de-neus-weer. Met een muts op en handschoenen aan rondde ik het Paterswoldse Meer. De Piccardthof maakte een verlaten indruk. De meeste mensen hebben hun huisje afgesloten en wachten op hun flatje naast de warme radi-

ator tot het voorjaar komt. Bij mij gaat gewoon de kachel aan. De ketel op het vuur. En het dagboek open. De blauwe knijper staat op nieuwjaarsdag 2004, officieel een feestdag:

Grauw, koud weer. De hele dag hangen we wat binnen. Linda en ik voelen ons niet zo geweldig, dus gaan we maar wat nuttigs doen. Zij pakt de stofzuiger, ik neem de stofdoek ter hand. 's Avonds wat voor de buis gehangen.

Op 3 januari kruip ik achter de computer en componeer een brief, waarmee ik familie, vrienden, burens en kennissen van mijn moeder informeer over haar verhuizing naar het verpleeghuis en de redenen daarvoor. Ik schrijf dat ik tevreden ben over de brief. Ik vind hem niet te kort, zodat hij niet te afstandelijk overkomt, als een kille mededeling. Hij is ook zeker niet te lang, bang dat hij te verontschuldigend wordt. Ik was weer erg gericht op 'wat anderen van mij zouden denken.' Ik was kennelijk onzeker over het feit of ik wel zou overkomen als een goede zoon. Trekt hij zich het lot van zijn moeder wel genoeg aan? Hebben hij en z'n broer haar niet veel te vroeg naar een verpleeghuis gedaan? Omdat ze zelf geen tijd maakten en zin hadden om haar intensiever te verzorgen? Ik zag de discussies aan de bridgetafels in de buurt al voor me. Tafels waaraan mijn moeder vele uren heeft doorgebracht met haar kaartende buurtvriendinnen. De laatste jaren speelden ze aan haar tafel met de kaarten open.

Op maandag 5 januari begint het 'gewone' leven weer. Na een maand afwezigheid gaat Mees naar de crèche. Justin gaat naar school. Linda pakt een vertaalklus op die was blijven liggen. En ik ga weer naar het werk, maar eerst heb ik een andere afspraak:

Het is weldadig rustig in huis. De kerstvakantie is voorbij en daarmee ook de dagelijkse herrie van de jongens. Genietend van de stilte – ik zet de radio expres niet aan – ontbijt ik met koffie en de krant. Om half 12 steek ik het pleintje voor mijn huis over. Een halve minuut later sta ik voor de deur van de haptosome. Ik ben benieuwd, heb er zin in. Alles wat mijn herstel kan bevorderen, pak ik met beide handen aan. Haar

huis uit de jaren '20 lijkt op dat van ons. Wanneer M. de deur open doet, valt me op dat ze op mijn moeder lijkt met haar dikke zwarte haar in paardenstaart.

Op de eerste verdieping van het huis heeft ze haar behandelkamer ingericht met een zitje en een soort massagebank. Een wandrek is gevuld met edelstenen in allerlei kleuren en boeken over reiki, haptonomie, horoscopen en meer voor mij onbekende vakgebieden. We praten eerst drie kwartier over mijn burn-out: van de oorzaken tot het proces tot nu toe. M. maakt aantekeningen. Vervolgens vertelt ze haar verhaal over haptonomie. Via aanraking en praten moet ik 'ruimte creëren' in mijn lichaam. Hierdoor word ik meer 'bewust van mijn lichaam', kan ik 'energie concentreren' en wordt 'de doorstroom bevorderd'. Goed, het is mijn vuurdoop in het alternatieve circuit, compleet met bijbehorende terminologie. Ik sta er minder sceptisch tegenover dan vroeger. Ik ben nog net geen hulpeloze junk in de goot die als laatste strohalm naar het geloof grijpt, om een kop warme soep bij het Leger des Heils te krijgen. Maar ik ben ook niet meer in staat om boordevol zelfvertrouwen en kritisch door het leven te glijden.

Op de massagetafel word ik plotseling in mijn beide zijden geknepen, vlak onder mijn ribben. Er gaat een flinke schok door me heen. Vervolgens legt ze een hand op mijn rug. Ze stelt vragen. Voel je mijn hand? Hoe dik voelt-ie? Voel je er een arm aan? Ik voel de hand en hij is dik. Ik voel geen arm, misschien een heel klein stukje? Dan legt ze haar andere hand ook op mijn rug, zelfde vragen. Vervolgens weer de plotselinge greep in de zijden. De schok is minder en trekt sneller weg. Haar handen komen weer op mijn rug, begeleid door dezelfde vragen. De handen voelen minder dik. De arm langer. Bij de derde peut in mijn lenden is de schok nog minder en nog sneller weg dan de vorige keer.

Het is bijzonder te merken dat het zo gebeurt. Het heeft alles te maken met de toenemende aandacht voor mijn lichaam. Ik krijg het advies 'dit gevoel vast te houden'. Ik sta ontspannen op van de massagetafel.

De dagen erna ga ik voorzichtig naar het werk. Om de dag, een uurtje of twee. Ik schrijf even niet in mijn dagboek:

Maandag 12 januari 2004

Zo. Dat is een week geleden. Druk met andere zaken geweest. Ik voelde me de afgelopen week heel goed. Het is nog wel een broze toestand waar ik me in bevind, maar ik voel me beter dan begin december. Ik kan het proces goed per maand bekijken. Per week of per dag is lastig. Wanneer ik de dips eind oktober, eind november en eind december met elkaar vergelijk, worden ze steeds minder heftig. Toch heb ik de afgelopen week regelmatig last van tintelende hoofdpijn en bijna dagelijks hyperventilatieverschijnselen. Vaak 's avonds. Ik merk duidelijk dat ik 's ochtends fris opsta, met veel energie. Gedurende de dag loopt m'n batterij leeg. Ik heb weer een agenda, dus ik kan nagaan wat ik de afgelopen dagen gedaan heb.

Op dinsdag 6 januari ga ik met mijn broer naar de makelaar in Roden. We bespreken daar het koopcontract van het huis van mijn moeder. De sfeer is goed, alle partijen om tafel zijn blij. Wij omdat het huis van onze nek af is, de makelaar aangezien hij flink wat heeft overgehouden aan de deal. Dan kan er nog wel een extra kopje koffie af natuurlijk. Voor mijn broer en mij begint dan de boedelverdeling:

Naar het huis van ma gereden. Ramen dicht gedaan, post opgehaald en de kaasfondueset verdeeld: hij het onderstel, ik de pan.

De dagen erna staan in het teken van de voorzichtige herintreding op mijn reclamebureau. We vergaderen met zijn drieën over wat verstandig is. Ik kan nog geen druk aan. Ik kan ook niet uren achter elkaar doorbuffelen. Vergaderingen met klanten: nog niet. We spreken af dat lange teksten voorlopig nog naar een freelancer gaan. Het schrijven van rapporten wordt ook nog even geparkeerd bij mijn collega P. Ik ga me concentreren op korte conceptsessies met collega B. en het schrijven van niet al te lange teksten.

Op maandag 12 januari heb ik twee afspraken:

Vandaag redelijk vroeg op want ik moest me om 11.00 uur melden bij de bedrijfsarts. Dat krijg je als je als ondernemer een arbeidsongeschiktheidsverzekering afsluit. De vriendelijke dokter met rokersstem – de shag lag op zijn bureau – vroeg hoe het met me ging. Hij vond het fijn dat ik aan de haptonomie ben, vroeg of ik al aan het werk was (ik ontkende) en zette een nieuwe afspraak in het boek: begin februari. Binnen 15 minuten stond ik weer buiten.

Om 13.00 uur stond ik bij M. voor de deur voor mijn tweede haptonomiesessie. Dit keer vrij kort gepraat en al snel over tot de 'aanrakingen' zoals zij het noemt. Na een korte herhaling van de oefening van vorige week op naar een nieuwe oefening. Zij hield mijn hand vast of legde een hand op mijn lichaam. Ik moest er dan met mijn aandacht naar toe. Zo concentreerde ik mij op mijn linkerkuit waar haar hand lag. Of op mijn rechterhand die ze vast had. En ik kwam er. Een wonder! Ik voelde mijn hand of kuit warm worden, ze begonnen te tintelen. Toen ik op mijn rug lag, vertelde M. me dat ik een snelle leerling was die zich kwetsbaar durfde op te stellen. Als ik wat meer in mijn lichaam zit – of er bewust van ben als ik me eruit terugtrek – komt alles weer goed met me. We zullen zien.

Aan deze oefening heb ik heel veel gehad. 's Avonds in bed heb ik van jongs af aan last gehad van koude voeten. De nieuwe ervaring bracht uitkomst. Door me op mijn voeten te concentreren, had ik ze binnen vijf minuten warm. Eerst concentreerde ik me op mijn buik. Via mijn bovenbenen, knieën en kuiten kwam ik bij mijn voeten uit.

Ik ga om de dag naar mijn werk en bedenk weer leuke ideeën en teksten. Bijna elke dag meld ik dat ik gefietst heb. Ik schrijf niet meer gedetailleerd welke route ik heb afgelegd, wat er onderweg gebeurde of welke onderwerpen ik fotografeerde.

Donderdag 15 januari 2004

Doe mijn ontspanningsoefeningen drie keer per dag. Gaat heel goed. Ben sneller in mijn handen dan in mijn voeten. Bovendien heb ik een

manier gevonden om goed in slaap te komen. Ik beeld me een klein mannetje in. Hij lijkt op het kaboutertje uit een surprise-ei van de jongens. Als ik in bed lig, sluit dat ventje mijn hoofd af, dat er van binnen uitziet als een gezellige boomhut. Hij doet overal de ramen en gordijnen dicht. De deur, die bij m'n hals zit, draait hij op slot. Via een lange ladder daalt hij af in mijn lichaam. In mijn bekkenbodem hangt een heerlijke hangmat, waar hij gaat slapen. In mijn hoofd is het stil en donker, morgen weer een dag. Zo word ik rustig en slaap ik in.

Drie dagen later, op zondag 18 januari, gaan mijn broer en ik naar Roden. Er wacht een klus die al maanden boven ons hoofd hing: het leeghalen van ons ouderlijk huis. Als alles een beetje meezit in het leven, doe je dit wanneer je een jaar of 55 of 60 bent. De kinderen zijn dan het huis uit, wellicht werk je al niet meer, alle tijd om dat eens rustig aan te pakken. In mijn geval ligt het iets anders: op mijn 35^e, zwaar overspannen, breng ik mijn zoontje van 1 jaar bij mijn schoonvader en ga aan de slag:

De grote wandkast in de woonkamer staat vol met boeken. We komen het proefschrift van mijn opa tegen, waarmee hij waterbouwkundig ingenieur werd: De voorbehandeling bij langzame zandfiltratie van rivierwater. Verder veel dikke, glimmende kunstboeken, veelal relatiegeschenken van mijn vader en natuurboeken, ook nog heel oude van mijn opa. Prachtige vogelboekjes van Jac. P. Thijssen en L. Tinbergen. Boeken over alpenbloemen, mineralen, paddenstoelen en vlinders. We komen oude leesboeken van mijn vader of opa tegen, van schrijvers als A. den Doollaard en Anthony van Kampen. Mijn broer ontfermt zich over de meeste kunstboeken, ik kies voor de natuur. En voor de korte-verhalenbundels van Carmiggelt en Bomans. Bovendien neem ik de twee boeken mee die mijn oudoom Lou, de broer van mijn opa, ooit heeft geschreven. Met mijn tweede naam Louis ben ik naar hem vernoemd. In de jaren twintig van de vorige eeuw trok hij te voet door de wereld, op zoek naar waarheid. Europa, Afrika, India; hij zwierf van zee tot zee. Het leverde hem niet alleen veel inzichten, twijfels, mooie momenten en zware tegenslagen op, maar ook twee ontmoetingen met Ghandi. Hij schreef onder de schuilnaam Maarten Matisse, ontleend

aan een van zijn favoriete schilders. Ik neem me voor om zijn boeken binnenkort te gaan lezen.

's Avonds schrijf ik in mijn dagboek dat dit een mijlpaal is in mijn genezingsproces. Ik ben namelijk van 10 tot 5 druk in de weer geweest en heb nergens last van! Mijn oogst van die dag: zes bruine eetkamerstoelen met chromen buizenframe, twee geluidsboxen, een fietspomp, een deurmat (altijd handig) en een doos vol boeken.

Dinsdag 20 januari staat mijn broer al om tien uur voor mijn deur:

We bikkelen van 11.00 tot 14.00 uur. We dalen af in de wandkast. Via planken met wijnglazen, beeldjes en relatiegeschenken van pa komen we bij de onderste laatjes. Daarin liggen veel persoonlijke spullen. Ik merk dat ik de dingen van mijn vader goed kan bekijken, zonder emotioneel te worden. Ik denk dat ik het verdriet rond zijn dood grotendeels verwerkt heb. We komen van alles van hem tegen. De officiële scheidingsakte van zijn eerste huwelijk, waar mijn oudste broer uit voort is gekomen. Het trouwboekje van zijn huwelijk met mijn moeder, inclusief de rekening voor 'de som van twee gulden en vijftig cent'. Het is dan ook een kunstlederen boekje, lees ik op de kwitantie. Samen zitten we af en toe op de bank boeken, brieven of documenten door te bladeren. Ik vind twee rapporten van het Vrijzinnig-Christelijk Lyceum, de HBS die mijn vader doorliep in Den Haag. Ik kijk ze vluchtig in en concludeer dat hij net als ik een 'zesjes-leerling' was, iets wat mij altijd verweet.

Nieuwsgierig open ik een envelop van het Ministerie van Oorlog. Daarin twee brieven en een officieel document: Bewijs van Ontslag uit dienst als Gewoon Dienstplichtige van de Landmacht met ingang van 22 juli 1952 wegens 'GEBREKEN'. Mijn vader heeft me dat vroeger wel eens verteld. Na enkele maanden dienstplicht zakte hij door zijn knie tijdens een voetbalwedstrijd. Meniscus kapot. Op latere leeftijd kon hij nog wel eens kreunend zeggen 'dat zijn verdomde knie weer op slot zat'. Dan stond hij een tijdje stil als een levend standbeeld of

moest even gaan zitten. Zijn vader had ook zijn kniebanden gescheurd op jonge leeftijd tijdens een voetbalwedstrijd. Die zwakke kniebanden heb ik dus van mijn vaders kant geërfd. Ik tref een bruine multomap aan. Daarin hield mijn vader een dagboek bij tijdens zijn reis door Amerika. Samen met mijn moeder reisde hij in de zomer van 1988 drie weken langs de westkust. Hij was toen al ziek. Ik lees de map door, zittend op de witte bank. Nergens lees ik hoe hij zich voelt. Het gaat louter over wat ze zien op hun trip; Grand Canyon, Yellow Stone, Bryce Canyon, San Fransisco. Hij schrijft hoeveel kilometer ze elke dag aflegden, wat ze uitgaven en welke vogels hij zag. Ik neem het allemaal mee in een oude weekendtas. Daarin stop ik ook het mapje met mijn geboortespulletjes: enkele geboortekaartjes met een blauw strikje. De rekening ervan. En de rekening van Diakonesseninrichting BRONOVO in Den Haag. De hulp bij mijn bevalling kostte in 1967 veertig gulden.

Ik kom ook persoonlijke spullen van mijn moeder tegen. Die doen me meer dan die van mijn vader. Zij leeft natuurlijk nog en haar ziekte heb ik nog lang niet verwerkt. Uit het DRIE-MAANDELIJKSCH VERSLAG van het schooljaar 1941-1942 – zij is dan een ‘leerlinge der 3^e klas’ van de Mariaschool in Kaatsheuvel – blijkt dat ze goede cijfers haalde. Ze scoorde vele zevens en achten. De enige negen op haar rapport verwondert me niks, die is voor ‘Orde en Nethed’. Zonde dat er in haar jeugd geen financiële ruimte was om haar door te laten leren, haar zelfbeeld heeft er sterk onder te lijden gehad.

Dat het goed zat met de intelligentie van mijn moeder, wist ik al. Toen haar geheugen achteruitging, werd ze jaarlijks getest in een Gronings ziekenhuis. Op die dagen balden haar vechtlust, kracht en trots zich samen. Die maakten van haar een scherpe, sterke vrouw – in haar beste pak en met haar roodste lippenstift – met wie niet te spotten viel. Ze laadde zich op, steeg boven zichzelf uit en knalde de geheugen- en IQ-testen eruit. Ze zou aan de buitenwereld laten zien dat haar niks mankeerde. Als ik een paar dagen later langskwam, toonde ze me trots haar uitslagen. ‘Zo,’ zei ze bij de overhandiging, met een theatrale zelfverzekerde blik. Zwart op wit stonden daar een prima geheugen en een boven-

gemiddeld IQ. Voor een juist beeld hadden ze die onderzoeken onverwacht af moeten nemen, zoals dopingtesten bij topsporters, op een doordeweekse dag na het ontbijt.

Ik vind ook iets dat me hard raakt:

Ik kom een klein kaartje tegen dat waarschijnlijk aan een bos bloemen heeft gehangen of aan een cadeautje. Het witte kaartje is bedrukt met een groot rood hart. Uit de tekst en het handschrift blijkt dat mijn moeder het heeft geschreven aan mijn vader. De datum is 20 februari 1986. Mijn vader was een paar weken daarvoor voor het eerst geopereerd: de tumor in zijn dikke darm was verwijderd. Wij wachtten toen allen in spanning de halfjaarlijkse controles af: is het weg of uitgezaaid? Is hij schoon of ten dode opgeschreven? Of iets ertussenin? Op het kaartje staat een gedicht:

*Ik droomde dat alles gaaf was van binnen
Er was totaal niets aan de hand
Wat moest men dan met jou beginnen?
Mijn hoop was dus nog niet gestrand.*

*The night before zag ik giechelende meisjes
Zich niets van mijn grootste zorg bewust
Moest ik jou aan hen toevertrouwen?
De blik van een belangrijk man stelde mij gerust.*

*Na het ingrijpende gebeuren kreeg ik een visioen
Ik zag je in een alpenweide vol met bloemen
Stoeien met een man gekleed in groen
Hij overtuigde me dat je gezond was.*

*Er was met jou niets meer aan de hand
Bij het ontwaken wist ik dan ook zeker
Jij leeft gezond weer verder
Mijn hoop is niet gestrand.*

Destijds huilde ik niet, maar nu krijg ik het even te kwaad. Ik lees het gedicht drie keer door. De giechelende meisjes intrigeren me. Zijn het verpleegsters in het ziekenhuis? Net zoals de man in het groen een arts in operatie-outfit zal zijn. Of was die man mijn vaders allerbeste jeugd vriend, die een passie voor jagen had en bijna altijd in groene kleding liep en groot en sterk was? Wie zou de belangrijk man zijn die haar met zijn blik gerust stelde? Mijn vader, die ze zeker zo betiteld zou kunnen hebben? Of ook weer een belangrijk arts met een betrouwbare stem en grijs haar dat staat voor jarenlange ervaring en bijbehorende juiste analyses. Hoop ontstaat vanuit angst.

Ik leg het dagboek weg, heb behoefte aan fysieke inspanning, frisse lucht. Uit de tuinschuur haal ik de heggenschaar. Ik snoei heidepolletjes, knip uitgebloeide bloemstengels af. Struiken die te ver boven de grasmatten groeien, snoei ik terug. Het treurwilgje in ons heideperkje krijgt een korte coupe. Met de grashark veeg ik het gazon schoon. De bergen bladeren mik ik tegen de kreupele houtwallen aan. Lekker voor de egels en andere winterslapers. Wanneer ik even later de tuin verlaat, ziet die er keurig uit. Bijna perfect.

Dode hond

Midden op ons gazon stond een hoge boom. Een vreemd ding. Op de basisschool leer je als kind dat een boom één stam heeft. Bovendien wordt dat ook bevestigd in park en bos. Deze boom had echter zeven stammen. Als bij een uit de kluiten gewassen boeket bloemen schoten ze meters de lucht in. De vorige eigenaar van ons huisje was gek op de boom. Het was zijn parasol. Verkoos zijn vrouw de zon op het terras, hij zat liever in de schaduw met een koud pilsje.

Als nieuwe bewoners hadden wij het al snel gehad met de boom. Hij ontnam veel licht en lucht. Het enige wat hij bracht waren diverse mossoorten in ons gras. Dus ging de zaag erin: genoeg hout voor een half stookseizoen. De dunne zijtakken vormden een stevige basis voor een kreupelhoutwal rond ons perceel. Fijn voor egels, winterkoninkjes en wezels, maar vooral voor onze privacy. Onze tuin moest een vesting worden, ommuurd door een organische wal van bomen, struiken en kreupelhout. Onneembaar voor de blikken van nieuwsgierige passanten. In ons tuinhuis moesten rust en natuur de boventoon voeren. Mensen zagen we al genoeg in de stad.

Terug naar de boom. Of eigenlijk naar de stronk die overbleef na een oneerlijk gevecht; de zaag maakte zijn favorietenrol meer dan waar. De stronk stond in een ovaal perkje van zo'n twee meter lang en een meter breed, omring door flinke zwerfkeien. Ooit lag hier een vijvertje wisten we uit de overlevering. Het was enkele jaren geleden gedempt met keien, zand en tot slot het horloge van de schoonvader van de toenmalige eigenaar. In het perkje stonden nauwelijks planten. Onder een parasol groeit nu eenmaal weinig. We besloten het om te spitten en maakten een herbeplantingsplan. Een heidetuintje moest het worden. Hei is wintergroen, makkelijk in onderhoud en bovendien goed bestand tegen een verdwaaalde voetbal.

Het omspitten van het kleverige, gitzwarte veen duurde langer dan het neerhalen van de boom en bleek de dagen erna een flinke aanslag op de arm- en rugspieren. De heideplantjes werden gekocht en aangevuld met twee azalea's, want die bloeien zo mooi. In het centrum van het perkje plantten we als ode aan de boom een klein treurwilgje van nog geen meter hoog. De nog zichtbare aarde werd bedekt met houtsnippers aangezien onkruid wieden, zelfs na enkele jaren tuinhuisbezit, nog steeds geen hobby van ons is.

Apetrots op het eindresultaat genoten we de eerste dagen van het perkje dat alles weg had van een miniatuur heidetuintje. Totdat ik op een mooie zomeravond op het terras zat met een vriend van me, een creatieve fotograaf met een – zoals je van een dergelijke kunstenaar mag verwachten – sterk beeldend en associatief vermogen. Met een oploskoffie in de linker- en een sigaretje in de rechterhand vroeg hij zich hardop af 'of wij daar midden op het gazon soms onze dode herdershond hadden begraven'. Ik was even stil en keek naar het perkje. Met slechts een heel klein beetje fantasie is er een graf in te zien. Vooral omdat het ook nog een beetje bol loopt, een heuveltje is op het gras. Door de recente aanleg was het net of het hondengraf dagelijks met veel liefde werd verzorgd. We hebben er hard om gelachen. Toch is op dat moment iets kapot gegaan. Ons heidetuintje zal niet snel meer loskomen van het morbide stempel dat er die avond op is gezet. Het perkje zal altijd een vleugje hondengraf houden.

Achtste keer: zwak durven zijn

Het is vijf maanden geleden dat ik mijn aandelen in mijn reclamebureau verkocht. De eerste twee maanden zocht ik onwennig naar een nieuw ritme. Maar een ding wist ik zeker: ik had de juiste beslissing genomen. Ik had er jaren over gedaan om hem te nemen, ik was er in stappen naar toe gegroeid. Dan is het onmogelijk om er spijt van te krijgen.

Na een fantastische vakantie van drie weken in Frankrijk – het was voor het eerst sinds mijn burn-out dat ik een lange autoreis met de kinderen aandurfde – ging ik me langzaam goed voelen. Ik leefde eindelijk in het moment. Elke dag bekeek ik, of moet ik zeggen voelde ik, waar ik zin in had. Ik deed wat freelance reclame-opdrachten, pakte kleine klusjes in huis aan, maar was voornamelijk bezig met mijn Grote Droom: het schrijven van een boek. Mijn dagen waren in balans. Ik genoot van het leven en straalde het uit volgens mensen in mijn omgeving. Maar al snel werd het mechanisme van het leven me weer duidelijk. Geluk is geen permanente toestand die te bereiken is door de juiste stappen van zijn handleiding te volgen. Het is dat moment dat alles, zowel in mezelf als in mijn omgeving in evenwicht is. Dat alles klopt en met elkaar in harmonie is. Dat evenwicht wordt voortdurend verstoord, door van alles binnen en buiten mezelf. Op die momenten van verstoring begint het weer opnieuw: het zoeken naar, en bewerkstelligen van dat evenwicht, toewerken naar dat korte geluksmoment. Want dat blijft trekken.

De tuin staat in de winterstand. Bijna alle bladeren liggen op de grond. De rododendrons blijven dan wel de hele winter donkergroen, maar staan er wat slapjes bij. De bladeren niet fier omhoog, maar lamlendig schuin naar beneden, alsof ze al tijden geen water hebben gehad. De rododendrons, wat heb ik vaak in hun dikke gebladerte zitten staren. De immense wal van tien meter breed,

drie meter hoog en twee meter diep. Mijn blik kan er helemaal in opgaan. Ze maken me rustig.

Groene thee met dagboek, een prima combinatie. Het is inmiddels 21 januari 2004. Ik zit al vier maanden thuis. Ik kijk even terug op de vorige avond, waarop ik voor het slapen gaan een dobteltje gooi met Linda. Dat deden we ook vaak in onze studententijd. Buis uit, kaarsjes aan, glaasje wijn erbij en gooiën maar:

Wat hou ik toch veel van haar. En wat heb ik haar toch nodig. Dat besef ik de laatste maanden meer dan ooit!

Het is duidelijk dat ik in deze zware periode terugval op mijn basis. In goede tijden vind ik het heel vanzelfsprekend dat die er is, maar nu zie ik de waarde ervan heel goed. Voor de burn-out stonden mijn werk, mijn gezin en mijn sociale leven alle drie op plaats 1. Onhoudbaar, dat heeft de burn-out mij genadeloos duidelijk gemaakt. Nu ligt het dan ook anders. Mijn gezin is op de eerste plek gebleven, werk is zeker twee plekken gezakt en mijn sociale leven is uit de top drie gedonderd. Dat is een soort restpost geworden. Wanneer ik tijd en zin heb, besteed ik nog aandacht aan mijn inmiddels sterk uitgedunde vriendenkring. De echte vrienden, die me energie en inspiratie opleveren, zijn op de vingers van een hand te tellen. Sommige mensen adviseren mij zelfs om mezelf op plaats 1 te zetten; mijn eigen fysieke en geestelijke gezondheid. Wanneer het daar niet goed mee gaat, heb ik mijn gezin, collega's en vrienden ook niets te bieden. Ik moet er nog aan wennen, mezelf op 1, het ligt niet echt in mijn aard.

Op woensdag 21 januari heb ik weer een afspraak bij de psycholoog:

Ik vertelde hem dat ik gisteravond heel duidelijk besepte hoe mijn dagelijks leven weer snel volloopt. Het leeghalen van mijn ouderlijk huis, het werk, mijn gezin waar ik steeds meer aan deelneem en allerlei onvoorziene shit die ik moet regelen, zoals de verzekering en de lege en inmiddels kapotte accu van mijn auto, die vier maanden niet van

z'n plek is geweest. Het was een goed gesprek. Hij vroeg zich af of hij me nog verder kon helpen. Wat hem betreft, was dit het laatste consult. Wat mij betreft ook.

De volgende dag zit ik bij de haptonome:

Ik vertel over mijn concentratieoefeningen. Dat het met wisselend succes lukt. Ik heb het over die keer dat ik me onder de zonnebank concentreerde op mijn nek. Ik ging met mijn aandacht naar mijn pijnlijke nek, begon te schokken en kreeg de slappe lach, die overging in huilen. Ze vond het geweldig. Emoties gaan daar vastzitten, vertelt ze. M. bevestigde iets dat ik al vermoedde: in de uren dat ik me slecht voel, verwerk ik zaken. Eigenlijk moet ik dus blij zijn dat ik me af en toe klote voel.

Ik ben nog maar net thuis, of ik word gebeld door G., hoofd Marketing van een klant van mijn reclamebureau. Ik heb de maanden voor mijn burn-out vaak met hem om tafel gezeten vanwege een klantwaardentraject dat wij voor zijn organisatie uitvoerden. Ik vergaderde en lunchte regelmatig met hem en zijn collega P. Aan die laatste moest ik vaak denken, omdat hij ook een burn-out had. Twee maanden voordat ik uit de running raakte, was hij thuis gaan zitten. Ik ken de exacte oorzaken niet, maar ik weet wel dat zijn vrouw hem had verlaten. Ze was plotseling naar Amsterdam verhuisd met hun drie zoontjes. Ik had van mijn collega's begrepen dat hij net als ik alweer langzaam het werk aan het oppakken was.

G. belt met een 'niet zo leuke mededeling' zoals hij het zelf formuleert. En hij beseft 'dat het voor mij niet echt op een handig moment komt.' Toch wil hij het me vertellen voordat ik het van anderen hoor of wellicht in de krant lees. Het gaat over P. Omdat ik het afgelopen jaar veel zakelijk contact met hem heb gehad, ben ik een van de uitverkorenen die door G. gebeld worden. Na deze inleidende beschietingen volgt uiteindelijk de boodschap:

'P. heeft zelfmoord gepleegd.'

Voor het eerst in mijn leven ben ik ergens echt stil van.

'Boem,' zegt G. na enkele seconden stilte, beseffend dat dit erin hakt bij mij.

De dood van P. raakte me hard. Niet zozeer vanuit empathie voor P. en zijn vrouw en drie kinderen. Dat was in die tijd moeilijk op te brengen; ik was alleen maar met mezelf bezig. Vanaf het moment dat ik de telefoon neerlegde, was er weer een angst wakker geworden. De angst dat ikzelf de neiging zou krijgen een eind aan mijn leven te maken. De dagen erna was ik er voortdurend mee bezig. Het was ook niet zo raar: onze situaties leken op elkaar. Allebei hadden we een gezin met jonge kinderen, een drukke 'praatbaan' in de marketing, leed in de privé-sfeer, het was ons allemaal te veel geworden en we waren net bezig om weer langzaam de draad op te pakken op ons werk.

Op vrijdag 23 januari ga ik weer naar mijn bureau. Ik heb een conceptsessie met mijn collega B. We bedenken enkele campagne-ideeën voor een makelaar uit Emmen. Tijdens het werk breng ik enkele lessen in de praktijk:

Afen toe ga ik tijdens het gesprek in mijn lichaam zitten. Ik concentreer me op mijn bekkenbodem, de streek onder mijn maag. Teruggetrokken in mijn lijf kijk ik naar B. die tegenover me zit. Een maffe gewaarwording, erg relaxed. Zo kijk ik de afgelopen dagen ook regelmatig televisie. Ik ervaar dan echt de afstand tot de tv, die vier meter. Soms voelt het alsof mijn ogen in mijn maag zitten en ik via een periscoop naar de wereld kijk. Soms alsof ik vanuit een behaaglijk tentje de wereld om me heen observeer. Voelt erg goed. Het levert rust en kracht op. Ik word nog eens een volleerde zwaever, wie had dat verwacht?

Het is bemoedigend om te zien dat ik veel aan het leren ben. Zondag 25 januari ben ik voor mijn doen erg verstandig:

Ik heb besloten, los van hoe ik mij voel, vandaag niet mee te gaan naar het huis van ma. Ik moet mezelf niet zo opjagen. Ik moet niet zoveel moeten van mezelf. Vandaag zou de derde keer in zeven dagen worden. Niet doen. Mijn broer snapt het direct.

De volgende dag herinner ik me een droom, dat is weer even geleden:

Maandag 26 januari 2004, werkkamer.

Stond om 10.00 uur op na een slechte nacht. Had een rare droom. Deze nacht kon ik met terugwerkende kracht afspraken maken. Zo had ik met de secretaresse van P. een afspraak gemaakt voor een week geleden. Ik wist al dat hij dood was, maar prikte een tijdstip op de dag van zijn zelfmoord. In dromen willen mensen er nog wel eens anders uitzien, maar P. niet. Hij was gewoon de P. uit de wakkere werkelijkheid, met zwarte stekelhaartjes en bril. We namen samen het hele klantwaarden-traject door. Hij had een enorme stapel papierwerk op schoot. Ik had wat kritiek op het traject, maar kon wel meegaan in zijn tegenwerpingen. Bij het afscheid gooide ik nog even een balletje op:

'Jij hebt ook een zware periode achter de rug begreep ik?'

'Dat klopt, het was een zware tijd,' antwoordde hij.

Hij draaide zich om en liep weg. Rechts en links van hem een zoon-tje, elk een arm van hun vader op hun schouder. Zijn derde jongetje liep voor hem uit. Het leek of zijn haar wat grijze plukjes vertoonde. Ik staarde hem na, wetende wat hij die dag nog ging doen.

's Middags zie ik op de Piccardthofplas een vrouwtjes grote zee-eend, heel zeldzaam in het binnenland. Via internet wist ik dat zij er al een paar dagen rondzwom. Ik had deze soort nog nooit gezien, ook niet aan de kust. Het werd nummer 292 op mijn Europese vogellijst. Helemaal in de ban van zelfmoordneigingangst schrijf ik dat het me niks doet. Uiteindelijk sta ik te huilen tegen een berkenboom aan de rand van de plas. De volgende dag ga ik naar Roden met mijn broer.

Ik begin aan het bureau van mijn vader, dat later automatisch van mijn moeder werd. Uit de rechterlades komt veel administratief papierwerk. Ik stop het allemaal in een grote weekendtas om thuis eens rustig uit te zoeken. De drie laatjes aan de linkerkant van het bureau bevatten weer persoonlijke spullen. Zo vind ik een brief, verstuurd vanuit Bilthoven, gericht aan mijn moeder. De brief is in 1995 geschreven, vier

jaar na het overlijden van mijn vader. De briefschrijfster had mijn moeder ontmoet op een groepsreis naar Spanje. En ze hadden een goed gesprek gehad, blijkt uit het schrijven:

In het vliegtuig vertelde u over uw verdriet en de gevolgen daarvan...

De vrouw stuurde een gedicht mee van een tante van haar. Het gaat over het overlijden van haar man. De strekking: door hem te overleven had ze hem iets heel waardevols gegeven of eigenlijk iets bespaard: een droevige begrafenis. De briefschrijfster concludeert:

Dat ze deze en andere gevoelens van zich af kon schrijven, zal haar zeker geholpen hebben. Want niets is zo erg – en schadelijk – als je verdriet te verdringen. U vertelde mij dat u hebt geprobeerd, althans om voor uw kinderen – en misschien wel voor iedereen – sterk te zijn. Misschien bent u er nu aan toe dat te laten varen en het aan te durven om zwak te zijn.

Ze besluit de brief met een wens:

Ik hoop dat u mij dit alles niet kwalijk neemt en dat het u geen verdriet doet.

Deze mevrouw begreep dat mijn moeder niet goed omging met haar verdriet. Ze had waarschijnlijk geconcludeerd dat mijn moeder, na vier jaar eenzaamheid, nog in het allereerste stadium van rouwverwerking zat. Terwijl ze al veel verder had kunnen of moeten zijn. Voor haar eigen gezondheid. Ze had willen helpen. Uit het antwoord van mijn moeder blijkt dat het haar niet gelukt is. Een kopie van de antwoordbrief heeft mijn moeder aan de brief van de vrouw geniet.

Uit de openingszinnen maak ik op dat ze zich de vrouw niet meer kon herinneren:

Hartelijk dank voor uw brief en het mooie gedicht. U had vast een sympathieke uitstraling waardoor ik mijn gevoelens bij u heb geuit.

In het vervolg van haar korte brief vertelt ze dat ze zich voorbereidt op een wintersport met haar kinderen en schoondochters, dat ze een abonnement heeft op concerten, dat ze vaak bridge speelt en dat ze omringd is door een vrienden- en kennissenkring waar ze naar eigen zeggen 'op een prettige manier mee omgaat'. Uit geen enkele zin blijkt dat ze zich kwetsbaar durft op te stellen. Het is het gepoeh van iemand die zich sterk wil voordoen. Dit was een goede kans om haar gevoelens eens de vrije loop te laten, zwak te zijn zoals de vrouw aanraadde. Communiseren via papier met een onbekende maar lieve vrouw, veiliger kan toch bijna niet? Niemand had het gezien of gemerkt.

Ik schrijf vaak met een lichte boosheid over mijn moeder. Ik neem het haar bijna kwalijk hoe ze met haar verdriet is omgegaan en dat terwijl ik jarenlang met veel medelijden over haar gepraat heb. Ik vond altijd dat ze er weinig aan kon doen. Dat ze zoveel pech had gehad. Dat ze niet beter kon weten en dat ze veel uit louter goede bedoelingen deed. Verweet ik haar zelfs mijn burn-out? Omdat ze mij het slechte voorbeeld heeft gegeven?

Ik word in die periode aardig heen en weer geslingerd. Dan zit ik weer in mijn verleden met spullen van mijn ouders op schoot, een paar uur later zit baby Mees erop. De ene dag zit ik bij de haptosome, de andere dag om tafel met een verzekeringsman:

Woensdag 28 januari 2004

Vanochtend om 11 uur stond de medisch adviseur van mijn verzekeringsmaatschappij op de stoep. Aardige gozer. We namen mijn hele geval door. Ik schoot vol toen ik alles over ma voor de zoveelste keer oplepelde; van Noorwegen tot de keuken van de overburen, van de politie op de bank in Roden tot de dag dat we haar wegbrachten naar het verpleeghuis.

'Bent u emotioneel weer helemaal in orde?' vroeg de adviseur.

'Nee,' snotterde ik.

De man had een theorie over het verschil tussen overspannen zijn en een burn-out. Met pen en papier sloeg hij aan het uitleggen. Elk mens werkt als een weegschaal, was zijn redenering. Op de ene schaal ligt de belastbaarheid: wat kun je aan? Op de andere schaal de belasting: waar ben je allemaal druk mee? Als de weegschaal in balans is, zitten we lekker in ons vel. Bij overspannenheid is de belasting te hoog. Wanneer we er wat belasting afhalen, door een tijdje rustig aan te doen, komt de weegschaal weer snel in balans. Want de belastbaarheid trekt dat recht. Bij een burn-out is het anders. Dan heb je jezelf zo gesloopt, dat de belastbaarheid helemaal weg is. De minste of geringste belasting trekt de weegschaal scheef. Heel langzaam zal de belastbaarheid opgebouwd moeten worden, zodat daar weer belasting tegenover kan staan.

Hij kwam met een voorstel voor reïntegratie. In februari nog wat snuffelen op het werk, 1 maart het huis van mijn moeder leeg, in de maand maart een dag per week naar het werk, in april twee dagen, in mei drie, juni vier en in juli weer vijf dagen aan het werk. Olé. Lijkt me goed.

Dat ik daar toen blij mee was. Als ik het nu lees, vind ik het een veel te ruig scenario. En sinds wanneer bepaalt een verzekeringsman wanneer ik mijn ouderlijk huis leeggehaald moet hebben?

3 februari 2004

Ik zit in een fase dat ik de oude dingen weer op moet pakken, terwijl ik nog niet de oude ben. Nog lang niet. Ik voel dat ik niet meer thuis moet blijven hangen, al vanaf half december borrel ik van de zin. Ik moet niet bij elk signaaltje in de stress schieten en direct thuis gaan zitten. Maar ik moet de signalen ook niet negeren. Ik moet mezelf niet weer over de kop helpen. Dit laveren zag ik al een tijd aankomen. Ik zag de complexiteit ervan en nu zit ik er middenin. Enerzijds voel ik me goed wanneer ik een paar uur op mijn reclamebureau of in mijn ouderlijk huis bezig ben geweest. Anderzijds heb ik daarna wel last van hyperventilatieverschijnselen als misselijkheid en een hoge ademhaling. En ik huil veel de laatste tijd. De afgelopen dagen van die korte huilbuitjes, twee keer per dag of zo. Ongeleid, geen oorzaak, algehele

malaise denk ik. Maar ik huil al wat minder schokkerig dan een paar maanden geleden; ik leer het nog wel eens!

Tot op de dag van vandaag ben ik nog bezig met evenwicht zoeken tussen belasting en belastbaarheid. Niet meer zoals vijf jaar geleden op het niveau van een paar uurtjes dit of een paar uurtjes dat. Een paar drukke weken kunnen alweer leiden tot lichte druk op de borst of een wat hogere ademhaling. De een zegt dat het een belangrijke les is uit de burn-out. Een voordeel zelfs, je bent nu in staat bent goed je grenzen te voelen. De ander noemt het een beschadiging voor de rest van je leven. Iets waar je last van hebt; je kunt jezelf nooit meer zo belasten als vroeger.

Opgelost!

Net als de meeste voorzieningen in het tuinhuis is ook de drankkaart nogal spartaans. Bewoners en gasten kunnen kiezen uit thee, oploskoffie en kraanwater. Met een beetje geluk zijn er twee soorten thee aanwezig: groen en gewoon. Soms valt er zelfs te kiezen in het koffiessortiment: oploskoffie uit een potje of cappuccino uit een zakje. Vanmorgen kies ik voor het laatste. Op de stemmig rood met zwarte verpakking is een opvallende, lichtblauwe ovaal gedrukt. Daarin staat met knalgele letters een boodschap voor de cappuccinoliefhebber: nieuwe bereidingswijze. Uitroepteken. Goh, spannend. Vanaf vandaag ga ik mijn cappuccino dus anders bereiden. Ik kan bijna niet wachten en kijk snel op de achterkant van het zakje. Onder de kop 'Hoe maak ik mijn Cappuccino klaar?' staat een driestappenplan. Compleet met heldere illustraties voor de analfabetische cappuccinodrinker. Daar gaat-ie dan:

1. strooi de inhoud van de sachet in een grote koffiekop
2. schenk er water bij dat net van de kook af is
3. even roeren en je heerlijke cappuccino is klaar.

Er valt een diepe stilte in en rond het tuinhuis. Voor een moment gaat de wind liggen. Vogels en insecten hangen stil in de lucht. De overbuurman staakt zijn gezaag. Ik sta aan de keukenvloer genageld. In een flits zie ik een overdadig ingerichte directiekamer van een multinational voor me. Er ijsbeert een man in een driedelig maatpak over het hoogpolige tapijt. Het is de Chief Executive Officer Coffee Division, zorgelijk kijkend. Binnensmonds brommend. Hij heeft net de kwartaalcijfers van de cappuccino onder ogen gehad. Een neergaande lijn, zoveel is duidelijk. Driftig graait hij de telefoon van zijn mahoniehouten designbureau en belt. Kort. Even later stapt de bedrukt kijkende Manager Research & Development Food & Beverage binnen. Hij praat met uitgekledde zinnen.

‘De verhouding koffie-melkpoeder is recent nog aangepast; aan het product kunnen we niets meer doen,’ is zijn laatste oordeel. Hij vertrekt en kan nog net de deur openhouden voor de in allerijl opgetrommelde Senior Marketing Manager Fast Moving Consumergoods. In zijn pak van glimmende stof, iets te ver openstaand zijden overhemd en blote voeten in Italiaanse stappers, praat hij meer met zijn handen dan met zijn mond. De marketingman legt, zoals hij zelf pleegt te zeggen, zijn stukje visie op het cappuccinogebeuren op tafel. De prijs kan niet verder omlaag vanwege de toch al krappe marges in het instantkoffiesegment. Ook het verpakkingsdesign is vorige maand nog gerestyled. Of de baas wel weet wat dat gekost heeft. De korte stilte die valt, wordt gevuld met moeilijke blikken die elkaar ontwijken. Dan heeft de marketer een idee! Hij grijpt naar de telefoon.

Enkele weken later presenteert Communication Advertising & Public Relations Agency Goldmacher Wunderlich de oplossing. De Client Service Director A-Brands van het gerenommeerde bureau leidt het verhaal in met grote gebaren en veel interessante Engelse vaktermen. Strekking: een goed idee is simpel. Vervolgens ontvouwt het Crossmedia Creative Concept Team – bestaande uit twee verwilderd uitziende, ongeschoren types – via een gelikte powerpointpresentatie hun gouden idee. De Nieuwe Bereidingswijze. In drie stappen.

Natuurlijk, ze kosten een hoop centen die jongens, maar ze hebben toch al vaak de zaak gered. Ook nu, met dit briljante concept nog op de muur gebeamd, leunt het complete managementteam weer tevreden achterover in het buffelleer. Wat een vondst. Geniaal. De targets in het instantsegment lijken voorlopig cappuccinotechnisch weer haalbaar. Over de rekening van het bureau zal nog wel even gesteggeld moeten worden met de Chief Executive Officer Finance & Control. Maar dat komt met een diner in dat leuke tentje-met-twee-sterren-en-die-krachtige-chateau-Rothschild vast wel goed. De rust keert weder in de directiekamer, mijn overbuurman hervat zijn zaagwerk en ik rond het driestappenplan succesvol af. Een staartmeesje dartelt langs het keukenraam.

Negende keer: terug bij af?

Tuinieren, of vertoeven in het groen, bevordert het herstel na stress. Dit is een van de conclusies uit een wetenschappelijk onderzoek waarover ik las in de krant. Het onderzoek werd verricht onder dertig volkstuinders. Mooi woord, volkstuinders. Ik zie noeste, spittende mannen en vrouwen voor me, gebogen lopend op versleten klompen en uitgerust met grove werkhanden, rouwranden van zwarte aarde onder de nagels. Alle dertig tuinders werden onderworpen aan een 'stressvolle taak'. Helaas vermeldt het artikel de werkzaamheden niet. Moesten ze een uur lang telefonisch verzekeringen verkopen? Met een nauwelijks haalbaar target en pittige represailles? Hoe dan ook, de gestreste volkstuinders werden hierna in twee groepen verdeeld. De ene groep ging een halfuurtje licht tuinwerk verrichten zoals onkruid wieden. De andere helft vermaakte zich een halfuur met het lezen van een boek. Binnen. En wat bleek? De onkruidwieders herstelden niet alleen sneller van de stress, nee, ook hun stemming en concentratie gingen er meer op vooruit dan die van de lezers.

De hoofdonderzoeker vertelt dat 'alleen al het zien van groen rustgevend werkt'. Verderop in het artikel blijkt dat zelfs een paar minuten kijken naar afbeeldingen van natuur al leidt tot afname van stress. Zitten in de tuin is nog rustgevender dan het tuinieren zelf. Voor veel mensen zorgt het passief aanschouwen van natuur ervoor dat ze beter bestand zijn tegen de nare dingen van het leven. Mocht je nou geen tuin of balkon hebben, dan heeft de onderzoeker nog een briljante tip: hang natuurposters op in huis of neem bomenbehang.

Uit het onderzoek blijkt ook dat verlepte planten, die je volgens de onderzoeker veelal in kantoren aantreft, een negatief effect hebben op de stemming. Hoe zit dat met het effect van kale bomen voor je neus met een gelig gazon ervoor met plassen erop? Ik word er in ieder geval niet vrolijk van. Het is nog geen half november

en ik verlang nu alweer naar het voorjaar. Ik zit in de rotanstoel voor het grote raam. Ik heb net de fluitketel gevuld met water uit een plastic fles aangezien het 'water eraf is', zoals wij volkstuinders plegen te zeggen. Nachtvorst dreigt en daarmee kapotgevroren waterleidingen. Ik leg het krantenartikel in de secretaire en pak mijn dagboek. Ik ben over de helft van schrift vier.

Op 7 februari staat een lange zin in een kader. Ik kan hem niet thuisbrengen. Er staat niks op de pagina's ervoor waar hij op kan slaan. Ook niet op de bladzijden erna. Ik lees de zin wel drie keer over. Is de waanzin toegeslagen of heb ik een binnenpretje gehad? Of sta ik nog wat sceptisch tegenover mijn voorzichtig ontluikende spiritualiteit? Hoe dan ook, ik moet er wel om gniffelen:

Trek je oranje jurk aan, hang je bruine kralenketting recht, pak de mueslibollen in en fladder door naar daar waar het licht is.

Op maandag 9 februari word ik weer verwacht bij de bedrijfs-arts:

In de wachtkamer kan ik het gesprek van de arts met zijn cliënt letterlijk volgen. De patiënt voor me is dezelfde als vier weken geleden. De kale man met de nuchtere stem. Die me de vorige keer vertelde 'dat hij dit keer helemaal lekker in zijn vel wil zitten voordat hij weer aan het werk gaat'. Dan ben ik aan de beurt. We nemen mijn herintredingsplan onder de loep. De arts vindt het een goed schema, zelfs wat aan de langzame kant. We spreken af voor over vier weken.

De dagen erna staan in het teken van reclamewerk en het huis leeghalen. Ik heb het er zo druk mee, dat ik voortdurend de bekende lichamelijke en geestelijke klachten heb. Zo erg, dat ik twee keer in een week naar de pillen grijp. Ik heb zelfs last van hartkloppingen schrijf ik.

Op het werk vergader ik alweer met klanten en doe ik steeds meer. Zo schrijf ik alweer rapporten waarin onze ideeën worden toegelicht. Het huis van mijn ouders raakt steeds leger. Ik lig nog bijna elke dag een uurtje in bad en fiets ook regelmatig. Ik meld

dat ik langs de volkstuintjes van de Piccardthofplas rijd en een bijzondere foto maak:

Ik fiets tussen depressies door, vaak korte hagelbuiën. Prachtige luchten met af en toe een fel doorbrekende zon. Ik fotografeer met de macrolens een partje mandarijn dat midden op het natte asfalt ligt. Het levert een vervreemdend maar intrigerend beeld op.

Donderdag 19 februari is een grote dag: Linda is jarig.

Voordat ik mijn dagelijkse fietstochtje ga maken, rijd ik langs de fietswinkel in de buurt. Ik moet nodig mijn ketting oliën. Daarnaast oriënteer ik me op damesfietsen 'met een extra ruime instap'. Ik moet immers nog een verjaardagscadeau regelen en Linda wil graag een fiets waar beide kinderen op passen.

Ik neem twee brochures mee naar huis. Samen zoeken we een mooie, lichtgroene fiets uit. Ik ga terug naar de winkel, betaal de fiets en haal hem later die dag op met Justin. We 'verrassen' mamma met de mooie fiets.

Nadat ik nog twee tekstjes op de mail heb gezet, begin ik aan de stoelendans: de twee kinderzitjes moeten van de oude op de nieuwe fiets gezet worden. Het lukt nauwelijks, wat een waardeloze systemen! Er is totaal geen ruimte voor tangen of dopsleutels. Welk rund bedenkt zoiets? Hier verwonder ik me dus wel vaker over. We krijgen satellieten in een baan rond de aarde, vliegen naar de maan, kunnen überhaupt vliegen in loodzware kisten met dunne, klapperende vleugeltjes, maar iets simpels als een handig fietsstoeltje uitvinden, ho maar. Het is waarschijnlijk te weinig uitdaging voor de goede ingenieurs. Uiteindelijk krijg ik het vloekend voor elkaar.

Het blijkt de laatste druppel te zijn geweest van de afgelopen drukke weken:

Na het eten voel ik me ineens heel slecht. Het 'geen-energie-meergevoel' is terug! Dat is lang geleden, het lijkt op 23 september 2003.

Hyperventilatie oké, maar dit? Ben ik terug bij af? Nu echt? Zo voelt het wel.

De volgende dag analyseer ik mijn toestand:

Mijn zorgen nemen toe. Voordat ik na een moeizaam ontbijt op de fiets stap, huil ik. Ik ben zo teleurgesteld. De hele dag huil ik met enige regelmaat. Niet zozeer uit angst voor wat komen gaat, dat weet ik nu wel. Nee, echt uit diepe teleurstelling. Dat het weer zo ver heeft moeten komen. Volg ik de energietheorie, dan ben ik weer terug bij af. Dan is de batterij weer helemaal leeg en moet ik echt opnieuw beginnen. Volg ik de belasting-belastbaarheid-theorie, dan kan het allemaal nog meevallen. Dan zou mijn belastbaarheid in de afgelopen maanden gegroeid kunnen zijn, dan zou ik redelijk snel op kunnen veren. Aan dat laatste houd ik me vast. Ik hoop dus maar dat de belasting de afgelopen weken te hoog was, maar dat mijn belastbaarheid inmiddels aardig wat gewicht in de schaal legt.

Een vriend belt. Huilend doe ik mijn verslag. Net als maanden geleden voel ik na een paar minuten dat het telefoneren te veel energie kost. Het lijkt weer mis te zijn. Ik omarm een andere oude vriend:

De hyperventilatieklachten nemen toe. Pillen! Ik ben er nu wel klaar mee, ga niet weer maanden lopen afzien. Dan maar een paar maanden verslaafd, fuck it!

De volgende dag schrijf ik dat ik 'sommige dingen heel helder begin te zien':

Ik heb het er vaak met die peut over gehad. Ik zeg de juiste dingen, ik kan goed benoemen wat fout gaat en wat ik beter moet doen, zelfs hoe. Maar ik doe ze nog te weinig. Ik doorleef ze niet genoeg, voel niet. Ik ga de komende tijd echt handelen zoals een burn-outer moet handelen. Gezin en werk. Verder niks. Alles eromheen ga ik niet meer doen. Mijn broer krijgt een volmacht en regelt de laatste restjes in dat huis maar en de verkoop ervan. Op mijn werk geen vergaderingen meer. Werk

mee naar huis, zoals de laatste tijd steeds vaker gebeurde? Nee. Nul. Niks. Vanaf 1 maart twee ochtendjes naar m'n bureau, maar het werk blijft daar. Dan moeten ze maar beter plannen. Of we nemen iemand aan. Het wordt door deze terugslag met bijbehorende schrik allemaal erg duidelijk. Kijken hoe lang dat duurt.

Ik probeer de hele dag bij mijn gevoel te komen:

Hoe voel ik me, hoe sta ik ervoor? Conclusie: veel beter dan maanden geleden. Ik heb goed leren leven met het verdriet rond mijn moeder, dat voel ik gewoon. Ik rook al maanden niet meer en fiets elke dag: m'n conditie moet veel beter zijn. Ik maak me minder zorgen om mijn twee collega's en Linda, van wie ik vaak dacht dat ze ook overspannen zouden worden. Ik neem het leven meer zoals het komt. Doe niet meer zo moeilijk over een pilletje meer of minder. Ik heb het idee dat de grootste verwerking al is geweest. Ik zie de afgelopen maanden niet als verloren tijd. Als ik terugkijk heb ik echt wel geleefd, zaken anders aangepakt dan vroeger. Ik heb leuke dingen gedaan waar ik vroeger geen tijd voor had: veel gefietst en veel foto's gemaakt bijvoorbeeld. Misschien is deze terugslag wel het beste wat me de afgelopen maanden is overkomen.

's Middags ontmoet ik een bekende:

Ik kom de fysiotherapeut tegen, waar ik een paar jaar geleden vaak kwam met mijn kapotte knie. Ik vertel hem mijn relaas. Hij reageert met: 'Ach, een leerzame periode.' Hij brengt mijn burn-out terug tot 'iets waar zo veel mensen last van hebben'. Onze maatschappij geeft weinig ruimte voor ontspannen, rouwen en verwerken. En dan uit het zich zo. Niet leuk maar het hoort erbij, is de strekking van z'n verhaal. Hij omarmt me en vindt me 'een geweldige vent'. Opgemonterd fiets ik het Stadspark tegemoet. Door het zomerhuisjescomplex van de Piccardthof naar de plas. Geen grote zee-eend, wel een dodaarsje. Langs de Hoornse Plas, waar ik word aangevallen door een bouwvier – geen kleerscheuren, wel stress – fiets ik naar huis terug.

Het schrift is uit. Op de binnenkant van de achterkaft heb ik een tekstje gedicht:

*Soms voel ik het leven
meer als overleven
dan als overgeven
aan dat wat is.*

Ik sla het schrift dicht en leg het op de bekende plek terug. Ik pak nummer vijf. Het laatste.

Het vijfde schrift. Hopelijk het laatste, want ik ben er spuugzat van!

Op zaterdag 21 februari 2004 beschrijf ik mijn gevoel maar weer eens via een metafoor:

15.24 uur

Ik heb het gevoel dat ik ben begonnen aan een herexamen. Vanaf september vorig jaar heb ik aardig mijn best gedaan. Maar niet voldoende, te veel oude fouten gemaakt. Dus een 5. Ik ben niet terug bij af, want ik heb wel wat geleerd de afgelopen maanden. De hoofdlijnen. Maar nu moet het beter, ook de lastige details moet ik goed gaan invullen. Voor een herexamen op school of tijdens mijn studie begon ik ook altijd op een hoger niveau. Ik wist dan nog veel van de eerste poging. Maar de teleurstelling blijft. Ik slaag het liefst in één keer! Zeker als het om een zware en cruciale test gaat als deze.

Ik ga morgen mijn collega's mijn relaas van de afgelopen dagen door-mailen. Bellen heeft geen zin; dat wordt een grote huilpartij. Ik heb de afgelopen twee dagen meer gehuild dan in de maanden hiervoor. Daar ben ik blij mee. Op die test scoor ik alvast meer punten dan de eerste keer.

Het is een serieuze terugslag blijkt uit het schrift. Ik schrijf weer ouderwets lange stukken, dit keer in een keurig handschrift waar

de rust vanaf straalt. Mijn situatie lijkt in meerdere opzichten op die van enkele maanden geleden:

Ik ben de hele dag weer bezig in mijn hoofd met die klote burn-out!

De angst heeft me weer flink in de greep:

In hoeverre is mijn moeheidgevoel psychisch? Nu ik de angst weer voel, ben ik moe. Als ik een angstremer neem, voel ik me weer prima. Vol goede moed en energie. Ik twijfel nog steeds of ik nu gewoon een paar weken of zelfs maanden aan de pillen moet of gewoon moet doorknoken. Maar dat gevecht kost zo veel energie, wellicht val ik dan verder terug. Wel, tot zover weer allerlei bespiegelingen en vragen, vragen, vragen. Fuck.

Even later lees ik iets heel bijzonders:

Gisteravond spectaculair ontspannen tijdens een zelfbedachte oefening. In bed lag ik me te concentreren op alle punten van mijn lichaam die mijn matras raakten: hakken, kuiten, armen, hoofd, et cetera. Het werkte alsof ik een pilletje had genomen!

Ik beoefen tegenwoordig yoga. Al twee jaar. En elke les beginnen we met bovenstaande oefening! Om tot rust te komen, te 'landen' in het knusse gymzaaltje. En om 'in ons lichaam te komen', zodat de drukte in ons hoofd even naar de achtergrond verdwijnt.

Zondagavond 22 februari

De 'het valt wel mee'- en de 'kut, terug bij af, hoe nu verder'-gevoelens wisselen elkaar snel af. Soms wel een paar keer per uur. Morgen de huisarts maar eens bellen. Ik heb net een Oxazepam ingenomen. Niet omdat ik last heb van hyperventilatieverschijnselen, maar gewoon, omdat ik een rustige avond wil hebben. Met goed eten en zonder gemaal in mijn harses.

Dan is het ineens 1 maart 2004. Aan 21 en 22 februari heb ik vele pagina's besteed. En dan sla ik ineens zes dagen over? Er is veel gebeurd in die dagen blijkt uit de volgende pagina's.

1 maart 2004

Ik ben aan het leven, niet meer aan het genezen!

Heb ik dit opgeschreven op een moment dat ik het toch weer helemaal zag zitten? Of was dit een doorbraak 'waar wat achter zat'? Onder de zin heb ik een dikke streep getrokken. Daaronder ga ik verder:

Even een kort overzicht van de afgelopen dagen. Ik was gebleven bij zondag.

Zondagnacht zat ik in een café, aan een grote tafel. Veel bekenden om me heen, ik weet niet meer wie allemaal. Warm licht, lekkere sfeer, gezellige kroeg, lachende mensen. Ik ging op een gegeven moment naar buiten, op zoek naar een kroeg die nieuw was in de stad. Ik zou daar even gaan kijken, had er afgesproken met collega P. Ik liep naar de plek waar het zou moeten zijn. Ik struinde het hele gebouwenblok af. Een onbekende omgeving, maar wel met elementen uit de mij bekende binnensteden van Zwolle en Groningen. Alles was er donker, geen kroeg te vinden. Het voelde daar niet goed, dus ik besloot terug te keren naar mijn gezelschap. Naast het café, waar ik net weer naar binnen wilde stappen, was een smal winkeltje. In de etalage allemaal schilderijtjes. Kleine olieverfdoekjes met veelal afbeeldingen van bloemen en met teksten op de zijkant. Op een bordje in diezelfde etalage stond uitleg. Het bleken afscheidscadeaus te zijn voor mensen die van plan waren om zelfmoord te plegen. Je kon een persoonlijke boodschap voor de nabestaanden op de zijkant schrijven. Ik stond met de deurklink van de winkel in mijn handen, klaar om naar binnen te gaan en... boem!, om met G. te spreken. Ik was wakker. In paniek. De angst die ik al dagen voelde in mijn lijf kwam in mijn hoofd. Red ik het wel? Word ik gek? Draai ik dan toch een inrichting in, krijg ik zelfmoordneigingen na een leven vol depressies? Mijn benen trilden en waren niet stil te krijgen.

Ik schoof tegen Linda aan, maar maakte haar niet wakker. Zij had het de afgelopen dagen heel druk gehad met het redigeren van een roman. Het kwam niet in me op om een pil te nemen. Na een uurtje (of twee?) werd ik wat rustiger. Uiteindelijk sliep ik nog wat.

Maandag 23 februari 2004

Huilen. De hele dag. Het begon al onder de douche. Jezus wat heftig. Beneden huilde ik verder en deed hortend en stotend mijn verhaal aan Linda. Om half tien kreeg ik mijn huisarts aan de lijn. Weer huilend en brullend mijn droom en angsten verteld. Oplossing volgens hem: antidepressiva. Vandaag af te halen. Oxazepam bij paniek.

Om half twaalf een afspraak bij haptonome M. Ook daar vertelde ik alles weer, huilend. Bovendien uitte ik mijn twijfels over de antidepressivakuur. De twee belangrijkste opmerkingen van M.:

- 1. Pierre, je doet alles alleen. Je aanvaardt geen hulp. Mensen willen je helpen, maak daar gebruik van. En het is belachelijk dat je je vriendin niet wekt als je in paniek bent!*
- 2. Pierre, gun jezelf nou die medicijnen. Probeer het nou niet alleen te doen. Je komt ermee uit je hoofd, meer in je lichaam.*

Dinsdag 24 februari 2004

's Ochtends mijn eerste antidepressivum erin, een ovale witte pil met de naam Paroxetine. Daarna een rondje door het Stadspark gefietst. Ik rijd langs vriend B., de arts. Ook daar weer huilend mijn verhaal gedaan. Voor het eerst sinds een halfjaar een paar sigaretten gerookt. Heerlijk, alsof ik nooit gestopt ben. Verteld over mijn droom, de paniek, de wanhoop, mijn verdriet en teleurstelling. Ik weet zo langzamerhand niet meer welke emotie de boventoon voert. En nog vervelender: ik merk dat huilen niks meer oplost. Het brengt geen opluchting meer. B. schrok van mijn toestand en vond de cocktail van antidepressiva en tranquillizers geen slecht plan. Even tot rust komen in het hoofd, de hormonen rustig krijgen. Na het uithuilen en bijpraten, voelde ik me een stuk beter. B. had me vaak aangeboden om eens langs te komen

om mijn hart uit te storten. Nu had ik er eindelijk eens gebruik van gemaakt. Gefeliciteerd, een belangrijke stap.

's Avonds met een tranquillizer m'n bed in. Precies zes uur later schrok ik wakker. De angst kwam als een gekleurde regen op me afstuiven. Ik moest er direct weer een pil ingooien. Het was over. Totaal afhankelijk van de pillen. Uitgeknokt. Ik was nu echt alle controle over mijn leven kwijt. Over mijn denken en doen. Ik was ijszig kalm. Ik wekte Linda en vertelde 'dat het klaar was'. Na enig overleg belde ik B. uit zijn bed. Het was 4 uur 's nachts. Ik vertelde dat ik geen enkel perspectief meer zag. Hij kwam er direct aan. Toen hij een kwartier later met een gezellige alcoholkegel binnenkwam – hij had in de kroeg gezeten – zaten Linda en ik in de woonkamer. Kamerjasjes aan. Bakkie koffie alle drie en overleg. Mijn grootste vraag: moet ik deze periode van verslaving aan pillen en no-energy in dit huis gaan beleven? In een omgeving waar ik moeilijk rust kan vinden? Tussen drie mensen waar ik me verantwoordelijk voor voel? Als een tijdelijke opname in een kliniek beter zou zijn, was ik er nu klaar voor. B. vroeg Linda om haar mening. Zij zag het niet zo zitten. Maar als het niet anders kon...

B. raadde het af. De omgeving en de medepatiënten in zo'n kliniek zouden mijn stemming niet echt bevorderen. Zijn advies: tijdje op de medicijnen en meer veiligheid opzoeken bij vrienden en familie. Want veiligheid, dat miste ik volgens hem. B. gaf me op bed nog een massage, geleerd van die natuurgenezers F. Ik sliep rustig.

Ik ben in deze fase beland in de knallende finale van mijn burn-out. Achteraf kan ik concluderen dat ik eind februari 2004 eindelijk de bodem raakte. Volgens sommige mensen noodzakelijk voor herstel. Op de bodem kun je je goed afzetten om krachtig op te veren. Ik sla het schrift dicht. Het is trouwens maar voor de helft vol geschreven. Met de wetenschap dat ik nog een kwart schrift voor de boeg heb, doe ik een klein afwasje en sluit de boel af.

Parket

Het tuinhuis is na vier jaar bijna af. Tenminste, van binnen. Het mag dan even geduurd hebben, maar echt elke vierkante centimeter is dan ook door ons bewerkt. Het witte plafond is bespannen met blauw doek. De blankhouten keukenkastjes zijn geel geverfd, evenals alle wanden. De meubels van de vorige eigenaar zijn vervangen door exemplaren die meer voldoen aan onze eigen smaak. De kozijnen en deuren zijn lichtblauw geworden en de slaapkamer is behangen met zo'n twintig landkaarten. De weg in Los Angeles, Limburg, Frankrijk, Zuidoost-Drenthe, Zuidwest-Ierland of Utah vind je rond onze twijfelaar. Het van oorsprong witte interieur met bruine accenten is een fleurige boel geworden. Alleen die vloer. We hebben het deprimerende donkerbruine plastic zeil met parketmotief er direct uitgehaald. De houten onderplaten hebben de afgelopen jaren geen nieuwe bedekking gekregen. Totdat ik op internet een koopje tegenkwam: 27 vierkante meter beukenparket voor honderd euro. Op vijftien kilometer van mijn huis.

'Wat heb jij mooi haar,' zegt het meisje van een jaar of tien tegen mijn vriend H. Hij heeft inderdaad mooie bruine krullen en is mee naar Zuidlaren, omdat hij zo'n handig busje heeft voor parkettransport. Maar bovenal omdat het hem gezellig leek. Het meisje zelf heeft trouwens ook mooi haar; lang en blond. Ze voetbalt met haar iets oudere broertje op straat voor huisnummer 12, ons reisdoel van die avond.

'Komen jullie de vloer halen?', vraagt het broertje. We antwoorden bevestigend en lopen met de kinderen de oprit van het jaren negentig-huis op. Bij het binnenrijden van de wijk was ons opgevallen dat er zo veel busjes en aanhangers met bouw materiaal geparkeerd stonden. Het leek wel of elke bewoner bezig was met het betegelen van zijn tuin, het aanbouwen van een dakkapel of het verlengen van de woonkamer.

Het meisje kijkt vertederd op naar H., waar ze inmiddels dicht naast is gaan lopen. We maken kennis met hun ouders en even later geven we met z'n zessen bundeltjes planken aan elkaar door. Drie man in de woonkamer, drie aan de andere kant van het openstaande raam waar H. zijn busje heeft geparkeerd.

'Mijn zus is verliefd op jouw vriend', zegt het jongetje zacht tegen mij als ik hem een stapel hout aangeef. Hij krijgt direct op zijn kop van z'n moeder, die vindt dat hij niet van die rare dingen moet zeggen. Wanneer al het parket in de auto zit, wordt er koffie gezet. Ik praat wat met de ouders en het drukke jongetje, terwijl H. is ingegaan op de uitnodiging van het meisje. Zij voetballen samen op straat.

Als de koffie klaar is, schuift iedereen aan de lange eettafel in de achterkamer. Het meisje en haar broertje zitten als eerste. Wanneer H. aan het hoofd van de tafel gaat zitten, schuift het meisje direct een stoel op. Nu ze naast hem zit, kan ze hem weer goed bekijken. Wat ook gebeurt, zonder gêne.

'Nu heb ik drie vaders,' zegt ze. En ze wijst naar H., haar vader en naar mij. H. en ik lachen en de vader doet een poging mee te lachen. Maar die wat verkrampde lach valt absoluut in de categorie 'boer met kiespijn'. Direct na de koffie vertrekken we weer naar de stad. De kinderen lopen uitbundig zwaaiend een stukje mee met onze afgeladen auto. Het meisje houdt dat het langste vol.

'Daar krijgen die ouders nog heel wat mee te stellen,' zijn H. en ik het eens. Onderweg praten we over ontmoetingen met onbekenden, zomaar ergens. Die maken het leven zo leuk en verrassend. Ik vertel over een vrouw die ik laatst tegenkwam in mijn stamkroeg. Zij had net als ik een burn-out gehad. Niet zo heel bijzonder, want het is ziekte nummer één onder de Nederlandse beroepsbevolking. Wat echter wel opvallend was, is dat zij net als ik een ring voor zichzelf had gekocht ter herinnering aan die heftige periode. Als een cadeautje voor jezelf, een beloning voor het feit dat je er doorheen bent gekomen. En ook een dagelijks zichtbare en tastbare herinnering aan de lessen die je geleerd hebt in die jaren. Of je die nooit meer wilt vergeten. Zij geeft die ring

zelfs elke dag een kusje vertelde ze me. Er zijn grenzen natuurlijk.

Eenmaal bij het tuinhuis laden we het hout uit. Het is inmiddels een uur of negen, de zon is net achter de bomen verdwenen. Er heerst een serene rust in de tuin en het ruikt naar zomeravond. Ik geef H. een vuurtje en kijk hem glimlachend aan.

‘Wat heb je toch mooi haar,’ besluit ik.

Tiende keer: natuurgenezer in spijkerbroek

Het is echt novemberweer. Door de harde wind slaat de regen wild om zich heen. Ik parkeer mijn auto onder de tamme kastanje op het modderige parkeerplaatsje buiten het toegangshek. Vandaag heb ik drie boodschappentassen onder m'n arm. De voorraad haardhout moet nodig aangevuld worden. Bij het huis van de beheerder, direct na de poort, neem ik een van de twee karren mee. Voor het houttransport op de terugweg. Langs kale tuinen – geen enkel huisje kan zich nu nog verstoppen – loop ik naar m'n tuinhuis. De kachel gaat met één lucifer aan. Ik loop rokend door de troosteloze tuin. Alleen de winterjasmijn zorgt nog voor wat kleur met z'n gele bloemetjes. Ik ontwaar een boomklover in de treurberk. Een mooi vogeltje, met zijn zwarte oogstreep, roze onderkant en blauwgrijze rug. Hij wordt niet voor niets de ijsvogel van het bos genoemd.

Vanaf het einde van het gazon kijk ik naar mijn huisje en voel me een verrader. Vorige week heb ik namelijk een ander tuinhuis bekeken. Op nog geen vijfhonderd meter hier vandaan, aan de rand van het Stadspark. Een huis van steen waar dus veel minder onderhoud aan zit. Het is uitgerust met een veranda, centrale verwarming, ijskast, twee slaapkamers, een houtkachel en elektriciteit. Het huisje is ruim twee keer zo groot. Ik zie het als mijn ideale werkruimte. Boeken schrijven wilde ik al langer. Maar nu wist ik ook waar: vanuit een knus en behaaglijk tuinhuis met uitzicht op groen en vogels.

Mijn huidige tuinhuis was een eerste aanzet voor deze droom. Ik bedacht er mijn eerste boek. Ik schreef er teksten, met pen op papier. Het tuinhuis leverde zelfs inspiratie voor verhalen. Maar in de winter valt hier niet te werken. Bovendien zie ik alweer op tegen het onderhoud deze zomer. Eigenlijk moet alles weer opnieuw in de verf en de balken onder het huisje rotten waar-

schijnlijk vrolijk door. Het dak lekt. Als ik een dakdekker het dak opstuur, komt hij met de doorhangende nokbalk en al naar beneden ben ik bang. Tijd om de volgende stap te zetten, om verder te gaan. Maar er is nog niks beslist. Het spel van bieden en tegenbieden moet namelijk nog beginnen.

Binnen is het inmiddels lekker warm. Het keukenraam is beslagen door de fluitende ketel. Met oploskoffie en schrift nummer 5 nestel ik me op de bank. Het is woensdag 25 februari 2004:

In de loop van de dag gaat de angst van de vorige nacht over in een permanente stemming. Ik kom er niet meer uit. Ik weet niet hoe. Ik bel B. maar weer. Als hij even later de werkkamer binnenkomt, waar ik starend tegen de boekenkast hang, val ik hem huilend in zijn armen. We praten wat en al snel voel ik me beter. Ik heb zin om naar buiten te gaan, een stuk te lopen. Zo gezegd, zo gedaan. Koud maar lekker fris. We wisselen serieuze gesprekken af met slap lachen. En met wrange humor: 'Kijk, het kan nog erger,' zegt B. wanneer hij met z'n hoofd knikt in de richting van een verwarde junk in rare kleren en een slordig opgemaakt gezicht. We wandelen via het Noorderplantsoen naar de binnenstad. We drinken koffie in een gezellig kroegje en ik eet een tosti. Ik heb de afgelopen dagen nauwelijks gegeten. Met een 'je kunt me altijd bellen' neemt mijn redder afscheid. Hij heeft me opluchting en inzicht gebracht. Diezelfde avond bel ik hulptroepen. Huilend leg ik achtereenvolgens broer P. en vrienden J. en H. uit dat ik hen de komende maanden nodig heb. Geen probleem natuurlijk; iedereen staat bij wijze van spreken te popelen om te helpen. Ik voel me steeds veiliger.

De volgende dag komt mijn huisarts op bezoek:

We praten in het zitje in de werkkamer. Zijn conclusie is dat ik een angstaanval heb gehad. En dat het wel twee jaar of langer kan duren voordat ik van dat soort aanvallen afben. Volgens hem kan ik gewoon naar mijn werk. Het heeft namelijk niks met mijn burn-out te maken. Ik heb inmiddels genoeg energie, alleen kan ik er soms niet bij. Mooie invalshoek, zo heb ik het nog nooit bekeken. Een barrière tussen mij

en m'n energiereservoir. Het wordt me wel steeds duidelijker dat ik fouten heb gemaakt. Ik ben te snel te veel gaan werken. Ik heb weer eens te veel aan anderen gedacht, vooral aan mijn collega's die het zo druk hadden. Ik wilde ze te snel weer helpen, net als mijn broer met het leeghalen van het huis. Zo sneu als hij dat alleen moest doen. En Linda en de kinderen; die verjaardag van Lin was too much.

De dagen daarna schakel ik het legertje vrienden en familie in. Op zaterdag ga ik wandelen met J. in de bossen bij Paterswolde. Op zondag struin ik met mijn broer door het bos in Zuidlaren. Het helpt maar ik heb mijn bedenkingen:

Zondag 29 februari 2004

Zowel gisteren als vandaag merk ik dat ik na een ochtend praten moe ben. Ik ga dan ook elke middag in bad zitten. Niet lezen, maar wat oefeningen doen om in mijn lichaam te komen, te voelen. Bewust probeer ik mijn denken stil te zetten, ook door goed diep te ademen. Ik ben veel beter in staat om in het moment te leven. Ik kijk niet meer vooruit, ben niet meer bezig met 'snel terugzijn'. Voelt goed. Ik vraag me wel eens af wat mijn eigen aandeel in deze nieuwe vaardigheden is en welk gedeelte door de medicijnen komt, maar ik sta er niet lang bij stil. Ik heb tijd genoeg om te groeien tijdens mijn medicijngebruik. Ik heb ook geen doel gesteld wat betreft mijn herintreden. Desnoods wordt het september, zeggen ook P. en B. Dat geeft ruimte en rust in m'n hoofd.

Dinsdag 2 maart heb ik een afspraak bij F., de natuurgenezer en vriend van B.:

Om half vijf neem ik plaats op een oud stoeltje in de tochtige gang van een jaren dertig benedenwoning in de Korrewegbuurt van Groningen. Uit de stapel leesvoer op het kleine tafeltje naast de stoel vis ik een stripalbum van Guust Flater. Even later komt de patiënt die voor mij was uit de deur tegenover mij. Een sportief uitziende man in een knalrood, gewatteerd wintersportjack. Ik had toch eerder een fladderende grijs-harige vrouw met een zangerige stem in zelfgemaakte houtje-touwtje mantel verwacht. Altijd die vooroordelen.

Hij groet vriendelijk. Als hij naar buiten stapt, vult de ruimte zich met het etherische geklingeleklong van een windgong.

F. komt vlak achter zijn klant aan en geeft me een stevige hand. Het is een jonge vent – mijn leeftijd schat ik – met krullen. Spijkerbroek, overhemdje. Hij gaat me voor naar de met blank hout afgetimmerde behandelkamer. Het is er heerlijk warm, er hangt een lichte wierookgeur en het licht is zacht. Rechts van de deur staat een hoge, houten behandeltafel met matras, kussen en dekbed. Links van de deur een bureau met goedgevulde boekenkast ernaast. Voor het bureau, op de grond, een tweepersoonsmatras met veel kussens erop. Recht voor het bureau een houten geval dat het midden houdt tussen een krukje en een hobbelpaard. Enigszins onwennig, en na een korte uitleg van F., plaats ik mijn knieën en kont op de daarvoor bestemde blauwe kussentjes. Ik zit. Ik heb uitzicht op een wand vol diploma's en certificaten. Deze man heeft vele opleidingen en workshops gevolgd.

F. had via B. mijn verhaal op hoofdlijnen gehoord. Hij herkende mijn situatie. Zijn analyse: ik ben het contact met mijn gevoel verloren. Ik doe te veel vanuit mijn hoofd. Ik moet meer voelen en me veel minder op de buitenwereld focussen. Meer in mijn lichaam komen. Hij vraagt naar mijn geboortedatum. Via de numerologie – waar hij niet zo in gelooft, maar wat volgens hem wel vaak klopt – berekent hij dat ik een 30-3 type ben. Precies hetzelfde als hij zelf trouwens. Een heel gevoelig type dat zich veel aantrekt van mensen in de omgeving en de antennes altijd naar buiten heeft gericht. Dat klopt wel. Een snelle denker die zaken niet laat bezinken maar er direct mee aan de slag gaat in het hoofd.

Hij geeft me diverse behandelingen. Wanneer ik mij uitgekleeft heb en me, slechts nog voorzien van een onderbroek, weer in het krukje gewrongen heb, masseert hij mijn hele rug. Hij begint in mijn nek en daalt langzaam via mijn ruggengraat af naar beneden. Ontspannen pratend met elkaar is hij wel een kwartier bezig. Het voelt lekker, hoewel hij wat pijnlijke punten in mijn nek en schouders stevig aanpakt. Even later lig ik op de grond; op mijn buik op het matras. Hij kneedt mijn lendenen, benen en rug. Hij drukt op mijn pijnlijke nieren. Die hebben het de afgelopen maanden zwaar gehad volgens hem. Ik moet een paar keer diep inademen. Op mijn uitademing drukt hij

met z'n hele gewicht op mijn rug. Het kraakt licht in mijn borstkast. Er zit nogal wat vast, heb ik het idee. Het laatste halfuur lig ik op de behandeltafel. Op mijn rug met mijn ogen dicht. Hij geeft een drukpuntmassage. Hij legt zijn vingers op plekken in mijn gezicht, buik en armen. Hij houdt dat minutenlang vol, zonder hard te drukken. Ik krijg warme handen en voeten.

Eenmaal aangekleed nemen we het vervolgtraject door. Hij wil eerst de stress en spanning uit mijn lichaam krijgen via fysieke behandelingen. In een later stadium wil hij me leren voelen. Tot slot doet hij nog enkele oefeningen voor. Ik doe ze na. Hij schrijft ze voor me op, inclusief tekeningetjes, op kleine vierkante briefjes. Voor thuis. Twee oefeningen zijn bedoeld om hyperventilatieklachten tegen te gaan en te focussen op mijn adembaling. Een andere oefening is gericht op het sterker maken van de spieren in m'n rechterbeen, zodat ik minder last heb van mijn knie. En wellicht wat meer kan sporten in de toekomst. Belangrijk voor een 30-3 type. Met een ferme handdruk nemen we afscheid. Over twee dagen kan ik alweer langskomen, ondanks zijn volle agenda.

's Avonds ga ik om acht uur naar bed. Ik lig, geestelijk helemaal rustig, te genieten. Ik voel dat ik in mijn lichaam zit; het tintelt en is overal warm. Als Linda om elf uur bijschuift, val ik al snel in slaap. Het lijkt wel een coma. Toch word ik om 4 uur wakker voor mijn pil.

Inmiddels neem ik vier van die angstremmende pillen per etmaal: om de zes uur. Wanneer de antidepressiva werken, zal ik die tranquillizers af gaan bouwen. Ik heb in die tijd heel wat weg te slikken:

Voordat we met het gezin gaan wandelen, kieper ik mijn medicijnen naar binnen. Eerst een anti-histaminepil tegen allergie, die slik ik al twee jaar dagelijks. Daarna een Oxazepam om rustig te blijven in het hoofd. Een antidepressivum om wat blijer te worden. En tot slot een lepeltje homeopathische druppeltjes voor een betere weerstand, met echt goud erin. Thuis noemen we dat dan ook The Gold.

Donderdag 4 maart staat mijn tweede bezoek aan F. op het programma:

Tijdens de drukpuntmassage voel ik een duidelijk verschil tussen de linker- en rechterkant van mijn lichaam. Rechts gebeurt er niet zoveel, links begint het helemaal te tintelen. Zowel in mijn gezicht als in mijn linkerarm. Volgens F. zit daar meer spanning. En dat komt weer omdat het de kant van mijn hart is, van mijn gevoel. Ik krijg wat eet-tips mee. Begin de dag met fruit. Dat is licht verteerbaar en brengt de spijsvertering op gang. Rustig aan met vlees. Niet te veel melk en kaas, (drink)yoghurt is beter. Daarnaast zilvervuliesrijst in plaats van gewone. Kies bij brood en pasta voor de volkorenvariant. Zo min mogelijk suiker. Dat zorgt voor nep-energie en is verslavend. En drink enkele glazen water per dag. Deze tips moeten het lichaam ontlasten; met name de darmen, lever en nieren. F. is een heel concrete vent. Weinig zweverige praat, veel gerichte actie. Aan de hand van aloude gezegden, maakt hij duidelijk hoe het lichaam werkt. Bijvoorbeeld 'je gal spuwen'. Dat doe je als je kwaad bent. Agressie in je lichaam heeft sterke invloed op je galstromen. En 'iets op je lever hebben'. Geheimen, emoties die je vasthoudt, hebben invloed op je lever. 'Niet lekker in je vel zitten' is er ook zo eentje. Stress heeft een negatieve invloed op je huid. Dit wist men allemaal al voordat de medische wetenschap een grote vlucht nam. Hier moesten ze het mee doen in grootmoeders tijd en ver daarvoor.

Zaterdag 6 maart voel ik ineens de sterke behoefte om afscheid te nemen van mijn ouderlijk huis. Heel beslist rijd ik naar Roden:

De nieuwe bewoners zijn er druk in de weer. Ze hebben een eerste aanhanger vol spullen de garage binnen gereden. Ik begroet ze en word uitgenodigd om rond te kijken in het huis. In de woonkamer staat de vertrouwde tafel. Rond de tafel staan twee professionele kampeerstoe-len. Heerlijk voor een visdagje aan de slootkant. De rest van de kamer is leeg. Nu de dozen, vuilmiszakken en andere troep weg is, heeft het huis zijn oude grandeur weer enigszins terug. Het is prachtig ruim en chic met de leisten vloer. In de slaapkamertjes staan al wat vuren-houten kastjes. Mijn oog valt op twee witte boekensteunen in de vorm

van hondjes. Het is duidelijk dat de nieuwe bewoners een andere smaak dan mijn moeder hebben. Maar dat idee had ik al. Ik loop langzaam door het huis en neem heel bewust afscheid. Het is nu van anderen, een raar idee. Met de nieuwe bewoners spreek ik af dat mijn broer en ik deze zomer langskomen. Als alles ingericht is.

Die nacht komt het huis terug, samen met zijn vorige bewoonster:

Ik droomde dat ma'tje weer beter was. De dementie was over en ze kon weer naar huis. Ze zag er schitterend uit met haar mooie zwarte haar, sprekend roodgestifte lippen boven een knalrode trui. Ze was weer zo slank als twintig jaar geleden. Aan de voren in haar gezicht was te zien dat ze het zwaar had gehad. De sporen van tien jaar dementie. Maar haar huid had wel die gezonde bruine kleur van voorheen. Ze maakte een blij, evenwichtige indruk. Zelfverzekerd maar milder. Meer zichzelf.

Ze was een deel van de film kwijt, want haar lege huis vond ze niet zo raar.

'P. zal de stoelen wel meegenomen hebben', zei ze glimlachend, terwijl die juist bij mij staan. Toen ze naar haar slaapkamer liep, piepte ik ertussenuit. Ik wilde er niet bij zijn wanneer ze ontdekte dat al haar juwelen uit de kast gehaald waren.

De droom zet me aan het denken:

Kennelijk voel ik me schuldig. Ik heb de laatste jaren moeten vechten tegen het idee dat mijn moeder me niet vertrouwde. Zeker toen de dementie vorderde. Mijn broer P. was de goeierd in haar ogen. De lieve lobbies, die uit moest kijken dat-ie niet over zich liet lopen. Ik was de intelligente, geslepen jongen. Moeilijk te peilen hoe eerlijk die was. Vaak keek ze me indringend aan als we het over haar financiën hadden, die ik inmiddels voor haar beheerde. Dat ging trouwens niet zonder slag of stoot. Toen ze het zelf niet meer kon, heeft ze eerst een oud-collega van mijn vader gebeld. Of hij het niet kon doen voor haar. Deze man reageerde verbaasd: 'Je hebt toch twee volwassen zoons, van

wie er eentje bedrijfseconomie heeft gestudeerd? Ik weet dit omdat de man mijn broer erover gebeld heeft. Was het omdat ze mij niet vertrouwde? Was ze bang dat ik mijn broer zou benadelen? Of was het nog steeds dat zorgen voor de kinderen, ze niet lastig willen vallen met haar sores? Ik weet het niet en zal het ook nooit weten.

Ik merk dat het heel snel de goede kant op gaat. Natuurlijk omdat de pillen hun werk doen, maar ook omdat ik de bodem heb geraakt. Het feit dat ik bereid was me te laten opnemen, ijzig kalm, geeft aan dat ik het ultieme loslaten heb ervaren. Mijn vangnet van vrienden en familie, maar ook van haptonome M. en natuurgenezer F., geven me in die periode een enorm veiligheidsgevoel. Alles komt bij elkaar en versterkt elkaar. Ik schrijf nog maar korte stukjes in mijn dagboek. Op maandag 8 maart 2004 heb ik twee afspraken:

Een dag met een medisch tintje. Eest naar de verzekeringsarts. We stellen het maart-schema (twee halve dagen per week) uit naar april. Een uur later zit ik als blij eikel bij M. Tijdens de oefeningen blijkt dat ik heel ontspannen ben. Da's mooi.

's Middags ga ik fietsen:

Ik fotografeer op het schiereilandje in de Piccardthofplas een stilleven van een bierflesje en een wijnfles. Ze leunen schuin tegen een boomstam. Het zonlicht valt prachtig door de groene wijnfles. Zelfs de kurk ligt er nog op de grond. Superfoto!

Ik ga koffie drinken bij mijn reclamebureau. Hoewel het goed voelt, loop ik er wat verloren bij. Ik neem mijn nevenfunctie als Hoofd Groenvoorziening weer op me en geef de verdroede planten water. Ik gooi zelfs enkele dode varens in de container op de binnenplaats. En als een volleerde conciërge vervang ik een zekering in de dimmer, zodat de jongens weer licht hebben.

De volgende dag zit ik bij m'n huisarts:

'Het werkt', is de conclusie van de arts als hij me even in de ogen heeft gekeken. We maken samen een pillen-afbouwschema. Eind april, over zeven weken, ben ik van de angstremmers af. Dan moeten de antidepressiva het alleen doen.

Diezelfde dag schrijf ik over een lichte bezorgdheid:

Ik heb eigenlijk geen zin in zo'n graaftocht die een kennis van me houdt. Die is al tien jaar lang 'z'n ui aan het appellen' zoals hij het zelf noemt. Die stroopt z'n hele verleden af op zoek naar onverwerkte ervaringen. Hij zoekt overal wat achter, heeft allerlei inzichten en openbaringen. Hij leest boekenkasten vol vage boeken. Geen boek kan beklijven want dan is-ie al weer druk bezig in het volgende. En als hij niet leest volgt-ie wel ergens een workshop of neemt hij deel aan een sessie. Dan is dit het weer helemaal, een paar maanden later dat. Ik zie hem alleen maar egocentrischer en zeker niet gelukkiger worden. Ik ken meer van dat soort mensen. Nadat ze het hele alternatieve circuit zijn afgestruind, bij iedere therapeut die ook maar één kritische opmerking durfde te plaatsen zijn weggelopen, blijken ze uiteindelijk hypersensitief te zijn. Daar kun je namelijk heel veel verschijnselen en problemen onder scharen en het klinkt uiterst sympathiek voor je omgeving. Dat kun je trots melden op je volgende cursus.

Soms heb ik het idee dat mijn lichaam en geest me wel enigszins de kant opduwen van graven in het verleden. Straks heb ik nog een slechte jeugd gehad! F. is daar gelukkig wel reëel in. Kijk eerst maar eens welke 'knopen' je tegenkomt en waar je die voelt. Later, als je sterker bent en dus meer aankunt, kun je altijd nog kijken of er iets opgelost of uit de weg geruimd moet worden. Ik wil het zeker de komende maanden heel concreet voor mezelf houden. Ik wil met name enkele zaken in mijn gedrag veranderen en meer rust nemen. Ik heb er een checklist van gemaakt. De meeste dingen op de lijst ben ik al aan het uitvoeren en sommige lukken al heel aardig:

- *Minder praten, meer luisteren. Dan maar eens mijn mening niet geven of te snel een idee of oplossing opperen.*

- *Langzamer praten, rustiger lopen en schrijven. Ik heb geen haast. Energie beter verdelen.*
- *Bij gesprekken en drukte om me heen 'laag gaan zitten', in m'n lichaam blijven.*
- *Concentreren op één persoon of activiteit. Aanwezig zijn, alles met volle aandacht doen. Dus niet meer tegelijkertijd tv kijken, de krant lezen en een gesprek voeren bijvoorbeeld. Keuzes maken, prioriteiten stellen.*
- *'Nee zeggen' als ik geen zin heb. En dan ook niet direct op zoek gaan naar een smoes, maar gewoon aangeven dat ik geen zin heb, moe ben of wat dan ook.*
- *Me niet verantwoordelijk voelen voor iedereen. Niet het verdriet of de pijn van anderen willen overnemen, er niet te veel in opgaan. Ze wel helpen, maar vanuit mezelf, niet door me helemaal in hen te verplaatsen. Ik heb problemen die ik zelf moet oplossen, zij ook.*
- *Niet te lang iets achter elkaar doen. Goed nagaan, voelen, of iets me vermoeit. Te lang gesprekken voeren bijvoorbeeld.*
- *Zorgen/verdriet/angst/emoties wel delen met anderen, maar er ook af en toe zelf mee stoeien. Goede balans in zoeken.*
- *Meer leven in het nu, welk probleem heb ik op dit moment? Meestal geen. De meeste van mijn problemen liggen in de toekomst en bestaan vooral uit angst voor zaken die nooit gebeuren.*
- *Drukke en rustige dagen goed afwisselen. Zelfde afwisseling zoeken tussen denken en doen. Na veel (na)denken afleiding zoeken in fysieke bezigheid als sporten. Uit het hoofd raken.*
- *Leren leven met angst. Er niet continu tegen vechten of maar bezig zijn met die oorzaken. Niet pareren maar accepteren. Ik ben nu*

eenmaal snel bang en dat mag. Angstig zijn hoort bij mij, net als mijn rechterbeen of linkerarm, klaar.

- *Regelmaat is belangrijk bij mijn herstel. Ik moet mijn leven iets meer gaan regisseren dan vroeger. Deze lijst is daarbij belangrijk. Over een tijdje kan de handrem er wellicht vanaf.*
- *Gezond eten. De tips van F. als leidraad.*

Zie hier, de resultante van vijf maanden ploeteren, knokken en leren. Een lijst die ook vijf jaar later staat als een huis. Heel veel zaken doe ik gelukkig al beter dan vroeger.

Het dagboek nadert zijn einde. Nog een paar bladzijden. Die lees ik de volgende keer maar eens door. Ik ga afsluiten en naar huis. Eerst nog even in de schuur de tassen vullen met haardhout.

Waterfeest

Ergens in februari ben ik klaar met de winter. Dan begin ik alweer hevig te verlangen naar het voorjaar en de zomer. Zeker na de kwakkelwinters van de afgelopen jaren. Winter in Nederland is niet meer dan een verlenging van de herfst. Deze twee seizoenen worden slechts theoretisch van elkaar gescheiden door een datum. Op 21 december, als het 13 graden is en het regent dat het giet, begint de winter.

Tuinboeken die ouder zijn dan een jaar of tien, kunnen gerust bij het oud papier. Wanneer je volgens de instructies in maart gaat snoeien, knip je inmiddels gewoon knoppen en bloemen uit je struiken en klimplanten. Nee, de winters zijn niet meer om naar uit te kijken. En als je verstoken blijft van sneeuwballen gooien, sleetje rijden en schaatsen op natuurijs, duren ze ook veel te lang.

Sinds het tuinhuis is mijn verlangen naar de seizoenen van zon en warmte veel groter dan voorheen. Mijn leven verandert dan drastisch. Het speelt zich weer af op twee plekken, in en rond twee huizen. Ik kan weer genieten van pasgemaaid gras, bloeiende bloemen, fluitende vogels en zonnen in het zwembad.

Natuurlijk kom ik in de winter af en toe in het tuinhuis. Soms omdat het gewoon te lang geleden is, alsof ik een goede vriend weer eens wil zien. En af en toe uit nood. Omdat de drukte en hectiek van mijn werk en gezin me even te veel worden. Dan zit ik een paar uurtjes half hyperventilerend naast mijn kachelkje, me afvragend hoe ik mezelf toch weer zo heb laten meeslepen. Waarom ga ik toch zo op in die drukte om mij heen? Waarom kan ik niet rustig blijven onder alle omstandigheden?

Hoewel ik op die winterdagen in mijn tuinhuisje vrijwel direct tot rust kom, kan de omgeving me niet inspireren. De kussens van de bank zijn klam, de ramen beslagen en de schimmel staat op het werkblad van de secretaire. Het ruikt er muf, naar vocht,

aarde met een vleugje bunzing. En de tuin is onherkenbaar, zo kaal, grauw en nat.

Het eerste mooie weekend op het tuinhuiscomplex is een heerlijk moment. Er bloeien voorzichtig her en der al wat sneeuwkllokjes en krokussen. Deuren staan open, kleden hangen buiten. Bewoners met bleke koppies zijn druk in de weer met een nieuw bankje, een doos met keukenspulletjes of de eerste plantjes. Ze lopen erbij alsof het al twee weken dertig graden is. De belofte die in de lucht hangt, die hoop op een warme, lange voorjaars- en zomerperiode, is voelbaar in elk laantje.

Eigenlijk wordt het begin van het tuinhuisseizoen, ergens laat in maart of vroeg in april, gemarkeerd door een bijna magisch moment. Elke bewoner beleeft het op zijn eigen manier. Dat is het moment dat er weer water uit de kraan komt. Dan is de hoofdkraan opengedraaid door een van de tuinmannen. Zomaar, om zes minuten over half drie op dinsdagmiddag. En dat moet anders wat mij betreft. Dit moet gevierd worden, groots! Want we vieren de verkeerde dingen in het leven. We vieren het wanneer iemand een jaar dichterbij de dood is gekomen. Na je kinderjaren, als de cadeauregen verstomd is, is je verjaardag toch een oervervelend etmaal. En we vieren allerlei feesten ontleend aan Het Boek waar driekwart van de bevolking geen moer meer van gelooft. Laten we de échte momenten van geluk nu eens eren met een feest!

Ik zie een jaarlijks terugkerend tafereel voor me. Een traditie. Ergens eind maart, de derde zaterdag of zo, wordt het Waterfeest gehouden. Bewoners van de Piccardthof verzamelen zich aan het eind van de middag in de kantine op het terrein. Dat gebouw met golfplaten dak, ingericht met buurthuisafeltjes op een witte tegelvloer onder een hemel van flets tl-licht en met plastic bloemen in de vensterbanken, achter de witte vitrages. Voor een keer is het gezellig gemaakt. Er staat een Bourgondisch buffet met heel veel eten, met een speenvarken met appel in zijn bek en dode vissen met hun kop er nog aan. Kreeften, salades, biefstukken, taarten, ijs, het kan niet op. En drank, veel drank. Vretend, zui-

pend en dansend op livemuziek werken de Piccardthoffers zich naar twee uur 's nachts toe.

Wanneer de burgemeester, of een andere lokale prominent, om kwart voor twee binnenkomt, is het een gezellige puinhoop met lallende tuinhuisbezitters. Carnaval is er niks bij. Een enkeling heeft zich in watersferen verkleed als Neptunus, zeemeermin, kikker of zeehond. Relaties ontstaan en relaties gaan stuk op die avond. Wanneer om twee uur 's nachts de hoofdkraan na een korte toespraak van de Bekende Groninger plechtig wordt opgedraaid, vult de lucht zich met spetterend vuurwerk, de wipkippen, klimrekken en schommels in de naastgelegen speeltuin speels verlichtend. De mensen die bang zijn om iets te missen blijven hangen tot een uur of vijf en de volgende dag is het rustig op het park. De meeste mensen spoelen hun kater weg met koud en fris water dat rijkelijk uit de kranen in en om hun tuinhuis vloeit. Sommigen met een biertje op het terras van de kantine. Vrijwilligers zijn daar druk; bergen glasscherven rinkelen voor hun bezems uit. Met emmers water wordt het braaksel weggespoeld en in de struiken wordt gezocht naar eventuele comazuipers. Het is mooi geweest. Het is nog te vroeg voor de sterke verhalen van de avond ervoor. De parkbewoners moeten nog een dagje afrekenen met misselijkheid, koppijn en eendagsdepressies. Maar dan kunnen we ons zoetjesaan gaan verheugen op de volgende editie van het Waterfeest.

Elfde keer: grote stappen

Dik ingepakt fiets ik door de stad, op weg naar de weilanden. Het is steenkoud. Restjes sneeuw liggen nog in de berm en op auto's die de afgelopen dagen niet bereden zijn. Ik denk aan mijn moeder en heb weer eens ouderwets medelijden met haar. Een medewerkster van het verpleeghuis stond vanochtend op mijn voicemail. Ze vertelde met haar nuchtere, noordelijke accent dat mijn moeder volgende week naar de tandarts moet. Daar worden al haar overgebleven tanden en kiezen getrokken. Ze vertelde het op een toon alsof het om iets alledaags ging. Op dezelfde toon waarop de verpleegsters ons soms vragen of we nieuwe schoenen voor mijn moeder willen kopen.

Elk jaar zitten mijn broer en ik bij het zorgoverleg. Daar wordt ons verteld hoe het met mijn moeder gaat. Welke medicijnen ze slikt en welke lichamelijke verzorging ze krijgt. Daar horen we onder andere dat ze haar voor het douchen een kalmerend middel toedienen. Dat ze er dan nog met twee personen een hele kluit aan hebben. Ze schijnt erg sterk te zijn. De afgelopen jaren bleek ook uit de formulieren dat 'mevrouw geen mondverzorging toestaat'. En dat 'mevrouw sterk uit haar mond ruikt'. Ja, dat krijg je ervan. Het was dan ook wachten op dit moment, hoewel ik me dat nooit gerealiseerd heb.

Op de voicemail werd de beslissing toegelicht: 'Meerdere tanden en kiezen van uw moeder zijn afgebroken.' En dat voor die eens zo knappe vrouw met een stralende witte lach, die haar gebit uitstekend verzorgde.

Al haar tanden eruit. Ik voelde me na de mededeling minutenlang beroerd. Ik vermande mezelf en dacht aan de wijsheden uit de burn-out. Hoe hard het ook klinkt: het is haar probleem. Ik kan er helemaal niets aan veranderen. Medelijden prima, logisch zelfs, maar geen verantwoordelijkheidsgevoelens. Enige troost is dat zij het allemaal niet meer beseft. Als ze maar goed verdoofd wordt en geen pijn lijdt.

In het tuinhuis duurt het lang voordat 't lekker warm is. De ramen beslaan als de kachel z'n werk doet. Ik ga op het puntje van de groene bank zitten, zo dicht mogelijk bij het rode tonnetje. Ik houd mijn jas nog even aan. Voor de laatste keer pak ik mijn dagboek erbij. Als ik het schrift opensla, vallen er drie papiertjes uit. Ik raap ze op en bekijk ze. Het eerste papiertje is niet door mij geschreven. Het is het afbouwschema voor de pillen, door mijn huisarts opgetekend. Het tweede papiertje is een schema, waarin ik het afbouwen bijhoud. Dagen, tijdstippen en de dosis vermeld ik. Het schema behelst twee weken, maar na twee dagen ben ik al gestopt met invullen. Ik heb heel verstandig mijn neiging tot controlfreakerij de kop ingedrukt. Het derde papiertje is een dubbelgevouwen A4. Er staat een zin op: 'Een goede nacht begint met een goede dag.' Een wijsheid van iemand, ik zou niet meer weten wie, die me kennelijk aansprak in die periode.

Op 17 maart 2004 sta ik na een matige nacht toch heel vrolijk op. De antidepressiva doen hun werk. Om half twaalf heb ik een afspraak bij M.:

We praten niet al te lang. De lichamelijke behandeling voelt erg goed. De quote van de dag van M.: 'Je stopt nu je energie in de aanleg van je interne weggennet, straks weer in het werk.'

Ik ben die dag nog niet uitbehandeld:

Ik bel mijn afspraak met J. af, want ik kan onverwacht terecht bij F. Hij heeft een afzegging. Om half acht die avond ben ik aan de beurt. Na de bekende rugmassage, waarbij hij weer hard drukt op gevoelige punten in nek, schouders en rug, ga ik op de hoge behandeltafel liggen. Hij geeft me dit keer een lange drukkpuntbehandeling van zeker een halfuur. Wanneer hij klaar is, lig ik bijna te slapen. Terwijl ik een glas water achterover sla, vertelt F. zijn bevindingen: je komt nu in je rust, straks pas mogelijke problemen aanpakken. Het gaat de goede kant op, hij voelt de meeste reactie op de gal-energiebanen, die in direct contact staan met mijn lever.

De volgende dag heb ik last van mijn maag. Mijn darmen rommelen de hele dag, ik ben misselijk en moet drie keer naar de wc voor 'een grote'. Ja, mijn moeder wist ook drollen netjes te benoemen. Onder de lichamelijke ellende gaat het geestelijk ook direct minder. Ik ben ongerust en teleurgesteld na vier goede weken. Wat te doen?

Ik bel F. en spreek zijn antwoordapparaat in. Een uur later belt hij me. Ik vertel over mijn klachten en vraag of het een reactie is op zijn behandeling. Hij had me daar wel eens voor gewaarschuwd. Hij beaamt en verklaart het. Ik ben aan het ontgiften, wat effect heeft op mijn lever. Ongewenste, opgehoopte stoffen komen in de bloedbaan en verlaten via diverse kanalen het lichaam. Ik ben letterlijk de shit uit mijn lichaam aan het werken. Het is volgens hem een goed teken, het kan wel twee dagen duren.

Ik kan zijn behandelingen niet verklaren, heb er geen verstand van. Ik ben ook best sceptisch als ik zijn theorieën aanhoor, maar een ding staat vast, er gebeurt wel wat in mijn lichaam!

De volgende dag voel ik me een stuk beter. Ik fiets nog een stukje:

Ik fotografeer een kapotte jeu de boules-bal die in de berm lag. Het zachte zonlicht op de oranje bal is schitterend. Even verderop zie ik nog een verroeste zonnebril liggen, die uit een sloot gedregd is. Ook die leg ik vast.

Thuis belanden deze foto's, met die van het mandarijntje en het stilleven van flessen, in een map die de naam 'Beautiful Mess' krijgt.

Ik schrijf negen dagen lang niet in mijn dagboek. Ik spring van 19 naar 28 maart. Ik beschrijf in twee pagina's de afgelopen dagen. Ik vier een rustige verjaardag, doe leuke dingen met vrienden, ga met een verjaardagstaart naar mijn reclamebureau, fiets veel en fotografeer:

Schiet een leuke foto voor Beautiful Mess: een groen speelgoedbootje dat in de Piccardthofplas drijft. Ik neem het mee voor Justin; kan-ie leuk mee in bad spelen.

Die week ga ik voor het eerst sinds maanden weer eens uit:

Ik ga vrijdagavond naar de opening van een kunstexpositie met live-muziek. Ik ga wel onder doktersbegeleiding, namelijk met vriend B. Ik drink drie biertjes en spreek veel bekenden. Op een gegeven moment hoor ik mezelf lullen; ik sta continu hetzelfde verhaal af te draaien. Moe maar voldaan naar huis; het begint weer op een leuk leven te lijken met drank en sociale contacten!

De volgende dag loop ik even naar buiten:

Rokend op de binnenplaats zie ik het voorjaar ontluiken. Ik wil nog niet dood want de blauwe regen zit vol met knoppen.

De volgende keer dat ik in mijn dagboek schrijf, is bijna een maand later:

Dinsdag 20 april 2004

Ik heb de eerste twee weken van april gebruikt om fit en sterk te worden. Ik let enorm op mijn voeding. Ik heb getraind met mijn halters die ik jaren niet aangeraakt heb en de oefeningen van F. gedaan. Daarnaast heb ik die twee weken gebruikt om de burn-out enigszins af te sluiten. Ik merk dat ik weinig behoefte meer heb om erover te schrijven. Ik heb de afgelopen weken allerlei financiële en administratieve zaken geregeld, van zowel mezelf als van ma. Ik heb een mooi cadeau voor mijn schoonvader gekocht omdat hij ons de afgelopen maanden geweldig heeft ondersteund. Door boodschappen te doen, door op te passen en gewoon, door er te zijn. Op dinsdag 13 april ben ik begonnen bij mijn reclamebureau, voor twee ochtenden per week. Ik kom nog wel bij M. en F. Helpt goed. De laatste weken weinig klachten, alleen af en toe lichte druk op de borst. Met een paar keer diep ademen is het meestal weg. Heb de tranquillizers bijna uit mijn leven verbannen: zaterdag

het laatste halve! Ik ben niet naar een vrijgezellenfeest van een vriend van me geweest omdat ik moe was, bravo. In het vervolg nog even netjes afzeggen en dan ben ik helemaal goed bezig.

Bovendien heb ik nog een andere grote stap gezet:

Afgelopen woensdag ben ik bij de urn van pa geweest! Na een fiets-tochtje langs het Reitdiep reed ik vlak langs de begraafplaats. Bijna automatisch sloeg ik linksaf. Direct na de toegangspoort stond een groot informatiebord. Ik volgde de pijlen 'Urnenmuur' en kwam terecht in een open gebouwtje met honderden urnen in allerlei kleuren. Elke urn had zijn eigen nisje. Ik denk dat ik wel een halfuur heb lopen zoeken. Ik kwam heel wat namen, foto's, bloemstukjes, knuffels en kaarsjes tegen. Toen ik mijn zoektocht al enigszins begon op te geven, vond ik zijn urn. Een sobere, grijsbruine aspot, waar ik er meer van had gezien in de nissen. Met mijn hand op het ijsskoude steen van de urn praatte ik hardop tegen m'n vader: 'Hier ben ik dan eindelijk.' Ik sleepte een houten bank voor de urn en at een banaan. Ik rookte nog een sigaret en staarde voorturend naar zijn naam, geboorte- en sterfdatum, die in gouden letters in de pot stonden gegraveerd. Ik voelde bij mezelf wat het bezoek met me deed. Moeilijk te omschrijven, maar ik voelde opluchting en trots. Omdat ik het toch maar gedaan had. En ik voelde verdriet. Ik zag hem steeds voor me, levend. Ik besepte dat de goede herinneringen aan hem zijn aanwezigheid toch niet kunnen evenaren. Hoe vaak ik me dat zelf ook heb voorgehouden de laatste jaren. In sommige situaties zei ik 'dat pa er gewoon bij was'. Nou, niet dus. Hier is pa, in een ijsskoude pot, in een tochtig paviljoen. Na een minuut of twintig nam ik afscheid. Weer hardop. 'Tot binnenkort pa.'

Inmiddels kom ik er een paar keer per jaar. Soms gepland, soms na een spontane ingeving tijdens een fietstocht. Ik heb twee foto's in de nis gezet. Op de ene foto staat hij met mijn moeder. Ze zitten op de rand van een vijver met fontein, ergens in het buitenland. Ze kijken elkaar lachend aan. Op de andere foto, die hij zelf heeft genomen, sta ik met mijn twee broers. In vol ski-ornaat in de sneeuw. In het decor van de door hem zo geliefde Zwitserse Alpen.

Het zijn de laatste stuiptrekkingen van mijn dagboek. Een pagina verderop staat een vogellijstje. Van 3 tot en met 7 mei 2004 gaan we met het hele gezin naar een huisje in Overijssel. Ik had kennelijk mijn schrift bij me, maar heb er niks in geschreven. Ik weet nog dat ik die dagen zwaar vond. Ik kon niet even vluchten voor de drukte om me heen. Er was daar geen werkkamer waar ik even patience kon spelen. Maar het gaf ook weer een goed gevoel en vertrouwen; ik had met de korte vakantie een grens verlegd. Ik had mijn veilige bunker in de stad Groningen enkele dagen verlaten. We zagen in die dagen trouwens 31 vogels.

Na het vogellijstje uit mei is het ineens november:

Woensdag 24 november 2004

Deze weken ben ik de antidepressiva aan het afbouwen. Ik merkte de laatste tijd dat het spul me afremt. Het haalt de dalen eruit, zodat ik niet meer zover terugval. Maar het haalt ook de pieken eraf, zodat ik nooit echt enthousiast of blij raak. Het vlakt me af. Op basis van mijn eigen gevoel, bevestigd door bevindingen van F. bij andere patiënten, heb ik besloten ermee te stoppen. Vorige week heb ik elke dag een driekwart pilletje geslikt. Deze week halfjes en volgende week kwartjes. Dan is het klaar, na negen maanden.

De duizelingen – alsof ik te snel ben opgestaan – had mijn huisarts al voorspeld. Ik heb er bijna dagelijks last van, maar het is te doen. Ik heb er vertrouwen in dat ik zonder die pillen kan, heb veel geleerd het afgelopen jaar. Ik leef anders, doe op vele fronten rustiger aan, ben fysiek sterker geworden. Ik ben trouwens ook aangekomen door dat spul, ik weeg 81 kilo terwijl mijn normale gewicht jarenlang 67 kilo was. Waarschijnlijk was dat aan de lage kant. Ik ben niet bang, hoewel ik beseft dat ik angsten heb onderdrukt met deze medicijnen. Ik heb de afgelopen anderhalve week wel veel heftige dromen gehad, daarin angstige situaties, maar ze waren niet te herleiden op persoonlijke zaken of mijn verleden. Het waren meer dromen over de actualiteit, maar dan in een angstige setting.

Er resten nog twee pagina's in het schrift. Ik maak nu geen sprong van weken of maanden, maar van jaren. Boven de tekst staat: *Helende Reis 7 maart 2007.*

Een helende reis. F. vertelde er de afgelopen jaren wel eens over. Het is een methode om onverwerkte emoties op te zoeken in jezelf. Hij boekt er bij sommige patiënten goede resultaten mee. Ik was jarenlang sceptisch. Ik wilde immers niet graven in mijn verleden. Ik was er gewoon bang voor kan ik achteraf stellen. Tot een jaar geleden, toen was ik eraan toe. Mijn nieuwsgierigheid was gegroeid. Ik voelde me sterk genoeg, was niet bang dat het graafwerk me enorm uit mijn evenwicht zou brengen.

F. raadde me aan het boek over deze methode te lezen. Met name het tweede gedeelte uit het boek vond hij belangrijk; het deel waarin wordt uitgelegd hoe een helende reis werkt.

De eerste helft van het boek was verschrikkelijk. Een ongelooflijk verhaal – ongeloofwaardig is misschien een betere woordkeus – waarin de schrijfster Brandon Bays vertelt over haar ellende en hoe zij eruit gekomen is. Om kort te gaan: ze heeft een tumor zo groot als een voetbal in haar buik. En alsof dat nog niet genoeg is, verlaat haar man haar. Bovendien raakt ze ook nog het contact met haar dochter kwijt. Het kan verkeren. Via sessies met bevriende en met onbekende therapeuten 'onderneemt ze een zoektocht naar genezing', zoals de flaptekst van haar boek meldt. En je raadt het al: via de helende reis komt alles weer goed en ze is nu gelukkiger en gezonder dan ooit. Of zoals diezelfde flap vermeldt: 'Na het afpellen van alle pijnlagen vond ze haar ware zelf: pure vrede en stralend van geluk.'

Ik worstelde me door het boek en wist ongeveer hoe de methode werkte. F. zou mij bepaalde vragen stellen en ik zou antwoorden geven. Het idee is dat emoties als lagen over elkaar heen liggen. En dat ik via de vragen van een vertrouwd iemand van laag naar laag ga, afdalend naar mijn diepste emoties. F. had me van tevoren gezegd dat het lang niet bij iedereen werkt, dus daar had ik me al op voorbereid. Onbevangen, sceptisch maar open als altijd, meldde ik me dan ook om 17.00 uur in zijn wachtkamer:

Ik ga liggen op de hoge behandeltafel. Met zijn kalme stem brengt F. mij in een staat van diepe ontspanning, waarin ik me zwaar voel. Dan begint hij vragen te stellen. Met name wat ik voel. Welke emotie ik tegenkom. In het begin voel ik niet zoveel. Moeizaam kom ik bij mijn eerste emotie: angst. Verrassend. Als hij vraagt waar ik bang voor ben, komen twee zaken naar voren. Ten eerste de dood, een universele angst. Ten tweede ben ik bang voor herhaling van wat me overkomen is: dat ik geestelijk in de problemen kom met alle consequenties van dien. Dezelfde angst die me in zijn greep hield tijdens mijn burn-out, de angst om in een inrichting terecht te komen. Van F. moet ik deze emotie even voelen, opzoeken. Mijn lichaam wordt warm en ik voel me rustig. Dan word ik aangespoord om door deze laag heen te gaan, op naar de onderliggende emotie. Die dient zich even later aan: verdriet. Verdriet over hoe het met mijn moeder gelopen is. Onze relatie is niet af. Ik heb haar te weinig kunnen teruggeven voor de opvoeding die zij me gegeven heeft. Ik heb nooit afscheid van haar kunnen nemen, zoals ik dat met mijn vader heb kunnen doen, die keer dat hij in het ziekenhuis lag na een ingrijpende stoma-operatie. De dag daarna vloog ik naar Los Angeles voor drie maanden. We wisten toen dat dit wel eens ons laatste gesprek zou kunnen zijn, hoewel we het niet uitspraken. Dat hoefde ook niet, we begrepen elkaar.

Ik lig doodstil op de tafel en voel machteloosheid, maar gelukkig geen spijt, ik aanvaard het. F. spoort me na een tijdje aan om verder af te dalen. Het lukt niet. We denken er net over om te stoppen, als zich een derde emotie aandient: teleurstelling. Met name over het feit dat ik zo'n moeite heb met het tonen van emoties. Dat ik überhaupt moeite heb om emoties te voelen. Ik wil het zo graag, maar het lukt zo slecht. Ook dit was maandenlang een item in mijn burn-out. Ik voel ook wat frustratie en woede. Ik blijf lang bij deze emotie en mijn lichaam wordt koud en hard, als steen lijkt het wel. En dan gebeurt er iets wonderlijks: ik zie mezelf als klein jongetje in de keuken van mijn ouderlijk huis in Roden.

Ik vertel F. wat ik zie. Ik ben een jaar of acht en zit in mijn pyjama aan de keukentafel. We waren er net komen wonen, verhuisd vanuit Den Haag. Ik heb het moeilijk met de verhuizing en uit het bij mijn

moeder, die bij het aanrecht staat. Haar reactie is zoals altijd troostend, met de strekking 'dat het wel goed komt'. De kleine Pierre wordt boos en schreeuwt huilend: 'Ik wil niet dat je zegt dat het goed komt, maar dat je luistert!' Mijn moeder schrikt. Ik zie het aan haar ogen. Ik schrik hier weer van en vind haar zielig. Dit was niet mijn bedoeling. Ik wil haar troosten en zeg dan ook dat het niks is. Dan begint zij ook te huilen. Ze vertelt dat ze, net als ik, heel ongelukkig is met de verhuizing. Samen huilen we. We waren allebei liever in Den Haag gebleven, in ons vertrouwde buurtje, tussen vertrouwde mensen. F. vraagt mij om er een mentor bij te halen, een onderdeel van de helende reis-methode. Intussen stromen tranen gestaag langs mijn gezicht op de tafel. Ik huil niet schokkerig, zoals meestal, maar rustig. Mijn broer meldt zich in de keuken, de mentor. Hij is stil, zegt of doet niks. Mijn moeder en ik lopen de woonkamer in, waar mijn vader achter zijn bureau zit te werken. Broerlief komt achter ons aan. Mijn vader merkt ons op, ziet ons huilen en begint direct te troosten. Hij neemt de kleine Pierre op schoot. Die is boos op hem en vindt dat hij in Den Haag had moeten blijven werken. Pa vertelt korzelig dat zijn werk heel belangrijk is en dat hij nu een veel betere baan heeft.

Dan vindt F. het tijd dat ik erbij kom, de Pierre van nu. En daar sta ik ineens met mijn een meter vijfentachtig en 40 jaar. Ik vertel mijn vader dat ik het een verkeerde keuze vind. Natuurlijk, je zal wel meer zijn gaan verdienen, maar is dit het waard? Je hele gezin vanuit Den Haag naar de Drentse klei verhuizen? Moeder haar vriendinnen kwijt, je kinderen hun vriendjes? Pa reageert geïrriteerd. Als ik het zelf zo goed weet, dan moet ik het in mijn eigen leven maar op mijn manier doen. En hij gaat weer aan het werk. Mijn moeder vertrekt weer naar de keuken. Ik sta er nog wat en word rustig. Ik heb in ieder geval mijn zegje gedaan en voel acceptatie en begrip voor zijn keuze. Nog steeds verlaten mensen huis en haard met de hele familie om ergens anders een paar centen meer te verdienen. Mijn vader heeft geen fout gemaakt, maar ik zal het na mijn ervaring nooit doen. Klaar.

F. laat me overeind komen en sluit de sessie snel af. We praten nauwelijks meer na. Hij zet een afspraak in de agenda voor over zes weken en ik vertrek. Wanneer ik de auto start komt er een toepasselijk nummer uit de speakers: 'I never can say goodbye' van The Communards. Pre-

cies wanneer het nummer afgelopen is, en de dj weer begint te kwaken, parkeer ik de auto voor mijn huis.

Thuis vertelde ik mijn hele avontuur aan Linda. Enthousiast en verwonderd dat het werkte. Dat ik zo'n hele situatie voor me zag. En dan dat nummer op de radio. De inhoud van de reis vond ik verrassend. Nooit heb ik mezelf horen klagen over die verhuizing en de impact ervan. Nu ik eraan terugdenk, kan ik het me wel direct voorstellen. Ik weet ineens weer dat het inderdaad heel vervelend was, dat de stap van het westen naar het noorden in het begin van de jaren zeventig een hele grote was. Wat moest ik nu met deze ervaring? Had ik er wat aan? Was er een blokkade opgeheven? Een trauma aan de oppervlakte gekomen of zelfs verwerkt?

Soms denk ik wel eens dat die helende reis iets heel anders heeft blootgelegd. Wellicht is die verhuizing wel het moment geweest waarop ik veranderd ben als persoon. In de eerste jaren van mijn leven, in Den Haag, was ik een open jongetje dat zijn emoties snel toonde. Ik weet nog dat ik bijvoorbeeld makkelijk huilde. En daardoor ook vaak trouwens. Op oude foto's sta ik regelmatig met een betraand gezichtje. In de jaren na de verhuizing zat ik vaak alleen op mijn kamer. Misschien wel in mijn eentje het verdriet weg te kauwen, dat ik niet kon delen met mijn vader en moeder. Het zou me niet verbazen als ik door die verhuizing meer naar binnen ben gekeerd, waar ik tot op de dag van vandaag nog wat last van heb. Ik mag dan wel extrovert zijn, bij m'n gevoel komen en mijn diepste emoties tonen blijft lastig. Dat is wel gebleken in de burn-out.

De helende reis heeft me doen beseffen wat een grote verandering in het leven van een kind voor consequenties kan hebben. En hoe je dat soort zaken bespreekbaar moet houden of moet maken voor kinderen. Behoeftte aan een tweede helende reis heb ik niet. Nog niet. Misschien over een paar jaar? Ik las bij recensies over het boek van Brandon Bays dat sommige mensen al tientallen helende reizen hebben ondernomen. Ieder z'n hobby.

Ik sta op en leg het vijfde schrift bij de andere vier op de stapel. Uit. Dat was mijn burn-out. De periode waarin mijn lichaam en geest me afsloten van de buitenwereld. Waarin ze, innig samenwerkend, zorgden dat ik niet meer kon werken, telefoneren en autorijden. Niet meer kon winkelen, uitgaan, en zelfs niet meer bij mijn kinderen kon zijn. Een periode waarin ik werd gedwongen om me af te zonderen, om naar binnen te kijken. Enerzijds om eindelijk mijn verdriet onder ogen te zien, anderzijds om mezelf te analyseren, mezelf beter te leren kennen.

Nu ik mijn dagboek weer heb doorgelezen, zie ik het geploeter in die tijd. Met de karaktereigenschappen die me een burn-out hadden opgeleverd, probeerde ik er ook weer uit te komen. Ik wilde maar controle houden over mijn emoties en mijn leven, bleef me verzetten tegen geestelijke pijn, probeerde het te vermijden. Ik werd geregeerd door angst. Het was een periode van overleven. Ik aanvaardde mijn verdriet. Hilde het eruit. 'Ik ben bij met mijn verdriet,' zeg ik wel eens. Ik leerde praktische lessen, met name bedoeld om meer aandacht aan mijn lichaam te besteden. Maar het echte leren – het verkrijgen van inzicht in mezelf, de oorzaken achter de oorzaken – kwam pas in de jaren erna, toen ik me met name via het lezen van boeken ging verdiepen in hoe ik en mensen in het algemeen in elkaar zitten.

Ik ga de dakgoten leeghalen. Die zitten weer vol met herfstbladeren. Het regenwater druipt dan ook langs de ramen. A man's got to do what a man's got to do.

Leren

Ik heb net enkele vetbollen en zakjes pinda's opgehangen in de tuin. De spar aan de rand van het gazon lijkt wel een kerstboom. Rotanstoel voor het raam, verrekijker en fotocamera bij de hand. De eerste pimpel- en koolmezen hangen al te eten. Voor het eerst in lange tijd zit ik niet met een van mijn schriften op schoot. Ze liggen op hun vertrouwde plek, ik zit er met mijn rug naartoe. Ik heb last van een lichte, zeurende koppijn; het gevolg van gisteravond. Ik was uitgenodigd voor de verjaardagsborrel van mijn vriend B., inmiddels psychiater in opleiding. Ook mijn gespreks-genote, geboren in de Oekraïne, volgde die vierjarige opleiding. B. had me aan haar voorgesteld: 'Dit is Pierre en die schrijft een boek.' Haar vraag waar mijn boek over ging, leidde tot een lang gesprek. Het was de zoveelste keer dat ik het verhaal over mijn burn-out deed. Ze stelde de vragen die ik vaker te horen krijg. Wat waren de oorzaken, wat heb je ervan geleerd, ben je veranderd, dat werk.

Gisteravond haalde ik Nietzsche er maar eens bij: word wie je bent. Het is een van zijn befaamde uitspraken, mijn favoriet. Als mijn psycholoog dat vijf jaar geleden tegen me had gezegd, had ik hem waarschijnlijk glazig aangekeken. De afgelopen jaren ben ik echter in gaan zien wat Nietzsche met die vier woorden bedoelde. Ik ben erachter gekomen dat veel mensen denken dat ze die persoon zijn die ze graag willen zijn. Die ze moeten zijn van zichzelf, beïnvloed door hun sociale omgeving. Dat begint al vroeg. Veel kinderen gaan zich anders voordoen dan ze zijn. Ze willen dat hun ouders trots op hen zijn, vooral om liefde en aandacht te krijgen. Ze willen bij de populaire kinderen uit de klas horen. Ze willen filmster worden, of profvoetballer. Dan komen eigenschappen als angst en onzekerheid niet zo goed uit natuurlijk. Die worden dan ook op jonge leeftijd ontkend, ver weg gestopt en afgekeurd. Zo werpen kinderen blokkades op die hen beletten zichzelf te zijn. Die belemmeringen kunnen ze pas opheffen als

ze weten dat ze die hebben. Dat heeft in mijn geval veertig jaar geduurd. Ze moeten in het middelbaar onderwijs eens wat meer aandacht besteden aan Nietzsche in plaats van aan Napoleon.

Ik heb als kind altijd gedacht dat ik sterk op mijn vader leek. Ik was ook een snelle denker, assertief en ik hield net als hij van vogels en voetbal. Ik kon ook makkelijk leren en ik volgde 'zijn' studie economie. In mijn jeugd trok ik naar hem toe. Ik zat altijd naast hem tijdens het eten, thuis en op vakantie. Tijdens de burn-out heb ik pas ingezien dat ik ook veel van mijn moeder heb. Met name angst, gevoeligheid, controledrang en een groot verantwoordelijkheidsgevoel. Ik weet nu dat ik aan mijn vader hing om dezelfde redenen als mijn moeder: omdat ik me veilig voelde bij hem. Niet omdat we zo gelijk waren, maar omdat hij me iets te bieden had wat mij ontbrak. Ik wilde als jongetje zoals hij zijn: sterk, vrij van angst.

Ik denk dat ik als kind al gevoeld heb dat ik in de basis – wanneer het op overleven aankomt – juist op mijn moeder leek. Dat wilde ik niet, ik heb het afgekeurd bij mezelf, ertegen geknokt. Het verklaart mijn kritische houding naar mijn moeder. In haar zag ik mezelf weerspiegeld, met name de eigenschappen die ik als ongewenst ervoer.

Ik heb een belangrijke fase in mijn leven gemist. Nooit heb ik als volwassen man, als vader van twee kinderen, met mijn ouders kunnen praten. Ik heb niet meer de tijd gehad om bepaalde aspecten van mijn opvoeding met ze te bespreken. Of eens lekker ruzie met ze kunnen maken over een beslissing van mij die hen niet beviel. Erkenning en waardering van met name mijn vader voor bijvoorbeeld mijn kinderen, eerste baan, eigen bedrijf en eerste woonhuis heb ik nooit gehad. En dat voor een jongen die zo makkelijk voldeed aan de wensen van zijn ouders, die dat zo belangrijk vond, die zich zo gewenst gedroeg. Wat zou mijn vader van mijn keuzes van de afgelopen vijftien jaar hebben gevonden? Ik beseft nu dat het me onbewust altijd enorm heeft beziggehouden. Ik heb laatst een goed gesprek gehad met hem. Hier, in het tuinhuis. Een gesprek dat ik deels in mijn hoofd voerde en deels

hardop. Het was alsof hij hier was. Zo voelde het ook een beetje. De gordijnen en bankkussens bewogen niet, de rookpluim van de wierook stond rustig recht omhoog en ik voelde geen warm of koud energieveld. Toch zag ik hem af en toe voor me. Je moet wat als iemand er niet meer is. Met een enorm gevoel van liefde voor hem, wat ik ook hardop uitsprak, heb ik hem verteld dat het me niks meer uitmaakt wat hij van mijn keuzes vindt. Hij had zijn leven en maakte zijn keuzes, ik doe het op mijn manier. We zijn nu gelijk: volwassen mannen, ouders. Hij verkocht gas, ik schrijf. Hij wilde in een dorp wonen, ik in een stad. Zijn sterke karakter en uitgesproken meningen hebben mijn keuzeruimte beperkt. Tenminste, zo voelde ik het. Het feit dat hij de laatste jaren voor zijn dood vaak tegen me zei dat ik goed voor mijn moeder moest zorgen als hij er niet meer was, heeft een flinke druk op me gelegd en me regelmatig een schuldgevoel opgeleverd. Ik werd zelfs een beetje boos op hem. 'Je werk is altijd voorgegaan bij jou. En ik moest goed op ma passen? Laten we ons concentreren op onze eigen fouten pa,' hoorde ik me op een gegeven moment zeggen. Het is nu klaar. Ik heb het op mijn manier gedaan. Dat het wellicht niet zijn manier was, is geen probleem meer. We zijn immers verschillend. We zijn allebei mensen met goede en minder goede kanten, met twijfels over onszelf. We zijn goed uit elkaar gegaan, destijds in 1991 en laatst, in het tuinhuis. Het voormalig zondagskind is eindelijk volwassen.

Na mijn burn-out moest er iets veranderen in mijn leven. Logisch, anders zou het me weer overkomen. Ik vond het niet zo moeilijk om anders te gaan leven; gezonder te gaan eten, minder te gaan werken, meer te gaan sporten, minder uit te gaan of meer te ontspannen. Maar mezelf veranderen, dat is veel moeilijker. Gelukkig hoeft dat ook niet. Wat veel mensen 'jezelf veranderen' noemen is niet zozeer iemand anders worden, maar juist meer jezelf. Het enige wat daarvoor nodig is, is zelfkennis en vervolgens acceptatie van het plaatje dat ontstaat. Jezelf veranderen is dus eerder die oude blokkades opheffen dan nieuwe eigenschappen aanleren.

Ik zie inmiddels veel beter hoe ik in elkaar zit, hoe ik reageer in situaties en op mensen. Ik snap de achterliggende redenen en zie de ingesleten patronen, weet inmiddels dat ik altijd gelukkig wil zijn en daarom pijn vermijd. Met name die eigenschap is me lelijk opgebroken. Ik zie mijn tegenstrijdigheden, de interne conflicten, die me vaak problemen hebben opgeleverd. Bijvoorbeeld de hang naar avontuur met daartegenover de angst, de wens van zekerheid. Het verlangen naar zowel gebondenheid als naar vrijheid. Enorm met mezelf bezig zijn versus anderen graag willen helpen. Ik probeer al mijn eigenschappen en patronen te zien en te accepteren. Een complex en soms pijnlijk proces dat daarom jaren duurt. Het lukt me steeds beter. Door heel bewust te leven – mijn denken, emoties en handelen voortdurend te bekijken – probeer ik de juiste keuzes te maken. Maar het blijft heel moeilijk; al mijn inzichten en zelfkennis inpassen in mijn dagelijkse leven. Ik zal de rest van mijn leven blijven leren, met al het vallen en opstaan dat erbij hoort. Het gaat er natuurlijk wel om wat ik leer van die keren dat ik val. Een burn-out is eigenlijk een ziekte en genezing, pech en een zegen, tegelijkertijd. En als je niet uitkijkt word je in de jaren erna een halve psychiater.

Ik denk terug aan het gesprek van gisteravond. Nu hield ik dit verhaal. Ik heb echter ook veel andere theorieën verteld. Dan had ik het over de middenweg van de boeddhisten, waarmee ik aan mensen duidelijk maakte dat ik me niet meer vertilde aan wensen en verlangens, aan ambities. Dan oreerde ik weer over het nu, het leven in het moment. Hiermee lichtte ik toe dat ik het leven meer probeer te aanvaarden zoals het komt, me niet meer zoveel zorgen maak over de toekomst en minder wil controleren. Ik las over creatiespiralen en enneagrammen, over verlichting, het onbewuste, loslaten, pijnlichamen, het ego, flow en nog veel meer. Ik heb nog geen gesprekken gevoerd met mijn totemdieren en beschermengelen, ben nog niet onder hypnose teruggegaan naar mijn embryotijd en ook mijn aura is nog door niemand gelezen. Er zijn grenzen. Hoewel, ik sluit niks meer uit.

Al die boeken brachten me veel inzicht, maar ook twijfel; ik zag het verzamelen van kennis over mezelf ook weer als controle

willen hebben, geregeerd door angst voor de herhaling van een burn-out. Ik zie alle kennis die ik vergaard heb als een grote ladekast. In elke lade een theorie. Ik trek die lade open die ik nodig heb, al naargelang mijn behoefte op het moment. Inmiddels lees ik weer vaker romans dan zogenaamde zelfhulpboeken.

Ik pak de fles water die ik meegenomen heb van huis en schenk een glas vol. De nadorst van gisteravond manifesteert zich de hele dag al. Ik kijk rond en neem bewust het interieur van het huisje in me op. Mijn tuinhuis heeft een belangrijke rol gespeeld in mijn keuzes. Het is het huis van de grote beslissingen. Ergens in september 2006 was zo'n moment. Ik was inmiddels alweer ruim twee jaar aan het werk bij mijn reclamebureau. Vanaf juni tot december 2004 werkte ik drie dagen per week. Onder het licht paradoxale motto 'werk moet leuk zijn, dus moet je zorgen voor genoeg vrije tijd', werkten mijn vennoten en ik in 2005 en 2006 vier dagen per week. Zij de vrijdag vrij, ik de woensdag. Door die midweekse vrije dag werkte ik nooit langer dan twee dagen achter elkaar. Zeer relaxed. Echter, mijn haat-liefdeverhouding met de reclame speelde steeds vaker op. Al jaren voelde ik de sleur. Ik had al zo veel campagneconcepten bedacht en wervende tekstjes geschreven; het voelde soms als een trucje. Samen met m'n art-director bedacht ik steeds sneller ideeën. We noemden het ervaring, maar het leek ook verdomd veel op de automatische piloot. De voortdurende druk en hectiek van het vak gingen me meer en meer tegenstaan. Er jeukte iets in mijn achterhoofd: ik wil mijn creativiteit ook aanwenden voor andere zaken. Eigen projecten, waar geen klant of wie dan ook iets over te zeggen heeft. Tot die dag in september 2006 zag ik slechts twee opties: doorgaan of stoppen. Maar op die mooie herfstmiddag, op het terras na een fietstochtje, starend naar de rododendrons, was daar ineens een derde optie: een sabbatical. Drie maanden ertussenuit. Het kwam in een flits in me op en ik wist direct dat ik het moest doen. Wham! Zo gedacht, zo gedaan. Thuisfront en collega's vonden het een prima idee en nog geen twee weken later, op maandag 2 oktober, zat ik thuis op de bank. Onbetaald, want ik wilde wel zonder schuldgevoel op die bank zitten.

De eerste vier weken van mijn sabbatical kluste ik me drie slagen in de rondte bij het tuinhuis. Het was nog mooi weer, dus die slechte wand moest opnieuw bekleed worden met hout en geveerd voordat de novemberregens zouden losbarsten. Vol energie, opgewekt door de herfstzou en de sensatie van vele vrije weken in het vooruitzicht, klaarde ik de klus. Moe maar voldaan zat ik begin november thuis. Ik voelde me beroerd. De drukte van de afgelopen maanden als waarschijnlijke oorzaak. Ik klapte zo lekker herkenbaar in elkaar. Toen mijn gemoed weer opklaarde, na een week of twee, was ik heerlijk rustig in mijn hoofd. Ik keek terug en maakte de balans op. Achteraf kan ik zeggen dat ik in die periode emotioneel afscheid nam van de reclame en vooral van mijn eigen bureau. Ik kon er elk moment afstand van doen als ik dat wilde. Ik was klaar voor een nieuwe fase in mijn leven, tenminste, in mijn hoofd. Ik liet het laatste restje zekerheid voorzichtig los.

In de sabbatical, half november 2006, stapte ik binnen bij een uitgever. Kijken of ik mijn jeugdroom kon verwezenlijken: een boek uitbrengen. De fotomap 'Beautiful Mess' in mijn computer was flink gevuld geraakt. Het partje mandarijn, de kapotte zonnebril, het groene speelgoedbootje, de lege flessen en de oranje jeu de boules-bal hadden gezelschap gekregen van een dobber, een oorbelt, een witte zakkam en nog veel meer gevonden voorwerpen. In totaal had ik dertig foto's gemaakt in tweeënhal jaar. In de nazomer van 2005 had ik ineens het idee gekregen om bij elke foto een verhaaltje te schrijven. Mijn verhaal. In korte gedichtjes had ik er inmiddels flink op los gefantaseerd en geassocieerd.

Met een map vol foto's en gedichten onder mijn arm, en lichte zenuwen in mijn lijf, schoof ik aan bij het bureau van de uitgever. Ik werd ontvangen door de eigenaar en zijn collega. Die laatste was de 'senior advisor publishing affairs' van de tweekoppige uitgeverij, bleek uit zijn visitekaartje.

'Ik heb je uitgenodigd omdat ik je ken van je reclamebureau,' stak de eigenaar van wal. We hadden inderdaad een keer een logo voor zijn andere bedrijf ontwikkeld, dat in boekproducties doet. Bovendien is hij de neef van mijn collega P.

‘Het verhaal dat je door de telefoon vertelde, was niet direct een aanleiding,’ vervolgde hij.

‘Met andere woorden, als ik je niet had gekend, had je hier niet gezeten. We krijgen zo veel verzoeken, we kunnen niet iedereen uitnodigen.’

Een eerlijke vent tegenover me. Ik overhandigde hem mijn map en hij bladerde deze door.

‘Mooie foto,’ zei hij bij het mandarijntje.

‘Deze ook,’ en hij wees op de aangespoelde badeend die ik enkele maanden eerder op een Schots strand had gefotografeerd. Hij lachte bij de foto van het lege busje mondverfrisser in het gras. Hij las.

‘Je gedichten doen me een beetje denken aan die van Toon Hermans,’ was zijn snelle conclusie.

‘Ai,’ viel de senior consultant in, ‘dat is nou niet echt een compliment’.

Inmiddels las en bladerde de consultant in de map.

‘De poëzie zit voor mij in de foto’s en niet zozeer in de versjes,’ vond hij.

‘Ai, versjes, dat is nou ook niet echt een compliment,’ merkte ik gevat op. Maar ja, ik moest niet zeuren. Ik wist niks van dichten, kende de do’s en dont’s niet. Ik vroeg me überhaupt af waarom ik mijn verhaaltjes in dichtvorm had gegoten. Gewoon, omdat het zo in me opgekomen was waarschijnlijk.

‘Maar ik vind het interessant genoeg. Volgens mij kunnen we er wel wat mee,’ besloot de man van de publishing affairs.

Bijna een jaar later – in september 2007 – zag mijn eerste boek het levenslicht, onder de titel *Bermspinsels*. De dertig foto’s met gedichten waren aangegroeid tot 45, aangezien het voorjaar van 2007 nog flink wat bermvondsten en bijbehorende hersenspinsels had opgeleverd. Tien exemplaren had ik waterdicht laten insealen en tijdens een fietstocht achtergelaten in de bermen rond Groningen. Deze manier van promoten had ik centraal gesteld in een persbericht. Het werkte: ik haalde zelfs de landelijke pers. Zo liep ik als zelfbenoemde *bermjutter* door het Groninger Stadspark

met de *Hart van Nederland*-cameraploeg van sbs6. Ik mocht vanwege deze uitzending drie dagen later niet meer aanschuiven in *De Wereld Draait Door*. De redactie van dat programma had me uitgenodigd maar eiste exclusiviteit. Keiharde wereld, die media. Ik werd geïnterviewd door Dolf Jansen in het radioprogramma *Spijkers met Koppen*. Er verschenen stukjes in de landelijke kranten, in *NRC Next* zelfs met de foto van de badeend. Tussendoor ging ik gewoon elke dag naar mijn werk en organiseerde ik met de uitgever een feestje om het boek officieel te lanceren. In deze hectische weken schoot de adrenaline door mijn lijf. Ik voelde het aan alles. Vroeger was ik het succes gaan vieren met vrienden en drank. Dan was ik mezelf helemaal voorbij gelopen. Nu niet. Ik besepte wat het onverwachte succes met me deed en zorgde voor rust en regelmaat tussen alle media-optredens en andere drukte door. Ik ging 's avonds op tijd naar bed. Vaak na een halfuurtje yoga, waar ik in de sabbatical mee was begonnen. Deze periode heeft mij heel duidelijk gemaakt hoe ik veranderd ben. Zonder een spoor van hyperventilatie genoot ik van mijn eerste boek en van wat het allemaal losmaakte om me heen en in mezelf. Mijn vriend H. trok ooit een mooie parallel tussen mijn burn-out en mijn boek, druipend van de symboliek: 'Je bent niet alleen figuurlijk, maar ook letterlijk weer vanaf de grond begonnen.' Amen.

Afscheid

‘We hebben een deal.’

Het was dinsdagavond 30 december 2008. Een uurtje of half 11 's avonds. Ik had het telefoontje van de makelaar niet meer verwacht.

‘Da's mooi,’ antwoordde ik.

‘Je hebt duidelijk gecommuniceerd dat mijn laatste bod wel inclusief de eettafel met vier stoelen, die tuinbank en de motormaaier was?’ vroeg ik.

‘Ja hoor,’ antwoordde hij, nog nahijgend van een bezoekje aan de sportschool.

‘Goed zo.’

Zo kocht ik vlak voor het begin van het nieuwe jaar het tuinhuis van m'n dromen. Hadden we nog meer om op te proosten met oud en nieuw. Ik kon die avond moeilijk in slaap komen. Gek eigenlijk, want de afgelopen weken dacht ik bij het inslapen juist aan het nieuwe tuinhuis. Zittend op de veranda, werkend aan de tafel voor het raam of de houtkachel opstokend, droomde ik weg en viel snel in slaap. Het was niet de eerste keer dat ik me realiseerde dat de fase van voorpret het leukst is. Nu maakte ik me zorgen over de aanslag op mijn portemonnee, het vocht onder de vloer van het kleine slaapkamertje en of de cv-installatie op olie goed zou werken. Tijd om in te grijpen. Me zorgen maken heeft zo weinig zin.

Vandaag is het 2 januari 2009. Kerstvakantie voor de kinderen. Aan de rand van het vijfertje heb ik net m'n eerste sigaret van de dag gerookt. Die verslaving heeft ook deze jaarwisseling overleefd. Het gedeelte in mijn hersenen dat dagelijks schreeuwt om nicotine heeft het wederom gewonnen van dat andere gedeelte, waarin ik rationeel nadenk over mijn gezondheid. Ik plof neer op de groene slaapbank, aan het raam. Linda zit naast me en warmt haar handen aan het snorrende en tikkende kacheltje. De jongens

spelen op het witte gazon. ‘Sneeuwvoetbal’ noemen ze het. Ze hebben er speciaal de oranje voetbal voor uit de schuur gehaald. Net als op de televisie.

Het afscheid nemen is begonnen. Ik zal er de tijd voor nemen. Dat heeft dit huisje verdiend. Pas in het voorjaar zal ik het te koop zetten. Als de tuin mooi groen is. Niet alleen commercieel zeer verantwoord, maar het geeft me tevens de tijd om rustig mijn spulletjes te verhuizen.

Ruim een halfjaar geleden, op vrijdagmiddag 15 februari 2008, zat ik op precies dezelfde plek. Ik staaarde naar buiten en nam de meest recente grote beslissing in mijn leven. Natuurlijk hier. In mijn oude agenda staat op die dag ‘knoop doorgehakt’. Het was die middag dat ik besloot uit mijn reclamebureau te stappen. Ik was er echt klaar mee, eindelijk. Had ik emotioneel al afscheid genomen, nu moest het ook maar eens helemaal. Ik besloot om het de maandag erop aan mijn twee vennoten mee te delen. Na een heel slecht weekend, waarin ik enorm opzag tegen het gesprek met hen, besloot ik ze zondagavond al te bellen.

Zoals zo vaak, had ik nog één klein zetje nodig om die grote beslissing te nemen. Voor dat duwtje zorgde Mees, drie weken voordat ik de knoop doorhakte. Op zondag 27 januari 2008 staat in diezelfde oude agenda: ‘Mees gevallen in douche, naar ziekenhuis.’ Het mag duidelijk zijn; ik gebruik mijn agenda niet alleen om afspraken en verjaardagen te noteren. Ik zat die avond klaar voor de samenvattingen van het vaderlandse voetbal. In mijn rode luie stoel, recht voor de televisie. Door een enorme dreun boven mijn hoofd schoot ik die stoel uit. Ik wist direct dat er boven iets mis ging. Nog nooit nam ik de trap in mijn eigen huis zo snel. Op weg naar de badkamer, waar de kinderen aan het douchen waren, kwam ik Linda tegen in onze slaapkamer. Ze was lijkwit.

‘Een enorm gat, in zijn hoofd, Mees,’ bracht ze stamelend uit. In haar hand een bebloede handdoek. Ze was juist op weg om mij te roepen.

In de douche stond Mees het uit te schreeuwen. Hij was net opgekrabbeld van zijn uitglijder, waarbij hij vol op zijn gezicht was

gevallen. Overal bloed op de grond, aan de muur en op het mannetje zelf. Hij had een snee van wel vijf centimeter in zijn voorhoofdje. Verticaal, recht boven zijn neusje. De wond stond wijd open ik keek direct op het witte botvlies. Even later zat ik op de badkamervloer met Mees op mijn schoot. Met een witte handdoek hield ik de wond dicht terwijl Linda 112 belde. Mees huilde al niet meer, de flinkerd. Binnen een kwartier was de ambulance er. Ik hoorde hem al van verre aankomen door de dakkooepel die altijd op een kiertje staat. Een vrouwelijke ambulancebroeder in een knalgeel hesje plakte een pleister op de wond. En daar vertrok Mees met zijn moeder naar het ziekenhuis. Beneden in de woonkamer kwamen Justin en ik bij van de schrik. We speelden een spelletje op het kleed.

‘Kinderen zijn wel leuk, maar soms wil je dat je ze niet had, hè pappa,’ probeerde Justin mijn gemoed te peilen. Even later bleek wederom zijn gevoelige karakter:

‘Ik ben liever zelf dood dan jij, mamma of Mees.’

Ruim een uur later kwam het verlossende telefoontje. De hechttingen zaten erin, zes in totaal. Justin en ik sprongen in de auto en haalden de patiënt en zijn moeder op. Mees had een wit verband als tulband om zijn hoofd. In zijn hand een ‘Diploma van dapperheid’, ondertekend door de verpleegkundige en de dokter van de Centrale Spoed Opvang. Hij lachte alweer. Toch gingen we nog een spannend nachtje tegemoet. Hij was namelijk nog niet thuis of moest overgeven. En dat was nou net één van die verschijnselen die een hersenschudding kunnen betekenen. Die nacht sliep hij tussen Linda en mij in. We maakten hem om de twee uur wakker voor de ‘vraagjes’. Via simpele vragen peilden we of hij nog helder kon nadenken. ‘Hoe heet je broer?’

‘Op welke school zit je?’

‘Hoe heet je beste vriendje?’

‘In welke stad woon je?’

Hij beantwoordde alle vragen goed en kreeg er in de loop van de nacht zelfs plezier in.

‘Ah, nog één vraagje?’ vroeg hij wanneer wij ons alweer omdraaiden voor twee uur slaap. Kortom, het overgeven was waarschijnlijk-

lijk een combinatie geweest van schrik, wagenziekte en het koude glas drinken dat hij van mij kreeg bij thuiskomst.

In mijn agenda zie ik dat ik de twee dagen daarop thuis ben gebleven. Bijkomen van de schrik. Ik weet nog dat ik maandagochtend wel een halfuur heb staan huilen onder de douche, terwijl Mees beneden – vrolijk ‘taatuuu taaatuuu’ zingend – aan het spelen was. Die had al zijn ziekenauto’s maar eens uit zijn autobakken gehaald. Ter verwerking. Al vrij snel gingen we met het hele gezin over tot de orde van de dag. Wat moet je anders? De schrik verdween uit mijn lijf, zorgen namen de lege plek in. Zorgen over het op handen zijnde litteken. Als het verdomme maar goed heelt. Als het maar netjes gehecht is. Als hij maar niet getekend door het leven moet en daarmee gepest wordt. Bovendien drong zich een besef op: mijn leven kan in één klap op zijn kop staan, zelfs over zijn. Het voorval was erg genoeg om dit besef in alle hoeken van mijn hoofd en lijf te voelen. Ik wist meer dan ooit tevoren dat het tijd was om die dingen in mijn leven te doen die mijn gevoel me ingeven. Geen dag wilde ik meer besteden aan iets dat me tegenstond. Dus nam ik niet veel later de beslissing die goed voelde: stoppen met geleefd worden. Een paar weken daarna stelde Mees trouwens nog een vraag: ‘Pappa, toen ik dat gat in mijn hoofd had, kon je toen mijn hart ook zien?’

Dank!

Tijdens het schrijven van *Spaak* heb ik veel steun gehad van mensen in mijn directe omgeving. Hopelijk vergeet ik niemand wanneer ik de volgende mensen bedank voor het meelesen en meedenken: Joost Marsman, Georgia Grezel, Inez Veneberg, Eefke Meijer, Coen Peppelenbos, Lolle Wijnja, Arjan Beeftink en Astrid Werumeus Buning. Natuurlijk bedank ik ook Linda, Justin en Mees. Vooral voor hun geduld, wanneer alles weer eens langs me heen ging omdat ik 'met mijn hoofd alleen maar bij mijn boek was'. Tot slot bedank ik mijn ouders en mijn broers voor alle liefde die ze me gegeven hebben.



In *Spaak* kijkt schrijver Pierre Carrière terug op zijn burn-out. In zijn tuinhuisje aan de rand van de stad leest hij in het dagboek dat hij van die periode bijhield. *Spaak* geeft inzicht in de oorzaken van de burn-out. Hoe is het om een paar maanden thuis te zitten? Carrière neemt de lezer mee in zijn proces van herstel en beschrijft onder andere zijn sessies bij een psycholoog, haptonoom en natuurgenezer. Hij leert dat een burn-out een ziekte en genezing, pech en een zegen tegelijkertijd is. Een ervaring die dwingt tot verandering van levensritme en acceptatie van gebeurtenissen en karaktereigenschappen.

De schrijver wisselt de dagboekverhalen af met luchtige stukjes over het reilen en zeilen rond zijn tuinhuisje. De directe schrijfstijl en de humor maken *Spaak* contrastrijk en prettig leesbaar. Het is tevens een boek over universele thema's als rouwverwerking, angst, loslaten, omgaan met pijn, verkrijgen van zelfinzicht en persoonlijke groei. *Spaak* raakt de lezer en zet hem aan het denken. Vooral over zichzelf.

“Wat veel mensen ‘jezelf veranderen’ noemen is niet zozeer iemand anders worden, maar juist meer jezelf. Het is eerder oude blokkades opheffen dan nieuwe eigenschappen aanleren.”

Pierre Carrière (1967) werkt als copywriter in de reclame. In 2007 maakte hij de bundel *Bermspinsels*, waarin hij teksten schreef bij door hemzelf gemaakte foto's.

**Uitgeverij
kleine Uil**

