

Psychose binnenstebuiten

Een getuigenis van verlies en herwording

PSYCHOSE BINNENSTEBUITEN

Copyright © 2026 | Gonnie van Muijlwijk

Eerste druk 2026

Uitgeverij: 100 Jaar Na Vandaag

Auteur: Gonnie van Muijlwijk

Vormgeving: Ric Hop

Omslagfoto: Shutterstock

Foto Gonnie van Muijlwijk: Amke de Kiviet

ISBN/EAN: 978-94-92613-15-8

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

*'Schoonheid begint
Op het moment dat je
Jezelf durft te zijn'*

Essencio

Inhoud

Proloog	7
Naar het Riagg	9
De intake bij de Viersprong	22
Naar de Viersprong	36
Terug naar de Viersprong	67
Ziekte en overlijden moeder	82
Familie geheimen onthuld	93
Seksualiteit en agressie	99
De laatste week	108
Tweede keer zes maanden	116
Mijn laatste psychose	122
Mijn boek	138
Psychosegevoelig	146
Juni 2024	152
Epiloog	154
Dankwoord	156

*Als je niets hebt waar je tegen hoeft te vechten
en je hebt niets om weerstand aan te bieden,
wat zou je dan doen met al jouw energie en vrije tijd?
Pas vanaf het moment dat je inziet,
dat strijden en weerstand bieden een uiting is van het weten
dat je het menselijk bestaan nog niet doorgrond hebt,
zul je ervaren dat er niets denkbaar is
waartegen je hoeft te vechten of weerstand hoeft te bieden.
Stop daarom jouw gevecht en jouw weerstand en begin te bedenken
hoe je van jouw leven een écht feest gaat maken!*

Hans Oelen †

Proloog

Mijn naam is Gonnie, geboren en getogen juni 1951 te Wassenaar en de jongste van drie met onderling een verschil in leeftijd van rond de vier jaar. Onze ouders “moesten” trouwen in 1943, beiden twintig jaar jong. Moeder was enig kind. Vader was de jongste van twee kinderen, jongens, en van beroep telegrafist / marconist in het leger. Hij koos te gaan varen rond mijn vierde levensjaar.

Voordat ik met mijn boek begin wil ik kort iets over mijn achtergrond vertellen omdat het mijn inziens samenhangt met mijn psychoses.

Toen mijn vader overleed, eind 1999, veranderde mijn leven drastisch. Hoewel ik wist dat hij de bron van mijn depressie was en altijd had gedacht dat als hij er niet meer was alles beter zou gaan, gebeurde het tegenovergestelde. Ik kwam mezelf behoorlijk tegen. De vraag drong zich aan mij op wie ben ik nu eigenlijk? Daarbij voelde ik woede in mij opkomen, voornamelijk tegen mezelf gericht, en veel verdriet.

Ik ging op zoek naar hulp om voorgoed met het verleden af te rekenen. Door het RIAGG (Regionale Instelling voor Ambulante Geestelijke Gezondheidszorg) werd mij voor de tweede keer in mijn leven de Viersprong aangeraden voor een Intensieve klinische Kort Durende Psychotherapie van zes maanden.

November 2000 startte de behandeling en bij aanvang voelde ik me redelijk goed wat snel veranderde. De eerste week heb ik niet kunnen slapen en na drie uur zitting tegenover Kees, mijn psychotherapeut, wist ik op de vrijdag dagen later weer waarom ik was gekomen. Ik kwam terecht in een film van mijn leven die vooral 's nachts werd afgespeeld, waar ik bang, stil, en in mezelf gekeerd van raakte. Na nog geen drie weken, waarin mijn groepsgenoten en de staf veel tijd zorg en aandacht aan me besteedden, sommigen er zelfs een deel van hun vrije weekeinde voor inleverden, ging het niet langer meer en ben ik naar huis gegaan. Dat vertrek heb ik in een roes ondergaan.

Toch had ik in die korte tijd een positief gevoel gekregen over alles wat daar gebeurde en bleef de wil aanwezig ermee door te gaan. Na twee maanden mocht ik terugkeren en de tweede dag wilde ik alweer weg na een eerste conflict met een groepsgenoot. De twijfel, angst, en onrust sloeg weer toe. Een nichtje omschreef mijn gemoedstoestand treffend: 'door te proberen minder bewust mee te maken wat er met je gebeurt wanneer je iets traumatisch meemaakt, probeer je je geest los te koppelen van je lichaam. Je geest komt als het ware naast je lichaam te staan. Daarnaast wordt alles wat je overkomt vastgelegd in een boek. Dit boek draag je altijd bij je. Alle nare ervaringen heb je "opgeschreven," maar nooit nagelezen. Je hebt elke keer de bladzijde omgeslagen om maar een blanco bladzijde te hebben in de hoop opnieuw te kunnen beginnen en vergeten wat er is gebeurd. Helaas moet eenieder zijn eigen levensverhaal kennen om gelukkiger te zijn en met hetgeen men heeft meegemaakt een manier zien te vinden daar mee om te gaan.'

Ik besloot mijn boek te pakken, het open te slaan en te gaan lezen. Het kunnen begrijpen en voelen wat er staat vraagt om hulp. Afrekenen met de inhoud laat de storm in mijn hoofd verdwijnen en plaats maken voor nieuwe mooie ervaringen zonder invloed van wat is geweest.

Maar door daadwerkelijk het boek te schrijven dat nu voor je ligt, is een lang gekoesterde wens in vervulling gegaan. Niet alleen het schrijven heeft mij geheeld, ook het pad ernaartoe. Het voelt nu of ik al die omgeslagen bladzijdes en hun duistere hoekjes ken, alsof de spinraggen weggehaald zijn. Mijn verhalenkelder is er nog steeds, een stuk schoner dan hoe ik het ooit aantrof toen ik er voor het eerst in verdween. Nu weet ik hoe ik met depressies en psychoses om moet gaan. En dat was zonder boek nooit gelukt.

Naar het Riagg

Hoe gek ben ik?

Zou zijn kist de verbrandingsoven al zijn ingegaan? vraag ik mij af op de dag van zijn uitvaart. Onderweg naar huis had ik alle tijd de dag nog eens de revue te laten passeren. Tot mijn verbazing waren er best veel mensen waarvan ik het merendeel niet kende. De familie van zijn partner was in groten getale aanwezig, waarbij onze familie in het niet verdween. Daarnaast mensen van het recreatiepark waar ze woonden en een vrouw die opviel. Ze keek op afstand regelmatig naar mij. Wie is zij? Ik heb, voorafgaand aan deze dag, vanaf het moment dat we hoorden dat hij binnenkort dood zou gaan, geprobeerd meer te weten te komen over mijn vader. Voor de zoveelste keer ving ik bot. Zijn enige broer was er inmiddels niet meer toe in staat vanwege Alzheimer en zijn vrouw verwees me weer naar haar man met een blik erbij die boekdelen sprak. 'Daar wil ik het niet over hebben!'

Wat is er toch gebeurd in het verleden waardoor de twee broers zelfs jaren geen contact meer met elkaar hadden? Er lijkt een enorm taboe op te zitten. Mijn broer sprak tijdens de plechtigheid en portretteerde hem op zo'n voortreffelijke wijze dat wij ons er alle drie in konden vinden. Zelf wilde ik ook een bijdrage leveren en koos daarvoor een gedicht van Slauerhoff die jaren als scheepsarts over wereldzeeën voer.

*De berg der stilte kan ik niet bestijgen
Door het verwarrend woud herinnering
Dus wil ik onder zeil van mijmering
Voortdrijven op een zee van eeuwig zwijgen*

Compromis Jan Jacob Slauerhoff

Met mijn neefje van bijna vijf jaar speelde ik verstoppertje en tikker-tje tijdens het condoleren. Het was prachtig weer deze novemberdag

en al gauw verplaatsten we ons naar buiten met een voetbal. Langzamerhand ontstond er een groepje rond een soort brink met centraal een mooie groene eikenboom. Daar omheen banken waar voor mij onbekende mensen op zaten.

Tijd voor een sigaret, even de stress dempen en ik liep in de richting van de brink. Natuurlijk had ik weer eens geen aansteker bij de hand. Een mooie gelegenheid onopvallend bij dat groepje aan te sluiten. Ik vroeg een vuurtje aan iemand met een dikke sigaar die de omgeving regelmatig in een geurige rookwolk liet verdwijnen. Na het optrekken ervan zag ik de vrouw die me opgevallen was op een van de bankjes zitten met naast haar de partner van mijn vader. Sprak ze eerst in algemeenheden over mijn vader, zodra ze mij zag, zei ze opeens, 'hij had spijt, maar kon niet meer terug.' Toen ze zich voorstelde, schoot me te binnen dat ze dezelfde naam had als het uitvaartbedrijf en ik ging ervan uit dat zij met mijn vader over zijn wensen heeft gesproken. Mogelijk heeft hij haar in vertrouwen het een en ander verteld. Hoewel ik mij afvroeg waar hij dan spijt van had, kon ik daar zelf wel het een en ander bij bedenken en vroeg niet verder.

Toen ik eens solliciteerde op een vertrouwensfunctie bij de BVD (Binnenlandse Veiligheidsdienst, later AIVD), waar een veiligheidsonderzoek deel uitmaakte van de sollicitatieprocedure, werd ik aangenomen met het verzoek tegenover mijn vader te zwijgen over wat voor werk ik ging doen. Het onderzoek had waarschijnlijk uitgewezen dat hij onbetrouwbaar was overgekomen en men mij daar op deze manier voor waarschuwde.

Thuis na deze dag parkeer ik mijn auto in de garage van mijn nieuwe huis waar hij precies past tussen de wasmachine, de droger, de slaapkamerkast van mijn vorige woning en andere meegezeulde spullen, waarvan ik dacht ze ooit nog weleens te kunnen gebruiken. Na mijn verhuizing zocht ik een auto uit met dat in mijn achterhoofd en koos voor een donkerblauwe Ford Ka. Een auto buiten parkeren terwijl je een garage hebt, vind ik niet

kunnen. Al bij het uitstappen komt de geur van de pas gelegde houten vloer me tegemoet. Dat had ik even uitgesteld vanwege de op handen zijnde crematie van mijn vader. Regeren is vooruitzien toch en dus had ik gekozen voor een “senioren proef woning;” wonen, slapen, koken, badkamer op de begane grond en boven twee kleine slaap-werkkamers plus nog een doucheruimte. Deze keer slaap ik boven om de vloer te ontlasten. Op de trap richting logeerkamer passeer ik twee ramen met uitzicht op de onbewolkte heldere hemel verlicht door de maan en een enorme hoeveelheid sterren. Ze variëren in grootte en licht heerlijk chaotisch door elkaar. Ik raak niet uitgekeken. Om de maan zie ik zelfs een regenboog aan kleuren. Het is een prachtig schouwspel en langzaam verlies ik mezelf in een stortvloed van gedachten, mijmeringen, vragen.

Waarom mocht hij 22 jaar langer leven dan mijn moeder en heeft hij, in vergelijking met haar, nauwelijks hoeven lijden? Is hij nu aan het hemelen of toch in de hel? Zijn ze weer samen mijn ouders en kijken ze nu naar mij? Hoe zit het dan met mijn opa van moeders kant, kunnen ze elkaar verdragen, hij en de man waarvan ze zeggen dat hij mijn vader was? Zo ja in goede harmonie? Hoe kan het dat juist zo iemand als mijn vader op de dag van vertrek uit deze wereld zo'n mooie zonnige dag krijgt toebedeeld? Is dat een teken van vergeving?

Hoewel ik nogal verwarrend ben opgevoed en door de jaren mijn eigen geloof ontwikkeld heb, waarin geen plaats is voor een god, ben ik toch wel bezig met wat er nu met mijn vader gebeurt. Ik kan het niet begrijpen na alle ellende die hij anderen heeft berokkend. Komt hij terug op de wereld in een andere gedaante? Misschien wel als een beest? Ik zie ineens een enorme slang voor me die hem wurgt, opeet en hem dan langzaam, als een pakketje op een vertraagde lopende band, uit het zicht laat verdwijnen. Of toch liever een nijlpaard dat hem hap slik weg direct opslokt? Misschien komt hij terug in een verbeterde versie, of wordt hij zelf blootgesteld aan wat hij anderen heeft aangedaan.

Ineens zeg ik hardop, ‘eindelijk, bevrijd,’ gevolgd door, ‘mijn huis is nog schoon.’

Mijn vader is nooit in mijn nieuwe huis geweest, heeft hier niets van zichzelf achtergelaten. Met de nodige verbazing over mijn eigen uitspraken voel ik een enorme opluchting, een nieuw tijdperk breekt aan. Met die gedachte val ik later in een diepe slaap.

In de weken daarna merk ik dat de opluchting over zijn overlijden plaats maakt voor een stevige depressie zoals ik niet eerder ervaren heb. Tegen kalmerende middelen door een eerdere ervaring vraag ik mijn huisarts toch om een anti-depressiemiddel. Daar stop ik al snel mee, het versterkt mijn nare gevoelens. Daarvoor in de plaats krijg ik iets om in slaap te vallen, een glasachtig doorzichtige pil, geel van kleur, in de vorm van een rugbybal. Net een lief poezenoog dat je aankijkt met zelfs een klein pupilletje erin, zo lijkt het. Indien nodig overdag iets voor ontspanning, in hele kleine mieze-muizerige stukjes hoor, want ik wil dat poezenoog graag helder blijven zien, stel je voor dat hij me te pakken krijgt.

Het is in deze periode dat de gedachte aan zelfdoding voor het eerst mijn brein in sluipt. Niet om het te gaan doen, wel als iets om achter de hand te hebben, een gratis verzekering, een mogelijkheid, een vluchtweg, voor het geval het ondraaglijk wordt. Ik heb nu toch wel zo’n beetje alles meegemaakt wat je bedenken kan? Iets, diep vanbinnen, houdt me tegen, alsof ik door het te doen iemand laat winnen van mij. Ik vind bij nader inzien suicide een zwakgebod naast de gedachte aan het verdriet en eventueel schuldgevoel waar ik anderen mee achter kan laten.

Ik besluit dat het hoog tijd wordt voor hulp, deze keer via het Riagg (Regionale Instelling voor Ambulante Geestelijke Gezondheidszorg). Deze weg heb ik nog niet eerder bewandeld. Ga ik daar vinden waar ik al zo lang naar op zoek ben? Mijn huisarts steunt mijn beslissing en lijkt haast te maken met het regelen van een afspraak. Het wordt het Riagg in Voorburg bij Den Haag, waar ik in tien minuten kan zijn met de auto. Vrij snel ontvang ik een uitnodiging voor een eerste gesprek.

De avond hieraan voorafgaand ben ik behoorlijk onrustig en slaap slecht. Allerlei gedachten gaan door mijn hoofd waaronder de nodige life events van de afgelopen jaren. Een huis kopen, ruim drie maanden bij het gezin van mijn broer wonen, omdat de bouw veel langer duurde dan de bedoeling was. Mijn appartement was al verkocht en hoewel de koper mij eenmaal uitstel van oplevering had gegeven, kon ik het niet langer aanhouden. Mijn vader overleden, twee jaar daarvoor met hem gebroken, dan is het toch niet zo gek dat je depressieve gevoelens krijgt? De twijfel slaat weer toe, ik heb toch geen psychologische hulp nodig?

Na wat uurtjes tussen slapen en waken sta ik op, douche, ontbijt en vertrek ruim op tijd richting de afspraak met een sociaal-psychiatrische verpleegkundige.

Ik parkeer mijn auto in één keer keurig achteruit in een zijstraat, waar hij onbepakt zonder parkeermeter en blauwe kaart mag staan. Ik heb geen idee hoelang het gaat duren en een klein stukje lopen is wel even lekker voor aanvang van zo'n zwaar gesprek. Ik nader een zebrapad waar aan beide kanten mensen voor het stoplicht wachten. Wanneer het groen wordt hang ik ineens in de lucht. Ik zie mezelf oversteken, dwars door anderen heen. Ze lijken het niet te merken, ze reageren er niet op. Aan de overkant van het zebrapad sta ik plots weer met beide voeten op de grond. Wat is dit nu weer? Schichtig kijk ik om me heen. Niemand kijkt naar me met een verwijtende blik zo van, kan je niet een beetje uitkijken waar je loopt! Wat gebeurt er met me, word ik gek? Het brengt me terug bij een moment van jaren geleden.

In augustus 1972 stapte ik in Sittard in de sneltrein naar Utrecht. In die periode was mijn moeder ernstig ziek. Op zoek naar een zitplaats koos ik voor de rechter coupé en zag overal in witte gewaden gehulde familieleden zitten. Het was een spookachtig tafereel waarvan vooral mijn moeders lievelingsoom en tante me opvielen, plus mijn zus. Ze keken me ook nog eens heel doordringend aan. Snel keerde ik me om richting de andere coupé. Daar speelde zich exact hetzelfde tafereel af.

Het maakte me doodsbang en na nog een poging eindigde ik op een van de klapstoeltjes tussen twee coupés en bleef ik recht vooruitkijken. Iedere keer wanneer ik even mijn hoofd richting een coupé draaide, omdat het daar toch wat comfortabeler zat, waren ze er nog, staarden ze me weer aan. Word ik gek? was de vraag die me vanaf dat moment dringend bezighield, terwijl mijn hoofd daar tussen die twee coupés steeds meer naar beneden ging hangen. Vertwijfeling, angst, verdriet, en eenzaamheid overvielen me bij toerbeurt gedurende de rest van de reis, naast wanhoop.

Hoe ik uiteindelijk in Den Haag was aangekomen, kon ik me nauwelijks herinneren. Wel dat ik besloot niet naar mijn ouderlijk huis te gaan, maar naar mijn zus, zwager en kleine nichtje. Ik herinner me dat ik aan een vrouw vroeg welke bus er naar de wijk Mariahoeve ging in Den Haag, dat zij mij lijn 4 aanwees en waar ik de bushalte kon vinden.

Ik hoopte dat hij snel zou komen om zo kort mogelijk buiten te zijn. De wereld om me heen voelde onveilig. Eenmaal daar waren ze verbaasd over mijn komst, maar natuurlijk mocht ik blijven. De eerste dagen probeerde ik naar buiten te gaan voor een wandeling met de kleine meid en samen naar de kapper om onze haren te laten knippen. Al snel durfde ik de deur niet meer uit. Buiten zag ik van alles, met name Paul, mijn eerste echte grote liefde, die ik op het CIOS in Sittard had leren kennen. De ene keer was hij ergens de ramen aan het wassen en hield mij in de gaten, een andere keer zag ik hem op verschillende plaatsen in de auto van zijn vader rijden. Twee à drie weken zei ik niets meer en speelde ik binnen met mijn nichtje, terwijl er in mijn hoofd een onstuitbare chaos aan gedachten rondging.

De gebeurtenis in de trein, dat ik Paul overal zag, de ziekte van mijn moeder (borstkanker), mijn opleiding die ik nog niet afge maakt had, de vraag hoe mijn toekomst eruit ging zien. Het raasde maar door, net een vroege herfststorm met orkaankracht vanuit verschillende windrichtingen. Tot ik op een gegeven moment tegen mezelf zei, 'wie denk je wel niet dat je bent, alsof de hele

wereld alleen met jou bezig is?' Door die zin eindeloos te herhalen in mijn hoofd klaarde ik langzaam op. Ik kreeg weer praatjes en er leek niets meer aan de hand met mij.

Een paar dagen daarna nam ik de telefoon op bij mijn zus thuis. 'U spreekt met het huis van de familie Gras?'

'Goedemorgen, u spreekt met Hanneke Post van de Ursulakliniek in Wassenaar. Ik wil even doorgeven dat uw familielid aanstaande maandagmorgen opgenomen kan worden. Ze wordt om 11:00 uur verwacht bij de hoofdingang van de afdeling neurologie, waar ze opgehaald wordt door een medewerker van de afdeling.'

'Oh', zeg ik enigszins verrast, 'dat zal wel over mij gaan, oké, ik ben er maandagmorgen.' Ik meende enige terughoudendheid in haar stem te horen toen ze zei: 'Graag in gezelschap van uw moeder met wie wij contact hebben gehad over uw opname.'

'Prima, dat zal ik aan haar doorgeven, tot maandagmorgen.'

Toen ik dit later op de dag aan mijn zus vertelde, verontschuldigde zij zich bijna. 'We wisten echt niet wat we moesten doen, wat het beste voor je was. In overleg met thuis en je huisarts is deze beslissing genomen.' 'Natuurlijk begrijp ik dat, geen probleem. Iemand die weken haar mond niet opendoet en niet meer naar buiten durft, daar moet je iets mee.'

Ondertussen dacht ik, misschien krijg ik daar wel antwoord over wat er in de trein gebeurde, naast de andere verwarrende ervaringen die een paar maanden eerder plaats vonden. Zoals gebeurtenissen voorspellen die vervolgens uitkwamen.

Dat voorspellen overkwam mij de eerste keer aan de bridgetafel thuis, na een lange periode van niet of nauwelijks slapen.

Mijn broer en ik speelden tegen onze ouders en op een gegeven moment voorspelde ik in stilte dat er een vlieg in zijn oor zou gaan vliegen. Het idee alleen al, maar toen hij niet lang daarna ineens met zijn hoofd ging schudden, hem naar één kant boog, met zijn hand naar zijn oor greep en riep, 'er is iets ingevlogen, het maakt geluid,' wist ik dat dat die vlieg moest zijn die inderdaad uit zijn oor tevoorschijn kwam. Mijn moeder reageerde bezorgd, mijn

vader geïrriteerd door het speloponthoud, terwijl ik er heel stoïcijns bij bleef zitten. In stilte was ik perplex. Het leek haast paranormaal en zoiets als dit, wat moest ik daarmee? Later die avond verschenen alle kaarten die de anderen in hun handen hadden op mijn netvlies. Op basis daarvan bood ik zomaar zeven ruiten, wat weinig voorkomt in een spelletje bridge. Mijn verwarring was compleet, het klopte. Toen ik het spelletje uitspeelde, waren alle slagen voor mij. Ik werd overstelpt met complimenten door de andere meer ervaren spelers aan tafel, terwijl mijn onzekerheid toenam over wat er met me gebeurde.

De zondag daarna, Sport in Beeld stond aan op de televisie, kwam de tune “alle ballen verzamelen” voorbij met de daarbij behorende beelden. Het was de aankondiging van de lottotrekking en in mijn gedachten noemde ik zes getallen die even later uit de koker naar beneden kwamen zeilen. Onvoorstelbaar, hoe kon dat, zes getallen voorspellen die klopten. Waarom was me dat de vrijdag ervoor niet overkomen? Ik wist me er geen raad mee, werd steeds stiller en trok me regelmatig terug op mijn kamer om vragen van anderen te voorkomen of er misschien iets aan de hand was. Ik deed in die tijd wel meer voorspellingen en ook in de jaren erna overkwam het me met enige regelmaat, ging er zelfs op vertrouwen. Meestal na een periode van niet of slecht slapen waarbij ik het contact met de werkelijkheid voor een deel kwijtraakte. Ik betrok in zulke periodes bijna alles wat ik hoorde, zag, of las, op mezelf. Zowel buiten als op de televisie, sprekers op de radio, tekst in een boek of liedje. Zelfs bij voetbalwedstrijden kon ik de eindstand voorspellen. Een belangrijke voetbalwedstrijd, ik geloof van het Nederlands voetbalelftal, werd live van commentaar voorzien in het radioprogramma Langs de lijn. Ik was aan het werk (volgen en observeren van figuren die onze democratie ondermijnen) en luisterde met een collega naar de radio in onze dienstauto. De voetbalwedstrijd was spannend, maar ik wist al hoe het ging eindigen, waardoor ik er heel ontspannen bij zat. Zelfs toen de laatste minuut aanbrak en de overwinning nog niet binnen was, twijfelde ik niet. Het doelpunt viel uiteindelijk pas in blessuretijd.

Mijn collega en alle andere collega's waren door het dolle heen. Niemand begreep mijn lauwe reactie. Ik zei natuurlijk niet dat ik de eindstand van tevoren al wist.

Wat mij vaak weer terugbracht naar de realiteit was het voortdurend herhalen van die ene zin die me al eerder had geholpen; 'wie denk je wel niet dat je bent, alsof de hele wereld alleen met jou bezig is?'

Een keer, dat was op een mooie zomerdag met een strakblauwe hemel, zat ik in de tuin bij mijn moeder thuis. Ineens zag ik een lichtflits in de lucht die mij weer met beide benen op de grond zette. Dat terugkeren naar de werkelijkheid was goed, maar ik miste dan toch ook wel de tomeloze energie, het bovenmatig presteren, in topvorm zijn. Want psychoses waren regelmatig ook leuk, al deelde ik dat met niemand. Mijn omgeving reageerde vooral blij bij terugkeer met mijn aandacht in het leven van alle dag. 'Gelukkig, je bent er weer,' zeiden ze dan.

Aangekomen bij de toegangsdeur van het RIAGG aarzel ik niet meer. Dit in tegenstelling tot andere keren toen ik mogelijk hulp had moeten vragen en ga naar binnen. Bij de balie word ik naar de eerste etage verwezen en ik neem plaats in de wachtkamer. Alsof er niets is gebeurd begin ik een praatje met een andere wachtende. Een vrouw komt mijn kant uitlopen, ze is ongeveer van mijn lengte, heeft donker, bijna zwart haar en is om en nabij mijn leeftijd. Ze stelt zich aan mij voor en op dat moment voel ik mij een baby in een volwassen lichaam met genoeg verstandelijke vermogens waar toch iets wezenlijks aan ontbreekt. Wat is dat toch, vraag ik me vertwijfeld af. Ze begeleidt mij naar een spreekkamer verderop in de gang. De inrichting heeft iets persoonlijks. Er staan verzorgde planten en er hangen tekeningen aan de muur die waarschijnlijk gemaakt zijn door andere cliënten. Of zijn het patiënten? Ze legt uit dat het om een intakegesprek gaat, waar zij een verslag over maakt, dat vervolgens in een team met anderen, waaronder psychiaters, besproken wordt. Daar komt een conclusie uit welke aanpak van mijn problematiek het beste lijkt.

Haar vragen brengen me bij eerdere gesprekken met hulpverleners die ik de afgelopen zevenentwintig jaar al voer. Steeds hetzelfde verhaal waaraan nu een hoofdstuk is toegevoegd, de recente dood van mijn vader. Na zijn overlijden ben ik mijn houvast in het leven kwijt, de reden waarom ik hier nu ben met een hulpvraag.

Mijn vader ging varen rond mijn vierde en bleef de eerste reis een jaar weg. Bij zijn thuiskomst had mijn moeder mij op haar arm en zei ik, 'dag mijnheer,' tegen hem.

Wat ik me kan herinneren van die eerste jaren zijn flarden, mede door mijn vader of anderen verteld, waar ik beelden en herinneringen bij krijg. Voor mij is hij iemand gebleven die ik liever zag gaan dan komen. Hij bracht een hoop onrust en ruzie in huis mee, al waren de cadeautjes meer dan welkom. Later begreep ik dat het een vorm van liefde kopen was. Telkens als hij weer ging varen, liet hij mijn moeder achter met te weinig geld en leidden we een heel ander leven, eentje van de eindjes aan elkaar knopen.

Ik vertel de vrouw van het Riagg over de periode van ziekte en uiteindelijk overlijden van mijn moeder die een grote impact op mij heeft gehad. Dat begon allemaal in juni 1972, vlak voor mijn eenentwintigste en haar vijftigste verjaardag. De lange lijdensweg die ongeveer vijf jaar duurde, beginnend met de diagnose borstkanker, gevolgd door een operatie, en een tijdrovend herstel. Net wanneer iedereen hoopte en dacht dat het beter ging, wachtte een nieuwe zware operatie, het verwijderen van de baarmoeder. Vooral de laatste twee jaar van haar leven in een verpleeghuis waren zwaar. Het besef dat ik wees ging worden, zo voelde ik dat, met name op de momenten dat ze in coma geraakte en wij werden opgeroepen vanwege haar mogelijk aanstaande overlijden. Het was zo dubbel, je wilde haar niet kwijt en ook niet zien lijden.

Natuurlijk komt mijn opname in de Ursula kliniek ter sprake en vertel hoe ik in de jaren daarna met enige regelmaat hulp zocht bij een psycholoog of psychiater. Na een paar gesprekken haakte ik keer op keer snel weer af. Het hielp niet, sterker nog, ik ging me er slechter door voelen. Er was één uitzondering, een buurvrouw van

een collega die op latere leeftijd afgestudeerd psycholoog werd en mij in een hypnose sessie liet voelen dat mijn moeder wist dat ik van haar hield ook al had ik dat nooit uitgesproken.

‘Het vasthouden en strelen van haar hand toen ze geen contact meer met je kon maken, heeft ze wel degelijk gevoeld. Ze wist dat je van haar hield’.

Wat ik daadwerkelijk intens beleefde op dat moment. Opvallend daarna was dat mijn nichtjes me vertelden dat ze alleen met mij over hun oma konden praten. Die hypnose had wél geholpen, ik heb haar verlies verwerkt, althans, dat dacht ik na die sessie.

Deze sociaal psychiatrisch verpleegkundige stelt vragen over mijn moeder en andere sociale contacten waar ik het antwoord op schuldig blijf en ik meen aan haar gezicht te zien dat ze zich daaraan ergert. Tegen het einde van ons gesprek geeft ze aan dat het wel enkele weken kan duren voor een volgende afspraak. Ze neemt daarvoor bijtijds contact met mij op. In de tussentijd ga ik eenmaal per week anderhalf uur meedoen aan trainingen bij het Riagg. Die gaan over assertiviteit, communicatie, nabijheid en effectiviteit in een groepje van rond de tien deelnemers. Met een handdruk nemen we afscheid en ik verlaat via de trap het pand.

Wat er zojuist op het zebrapad gebeurde, jaren eerder in de trein, en mijn voorspellingen die uitkwamen, heb ik verzwegen. Uit angst voor de uitkomst, ‘achter slot en grendel met jou en heel veel pillen, je bent gek.’ De week erop gaan we al beginnen met trainingen. Misschien vind ik daar wel de antwoorden op mijn inmiddels drie belangrijke vragen:

1. Wie ben ik
2. Hoe doe je dat, veranderen
3. Voorspellen van gebeurtenissen, wat betekent dat

Hopelijk worden mijn huidige problemen daarmee opgelost.

De trainingen zijn grappig en worden gegeven door een sympathieke jonge vrouw. Ik doe actief mee en krijg regelmatig aandacht van haar.

Net als jaren geleden met een van mijn beste vriendinnen kan ik geen genoeg krijgen van het gevoel dat me dat geeft en weer voel ik iets wat op verliefdheid lijkt. Persoonlijke aandacht krijgen werkt verslavend bij mij. Inmiddels ben ik er wel achter dat me dat bij mannen en vrouwen overkomt. Ben ik misschien biseksueel? Zelf denk ik aan het gemis van aandacht en liefde van mijn ouders die dit veroorzaakt.

Na nog een telefonisch gesprek met de sociaalpsychiatrisch verpleegkundige volgt een gesprek met twee psychiaters. Tot mijn verbazing krijg ik voor de tweede keer in mijn leven het antwoord: 'Wij adviseren je de Viersprong in Halsteren.'

'Alweer? Toen mijn moeder op sterven lag, rond mijn vierentwintigste, kreeg ik dat advies ook al van mijn toenmalige huisarts. Nu, op mijn achtenveertigste, na het overlijden van mijn vader, opnieuw?'

'Er is nog een andere mogelijkheid, iedere week een middag meedoen aan groepstherapie gedurende zes maanden, al geven wij de voorkeur aan de Viersprong. Laat het op je inwerken, lees eens wat ze daar doen, misschien kan je dan voor jezelf een beslissing nemen. Heb je nog vragen, je kan ons altijd bellen en we willen graag weten wat je besluit.'

Weer buiten loop ik in trance richting een koffietent in de buurt, terwijl ik de consequenties van dit advies tot me door laat dringen. Eenmaal daar met een cappuccino voor mij krijg ik het idee dat iedereen naar me kijkt en weet dat ik iets mankeer. Ik besluit naar huis te gaan. Daar aangekomen start ik onmiddellijk een onderzoek op de computer. Langzaam dringt het tot me door.

In Psychotherapeutisch Centrum de Viersprong in Halsteren ligt de oplossing voor mijn problemen. Waarom heb ik daar toen niet naar geïnformeerd? Had ik het gelijk al afgewezen, of sta ik er nu pas voor open? Was ik ergens bang voor, de angst voor gek verklaard te worden? Mijn moeder lag op sterven in een verpleegtehuis, dan ga ik toch niet opgenomen worden in zo'n instelling? Dat kon ik haar en mijn familie toch niet aan doen?