

ARNE DE JAEGERE &
FRAUKE BOLLE

En toch zijn we hier

Een waargebeurd verhaal over
veerkracht, liefde en verdriet

Lannoo



*Opgedragen aan papa,
gedragen door de vleugels van de arend,
wakend over ons,
met zicht op zijn Ventoux,
fladderend naar vrijheid.*

INHOUD

Voorwoord	9
Proloog	13
Picon, Sportzot, vader en gratis nootjes	15
De engel en de zwaan	19
De psychiater met het vliegende hondje	23
Een eenentwintigste-eeuws paard van Troje	28
Een onthoofde kabouter	33
Ze volgen procedures	37
Schrijven of niet schrijven?	41
Verboden foto's	45
Instemmen met het ontoelaatbare	47
Een joker met een zure nasmaak	52
6440 koekjes	56
Een escapegame	59
De alarmknop	69
Preventieve opsluiting	75
Waren ze echt met tien?	77
Houtatelier en hondenkennel	79
Kersthapjes en mocktails	84
Verstrengelde voeten op de gele poef	87
Na het feest komt de afwas	91
Wandelen rond het graafschap Vlaanderen	97
De tijd laten werken	99
Solliciteren vanuit de psychiatrie	104
De verboden vrucht	107
Jouw geheim	114
Soms heeft een mens illusies nodig	120
Ik bid voor jou	126
De professor zonder geitenwollen sokken	127
Magere tettings	130

Zie hoe ze straalt	134
Wat zullen de buren wel niet denken?	136
Ik ben Frauke en ik mag er zijn zoals ik ben	139
Willy Persyn	147
Déjà vu?	151
Het zwarte kostuum	155
De oceaan leegscheppen	161
Angst is maar voor even	167
Het is niet zo goed	171
Final reserve fuel	175
Een hele toekomst op één A4'tje	178
Er is zoveel om dankbaar voor te zijn	186
Al puzzelend werd het lente	191
Merci, merci, merci!	196

Picon, Sportzot, vader en gratis nootjes

Alles wordt voor altijd anders. Jij wordt nooit meer dezelfde. Waar gaat dit naartoe? Dit is het begin van een gruwelijk lange weg. Dat wil ik niet. Dit willen wij toch niet? Gaan we dit kunnen? Komen we hier samen uit? Zul je ooit nog op jezelf kunnen vertrouwen? Wat gaat er nu door je hoofd? Wat voel je nu? Hoe kunnen we dit stoppen? En wat daarna? Hoe groot zal de schade zijn? Hoe komen we dit ooit te boven?

In een fractie van een seconde kan er veel door een mensenhoofd razen.

Het is vrijdagvoormiddag 8 december 2023. Wat zich aandient als een gewone dag, wordt al snel een mijlpaal. Het begin van een lange weg die nog altijd niet ten einde is. Een weg die niemand ooit bewust inslaat. Plots ben je hem aan het bewandelen en, hoe groot de weerstand ook is, je kunt alleen maar verder. Pasje per pasje.

Natuurlijk is 8 december niet het begin van dit verhaal. Dat zou een behoorlijke vereenvoudiging zijn die de waarheid geweld aandoet. Potjes koken niet zomaar over. Het was veel, al een tijdje. Meer dan een jaar proberen om zwanger te worden eist z'n tol, zeker bij iemand die al sinds haar vijfde zegt dat ze mama wil worden en intussen dertig is.

En daarnaast is het leven soms ook gewoon veel, veel te veel, zeker voor iemand die altijd overal haar uiterste best voor wil doen.

Maar goed, 8 december dus. Een verhaal moet ergens beginnen. Voor mij, de partner van het hoofdpersonage, begint het met één telefoontje. En enkele minuten daarna een tweede.

Ik ben met mijn papa aan zee. Veertien maanden later zal hij sterven, maar dat weten we op dat moment nog niet. Twee keer per jaar gaan we samen enkele dagen naar zee. Voor hem zijn die zeedagen hoogdagen. Dagen met een gouden randje, zoals mama het altijd zegt. Voor hem is het geen gouden randje, maar een dik gouden kader. Veertien jaar geleden – hij was toen 53 – kreeg hij de diagnose frontotemporale degeneratie. Jongdementie, hersenen die genadeloos aftakelen, beetje bij beetje. Maar hier aan zee lijken die hersenen wat beter te kunnen ademen, lijken ze even te vergeten dat ze steeds meer aan het verliezen zijn.

We zijn net gearriveerd en in tegenstelling tot wat we normaal altijd doen – we houden van tradities – beslissen we om niet meteen uit te laden, maar om eerst te gaan aperitieven op de dijk. Picon voor mij, Sportzot voor hem. En nootjes! Gratis nootjes. Even later zullen we ons verbazen over hoe vreemd het was dat we het deze keer anders deden dan al die andere keren.

Alsof het een slechte film is, gaat de telefoon over. Niet op een of ander banaal moment, maar werkelijk *nét* wanneer papa voorstelt om het glas te heffen en zegt hoe blij hij is dat deze hoogdagen van start gaan.

Het is de artistiek directeur van een theatergezelschap uit onze stad. Drie dagen eerder hadden we samen een avond georganiseerd over hoe kunst de wereld kan redden. Je vond het geweldig. Je was helemaal in de ban van de kracht van de verbeelding en kroop de ochtend na de voorstelling in de pen om een tekst te schrijven die je daarna breed deelde.

Er zal nog iets praktisch of administratiefs geregeld moeten worden, denk ik, wanneer ik zijn naam op mijn scherm zie verschijnen.

Vervelend, net op dit mooie vader-zoonmoment. Maar ik stel het best niet uit, want morgen is het weekend.

Als ik opneem, hoor ik meteen dat het niet gaat over de vereffening van de artiestengages of het opruimen van het podium. Hij kreeg telefoon van jou. Niet één, maar twintig keer. Je wilde hem dringend spreken, over hoe we Gaza moeten redden door de kracht van de verbeelding in te zetten. Je had geen tijd te verliezen, duizenden mensen waren aan het sterven.

Omdat hij zijn telefoon niet opnam en niet reageerde op jouw tientallen berichten – sms, WhatsApp, Messenger –, ging je hem opzoeken in het theater. Hij was er niet, maar je vroeg zijn medewerkers om jou zo snel mogelijk te contacteren. Dat deden ze. De artistiek directeur greep meteen naar zijn telefoon, maar hij toetste niet jouw nummer in maar het mijne. Je gedrag deed hem denken aan dat van zijn moeder, die vroeger worstelde met ernstige psychoses.

Het woord is gevallen. De wegwijzer van de afslag die we niet wilden nemen. ‘Heel veel courage’, zo moet het telefoontje zijn geëindigd. Ik weet niet wat ik hoor. Ik verbijt mijn tranen. Ik beslis terug te keren naar de tafel met Picon, Sportzot, vader en gratis nootjes, en om nog eventjes niets te zeggen. ‘Iets van het werk’, probeer ik geruststellend te klinken. Dit zijn hoogdagen. Dagen met een gouden randje die onder een glazen stolp bewaard worden. Hier keek papa maanden naar uit. Ik kan hem dit toch niet afpakken?

Een tweede telefoon, enkele minuten later, maakt een einde aan de schizofrene situatie. Het is de coördinator van jouw team. Met een stotterende stem meldt ze dat het echt niet goed gaat met jou. Wat is er dan, vraag ik haar voorzichtig. Eigenlijk wil ik liever zwijgen en niets meer horen. Haar toon zegt alles. Je bent overstuur, hoor ik. Ze hebben je broer en je ouders er al bijgehaald, en misschien is het goed als ik ook kom.

Achteraf zal blijken dat je ook op je werk helemaal in de ban raakte van de oorlog in Gaza. Na je passage langs het theater trok je naar daar. Je wilde je directeur onmiddellijk spreken en toen ze niet meteen

reageerde, liet je haar weten dat het een kwestie was van leven of dood. We konden toch niet blijven toekijken hoe mensen werden afgeslacht?

Deze keer zit geruststelling faken er niet meer in. De dam breekt, de glazen stomp over de hoogdagen wordt aan diggelen geslagen. Het moet de eerste keer sinds lang zijn dat de vader de zoon ziet huilen en dat het de vader is die de zoon troost en steun biedt. De laatste jaren waren die rollen wat omgekeerd, maar deze keer is het aan hem om de boei te zijn. Hij doet het met verve. Het verrast me hoe erg het me raakt. Ik voel me een kleine jongen die iets ergs heeft meegemaakt op school en die mag uithuilen op de schoot van zijn papa. Raakt het me zo omdat dit aanvoelt als onontgonnen terrein? Ik ben deze manier van met elkaar omgaan niet gewoon. Enerzijds voelt het onwennig, anderzijds erg deugddoend. Deugddoend, is dat het juiste woord? In ieder geval doet het me goed om te zien hoe hij floreert in zijn rol als sterke, aanwezige papa. Alsof hij, tijdens dit moment van crisis, heel even kan doen, zeggen en zijn wat hij misschien altijd zou willen doen, zeggen en zijn. 'We gaan meteen naar Frauuke, broer, de zee is nu niet belangrijk.' Hij meent het, dat voel ik aan alles. En dus laten vader en zoon de tafel achter met Picon, Sportzot en nootjes. Pas achteraf vraag ik me af of we de rekening wel hebben betaald.

De niet-uitgeladen auto rijdt met een veel te hoge snelheid jouw richting uit. De rit van vijftig minuten kan niet snel genoeg voorbij zijn en tegelijk niet lang genoeg duren. Deze rit is een vacuüm. Een stilte voor de storm. Een roes van onwetendheid. Hoe snel ik in het begin ook rijd, hoe trager ik begin te rijden naar het einde toe. Alsof iedere minuut die nog niet in dat nieuwe leven geleefd hoeft te worden, winst is.

Een eenentwintigste-eeuws paard van Troje

6 december 2023, 6.23 uur

De woorden zijn op. Dat is (al even) duidelijk. De film Bambi doet ons huilen, terwijl het Journaal met cijfers over de bijna zestienduizend doden in Gaza ons koud lijkt te laten, of we mijden het omdat het te veel pijn doet. Wat kunnen wij doen, hier en nu, als burgers in een veilig land?

De onrust is groot. Toch probeer ik de kracht van de verbeelding zijn werk te laten doen. In mijn verbeelding zie ik een ploeg gedreven mensen. Ze keuren de schending van mensenrechten stellig af, net zoals die andere miljarden mensen die iedere dag opnieuw gedreven hun werk doen. De ploeg hangt goed aan elkaar en heeft veel geld. De teamleden vullen elkaar perfect aan. Echte vakmannen op topniveau, emotioneel intelligent ook. Eigenlijk is het een droomteam!

Oorlog is iets van alle tijden en des mensen, hoor ik zeggen. En plots zie ik het Paard van Troje voor me. Toen al werd er kunst gemaakt over oorlog. Wat kunnen de kunstenaars in ieder van ons doen, hier en nu?

Het topteam verpakt zichzelf in een konvooi met zogezegde hulpgoederen. Een eenentwintigste-eeuws Paard van Troje. Rond het paard: zeer luide boxen. Er

komt een oorverdovend geluid uit het konvooi, in alle talen, kleuren en geuren. Een mooie stem. Ze laat krachtig, zacht en radicaal haar afkeuring klinken over het geweld en het schenden van de mensenrechten.

In het konvooi zit ook een sterk leger. Ze hebben alles. De beste schilden, gasmaskers, spieren, en wie van hen graag werkt met pijl en boog, mag die zeker ook meenemen. Of een ander voorwerp van betekenis. Eén afspraak: ze doden niemand, wat er ook gebeurt. Hoe sterk ze ook zijn. Ze blijven staan. Altijd. Op ieder moment. Ze hebben nooit honger. Ze denken aan hun geliefden en aan de toekomst van hun kinderen. Dit maakt dat ze kunnen blijven staan.

Ik wil geloven dat het team bijna klaar is met de voorbereidingen en dat het konvooi morgen uit een vliegtuig gedropt wordt, midden in het oorlogsgebied in Gaza. Misschien maakt elk land in Europa één konvooi?

Slaapzacht. En o ja: als je mee wilt dromen of je weet wie dit echt kan maken, laat dan zeker iets weten. Het zou mijn slaap ten goede komen. En weet dat alles in deze wereld begon met een droom. Zelf solliciteer ik graag voor een plek bij het Belgische konvooiteam. Ik ben goed in het verbinden van mensen. We zoeken nog een mooie stem die veel talen spreekt. En geld. Veel geld. En een goed liefdesnummer, wereldwijd bekend. En boxen.

Hopelijk kunnen we het daarna opnieuw wat stiller maken. En samen zijn met wie we graag zien.

Twee dagen voor het telefoontje aan zee schreef je een brief. De tekst rolde uit je pen alsof het niets was. Alsof hij je werd ingefluisterd, net zoals de melodieën van Bach. En iedereen moest het horen. Dat waren we niet van jou gewoon. Je was eerder het type dat dacht dat anderen veel beter waren in schrijven, dat jouw werk middelmatig was en zeker niet de moeite om het breed te verspreiden. Niet te veel opvallen, niet te speciaal doen – dat soort gedachten.

Wandelen rond het graafschap Vlaanderen

Iedere ochtend word je wakker met een glas water. Neem je de tijd om te observeren hoeveel water er 's ochtends in je glas zit? Wat doe je overdag met het water? Drink je zelf voldoende? En hoe drink je? Snel, snel of op het gemak? Wie of wat geef je water? Kies je zelf aan wie je het geeft, of laat je mensen zomaar aftappen? Houd je het waterniveau in de gaten? Kijk je er af en toe naar? En terwijl je water geeft aan anderen, houd je in de gaten hoe ze erop reageren? Deel je alleen maar uit? Of zijn er ook mensen die jou wat water extra geven? Hoe doen ze dat? Bedank je hen daarvoor? Zoek je hen voldoende vaak op? Let je erop hoe je rondloopt met je glas? Voorzichtig en bewust, zodat er niet te veel water uitfloept, of gejaagd en slordig, met overal een klein beetje verlies? En heb je al ontdekt dat er een kraantje in jou zit, met oneindig veel water?

In die periode schrijf ik je vaak een briefje. Soms als poging om de connectie niet te verliezen, soms om jou een inkijk te geven in mijn beleving, soms gewoon, omdat de woorden er plots zijn. Je hebt nood aan structuur, voorspelbaarheid en duidelijkheid. En tegelijk word je er gek van. Je wilt uitbreken. Dansen. Wild zijn. Mensen zien. Hoe meer, hoe liever. Op sommige momenten begrijp ik waarom mensen na een acute psychose vaak weken, zelfs maandenlang in het ziekenhuis moeten blijven. Een duidelijk kader, therapie, dokters en verplegers

die bepalen wat wel en niet mag. Hoelang kun je als partner zelf zo'n structuur organiseren en, erger nog, erover waken dat die structuur gerespecteerd wordt?

Hoe deugddoend de weken aan zee ook zijn, ze halen onze relatiedynamiek volledig uit balans. Hoe vaak komt er bezoek naar zee? Hoe luid kun je de muziek zetten? Hoeveel tijd breng je door al scrollend op sociale media? Wanneer gaan we naar buiten? Het zijn zaken die normaal gezien zichzelf uitwijzen, maar in deze weken worden het beslissingen die ik iedere keer opnieuw alleen moet nemen. Jij bent dezer dagen nogal mateloos. Zou dat het woord zijn dat de situatie het best omschrijft? Maar wat doe je wanneer er een grote kloof zit tussen wat je partner doet en wat je partner nodig heeft? In een gezonde context schuilt er misschien al iets pervers in die vraag, maar onze context is momenteel niet zo gezond. Jij bent heel vaak overstuur, bent nog altijd erg psychosegevoelig en neemt dagelijks bakken medicatie in.

Moet ik mezelf tijdelijk uitschakelen als partner en fulltime hulpverlener worden? En wie ben ik om te denken dat ik weet wat goede hulp is voor jou? Maak ik je niet afhankelijker dan nodig? Leg ik jou niet te veel van mezelf op? Het houdt me vaak bezig, in die weken aan zee na jouw opname, en opnieuw vijf maanden later, na je eerste zelfmoordpoging. Want wat doe je als je partner niet meer wil leven? Hoelang kijk je toe bij destructief gedrag? Wanneer kom je in actie? En is die actie dan tegenwerken, blokkeren, onderdrukken, of juist helpen?

Dus nee, vanaf hier wordt het niet alleen maar beter. Integendeel. Alleen hebben we dat op dit moment nog niet door. We grijpen het leven met beide handen. Jij maakt een plan om voor je dertigste verjaardag de GR5A te stappen, een route van 582 kilometer rond het voormalige graafschap Vlaanderen. Ik bouw heel geleidelijk mijn werk weer op en de zeehoogdagen met papa krijgen een herkansing. Stap voor stap zoeken we vrienden op en proberen we ons opnieuw te integreren in ons sociale weefsel. En het project waar we al lang samen van dromen en waarvoor we via Google Drive een motivatiebrief schreven toen je nog in het ziekenhuis was, komt in een stroomversnelling terecht.

Solliciteren vanuit de psychiatrie

Zeg je dat, tijdens een sollicitatiegesprek, dat je net uit de psychiatrie komt? Schrijf je dat in je motivatiebrief, dat hij geschreven is vanuit een gesloten afdeling in een ziekenhuis? Is het überhaupt ethisch verantwoord om voor een job te solliciteren wanneer je nog niet zo heel lang geleden vier dagen werd vastgebonden in een isolatiecel? Maak je jezelf blaasjes wijs wanneer je gelooft dat je acht maanden later in staat zult zijn om voor anderen te zorgen? Kunnen we authentiek zijn als we het niet hebben over jouw ziekte? Zijn we leugenaars als we dat verzwijgen? Of hebben we het recht om niet alles te zeggen?

We hebben belachelijk lang getwijfeld of we het zouden doen en of we het zouden zeggen. Het 'doen we het of doen we het niet'-dilemma werd voor een groot deel uitgeklaard door jouw dokter. Niet de dokter van tijdens de opname, maar de dokter die jou al opvolgt sinds je zeventiende. De dokter aan wie je je ontslag uit het ziekenhuis had aangeboden. De dokter aan wie je vorig jaar had meegedeeld dat je gestopt was met je antidepressiva en ook je antipsychotica wilde afbouwen. De dokter aan wie je het boekje *Het komt goed* van Toon Tellegen had gegeven. De dokter die jou door en door kent. De dokter die jij waardeert en vertrouwt. De dokter met de zonen die frisbee spelen. De dokter die ons onlangs een kunstwerk met de letters

'Buen Camino' gaf en ons feliciteerde met de weg die we samen hebben bewandeld.

Zo'n tien dagen na jouw zelfgekozen ontslag uit het ziekenhuis vertellen we haar over onze droom, over onze sollicitatie, over de boerderij in Frankrijk. Tot onze grote verbazing gaan haar ogen fonkelen en lijkt ze het oprecht een goed idee te vinden. Twee jaar midden in de natuur wonen, twee jaar iedere dag met de handen in de aarde woelen, twee jaar afstand nemen van ons leuke, drukke, volle leven in België, ons twee jaar ten volle inzetten voor jongeren met een rugzak.

Maar kun je je wel inzetten voor jongeren met een rugzak als je eigen rugzak zo zwaar is? Zouden we dit project niet vooral voor onszelf doen in plaats van voor de jongeren? Is het geen waanzinnig slecht idee om aan zoiets te beginnen op het moment dat jij, dat wij, zo fragiel zijn?

Het zijn vragen die we ons op dat moment eigenlijk niet stellen. Onze buiken zeggen ja, onze harten zeggen ja, en nu zegt zelfs jouw dokter ja. De dokter die weet hoeveel medicatie je op dit moment neemt, de dokter die weet wat er in de isolatiecel is gebeurd en de dokter die al tientallen jaren mensen in jouw situatie begeleidt. Springen maar.

En wat met het 'zeggen of niet zeggen'-dilemma? Het is een strijd tussen ons hoofd en ons hart. Getwijfel. Gesprekken. Getob.

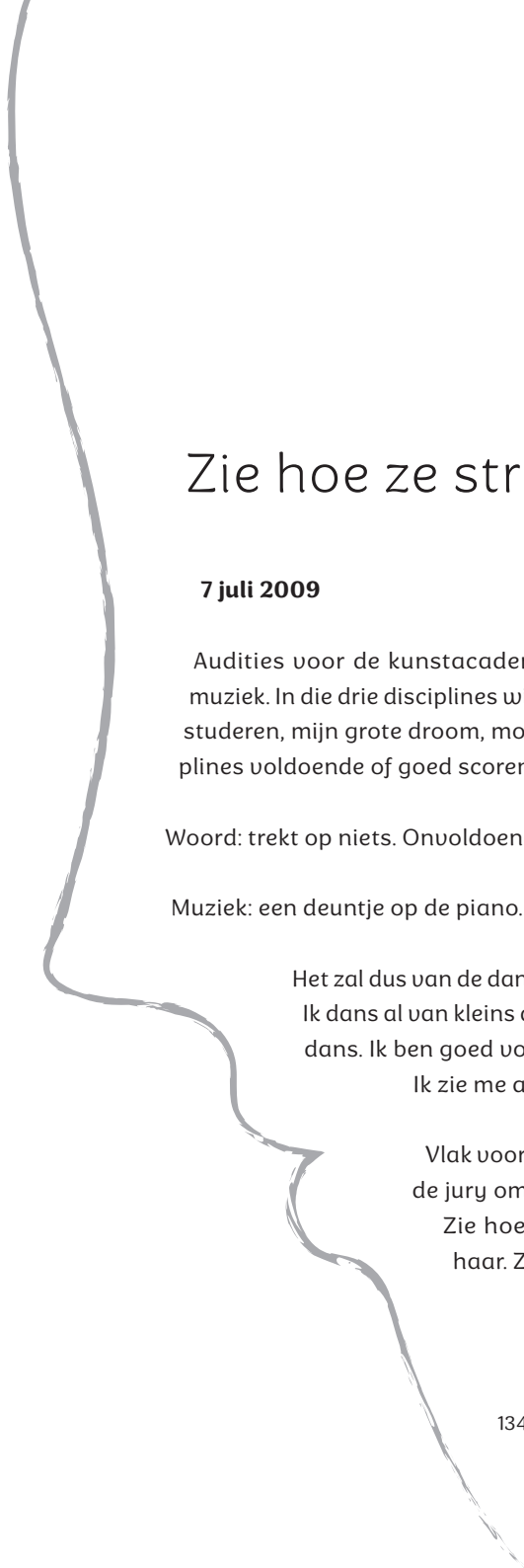
Lang verhaal kort: we zeggen het niet. Omdat we bang zijn dat we geen schijn van kans maken als we alle kaarten op tafel leggen. Omdat we oprecht geloven dat het iets voor ons is en dat we het werkelijk goed zullen doen. Omdat we het net zoals twee jaar geleden nog altijd heel graag willen. Omdat we geloven dat we veel meer zijn dan jouw ziekte.

Klopt het dat we geen schijn van kans hadden gemaakt als we alle kaarten op tafel hadden gelegd? Nu we hier al bijna acht seizoenen zijn, moeten we dat misschien wat beter onderzoeken. Het gesprek aangaan met onze werkgever. Al gaat dat misschien niet helemaal op, want nu is er een goede relatie. Nu kennen ze ons, weten ze hoe we in elkaar zitten en hoe we het hier hebben gedaan. Zouden ze ooit dat risico hebben genomen als ze ons niet hadden gekend? Zouden ze het ons kwalijk

nemen dat we het toen niet hebben gezegd? Compleet onverantwoord? Leugenachtig? Zouden ze zich bedrogen voelen?

Het zijn natuurlijk maar sprongen in ons denken. Onze buik en ons hart fluisterden ons de route in, eerst heel zacht, vervolgens steeds krachtiger.

Springen maar!



Zie hoe ze straalt

7 juli 2009

Audities voor de kunstacademie in Brugge. Dans, woord en muziek. In die drie disciplines wil ik me bewijzen. Om er te mogen studeren, mijn grote droom, moet ik voor twee van de drie disciplines voldoende of goed scoren.

Woord: trekt op niets. Onvoldoende. Ook geen ervaring.

Muziek: een deuntje op de piano. Voldoende.

Het zal dus van de dans afhangen. Dit kan niet misgaan. Ik dans al van kleins af aan, klassieke en hedendaagse dans. Ik ben goed voorbereid, ik ben er gerust in.

Ik zie me al les volgen aan de academie.

Vlak voor mij: een straffe, mooie vrouw die de jury omver danst. Wat is ze fantastisch.

Zie hoe de jury onder de indruk is van haar. Zie hoe ze straalt.

Ik kan maar beter mijn voorbereidingen weggooiën en iets doen zoals zij deed. Ik wil zijn zoals zij. Ik wil dat de ogen van de jury ook fonkelen, net zoals tijdens haar auditie.

Het draait uit op een flop. Eindbalans: onvoldoende voor woord, voldoende voor muziek, onvoldoende voor dans. Huilen als nooit tevoren.

Waarom durf ik mijn eigen koers niet te volgen?

Ik ben Frauke en ik mag er zijn zoals ik ben

5 december 2011

Voor het eerst in mijn leven ben ik opgenomen in een psychiatrisch ziekenhuis. Het zal hier lastig worden om bij mijn eigen problemen te blijven. Help, bij wie vind ik hier aansluiting? Ze zijn allemaal veel zieker dan ik. Ik voel veel paniek. Paniek ontlaadt, zeker? De mevrouw die hier voor mij aan tafel zit knarsetandt. Ik smee om hulp, ik krijg hulp. Ze zeggen dat het normaal is dat ze knarsetandt. Dat het niet tegen mij is bedoeld.

6 december 2011

Ik heb goed geslapen. De sint is gekomen. Ik heb vandaag twee keer gebasket. Iedereen zegt me dat ik niet bang moet zijn dat de psychose terug zal komen. Ik neem nu medicatie en ik rust veel. Het kan nu niet terugkomen. Ik kan met een gerust hart gaan slapen.

7 december 2011

Vanmorgen was het lastig om op te staan. Na een telefoon met mama en een gesprek met de dokter heb ik weer nieuwe moed.

Deze middag waren het frietjes. Mmmmm.

Het gesprek met de psychologe ging goed. Ze zegt dat ik maar een kleine kwetsuur zal overhouden aan mijn psychose. Ik was bang dat ik schizofreen zou worden, maar ze zegt dat je daarvoor minstens zes maanden psychotisch moet zijn geweest. Dat was gelukkig niet zo. Maar toch is er een litteken. Het zal altijd een gevoelig plaatsje blijven.

Mijn broer kwam op bezoek. Zalig. We zijn naar de stad geweest. Ook mijn meter kwam langs. En daarna papa. Ik ben weer veel sterker nu en weet weer goed waarvoor ik ga. Ik belde ook nog met mijn vriendin Hanne, wat zie ik haar graag.

8 december 2011

Het was een lastige nacht. Ik moest veel denken aan het verhaaltje dat papa me vertelde, over de twee wolven in mij. De ene is lief, de andere wil mij kapotmaken. Maar ik kan kiezen welke wolf ik eten geef en laat groeien.

Bepaalde passages in dit boek kunnen als confronterend of emotioneel belastend ervaren worden. Mocht je zelf worstelen met donkere gedachten of met vragen zitten over zelfdoding, weet dan dat je niet alleen staat en dat er steeds hulp beschikbaar is. In België kun je terecht bij de Zelfmoordlijn via www.zelfmoord1813.be of telefonisch op het gratis nummer 1813. In noodsituaties kun je 112 bellen.

www.lannoo.com

Registreer u op onze website en we sturen u regelmatig een nieuwsbrief met informatie over nieuwe boeken en met interessante, exclusieve aanbiedingen.

Tekst: Arne De Jaegere en Frauke Bolle

Coverillustratie: Astrid Verplancke

Fotografie: Hervé Debaene

Grafische vormgeving cover: studio basil.

Grafische vormgeving binnenwerk: Nuar Elements (Kristine Lepre)

© Arne De Jaegere, Frauke Bolle en Uitgeverij Lannoo nv, Tielt, 2026

D/2026/45/371 – NUR 770

ISBN: 978 90 599 6913 1

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Tekst- en datamining van (delen van) deze uitgave zijn uitdrukkelijk niet toegestaan.

All rights are reserved, including those for text and data mining, AI training and similar technologies.