

## ONDRAAGLIJK PSYCHISCH LIJDEN: LOTTE EN OTJE ANDERHALF JAAR LATER

ze lacht, haar ogen glanzen. Haar studio ruikt naar versgebakken cake, de zon valt gul naar binnen en de trol en de tuinkabouters voor het raam kijken toe en zien dat het goed is. Ze maakt thee, snijdt de cake aan - 'met minder vet en suiker!' - en deelt opgetogen mee dat ze weer durft te eten. 'Ik ben niet langer geobsedeerd door eten, of liever: door niet eten. Het was ook een manier om mezelf de dood in te jagen. Maar nu ik weet dat er een andere, geoorloofde manier bestaat om uit het leven te stappen, hoef ik mezelf niet langer uit te hongeren. Ik heb nu een gezond lichaam, toch? Vorig jaar zou ik me hier slecht bij gevoeld hebben. Nu aanvaard ik hoe ik eruit zie. Maar ik moet waakzaam blijven. Ik mag geen dag vasten, weet ik. Als ik daaraan begin, dreig ik weer af te glijden naar erger.'

### Broosheid delen

*'Een psychotherapeute raadde me aan me hier te laten opnemen. Als onderdak, uitstel van executie. Zij vond dat ik tijd moest nemen, dat er nog steeds hoop was. Ik heb haar advies gevolgd. Ik wil de behandeling hier een kans geven, dus heb ik mijn euthanasieaanvraag geparkeerd. Sinds vorige week voel ik weer een sprankel hoop, die ik voorzichtiger naar boven probeer te halen. Maar als ik herval, weet ik: ik ben niet langer voorbereid om hier te zijn.'*

'Op een bepaald moment mocht ik verhuizen van de gesloten naar de open afdeling van de psychiatrie. Toen dacht ik: nu moet ik kiezen. Of ik word een chronische patiënt, of ik spring in het diepe en vertrek. Ik was bang, maar voelde me toch gesteund. Ik had intussen mijn verhaal kunnen vertellen aan de krant en daar is zoveel begripvolle respons en erkenning op gevolgd van mensen die ik graag zie, dat ik het graag wilde proberen. Het artikel houd ik sindsdien altijd binnen handbereik. Heel soms, als ik weer eens niet uit mijn woorden raak, laat ik het lezen door mensen die ik voldoende vertrouwen. Ik ben telkens weer aangenaam verrast om te merken dat het mogelijk is je eigen broosheid met anderen te delen, zonder

daarop te worden afgerekend. Integendeel: het heeft een aantal mensen dichterbij gebracht.'

'Toen ik thuiskwam, voelde ik me bevrijd. Ik voelde een rust die ik lang niet meer gevoeld had. Maar al snel sloop dat gevoel van diepe eenzaamheid weer naar binnen en begon ik te vrezen dat het allemaal een maat voor niets was geweest. Ik was nog niet terug aan het werk gegaan - dat was nog zoiets waarvoor ik zeer bang was - en vroeg me af wat ik hier eigenlijk nog liep te doen. Ik wilde iets kunnen betekenen. Schrijven hielp me, alweer. Af en toe stuurde ik stukjes dagboek door naar mensen die ik graag heb: zo kreeg ik het gevoel dat er - zonder dat ik naar buiten hoefde te komen - toch een stuk van mij op de wereld was. En bleef, wat er ook zou gebeuren.'

'Enkele weken later ging ik terug aan het werk. Niemand wist wat er gebeurd was (*Otje heeft geen vaste collega's: ze werkt in een groot ziekenhuis en springt bij waar nodig, red.*). Ik was bang dat ik het niet zou aankunnen, dat ik vrijwel meteen door de mand zou vallen. Maar het lukte. In het begin had ik het gevoel dat ik een rol speelde, de diepe betrokkenheid die ik wilde voelen, liet op zich wachten. Maar geleidelijk aan sloop er een soort vreugde binnen. In mijn werk en in mijn leven. Ik denk dat ik nog attenter ben geworden voor de patiënten. Ik weet hoe het is om in een ziekenhuis te liggen, hoe groot de nood aan aandacht en geruststelling soms is. Dus beperk ik me niet tot de technische kant van mijn beroep, maar kijk ik de mensen in de ogen en pols of ze het ergens lastig mee hebben. Dat duurt maar een paar seconden, maar het maakt een wezenlijk verschil. En het doet mij ook goed. Als ik iemand kan geruststellen, als ik kan zeggen: "Wees maar niet bang, ik zal goed voor je zorgen", dan heb ik het gevoel dat ik tegelijk voor mezelf zorg. Maar wees gerust: ik ga niet meer over mijn grenzen. Niemand, niémand mag me ooit nog bewust kwaad berokkenen. Dat laat ik niet meer toe.'

### Wensboekje

*Sinds kort vult ze een boekje met grote en kleine wensen. Een accordeon, een Hollandse fiets, een wafelijzer.*

Lotte: 'Iemand om af en toe eens vast te pakken, dat mis ik echt. Anderzijds: dat is weer iemand erbij die ik pijn kan doen'



*Bekijkende muziek, boeken, films die ze graag had gezien. Een relatie.*

'Het afgelopen jaar heb ik niets meer bijgeschreven in dat schriftje. Hier is het, nog steeds binnen handbereik. (*bladert*) Maar veel van die dingen héb ik nu wel, hoor. Dingen als een tattoo en wiet roken heb ik geschraapt. Die vind ik niet meer zo interessant. (*lacht*) Ik wilde Tropische Geneeskunde studeren, wel: dat doe ik nu. En ik heb inmiddels ook mijn opleiding Palliatieve Zorg afgerond (*ze toont trots haar diploma: Grootste Onderscheiding, red.*). Mijn Hollandse fiets is intussen jammer genoeg gestolen en een wafelijzer heb ik nog niet. Maar kijk: daar staat mijn accordeon. Dat is het allerleukste hebbeding dat ik me kan indenken. De enige manier om mijn hoofd helemaal leeg te maken. Ik speel graag voor anderen. Voor een kleuterklasje, tijdens boekvoorstellingen, voor een verjaardag.