

Gary Bootsman: vallen, opkrabbelen en groeien

Op 1 januari is het straks 20 jaar geleden dat Volendam *breaking news* was in Amerika (CNN) en Groot-Brittannië (BBC). Nederland raakte geschokt, omdat bar De Hemel in brand stond en tientallen feestvierende kinderen – van buiten en van binnen – verwond raakten. Veertien jongeren kwamen te overlijden, duizenden mensen waren betrokken. Families, vrienden, omwonenden, hulpverleners, ooggetuigen, velen raakten getraumatiseerd. Naast de vele drama's bracht de nasleep van de Nieuwjaarsbrand ook onvoorstelbare veerkracht en verrassende, soms ontroerende, gebeurtenissen met zich mee in de twintig jaar daarna. De Nivo brengt een reeks verhalen met mensen uit die betrokken groep. Vandaag Gary Veerman-Bootsman (34). Opgegroeid in een allesbehalve veilige omgeving met geborgenheid. Over overbelaste hersenen, trauma's, rouw, de balans tussen draagkracht en draaglast, hoop en vechtlust. Ze zit in – wederom – een herstelfase en komt nauwelijks buiten. Speciaal voor de foto wel even. De vallende blaadjes van de bomen staan symbool voor herfst en de voor haar zo bekende depressieve gevoelens. „Maar er groeit altijd een nieuw blaadje aan.”



Eddy Veerman

Op 1 januari is het straks 20 jaar geleden dat Volendam *breaking news* was in Amerika (CNN) en Groot-Brittannië (BBC). „Ik ben geen Bob Ross”, lacht ze, als de op tafel liggende schilderijen – gemaakt ten tijde van de creatieve therapie – ter sprake komen. Op het ene vel kijkt ze naar zichzelf, hoe zij er bij lag in het ziekenhuis. Op de andere is rechts het vuur zichtbaar, en vlak voor haar een rits hoofden van jongeren die zich verdringen richting de uitgang. Enkele vriendinnen hadden die bewuste avond een cameraatje mee, ze toont wat foto's. Ook één van haar totaal verschroeide gezicht; wonderbaarlijk dat het naderhand zo gaaf is geworden. Maar gehavend is ze, van binnen. Het is geen gemakkelijke opgave, afdalen naar de krochten van je ziel en jezelf bloot geven aan een kritisch publiek als de onze. Ze durft, hoopt begrip te kweken en dingen bespreekbaar te maken, ook voor anderen. Het blanco blaadje zoals zij zou worden geboren, werd al snel volgeschreven. „Bij ons thuis was het de zoete inval qua gezelligheid, maar ook wat betreft andere manieren om in hogere sferen te komen. Tussen mijn ouders zat het op z'n zachtst gezegd niet goed. Toen zij uit elkaar gingen, was ik drie jaar, maar ik kan me echt genoeg herinneren. Tot mijn negende heb ik contact met mijn vader gehouden, daarna niet meer. Er gebeurde zoveel, dat dat zeker van invloed is geweest op mijn ontwikkeling. Ik ben altijd vrij gelaten en kwam van jongs af aan in aanraking met drugs. De omgeving waarin je opgroeit, is van wezenlijk belang. Het kan ook anders uitpakken, maar op mij heeft drugs absoluut geen aantrekkingskracht.”

Vijf individuen met ieder een eigen volle rugzak bij elkaar zetten was, op zijn zachtst gezegd, een uitdaging'

„Mijn moeder deed alles wat in haar vermogen lag om mij een onbezorgde jeugd te geven en toen ik negen jaar werd, kreeg zij een relatie met 'Monnie' Snoek. Zo kregen we een samengesteld gezin. Ik kreeg er twee broers bij, Robin en Michel. Ik benoem het altijd zo, dat als je veilig opgroeit bij je ouders en genoeg aandacht krijgt, je een goede jas om je heen geslagen krijgt, die je beschermt voor wat er later op je pad komt. Als kinderen werden we een

beetje bij elkaar gedumpte en zo goed als mijn relatie met mijn stiefvader Monnie nu is, was dat in het begin niet het geval. Maar ik gunde mijn moeder dat ze een andere man had gevonden. Zijn zoon Robin was een naar binnen gekeerd persoon, maar wij werden beste vrienden, hij werd écht mijn broer.”

„Maar vijf individuen met ieder een eigen volle rugzak bij elkaar zetten was, op zijn zachtst gezegd, een uitdaging. Bij mij uitte dit zich in anorexia, maar na een jaar ben ik daar, met steun van mijn beste vriendinnen, zelf uitgekomen. Ten tijde van de Nieuwjaarsbrand was ik veertien en had net een jaar achter de rug, waarin ik me écht gelukkig voelde. Het buiten staan met vrienden en vriendinnen, ik mocht op mijn dertiende al het uitgaansleven in. Ik stond vrolijk en enthousiast in het leven, was behoorlijk extravert ook. Kon mezelf zijn, zonder de invloed van externe factoren. Al was ik wel een denker. Niet zozeer dat ik continu piekerde, maar wel gevoelig en ik maakte alles heel bewust mee, ongetwijfeld door hoe ik ben opgegroeid.”

„In onze vriendinnengroep zaten onder meer Helen Schilder, Lisa Tol, Anja Kok, Sadé Schilder, Barbara Schilder, Eline van Pooij, een groep van zo'n twintig meiden. In de bar dronk ik veel, diezelfde Kerstmis wist ik niet hoe ik thuis was gekomen. Maar die oudejaarsavond was anders: een aantal meiden had eigenlijk geen zin om heen te gaan. Een deel van de groep zat al om één uur 's middags in De Hemel. Best wel gekke tijden om dan als dertienjarige zo vroeg op de dag met drank te beginnen, maar ik vond dat wel altijd supergezellig. Al weet ik inmiddels dat het op die leeftijd niet bepaald goed is, beseffende dat je hersenen nog volop in ontwikkeling zijn.”

Klik

„Toen we later die middag in De Hemel kwamen, zat het links in de hoek helemaal vol. Daar zaten de andere vriendinnen. Met ons overgebleven groepje meiden hadden we twee tafels, met een andere groep, naast de dansvloer. Ik ben wel bij mijn vriendinnen geweest en stond een tafel daarachter echt uren te praten met Peter Veerman. Daar had ik een hele goede klik mee gekregen sinds Kerstmis. Het werd voor mij een rare avond. Normaal gesproken werd ik dronken, maar er waren bij onze ploeg best wat opstootjes en andere dingen, waar ik telkens tussen stond. Ik kreeg het niet zo gezellig als normaal.”

„Om twaalf uur wensten we elkaar Gelukkig Nieuwjaar, vriendin Melanie Klene kwam vanuit de hoek naar ons toe en ging weer terug. Ik ben – gelukkig – blijven zitten. Zag op een gegeven moment dat de sterretjes in de lucht gingen en dat zich een bolletje vuur in de kersttakken ontwikkelde. Ik voelde zoiets van 'ik wil hier weg', maar durfde toen nog niet te roepen, uit eventuele

Kwetsbaar durven zijn, is krachtig

schaamte, want stel dat het niets was.”

Met mijn allerlaatste krachtsinspanning probeerde ik mezelf nog één keer los te rukken. Het lukte niet. Ik moest het laten gaan'

„Ik zat met mijn rug tegen de muur, ingeklemd tussen jongeren aan twee tafels, dus ik kon geen kant op. Ik keek naar Niels Mooijer (puul) en ik zag de schrik

in zijn ogen. Ik schreeuwde 'brand' en 'rennen'. Ging staan om weg te komen, worstelde mezelf uit de ingeklemde positie, keek naar rechts en zag dat die kant verlicht was, door het vuur. Ik wilde naar de uitgang, maar zag zoveel hoofden voor me. En daarachter, in de verte, de twee klapdeurtjes... 'Dit ga ik niet redden', ging door mijn gedachten. Dat was het moment dat mijn hersenhelften stopten samen te werken", weet ze inmiddels na een rits therapeutische behandelingen. „Die hersenen konden het niet verwerken.”

„Ik kon geen kant op, hield de handen voor mijn neus. Vervolgens kreeg ik een black-out voor korte tijd. Een van de vrienden, Theo Bond (de Koe), trok mij naar de grond. Toen ik bijkwam, was het donker. Ik lag in de hoek, bij een eerste raam, gebruik te maken van het beetje zuurstof dat er nog was. Ik vloekte, achter elkaar door, omdat ik los probeerde te

komen en vast bleek te zitten. Dat beetje zuurstof was er op een gegeven moment niet meer. Dat gevoel, het snakken naar lucht, gaf een bepaald geluid.”

Ze imiteert het indringende geluid. „Dat hoorde ik ook om me heen. Het leek alsof ik een brandende fakkel inademde. Zo heet, dat ik voelde dat ik van binnen aan het smelten was. Dat gold ook voor mijn huid. Ik herinner me het knetterende geluid. Het voelde alsof ik letterlijk smolt. Als je hersenhelften niet meer samenwerken, voel je de zintuiglijke prikkels juist heftiger. Ik weet sindsdien nog exact hoe het voelde en rook.”

„Ik vocht, om los te komen. Tot ik geen kracht meer had, omdat ik dreigde te stikken. Ik ging dood. Weet nog precies hoe het voelde. Alles trok in een flits aan me voorbij, mijn familie, het nooit meer buiten kunnen staan met vrienden. Ik dacht sterk aan mijn opa, die twee jaar eerder was

overleden. Het voelde alsof ik letterlijk uit mezelf trad. Voelde me heel eenzaam, ook al lagen we daar met 240 jongeren. Met mijn allerlaatste krachtsinspanning probeerde ik mezelf nog één keer los te rukken. Het lukte niet. Ik moest het laten gaan. Het was stil...”

„Opeens werd het raam, waar ik naast lag, ingegoooid. Er viel glas op me. Er kwam licht en lucht. Ik greep de tralies vast, die voor het raam zaten. Die waren heet. Van buiten begon een jongen te trekken aan mij. Het bleek dat één van mijn schoenen aan de vloer vastzat, gesmolten. Ik dacht: trek m'n voet er maar af, ik moest eruit, smeekte hem niet te stoppen met proberen. Achter mij stonden andere jongeren die eruit wilden. Hij heeft zo hard gesjord, dat ik uit mijn schoen ging.”

„Toen ik rechtop stond, verlichtte de maan de haven. In een splitsescend was ik me bewust: 'ik leef nog'. Tegelijkertijd stond ik nog in de hel. De jongen trok me door het gebroken raam en ik haalde daarmee de zijkant van mijn lichaam open, had een grote wond. Het voelde alsof ik letterlijk smolt. Als je hersenhelften niet meer samenwerken, voel je de zintuiglijke prikkels juist heftiger. Ik weet sindsdien nog exact hoe het voelde en rook.”

„Ik vocht, om los te komen. Tot ik geen kracht meer had, omdat ik dreigde te stikken. Ik ging dood. Weet nog precies hoe het voelde. Alles trok in een flits aan me voorbij, mijn familie, het nooit meer buiten kunnen staan met vrienden. Ik dacht sterk aan mijn opa, die twee jaar eerder was

„Ga naar De Dijk", schreeuwde een ander, terwijl ik ondertussen natgespoten werd. Ik heb nog fragmentarische beelden van mijn wandeling naar De Molen. Hoor mezelf nog geschrokken zeggen 'Oooeee, Lies', toen ik Lisa, één van mijn vriendinnen zag. In De Molen binnengekomen, lag een jongen in het gangpad. Twee mannen waren aan het renneren. Op het moment dat ik er overhoofden stapte, zei één van de twee: 'deze is er niet meer'. Ik keek naar de jongen...”

In shock

„Op een barkruk zittend, in shock en niet wetend wat er eigenlijk was gebeurd, ontwaarde ik stukken vuilniszak aan mijn handen. Met die handen kon ik niks, dus probeerde ik het er met mijn tanden af te bijten. Mijn eigen vel dus... Ik herhaalde continue het telefoonnummer van mijn moeder, die achteraf gezien een sterk voorgevoel had die avond. Ze was niet gezellig. Al snel heeft Robin haar gebeld en vertelde wat er was gebeurd en dat ik 'er in' zat. Ze is meteen naar de vijf gekomen, waar Robin en zijn vriend Marcel Buijs mij aan het zoeken waren en ons beide snel vonden.”

„In De Molen ben ik nog geholpen door Gracia. Ik had veel pijn, omdat er naast derde- veel diep tweedegraads brandwonden waren. Mijn moeder werd aanvankelijk tegengehouden, maar is zo tekeer gegaan omdat ze haar dochter zag, dat ze naar binnen mocht. Ze wilde me meenemen naar buiten om naar het ziekenhuis te gaan, maar er was aange-

geven dat niemand het pand mocht verlaten, tot de ambulances kwamen. Ze bedreigde zelfs de mensen die bij de deur stonden en nam me mee naar haar auto, die op het Pellersplein stond.”

„In het ziekenhuis in Purmerend zag ik mezelf in de spiegel. Ik schrok enorm. M'n armbanden en het in m'n rug gesmolten truitje werden kapot geknipt. M'n moeder heeft me steeds met een natte handdoek gekoeld. Het was er zo druk met Volendamse jongeren en ouders, het leek daar wel een oorlogssituatie. Toen ze de wond in m'n zijde zagen, werd dat tussen de bedrijven door gehecht. Dat is een dik en lelijk litteken geworden.”

„Ik was vooral roet aan het overgeven. De drie dagen dat ik daar in Purmerend heb gelegen, kan ik niet anders beschrijven als mishandeling. We werden aan ons lot overgelaten. Ik lag op een kamer met één van mijn vriendinnen, Elly Steur. We kregen twee paracetamolletjes op een dag. Dat krijg je normaal gesproken als je hoofdpijn hebt. 'Purmerend' was niet uitgerust voor mensen met brandwonden. Tijdens verbandwissels werden we in een rolstoel, met zuurstoftanks, onder de douche gezet en leden we ondraaglijke pijn. Ik gaf mezelf maar door. Had je ook nog eens die penetrante lucht van verbrand mensenvlees. Op dag vier zou een arts van het brandwondencentrum uit Beverwijk komen. Werden Elly en ik, naakt op een tafel liggend, achtergelaten. Schreeuwend van de pijn. Tot iemand kwam. De arts zag het en schrok. Wij kregen meteen een morfineprik en zijn in

de ambulance meegenomen. Daarna werden we ingepakt, kregen sondevoeding, meer morfine en voor aanvang van de verbandwissel telkens een roesje.”

Overgeven stond, na de ervaring in De Hemel, gelijk aan pijn en de mogelijkheid om dood te gaan'

„Naderhand heb ik veel geleerd over dat proces zoals het in Purmerend ging. Zo'n verbandwissel is menselijk gezien de meest heftige pijn om te ondergaan, daar kunnen mensen een trauma aan overhouden. In Beverwijk ontweekte ik controleddwang. Ik zat overal bovenop, of mijn wonden goed werden verzorgd, hoe de zelf werd aangebracht, of ik wel genoeg cc pijnstilling kreeg.”

„Telkens als ik uit de morfineroes ontwaakte, voelde het voor mij weer net als die bijna dood-ervaring in De Hemel. Ik keek dan naar m'n lichaam en wist niet wat ik had en wie ik was. Dat duurde dan telkens even, voordat ik me er weer bewust van was. Ik had veel steun aan dat ik bij Elly lag. „Toen ik de Havo had afgerond, moest elke operaties ondergaan. Weet nog dat er een man bij ons op de kamer kwam, om te bid- den. Kees Heijboer. Toen hij boven mijn hoofd bad, voelde ik iets gebeuren. De dag erna bleek dat ik nog maar één operatie moest ondergaan...”

„Toen de nietjes van die operatie eruit moesten, bleek ik tolerant voor de toegestane morfinedosis en konden ze me aan het einde van de gang horen schreeuwen. En ik kon mezelf er ook niet aan overgeven, want overgeven stond, na de ervaring in De Hemel, gelijk aan pijn en de mogelijkheid om dood te gaan. Dus ik sloeg altijd in een vechstand.”

Na twee weken overleed Peter Veerman. „Toen me dat werd verteld, had ik één doel: ik wilde de begrafenis bijwonen. Maar ik mocht het ziekenhuis nog niet uit. Dat is altijd een punt van verdriet gebleven. In de beginperiode na thuiskomst, heeft Gré Veerman van de EHBO me verbonden. Ik was gefocust op dat de andere vriendinnen beter zouden worden. Elly en ik probeerden hen, die langer in de ziekenhuizen lagen, te ondersteunen. Ondertussen ging het leven voor anderen verder, wij zwoeren dat we pas alcohol zouden nemen als iedereen weer thuis was. Anja Kok was de laatste.” Ze valt even stil.

„Ze mocht in de weekenden naar huis. We hebben haar verjaardag thuis nog gevierd. Totdat ze door een bacterie werd aangevallen. En alsnog overleed...” Met trillende stem: „Ze heeft zo lang gevochten. Ik word altijd emotioneel, als ik er over praat en aan Ida en Evert, haar ouders, denk. De allerliefste mensen die ik ooit heb meegemaakt. Het doet me tot op de dag van vandaag pijn wanneer ik aan hun verdriet denk.”

Ik ging steeds net zo lang door, met de schijn op te houden, tot ik niet meer kon functioneren'

„Toen PTSS werd vastgesteld, kreeg ik EMDR-therapie en dat heeft me enorm geholpen, wat betreft het deel van de paniekaanvallen en herbelevingen. Het haalde de depressies niet weg. Ik bleef doormoderen, stond al negen jaar stil, woonde al jong samen en mijn vriend kon er moeilijk mee omgaan. Later, toen ik studeerde, kreeg ik inzicht waarom hij daar moeite mee had en ben ik hem gaan helpen.”

„Op een gegeven moment werd ik suïcidaal, was het alles of niks. Als ik niet normaal kon zijn – zes dagen in de week werken, sociale contacten bijhouden en het houden doen – dan wilde ik stoppen. Ik nam één keer een hoge dosis van verschillende medicijnen, viel in slaap en als ik niet meer wakker zou worden, was dat weer even normaal, zelfs gezellig, maar er werd ook gekant.”

„Het was nog maar zo kort geleden dat we één van ons hadden



Vervolg van pagina 25

„Uiteindelijk belandde ik een jaar lang in de intensieve groepstherapie, die me zoveel jaar eerder al was geadviseerd. Ik zag er enorm tegenop, hoefde niet anders verhalen te horen, had genoeg aan mezelf. Een vriendin had het gedaan en was positief, dat hielp me over de drempel. Eerst met schaamte, ik wilde niet dat buitenstaanders wisten dat ik dat ging doen. Ik heb een hoge standaard, van hoe ik mezelf wil laten zien aan de buitenwereld zien.”

„De therapie was heel zwaar en na een half jaar werd het eigenlijk erger, kwam het dieptepunt. Dat was logisch volgens de therapeuten, maar voor mij voelde het weer als uitzichtloos. Het was niet meer een kwestie van 'ik kan niet meer', maar 'ik wil niet meer'. Een breekpunt was, dat iemand tegen me zei dat ik nooit de draagkracht zou krijgen van iemand die weinig tot niks heeft meegeemaakt. Terwijl ik eiste van mezelf dat ik 'normaal' zou worden. 'Je moet genoeg nemen met minder, maar dat is ook goed', werd gezegd. Dat vond ik onacceptabel. Toen. Inmiddels heb ik het geaccepteerd, dat ik niet de draagkracht heb van anderen, maar ook juist veel wél kan, door wat ik heb overwonnen, geleerd en ervaren. Ik kan nu zien hoeveel de 'brand', met alle ellende er omheen, me ook gebracht heeft. Zoals mijn doorzettingskracht, empathisch vermogen en inzichten in mensen en hun problemen, waardoor ik anderen met soortgelijke problemen kan helpen, zoals ik zelf graag had worden geholpen. Het heeft me een doel gegeven.”

Afscheid

„Maar destijds was ik afscheid aan het nemen, tekende tijdens de creatieve therapie mensen die aan het zwaaien waren. Niet omdat ik dood wilde, maar moegestreden was. Mijn begeleiders namen me mee naar het andere gedeelte van de instelling: de Paaz. De psychiatrische afdeling: dieper kon ik niet zinken. Maar het was dit, of de dood.”

„Na drie dagen lang huilen, stond ik met andere patiënten in de rij, voor mijn medicatie. Ik keek op mezelf en die situatie neer en dacht: jij hoort hier niet. De ochtend erna ben ik naar huis gegaan en dat ik met strijkracht thuiskwam, was voor mijn omgeving op dat moment onbegrijpelijk. Maar de confrontatie met de situatie – in die rij in de Paaz – zorgde kennelijk voor de trigger naar het punt van de omslag, die ik al een half jaar probeerde te maken. Zo zagen de therapeuten dat ook. Vanaf dat moment ging het omhoog, had ik weer kracht om te vechten. Na dat keerpunt ben ik als het ware uit de kast gekomen, zette ik mijn hele verhaal op sociale media, op Hyves. Het kon me niet meer schelen, ik wilde er open over zijn.”

Robin was een jongen van weinig woorden, maar wel mijn vangnet

„Ik zag de groepstherapie een jaar lang als mijn werk, dus ik ging steeds vastberaden aan de slag met de punten waaraan ik wilde werken. Achteraf gezien nam ik anderen ook mee in het proces. Als de psychologen in het kringgesprek niets zeiden en het moest vanuit de groep op gang komen, sneed ik altijd de onderwerpen aan en ontstond er iets. Groepsleden zeiden 'Gary is onze therapeut' en de psychologen vroegen ook of ik er iets mee wilde gaan doen. Het was een eye-opener. Ik kon zonder medicijnen de therapie afsluiten, voelde me gelukkig en ben Psychologie gaan studeren aan de Open Universiteit.”



„Na die groepstherapie ben ik zes jaar lang gelukkig geweest... Mijn partner John en ik stonden in het leven, dat we zoveel mogelijk mooie herinneringen wilden maken, om de slechte herinneringen te compenseren. Genoten van reizen maken en samen lekker eten, zijn niet echt materialistisch als het gaat om een groot huis, vol dure spullen. Wij wilden 'leven'. Ik had het mooi gevonden als het hier was gestopt, dit verhaal...”

„Maar de Nieuwjaarsbrand bleek toch weer de basis van waar ik nu al drie jaar in zit. Robin en ik waren uitgegroeid tot beste vrienden. Bij het studeren had ik heel veel geluk aan zijn aanwezigheid, hij was afgestudeerd, had de wetenschapskant van Psychologie gedaan en hielp mij. Robin was een jongen van weinig woorden, maar wel mijn vangnet. Hij was er altijd om te helpen. Toen ik eerder te depressief was om uit bed te komen, begon hij uit zichzelf mijn hond dagelijks uit te laten of, al was ik niet gezellig, als gezelschap dagelijks met me te spellen. Of als ik bang was en steun nodig had, mocht ik bij hem op zijn kamer slapen, al zat hij daar natuurlijk absoluut niet op te wachten.”

„Ik wilde eerst nog niet aan kinderen denken. Omdat tien jaar lang van mijn jeugd weg was gevaagd, wilde ik nog leven, uitgaan, onbezorgd zijn. Om me heen was men daar al jaren eerder klaar voor. Langzaam kwam dat gevoel, maar gelijk wel erg sterk, met een heel bewust doel, om een kindje een betere start te geven dan ik zelf had gehad. Toen mijn partner en ik wisten dat ik zwanger was, was Robin vervolgens de eerste waarmee ik het deelde. Hij was blij voor me. Het bleek echter om een buitenbaarmoederlijke zwangerschap te gaan, waarvoor ik geopereerd moest worden.”

„Ik pakte het dit keer anders aan, door er gelijk open over te zijn, het verlies te voelen en te verwerken. Ik wilde zo snel mogelijk weer zwanger worden. Toen ik hiermee bezig was, vocht Robin zijn eigen stille strijd. Hij slikte ook al jaren medicijnen, maar was er, zonder dat iemand het wist, mee gestopt. Hij was cum laude geslaagd, als wetenschapper, maar het voelde voor hem als een nederlaag dat hij dat niet in een baan had omgezet. In die periode was hij vaak chagrijnig, dat was niks voor hem. Toen ik vroeg of hij wel gelukkig was, reageerde hij kribbig.”

„Na enkele maanden was ik weer zwanger en deelde dat als eerste met Robin, die graag oom wilde worden. Ik liet hem de echo zien, maar er kwam een vlakke reactie. De dinsdag erna zei ik 'ma, we moeten echt wat gaan doen, want Robin wordt zo geen

40'. 29 was hij. Mijn vriend John zou de week erna met vakantie gaan, dus ik beloofde Robin dat we dan zouden gaan spellen, zodat ik dan een gesprek kon aansnijden en we hulp moesten gaan zoeken.”

Heftige energie

„Een dag later zat hij naast me, had zo'n heftige energie dat er nauwelijks een gesprek op gang kwam. Terwijl we altijd praatten. Maar later in de week zou ik daar meer tijd voor gaan nemen. Op donderdag was ik vroeg naar bed gegaan, ik was niet lekker. Lag nog even een boek te lezen, toen mijn moeder belde. Met verdriet in haar stem kon ze maar een paar woorden uitbrengen. 'Robin is dood...'. Ik vloog naar mijn ouders en heb onderweg alleen maar de woorden 'ik dacht dat ik nog tijd had, ik dacht dat ik nog tijd had' herhaald. Ik had dit echt nooit zien aankomen...”

„Toen ik aankwam, zag ik Monnie en mijn moeder, die hem had gevonden. Dat was superheftig. Daar lag Robin. Ik zag aan zijn gezicht het verdriet en wist gelijk dat hij spijt had, geen uitweg meer zag, maar niet helder heeft nagedacht. Dit had hij niet gewild. Ik ben meteen op hem gedoken...” Met trillende stem. „Dat hij zich zo alleen heeft moeten voelen...”

„Ik had schuldgevoel. Kon er ook in de emotie rationeel over nadenken. Maar als je van iemand houdt, dan heb je wel de verantwoordelijkheid om iemand niet zo alleen te laten lijden. Ook al gaf hij het niet aan en ontweek hij altijd elke vraag die dichtbij zijn gevoel kwam. Hij wilde niemand tot last zijn, deelde het nooit met anderen, depressie was voor ons *a way of life*.”

„Verdomme, hij had het toch tegen mij kunnen zeggen', dacht ik nog. Maar ik had niet moeten denken 'volgende week praat ik met hem'. Ik had minder met mezelf bezig moeten zijn, ook al had ik daar mijn redenen voor. Robin was belangrijker en ik wilde er voor hem zijn zoals hij er voor mij is geweest. Dat neem ik mezelf wel kwalijk...”

„Het had een lange weg geworden, maar ik weet dat hij gelukkiger had kunnen worden. Twee weken ervoor was de ommekeer, zo zagen we aan zijn internetgeschiedenis. Daarvoor kocht hij nog boeken met het oog op de toekomst en hoe te helen, daarna opende hij andere internetpagina's. En de laatste geopende pagina was met betrekking tot postnatale depressie, alsof hij mij wilde zeggen 'kijk uit in jezelf'. Vervolgens liet hij ons, zijn collega's van Slagerij Bakkertje en zijn vrienden, met vragen en verdriet achter. En mijn moeder en

Monnie... Die al zoveel mee hebben gemaakt. Op mijn bucketlist stond – boven mijn eigen wensen – dat we hen gelukkig zouden maken. John en ik nodigden ze uit voor etentjes en namen ze mee naar bijvoorbeeld Las Vegas.” Weer met trillende stem... „Dit hadden ze niet verdiend.” Uit ervaring weet Gary wat er door haar (stief)broers hoofd ging. „Sommige mensen hebben in zo'n situatie hun oordeel klaar, maar dit was geen egoïstische daad. Je wilt een ander niet meer tot last zijn. Ik ken het gevoel.” Ze was vijf weken zwanger toen ze Robin moest begraven waarna ze, bloedend, naar het ziekenhuis moest in verwachting van een miskraam. Maar Jagger zag acht maanden later gelukkig het levenslicht. „En ik heb tóch mijn universitaire opdrachten gehaald, ik denk dat Robin er toch naast heeft gezeten om er door heen te komen. Zoals hij er hopelijk ook naast zal zitten als ik mijn eigen praktijk heb geopend om mensen hulp te bieden. Maar het is en blijft voor ons allemaal een groot gemis...”

Sommige mensen hebben in zo'n situatie hun oordeel klaar, maar dit was geen egoïstische daad

Jagger Joy, doopnaam Robin, zo heette het nieuwe leven. „Ik houd van Amerikaans, rock en een stoere naam. Joy, omdat ik belangrijk vind dat je altijd plezier blijft houden. Ik ben geen volger, doe wat ik zelf leuk vind en dat zijn soms aparte dingen, zoals de namen.”

De nasleep van Robins vertrek had zijn weerslag. „Emotioneel dacht ik de Nieuwjaarsbrand te hebben verwerkt in 2010. Maar wat ik niet wist, is dat je met je neurologische belastbaarheid en kwetsbaarheid te maken kunt krijgen. Door een blaffende hond en een huilende Jagger sliep ik tien maanden lang 's nachts zo weinig, dat mijn hersenen in de overlevingsstand sloegen en bleven staan, waardoor ik drie jaar lang vrijwel niet heb geslapen. Andere organen van het systeem blokkeerden ook, zo ver, dat ik zelfs geen vermoeidheid voelde, een hartritme stoornis en darmontsteking kreeg, mijn spijsvertering niet meer werkte en nog veel meer klachten. Ik maakte wel mijn scriptie en opdrachten, maar meerdere dagen per week

functioneerde ik niet.”

Ze onderging allerlei behandelingen, EMDR, ooracupunctuur, waardoor het vooruit ging. „Maar mijn hersenen hadden een grotere reset nodig. Ik wilde graag een tweede kind, maar een zwangerschap aangaan leek zo geen optie. Maar wat is een grotere hormonale verandering als een zwangerschap? In overleg met artsen heb ik het toch gedaan. Aanvankelijk werkte het inderdaad zoals we hoopten, maar al snel verslechterde het. Ik kon niet slapen, geen leuke dingen doen, zelfs niet meer eten, muziek luisteren, tv kijken. Niks. Alleen maar het proberen te doorstaan, gevangen in het constant op hol geslagen hoofd en dat uit elkaar vallende lijf. Ik dacht: ik sla mijn hoofd net zo hard tegen de muur, dat ik weg ben.” Haar stem beeft. „Maar dat kon ik niet doen, vanwege mijn kinderen...”

Intimiteit

Afgelopen zomer werd Vegas geboren. „Hij heet Vegas Hope. Want in deze drie jaar ben ik er achter gekomen, dat als je plezier je ook wordt ontnomen, je de hoop niet moet verliezen.”

„Sinds de bevalling kan ik tenminste weer in slaap komen. Ik probeer niet over mijn grenzen te gaan en op slechte momenten hulp te vragen aan mijn moeder, die dan zorgt voor de kinderen. Zonder haar was ik er niet meer geweest. Ze heeft wel een muur om zich heen, qua toelaten van emotie, maar de intimiteit is er wel. We zeggen elke dag 'ik hou van je', we knuffelen altijd en ik ben altijd dankbaar. In hun generatie was er nog die afstand tussen de meeste ouders en kinderen. Daarbij heeft ze een zwaar leven gehad, zonder ruimte om stil te staan en te gaan verwerken.”

„Ik ben hard aan het vechten. Tijdens EMDR-sessies zeiden ze enkele jaren geleden 'eigenlijk ben je nooit uit de brand gekomen'. Soms zeggen ze 'stop met vechten'. Maar ik wil geen patiënt zijn en gelukkig worden, zonder afhankelijk te zijn van medicijnen.” „De kinderen houden me op de been. Mijn moeder en Monnie zijn qua hulp van onschatbare waarde. Waarmee ze laten zien hoe ze Robin ook hadden willen en kunnen helpen, al heeft die hen daar de kans niet voor gegeven. Mijn herstel gaat lang duren, maar ik ben vastberaden om ook hier weer uit te komen. Ik ben inmiddels ook ervaringsdeskundige in het kunnen accepteren dat de rest verder gaat met zijn of haar leven en ik stil sta. Zoals ook mijn Master Klinische Psychologie, waarvan ik alleen nog de stage moet doen, vertraging heeft opgelopen. Ik zie het als investeren, in plaats van op mezelf neer te kijken. Voor mijn partner is het ook heel zwaar, want hij is gewend dat ik er altijd voor hem ben om te helpen.”

„Het is jammer dat er zoveel onwetendheid en onbegrip is, als het gaat om depressie. Zoals ik het had over het uitgaan in het weekend. Mensen durven dan te zeggen dat het dan wel meevalt, terwijl dat vaak nog de enige afleiding of zelfs verdoving is.”

„Met het oog op mijn toekomst waarin ik andere mensen wil gaan helpen, is het niet alleen de kennis maar toch echt het feit dat ik ervaringsdeskundige ben op dat gebied waardoor juist ik mensen kan helpen.”

„Je krijgt de trauma's van je ouders en je eigen jeugd mee, ik ben me daar bewust van met betrekking tot mijn eigen kinderen. Ik wil ze die eerder besproken jas aanreiken, van een veilige omgeving. Aan tafel alles bespreekbaar maken, dat ze leren zichzelf te uiten, zonder gevoel van schaamte. Werken aan de bewustwording, van hun gedachten en gevoelens; als je dat gereedschap bezit, kun je psychisch meer aan. Er is vrijwel altijd een uitweg en die moet je blijven zoeken. Soms is-ie moeilijk te vinden. Maar houdt hoop.”