

# Eenzaam wachten, samen delen

Daniek Visser

De bel klinkt luider dan mijn eigen gedachten. Gestommel. Iets dat valt. Een stem.

“Mila! De deur!” Ik moet mijn best doen om niet te lachen. Elke keer weer.

“Hoi!” zegt Mila met een licht rood aangelopen gezicht. “Sorry, ik hoorde de bel niet.” Ze stapt opzij zodat ik naar binnen kan lopen. *Vrolijk kijken*, zeg ik tegen mezelf, *en zeg iets. Nu.*

“Hoi,” zeg ik lachend, “maakt niet uit hoor, gelukkig zijn je ouders er.”

“Kom, dan gaan we naar boven.” Mila loopt meteen richting de trap.

“Hoi Lisa!” roept Mila’s moeder. Ik zeg haar gedag en loop met Mila mee naar boven.

“Niet zo snel! Deze trap is te steil voor mij,” zeg ik snel als ik zie hoe Mila de trap opstuift.

Maar Mila is al boven en zit al op haar bed zodra ik haar kamer binnenwandel. Ze klopt naast zich en ik ga snel zitten zodat ik haar niet aan hoeft te kijken. Ik kijk om me heen en zie dat er niet veel veranderd is. Mila’s kamer is wat ik zou beschrijven als georganiseerde chaos. Overal ligt wel iets, maar alle soorten spullen liggen wel bij elkaar, alsof ze gekozen heeft wat ze waar neergooit. Haar muren hangen vol met posters en foto’s en alle felle kleuren springen eruit.

“Dus, hoe is het leven?” vraag ik, licht grappend maar wel serieus. *Blijven lachen.*

“Goed hoor, druk met studie maar daar weet jij alles van,” antwoordt ze. Ze lacht maar haar ogen lachen niet mee. Ze ontwijkt mijn blik en het klinkt wat gemaakt. “Ik vind de eindopdracht die we dit blok in moeten leveren achterlijk groot. Ik moet nu letterlijk tijd inplannen om te slapen omdat ik anders nachten door ga halen om te leren en te schrijven.”

“Ja, het is veel,” begin ik. “Ik weet allee-”

“Maar hey, jij hebt geen reistijd! Jij hoeft niet elke dag met de trein naar Utrecht,” zegt ze lachend, terwijl ze me een plagende tik op mijn arm geeft. Probeert ze nu snel over iets anders te beginnen? “Maar goed, hoe is het met jou?”

“Ja, wel goed hoor,” zeg ik, terwijl ik probeer te glimlachen. God, wat is dat moeilijk. Maar ik wil nu niks zeggen, dit is niet het juiste moment. “Druk, net als jij. Ik kan niet wachten tot we een week vrij zijn.” *Zodat ik mijn gedachten op een rij kan zetten en kan bedenken hoe ik alles doorkom tot aan de zomer. Maar hoe zeg ik dit? Kan ik dit zeggen?*

“O maar echt. Ik ga de hele week in bed liggen en slapen.” *Is dat gezond?* “Maar we zijn hier om een leuke middag te hebben. Welke film wil je kijken? Ik wilde Disney voorstellen, maar ik zag gisteren op insta dat het Israëliëse leger gesponsord wordt door Disney. Na alle filmpjes van dode kinderen in Gaza kijk ik liever iets anders. Mean Girls? De nieuwe versie met Reneé Rapp is goed. Je zou eens op haar insta moeten kijken,” ratelt Mila. Zou het in haar hoofd ooit stil zijn?

“Is goed,” antwoord ik. De foto’s van Reneé Rapp heb ik ook gezien, maar die vallen toch een beetje in het niet tussen de talloze filmpjes van dode kinderen omringd door ouders die uit wanhoop schreeuwen. Ik probeer ze nu voor even uit mijn gedachten te bannen. Nu gaan we een film kijken. Maar kan dat wel? Die mensen daar kunnen hun situatie toch ook niet uitzetten?

“Top!” Mila onderbreekt mijn gedachten. “Als jij de film klaarzet, haal ik de popcorn,” zegt ze, terwijl ze me haar laptop overhandigt. Voordat ik kan antwoorden is ze haar kamer al uit.

---

Terwijl mijn muziek net wat te hard door mijn oortjes schalt, kijk ik naar de landschappen die buiten aan mij voorbijgliden. Treinreizen is fijn als er plek is in de trein en je weg bent van het station, waar de intercity’s op zo’n hoge snelheid langskomen als je op de trein staat te wachten, dat je niet meer weet of je bang moet zijn om meegetrokken of weggeblazen te worden. Eigenlijk

wil ik wat doen aan school, maar elke keer als ik in de trein zit, zit ik bijna verlamd naar buiten te staren, meegetrokken in allerlei stromen aan gedachten. Ook nu kunnen ze me niet loslaten. Alle ellende online over alle oorlogen achtervolgen me al de hele dag en ik weet dat doelloos scrollen me geen afleiding gaat bieden. Academische teksten lezen over depressies terwijl je je zelf niet top voelt, is veel. De tekst die ik gisteren al heb gelezen leg ik continu naast Mila en het laat me niet los. Mila en ik lijken op elkaar, en ik wil haar niet kwijt. *Ik red me wel, maar zij?* Is Mila wel oké? Wat moet ik doen? Moet ik iets doen? Wat als er iets gebeurt? Maar donderdag begon ze steeds over iets anders. Moet ik haar daarmee confronteren? Misschien moet ik doorvragen, niet meegaan in haar chaotische gedachtegangen. En niet via de app. Ik pak mijn telefoon uit mijn jaszak.

“Hey,” zeg ik zodra ze opneemt.

“Hey Lisa, al in Utrecht?”

“Nee, trein had vertraging,” zucht ik. “Ik heb twintig minuten in de kou op station Meppel gestaan.”

“Lekker begin van de week zeg. Hoe was het bij je ouders? Heb je je net vermaakt? Had je nog data over? Ik scroll altijd op insta totdat mijn trein komt. Soms heb ik alles al gezien als mijn trein er is en heb ik niks te doen in de trein.”

“Nee haha, ik heb thee gehaald om mijn handen warm te houden.” *En eigenlijk wil ik helemaal niet op insta kijken.* “Ik vroeg me af: heb je zin om morgen wat te drinken, na je college bij mij?”

“Gezellig! Maar haal deze keer alsjeblieft wel wat suiker in huis. Thee zonder suiker is niet te zuipen,” lacht Mila. Ik lach opgelucht mee. *Nu hopen dat ze wil praten.*

“Deal. Ik moet zo toch nog boodschappen doen. Zal het meteen op mijn lijstje zetten. Ik ga nu ophangen, ben bijna in Utrecht. Tot morgen!”

---

De thee moet op de tafel naast de koekjes. Mila’s college is pas over een kwartier afgelopen en ze is er dus pas over een half uur, maar alles moet op tijd klaarstaan. Ik draai de theepot goed dicht om de warmte zo veel mogelijk vast te houden. Het trommeltje met koekjes blijft nog even dicht, want anders drogen ze uit. Ik zet ze voor nu links naast de theepot. Of toch rechts? Nee, want stel dat ze niet wil praten en daarom snel een koekje pakt en -

“Lisa!” schreeuwt Mila. Ik schrik van het geluid.

“Mila? Jij bent snel!”

“Ja, onze docent was ziek en wilde halverwege het college naar huis. Dat laat ik me geen twee keer zeggen.” Lisa gaat op mijn bank zitten en pakt het bakje met de koekjes. Ze ziet me kijken. “Wil je ook?” vraagt ze, mijn blik verkeerd begrijpend.

“Nee dank je, ik pak zo. Thee? Ik heb suiker voor je gehaald!” Zonder op antwoord te wachten, schenk ik twee glazen in. Ik moet bezig blijven, anders ga ik dingen laten merken. Het gaat hier om Mila.

“Dank je. Hier, neem een koekje.” Voor ik door heb wat er gebeurt, heb ik toch een koekje in mijn handen. Onder normale omstandigheden had ik dit grappig gevonden. Ik ga naast Mila op de bank zitten en neem een hap van mijn koekje. Het zijn lekkere koekjes. Zou Mila ze lekker vinden? Ik haal ze nooit want eigenlijk zijn ze aan de dure kant en ook verslavend lekker maar -

“Dus. Wat is er?” onderbreekt Mila mijn stroom aan gedachten. Ik kijk haar aan.

“Wat?”

“Je belt een dag van tevoren om wat af te spreken. Je hebt alles klaarstaan voordat mijn college überhaupt afgelopen was. We kennen elkaar niet lang, maar ik weet wel dat je meestal niet zó georganiseerd bent.” *Shit.* “Gaat het wel goed met je?”

“Dat was eigenlijk wat ik vandaag aan jou wilde vragen,” zeg ik twijfelend. *Ik red me wel, dat doe ik al maanden. Maar jij?*

“O. Ik maakte me eigenlijk juist zorgen om jou.” *Fuck. En ik al die tijd maar denken dat het niet opviel. Waar is het misgegaan?* Ik voel dat ik rood word en kijk naar mijn glas thee. Wat moet ik nu? *Niets laten merken.* Maar ze heeft het al gemerkt.

“Ik begin wel,” zegt Mila na een ongemakkelijke stilte. “Sinds Guus het uitmaakte gaat het niet zo goed, nu wel beter dan eerst, maar eigenlijk ging het al niet super. Ik heb je dit niet verteld, omdat ik bang was dat je net zou reageren als Guus.” *Kijk haar aan. Zeg wat.*

“Wacht, Guus? Jullie waren toch oké uit elkaar gegaan?”

“Eh ja. Nou kijk, ik vind het lastig om me voor te stellen hoe mijn toekomst eruit gaat zien. Ik werd stiller, nam minder initiatief en we zagen elkaar minder. Maar goed, we zagen elkaar dagelijks dus ik vond het niet zo dramatisch. Na weken piekeren, besloot ik het toch maar met hem te bespreken. Achteraf bleek dat hij me toen al wat stil vond en daarom maar ergens anders gezelschap ging zoeken. Hij begreep me niet. Hij heeft het uitgemaakt omdat hij vreemdging, maar de echte reden was dat hij me niet meer vrolijk genoeg vond. Hij had me ingeruild voor een meisje dat niet veel nadacht en om al zijn grappen lachte. Een dag later stond er al allerlei foto's op insta. Ik heb hem meteen ontvolgd, ik kon die online ellende niet aan.” *Zeg iets helpends. Kijk begripvol.*

“Wat een klootzak.”

“Ja. En toen moest ik mezelf bij elkaar rapen. En dat was lastig, want dat lukte eigenlijk al niet toen we nog samen waren. Ik vind alles nog steeds lastig, want ik heb zo geen idee waar ik na school terechtkom. Straks ben ik psycholoog, en dan? Hoe weet ik dat ik dan mijn baan leuk ga vinden en gelukkig word? Kan ik het aan om allerlei heftige verhalen te horen? Is dat beroep niet te zwaar voor mij?” Ik moet lachen. *Is dat wel gepast nu?*

“Dit is precies wat me ervan weerhield om psychologie te gaan studeren, maar nu ik eenmaal bezig ben probeer ik deze zorg voor me uit te schuiven. Met de kennis kan je vast ook wel wat anders doen. Niet alle psychologen worden therapeut,” antwoord ik nadat ik snel stop met lachen.

“Wat dan? Ik wil niet nergens eindigen. Ik wil een toekomst waarbij ik blij word van mijn baan.”

“Maar is het niet mooi dat je mensen kan helpen, kennis kan delen? En daarnaast, nu Guus weg is, hoef je alleen maar rekening met jezelf te houden. Geeft dat niet ergens ook wat rust?” probeer ik. “Tuurlijk zal het ook zwaar zijn, dat is een afweging die je wel moet maken nog. Maar ik weet zeker dat het niet alleen maar negatief is.” *Kijk haar aan. Je wilt haar helpen, laat dat merken.*

“Ja, dat besef komt wel steeds meer, maar ik moet er inderdaad nog wel goed over nadenken. En Guus wilde dat ik meteen zou gaan werken als ik afgestudeerd ben, zodat we snel een huis konden kopen en kinderen konden krijgen. Maar eigenlijk wil ik reizen. Dus dat ga ik denk ik doen.”

“Zie je, je verzint wel wat! Je hoeft echt niet nu al je hele leven uitgestippeld te hebben. Ik loop tegen hetzelfde aan hoor, maar ergens vind ik het ook wel een fijn idee dat ik later pas bedenk wat ik ga doen. Ik probeer het stap voor stap te bekijken. Eerst dit jaar van de studie halen, dan zien we wel verder. Misschien dat dat jou ook wel kan helpen. En eigenlijk trek ik het zelf ook niet om verder vooruit te kijken.” *O shit. Had ik dat wel moeten zeggen?*

“Wat dan?” *Ik moet eerst nadenken voor ik wat zeg.*

“Mijn hoofd zit de laatste tijd gewoon wat vol,” stamel ik. Wat moet ik doen? *Hoe vertel ik dat mijn hoofd zo vol zit dat ik eigenlijk dood wil? Het ging vandaag toch om Mila? En kan je zoiets*

wel vertellen? Kan ik haar hier wel mee belasten? Zijn er niet veel belangrijkere dingen in de wereld? Ik stel me vast aan.

“Wat dan?” Ik blijf stil. *Ik kan dit niet.* “Lisa? Tegen mij kan je altijd eerlijk zijn, hè? Ik oordeel niet, ik wil je alleen maar helpen.” *Niet huilen. Sterk blijven.*

“Ik eh,” begin ik. “Eigenlijk gaat het niet zo goed. Maar het voelt niet alsof ik dat kan zeggen.”

“Hoezo?”

“Alles is zo dubbel, zeker met alle sociale media. Of mensen gaan dood vanwege honger of oorlog, of mensen wonen goed en lijken een perfect leven te hebben. Waar pas ik dan? Kan ik dan wel zeggen dat ik me niet goed voel? Moet ik niet andere mensen helpen, omdat hier de bommen niet vallen?” ratel ik. Nu ik gestopt ben met nadenken komen de woorden er uit voordat ik ze goed kan formuleren. *Maar misschien is dat voor nu juist even goed.*

“Lieve schat, sociale media zijn nep. Niemand leeft zoals ze laten zien op sociale media. Iedereen moet pronken met hun rijkdommen, met alle mooie dingen die ze meemaken, vakanties, verlovingsen en grote vriendengroepen. Maar als het even slecht gaat, delen ze dat niet, want dat past niet in het beeld dat ze van zichzelf willen hebben.”

“Ja, maar-” *Hoe weet ik dan wat echt is?*

“En mensen in oorlogsgebieden gebruiken sociale media als een schreeuw om hulp. Journalisten in het Westen selecteren de beelden, en de mensen in oorlogsgebieden willen je alles laten zien. Het maakt je bewust en je kan helpen, maar jij bent niet verantwoordelijk. Het is niet jouw taak om al hun problemen op te lossen.”

“Ja,” zucht ik, “maar ik weet dan gewoon niet hoe ik moet helpen.” *Niet huilen.* Ik neem een slok thee, die eigenlijk al lauw is. Misschien had ik toch even moeten wachten met theezetten totdat Mila hier was.

“Soms moet je eerst jezelf helpen voordat je anderen kan helpen.” *Wat moet ik hier op antwoorden? Ik red me wel. Zij hebben die hulp harder nodig dan ik.*

“Lisa?” Ik kijk Mila weer aan. “Wat zit je nu te verbergen?” *Jeetje, het is bijna alsof ik nu al bij een psycholoog zit.*

“Ik voel me gewoon rot. Ik heb nergens zin in. Ik keek echt uit naar onze studie en het begin was echt leuk, maar het kan me nu geen reet meer schelen. Ik kan niet meer. Ik ben op. Ik heb mijn huiswerk het afgelopen jaar gedaan, ik ken de theorie. Ik denk dat het een depressie is. Maar ik kan het niet. Ik kan er niks mee, want alles om me heen lijkt zo veel erger. En dan zijn er ook nog wachtlijsten van hier tot Tokio. Wat moet ik?” Ik begin te huilen. *Niet huilen.* Maar het moet eruit.

“Jij moet voor jezelf zorgen. Dat verdient je,” zegt Mila, terwijl ze een hand op mijn knie legt. “Hoe slecht gaat het? Ben je veilig?” *Waarom moet ze deze vraag stellen? Nu wordt het zo echt.*

“Ja. Ik weet hoe ik de dag door moet komen, maar het lijkt elke dag zwaarder te worden,” weet ik eruit te krijgen. “Ik kan niet meer Mila, ik kan niet meer.”

“Ach, kom hier,” zegt Mila en ze pakt het halfvolle glas lauwe thee uit mijn handen, zet het op tafel en geeft me een knuffel. “Je bent niet alleen, je hebt mij. En je bent de hulp waard!” Ik begin harder te huilen en laat alle opgekropte emoties van de afgelopen weken eruit. “Kom, dan gaan we even een stukje wandelen,” zegt Mila, terwijl ze me voorzichtig meetrekt richting de voordeur. Gewillig loop ik achter haar aan.

---

Ik haal mijn fiets van het slot en stap op. Normaal is fietsen voor mij een fijne manier om mijn hoofd leeg te maken, maar mijn hoofd zit hier nu te vol voor en eigenlijk wil ik lachen en huilen

tegelijk. Alle stemmen en verhalen van het online lotgenotengroepje echoën na in mijn hoofd. Net als ik weg wil fietsen hoor ik een stem achter me.

“Hoe vond je het?” vraagt Mila. Ze praat niet zo luid en het duurt even voordat ik haar stem registreer.

“Hey stalker,” lach ik.

“Je ontwijkt mijn vraag,” zegt ze, terwijl ze me quasiboos aankijkt. Ze kent me goed. Misschien ondertussen wel te goed.

“Ik vond het fijn, maar ook lastig. Ik wist al dat ik niet de enige ben en die bevestiging was fijn, maar de verhalen van iedereen waren best zwaar. Het zorgsysteem voelt *fucked up*.”

“Snap ik. Vooral die lange wachtlijsten zijn zwaar. Die lijken soms alles alleen maar erger te maken. Maar wel fijn om nu wat gezichten bij de namen te hebben, toch?”

“Ja,” lach ik, “die profielfoto’s zijn niet altijd even duidelijk. Dankjewel dat je me toe hebt gevoegd aan de groep. Ik denk dat dit het wat makkelijker maakt om die wachtlijst te overbruggen. Het is fijn om te kunnen zeggen dat je een rotdag hebt zonder dat je moet toelichten dat jouw rotdag wat zwaarder is dan je verslapen en je sleutels kwijt zijn.” Ik val even stil. *Rustig ademen en niet huilen*. Ik haal diep adem. *En maak je verhaal af*. “Ik vind dit ook een fijne afwisseling van al die dramatische of perfecte plaatjes online, dit voelt echt. Het maakt de wachtlijst niet korter, maar het wachten wat draaglijker,” zeg ik met gemengde gevoelens. Het is dubbel, maar daar kan niemand wat aan veranderen. Wachten moet ik nog even, maar dat doen we nu samen. We helpen elkaar.

“Waag het niet jezelf van die wachtlijst te halen, want dan sleep ik je zo weer mee naar de huisarts,” zegt ze plagend, maar ik weet dat ze de waarheid spreekt. Het is fijn om te weten dat er iemand om je geeft als je dat zelf niet doet. En hopelijk zorgt deze groep mensen ook voor wat steun. Dan zijn sociale media en toch nog ergens goed voor.

“Dat was ik niet van plan, ik houd je op de hoogte. Ik moet nu wel gaan, ik moet dat verslag nog inleveren.”

“Dan zie ik je morgen weer, vergeet niet ook nog even te ontspannen!”

“Doe ik, tot morgen!” zeg ik en ik fiets weg. Er is niks aan mijn situatie veranderd, behalve dat ik nu niet meer alleen ben. Het leven is nog steeds zwaar, maar samen is het wat draaglijker.