

Een deur naar morgen

Elise Lichtenbeld

Met tegenzin forceer ik mezelf de deur van het jongerencafé te openen. Ik wil niet. Hoe kan het nou zover zijn gekomen? Dat was nooit de bedoeling geweest. Ik staar naar de voorkant van het gebouw. Een eerste stap naar hulp bevindt zich misschien achter deze gevel, want laat ik nou net de gelukkige winnaar zijn van een depressie, zucht. Ik doe weer een stap naar achteren en de deur valt met een klap dicht. Nu voel ik me nog slechter, zelfs een deur jaag ik de stuipen op het lijf. Ik kan dit niet.

IJsberend over de stoep, twijfel ik of ik nog naar binnen ga. Wat sta ik hier nu als stomme kneus. Ik zou zo een deelnemer kunnen zijn in dat tv-programma 'doet ze het of doet ze het niet?'

In mijn ooghoeken zie ik dat er iemand komt aangelopen en het lijkt alsof ze recht op mij af komt. Ik ontwijk haar blik. Ze loopt aan me voorbij en gaat recht op de deur van het jongerencafé af. Zonder aarzeling opent ze de deur en stapt naar binnen. Zij kan dat, ik niet.

Lekker dan, begint het ook nog te regenen. Daar heb ik een hekel aan. Misschien toch naar binnen dan? Puur om te schuilen, want het regent steeds harder. Ik loop naar de deur en twijfel nog steeds als ik de klink vast heb, maar ik wil niet nog natter worden.

Uiteindelijk duw ik de deur open en stap ik over de drempel naar binnen.

Binnen bevindt zich een lange gang. Aan de linkerkant hangt een prikbord aan de muur met posters. Verder is de grijze wand opgevuld met post-it's waar een paar woorden op geschreven staan. Terwijl ik ernaar kijk, schrik ik hoe de deur achter mij dichtwaait in het slot. Ik loop de gang verder af en het café komt dichterbij. Mijn aanwezigheid blijft niet onopgemerkt. Een vrouw met blond haar komt mijn kant op gelopen. Ik voel mijn hart tekeer gaan, het harde gebonk zal mijn gespannen gevoel verraden.

"Hallo, welkom. Ik ben Jolanda".

"Lune", zeg ik. Mijn hand wordt stevig geschud.

"Wil je wat drinken?", vraagt Jolanda. "Ik zie dat je nat bent geworden, dus misschien heb je zin in iets warmes, koffie of thee?"

Natuurlijk Lune, denk ik. Het is een café, wat had je dan verwacht, je hoort hier iets te bestellen. Bijna als een robot hoor ik mezelf antwoorden dat ik graag een kop thee wil. Ze knikt en wijst met haar hand de ruimte in. "Kies maar een plekje".

Snel loop ik naar de dichtstbijzijnde stoel en laat mezelf met een plof neervallen. Zie je nu wel dat dit een slecht idee was, denk ik.

Ik rits mijn jas open, maar houd hem wel aan. Jolanda komt naar mij toegelopen en zet een glas thee voor me neer op de tafel die voor me staat. Ze legt wat tijdschriften en kranten aan de kant en zet ook een koekjestrommel op tafel. "Alsjeblieft, neem maar iets lekkers erbij als je wil".

"Ben je al bekend hier?" vraagt ze.

Ik schud van nee en staar naar de grond.

"We zijn een plek waar je mensen kunt ontmoeten en het gezellig kan hebben. Maar als je behoefte hebt aan een luisterend oor of met bepaalde vragen zit, zijn wij er ook voor je", vertelt ze. En natuurlijk ben je ook welkom als je even wil schuilen voor de regen en een kop thee wil." Ze knipoogt.

Ineens krijg ik een benauwd gevoel. Waarom houd ik haar tijd op? Tijd waarin ze anderen had kunnen helpen? Onrustig trek ik aan mijn mouwen. Ik ben iedereen altijd maar weer tot last.

"Bedankt", zeg ik vlug, terwijl ik mezelf voor mijn hoofd kan slaan. "Ik kom ff voor mezelf werken denk ik".

Ik kijk om me heen. Achterin het pand staan een paar rekken met kleding. Er staat een meisje topjes uit te zoeken. Tegelijkertijd praat ze met een volwassen vrouw, waarschijnlijk een van de begeleiders hier. Vooraan zie ik nog iemand zitten aan een tafel met verfspullen. Ik wil niet te lang staren en snel draai ik mijn blik er van weg. Ik sluit mijn ogen en adem diep in. De geur van wierook trekt mijn neus in. Ik krijg er een verlangend gevoel van. Het doet me denken aan de reis op Bali met mijn familie. Precies dezelfde geur trok daar door de straatjes. Het was niet alleen een mooie reis, maar eraan terugdenkend ook een fijne tijd. Acht jaar geleden was ik tenminste nog een klein, onschuldig meisje. Nu ben ik een tiener en volgens de buitenwereld moet ik daarvan genieten. Maar, als dit het 'beste' is en ik nu al suïcidale gedachten heb, hoe zit dat later dan?

Ik zucht en doe mijn ogen weer open. Het felle licht van de ledlamp tegenover me prikt in mijn ogen. Wat ben ik ondankbaar zeg. Zelfs al heb ik mooie dingen meegemaakt, zie ik de wereld als een vervelende plek. Ik voel de schaamte onder mijn huid kruipen. De andere mensen hier kunnen de hulp vast beter gebruiken.

Ik verplaats mijn blik van de grond naar voren. Tot mijn schrik kom ik er achter dat er iemand mijn kant op komt lopen. Ik herken haar nog van daarnet. Ze is het meisje dat ik buiten heb gezien. Zij trok zonder te aarzelen de deur open en liep hier naar binnen. Nu kijkt ze ook zonder te aarzelen met een brede glimlach naar Jolanda, die haar begroet. Ze komt duidelijk vaker, want Jolanda vraagt hoe het met haar gaat en ze wisselen wat woorden uit en lachen samen. Dan zie ik hoe de ogen van het meisje ineens mijn kant opkijken. Ik voel me betrappt en snel kijk ik omlaag. Hard knijp ik met mijn nagels in mijn hand. De afdrücken blijven in mijn huid staan.

Ineens verbreekt ze de stilte: "Hoi, ik ben Daye". Plotseling vraagt ze of ik het goed vind dat ze aan dezelfde tafel komt zitten. "Ik heb je nog nooit eerder gezien, volgens mij. Is dit je eerste keer hier?" Ik schrik en direct vraag ik mij af waarom ze mij kiest om mee te praten.

Ik knik.

"Wat goed dat je dit café hebt gevonden! Het is mijn favoriete plek geworden, dus ik ben hier eigenlijk elke week. Zou ik mogen vragen wat jou hier heeft gebracht?"

Heel spontaan lag de vraag ineens op tafel. Het klinkt makkelijk uit haar mond. Maar, mijn hart begint er sneller van te kloppen. Wat moet ik zeggen? Dat ik geen vrienden heb. Of dat ik op deze manier niet meer verder wil. Het is toch ook mijn schuld. Kon ik maar verdwijnen.

Ik kijk haar aan en haal mijn schouders op.

"Het geeft niet. Ik klets maar wat door, sorry daarvoor. Maar, ik ben zo blij dat ik deze plek anderhalf jaar geleden heb gevonden. Eindelijk een plek waar ik met mijn zorgen terecht kan. Dat je hiernaar toe bent gekomen, is al een goede eerste stap".

Ik knik afwezig. Misschien heeft ze gelijk. Ik denk terug aan een paar maanden geleden. Toen begon ik online naar verhalen te zoeken. Ik hoopte steun te halen uit ervaringen van anderen die niet lekker in hun vel zitten of hadden gezeten. Het voelde bij mij namelijk zo vreselijk uitzichtloos. Maar, zelfs in de media kwam ik berichten tegen waarin mensen met een depressie werden weggezet als probleemgevallen.

Toen ik op de site van 113 zelfmoordpreventie belandde, las ik dat de meeste mensen die suïcidaal denken niet dood willen, maar van hun problemen af willen. Eerst begreep ik het niet, ik wil wél dood. Toch bleef die zin zich herhalen in mijn hoofd. Mijn depressie is het probleem van alles. Daardoor zijn de negatieve gedachtes ontstaan en ook de manier waarop ik mij nu voel. Juist die manier van leven wil ik beëindigen. Ik wil dus dat er iets gaat veranderen, daarom zit ik nu hier.

Ik schrik op uit mijn gedachtes en kijk haar aan. Ik hoor de stilte om ons heen.

"Wat mij heeft geholpen is om erover te kunnen praten", zegt Daye zachtjes.

Ik kijk haar aan, hopen dat ze het verwijt in mijn ogen niet ziet. Ik heb helemaal geen behoefte aan haar advies .

“Ja?” zeg ik dan maar aarzelend.

“Ik kwam er op die manier achter niet de enige te zijn en dat gaf erkenning. Ik wil dat ook voor jou kunnen betekenen. Dus, als je ergens mee zit dan hoor ik graag hoe ik kan helpen”.

“Ik ehm...” Mijn stem hapert en ik slik. In mijn hoofd gaan alle alarmbellen af. Zoekend naar de juiste woorden. Mijn voeten schuiven heen en weer. “Het is gewoon dat...” Mijn wangen worden rood. Ik voel haar ogen op mij gericht.

“Als je het niet wil vertellen, hoeft dat niet. Ik wil je nergens toe dwingen”.

Ik kijk haar aan. Ze kijkt met een begripvolle blik mijn kant op. Ik wil wel, denk ik, maar ik ga dat echt niet vertellen. Ik weet niet eens hoe ik dat zou moeten doen. Mijn ademhaling stopt en ik voel mijn hart in mijn keel. “Ik, ... ik zit wat minder lekker in mijn vel”, zeg ik zacht. Hakkend komen de woorden eruit. Ik schrik ervan dat ik ze hardop heb uitgesproken. Direct voel ik de spijt in mij opborrelen.

“Wat vervelend om te horen. Zou je willen praten hoe je je daarover voelt? Of vertellen hoe dat is gekomen?”.

‘Hoe dat is gekomen’, de woorden schieten door mijn gedachtes. Dat is zo moeilijk niet, denk ik. Ik ben een hopeloos stuk verdriet, daarom. Waarom stelt ze überhaupt zoveel vragen? Moet ik mijn verhaal aan een wildvreemde vertellen die ik daarna nooit meer zie? Ik wend mijn blik tot Daye. Ik wil niet bekogeld worden met vragen, denk ik.

“Eh, ik moet even naar het toilet”, zeg ik, terwijl ik met moeite de opkomende tranen probeer tegen te houden. Snel schuif ik mijn stoel naar achter en loop de gang op. Shit, waar is dat toilet eigenlijk? Waarom kan ik ook niet gewoon een gesprek voeren? Ik haat mezelf zo erg. Hoe kon ik überhaupt denken dat iemand mijn gedachtes misschien zou begrijpen?

Vaag op de achtergrond hoor ik Daye roepen en tegelijkertijd zie ik Jolanda achter de bar vandaan naar me toe komen. Zacht hoor ik haar mijn naam noemen en ze zegt dat ik me niet druk hoeft te maken, “er moet hier helemaal niets”, zegt ze. Waarschijnlijk ziet ze de tranen in mijn ogen, want ze zegt vervolgens: “Rustig maar, ik loop even met je mee naar het toilet”. Ze loopt met mij terug naar de tafel waar ik zojuist nog tegenover Daye zat en dan zie ik verderop het bordje ‘toilet’ op een deur hangen. Inmiddels staat Daye ook bij die deur en herhaalt de woorden van Jolanda. Als ik niet wil praten, dwingt niemand mij. Ik bedank haar door snel te knikken en loop naar het toilet. Haastig gooi ik het slot erop. In de spiegel zie ik een rood en betraand gezicht. Met afschuw kijk ik ernaar. Ik herken mezelf niet meer. Ik wil weer het meisje zijn die ik was voor mijn depressie.

Ik draai de kraan open en voel dat het koude stromende water over mijn handen mij iets rustiger maakt. Ook mijn gezicht spoel ik met water in de hoop dat mijn tranen verdwijnen alleen zie ik in de spiegel dat dat nog niet het gewenste effect heeft. Ik zie nog steeds rode vlekken. Zucht, wat had ik ook verwacht, magie?

Na nog eens diep adem te hebben gehaald, kom ik het toilet weer uit en probeer zo onopvallend mogelijk terug te lopen naar de tafel. Ik zie Daye hoopvol wachten met een verse kop thee.

Ik ga weer zitten. Ik voel een trilling in mijn droge keel en met zenuwen in mijn stem vraag ik aan Daye: “Hoe ben jij eigenlijk op dit café uitgekomen?” Ik hoop op deze manier dat de focus snel van mij afglijdt.

Even blijft ze stil. Ze lijkt te aarzelen over wat ze moet zeggen.

“Binnenkort mag ik hier stage komen lopen als ervaringsdeskundige voor mijn studie social work. Ik heb daar zometeen een gesprek over met Jolanda. Maar, ik heb het café leren kennen als een fijne ontmoetingsplek toen ik ziek was”.

Met mijn ogen nog nat van het vocht kijk ik haar aan.

“Ik zat op een dansschool, want dansen was mijn passie. Binnen de opleiding kregen we de opdracht om een voedingsplan te maken. Ik begon al vrij snel te begrijpen wat het effect van die calorieën was”.

Ik knik en zie haar ogen contact zoeken met de mijne. “Bij mij kwam er toen een besef dat ik iets moest veranderen. Een beetje afvallen kon sowieso geen kwaad, dacht ik. Dat begon dan ook nog vrij onschuldig, zoals dat ik geen koekje meer bij de thee nam, boterhammen verruilde voor een appel als lunch en meer ging sporten. Mensen gingen mij complimenteren en achteraf gezien werkte dat natuurlijk averechts. Mijn gedachtes over dat dun zijn de enige schoonheid is, werden daarmee steeds meer bevestigd. De obsessie met afvallen werd alleen maar erger. Het had nooit zover moeten komen, dat was nooit de bedoeling geweest”. Emotie klinkt in haar stem.

Ik knik. Het gevoel dat het nooit zover had moeten komen, herken ik wel.

“Hoe lastig ik het ook vond om hulp te moeten accepteren, erover praten heeft mij echt geholpen, zo ook in dit café met Jolanda en een paar andere begeleiders”, zegt ze tot slot.

Vreemd genoeg biedt Daye’s verhaal me ergens troost. Was het voor mij ook maar zo makkelijk om mijn verhaal te delen, net zoals Daye. Maar, ik kan nog niet eens een zin normaal uitspreken of ik zit al in een poging tot vluchten te janken op het toilet. Haar intentie om te luisteren lijkt wel oprecht. Ik wil toch ook dat er iets verandert? Van uitzichtloos naar..... ja, wat eigenlijk? Ik weet het niet. Als ik een klein beetje vertel, is dat toch al genoeg. Dan kan Daye straks gewoon naar huis gaan, denk ik. De woorden spartelen in mijn mond.

“Bij mij begon het ook op school”. Ik pulk wat aan mijn nagels. Daye kijkt me aan.

“Vanaf de brugklas zit ik bij mensen in de klas met wie ik geen aansluiting heb. De meiden met wie ik in het begin probeerde op te trekken, waren best gemeen. Ze roddelden over iedereen in de klas”. Ik denk terug aan de groepsapp die was aangemaakt zonder mij. “De afkeer naar school werd groter met de dag”.

“Ik keerde steeds meer in mezelf. En het halen van goede schoolresultaten werd erg belangrijk. Bij een onvoldoende was ik al bang dat ik het nooit meer kon ophalen en mijn schooljaar niet zou halen. Het zou dan nog langer duren, voordat ik er weg kon. Toen moesten we ook nog in lockdown. Het was de zoveelste druppel in de emmer. Ik begon steeds meer af te dalen. Het voelde alsof een dementor alle leuke dingen uit me had gezogen”.

Ik wil nog meer zeggen tegen Daye, maar ik doe het niet. Ik schaam mij ervoor. Vanbinnen voelde het zo leeg. Het werd gemakkelijker om gedachtes over de dood binnen te laten. Het klonk als zo’n opluchting. Dat was de manier om eruit te kunnen stappen als ik het echt niet meer zag zitten. Maar, tegelijkertijd voelde ik mij ook laf. Iedereen heeft soms mindere tijden en ik ga er aan onderdoor. Wat ben ik voor een zwak persoon? Dat wil ik echt niet zeggen tegen Daye of aan iemand anders, wie dan ook.

“Het spijt me om te moeten horen. Ik vind het knap dat je je verhaal wilt delen”, zegt Daye. Ik zoek naar woorden, maar het voelt overbodig. Ik probeer haar met een begripvolle blik aan te kijken. Ze heeft misschien wel gelijk, denk ik. Het lucht op om erover te praten. Vooral omdat ze heeft geluisterd zonder oordeel.

“En nogmaals, goed dat je hier naartoe bent gekomen”, zegt ze.

Dan roept Jolanda “Daye, kom je zo voor het gesprek”. Haar stem galmt vanuit de gang.

“Zullen we nummers uitwisselen? Dan kunnen we contact houden. En kom vooral nog een keer!” We hebben komende week creatieve workshops in het café, dus als je het leuk vindt, kom en doe gezellig mee. Ik ben er ook.”

Ik voel een lichte tinteling in mijn lijf en knik. Alhoewel ik het echt niet van plan ben, toets ik toch mijn nummer in haar telefoon in. Waarom deed ik dat?

Het voelt best goed om te weten dat Daye contact wil houden. Maar wil ze dat nog als ik haar mijn hele verhaal vertel?

Met een laatste blik nemen we afscheid en ik kijk haar na, totdat ze verdwijnt in de gang. Daye wordt vast een goede ervaringsdeskundige, denk ik. Ze laat zien dat haar toekomst niet is bepaald door haar ziekte.

'De toekomst is nog niet bepaald' de zin gaat door mijn hoofd. Ik pak mijn schrift uit mijn tas en schrijf hem op. De woorden verschijnen op het papier en ik lees mijn geschreven letters terug. Schrijven werkt altijd als uitlaatklep. Het lijkt wel alsof ik dat vergeten ben.

Ik maak mij zo vaak druk over de toekomst. Alles moet dan beter zijn. Maar, dat verandert niets aan hoe ik mij nu voel. En wat als die toekomst mij niet eens is gegeven? Ik moet mij meer gaan bezig houden met het nu, zoals vandaag. Juist als ik dat niet doe, wordt mijn toekomst daar later door bepaald. Terwijl de gedachtes door mijn hoofd blijven gaan, zet ik mijn pen weer op het papier:

'Bang

Voor fouten

Voor wat komen gaat

Voor elke keer dat ik te veel nadenk

Voor elke keer dat ik vrees

Een slecht nieuwsbericht lees

Voor de gedachtes die mijn hoofd doen ontploffen

Voor vooroordelen

En nog veel meer nadelen

Voor de toekomst en het heden

Laat me met rust, overheersende angst

Ik wil gewoon leven'

Als ik het teruglees, heb ik het gevoel dat tenminste nog iemand mij begrijpt, ook al ben ik dat zelf.

Ik kijk op mijn horloge. Het is twee uur later dan toen ik hier binnenkwam. Ik sta op en doe mijn jas weer dicht. Ik zie dat Jolanda terug de caféruimte inloopt en ik vraag haar te betalen. "De thee is van het huis", zegt ze. Ook vraagt ze mij ook om nog een keer te komen.

Als ik de deur achter me dicht trek, grijpt de paniek me weer bij mijn keel. De ijzige wind buiten voelt als een klap in mijn gezicht. Ik weet dat ik thuis weer in een zwart gat ga vallen. Mijn hoofd doet al pijn bij de gedachte.

Maar, er is nog iets wat ik kan doen. Daye appen. En ik weet dat ik terug kan naar deze plek. Misschien zijn er nog meer mensen met wie ik kan praten. Die verandering heb ik vandaag voor mezelf teweeg gebracht.

Op naar morgen.