

Verhalen voor de Toekomst



Geschreven voor en door jongeren.

Verhalen voor de Toekomst



COLOFON

Verhalen voor de Toekomst is een uitgave van Stichting MADE-Life uit Utrecht, samengesteld in 2025. 1^e druk. ISBN 9789083643816

Deze uitgave kon alleen tot stand komen dankzij de auteurs en de medewerking van Anne-Laura van Harmelen, Emma Pleeging, Floor van Renssen, Jan Paul Schutten, Marion Pauw, Liesbeth Hermans, Louis van den Hengel, Maarten de Pourcq, Margreet van Oudheusden, Tati Wirahadiraksa, Tessa van Rooijen, MIND MEC, Academie voor Popcultuur, Hanzehogeschool Academie Minerva, Hogeschool voor de Kunsten Utrecht, Hogeschool Windesheim, Nederlandse Filmacademie, Gerrit Rietveld Academie, Universiteit van Amsterdam, St. Joost Avans Hogeschool, Fontys Hogeschool en studentenvereniging Frisse Gedachtes.

Redactie: Esmé Wekker

DTP & Grafische Vormgeving: Robert Heemskerk – Distincto Design

Illustratie cover: Frank Mineur – Meneermineur

Om een zo'n groot mogelijk publiek te bereiken stelt MADE-Life deze bundel als ebook in PDF-formaat kosteloos ter beschikking voor iedereen. Wij doen dit onder een Creative Commons BY-NC-ND 4.0 licentie.

Stichting MADE-Life

Alexander Lethen

Joost Jager

www.made-life.nl

Voorwoord

Lieve lezer,

Welkom! Je hebt het resultaat van anderhalf jaar werk in handen. En het lijkt zo simpel...

Onze gedachte achter deze verzameling van korte (beeld)verhalen was eenvoudig. Het begon met onderzoek waaruit bleek dat steeds meer kinderen en jongvolwassenen met hun ziel onder hun arm lopen. Ze zien de toekomst allesbehalve rooskleurig en weinig hoopvol in. Maar gelukkig zijn er in de hoofden van velen ook verhalen die wél hoopvol stemmen. Verhalen die hoop, zingeving en inspiratie bieden. Wij wilden deze verzamelen, uitgeven en een platform geven.

In plaats van verhalen te zoeken, hebben we dus mensen gevraagd ze te schrijven. Nu zijn het verhalen voor jongvolwassenen, door jongvolwassenen. Wij hebben ons idee neergelegd bij een tiental schrijfopleidingen. Hierop hebben twintig gemotiveerde studenten en enkele volwassenen hun 'verhalen voor de toekomst' aan deze verzameling toevertrouwd.

We zijn ongelooflijk trots dat ze dat hebben gedaan. In deze bundel vind je verschillende soorten verhalen. Mooie brieven en gedichten, fantastische fictie, prachtige graphic novels en vanzelfsprekend ook een aantal authentieke, autobiografische verhalen.

Wij hopen dat het werk meer schrijvers en uitgevers inspiratie geeft om bewust aan de slag te gaan met hoopvolle, zingevende en inspirerende verhalen. Want ze maken voor veel mensen een verschil. En daar hoeven ze alleen maar voor te lezen. Wij willen nogmaals alle schrijvers bedanken voor hun mooie bijdragen.

Alex & Joost van Stichting MADE-Life

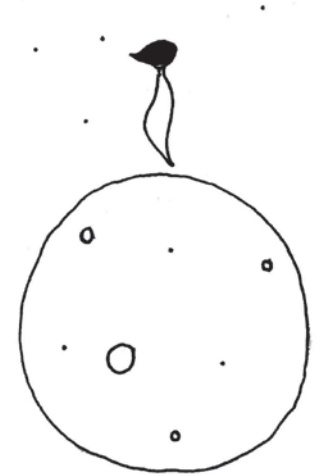
De verhalen

Brieven.....	11
De Nakomeling.....	18
Klimmen.....	30
Alles wat er is.....	37
De stilte van de binnenwereld.....	42
Weidegang.....	48
Dino.....	54
Think of me.....	59
Een deur naar morgen.....	67
Een band opbouwen.....	77
Opkikker.....	90
Mijn plant wilde dood.....	96
Ontvlambaar.....	105
De dag dat alles veranderde.....	114
Ik door jouw ogen.....	124
Hoe licht te geven.....	130
Sixteen.....	133
Persoonlijke getuigenis over psychische kwetsbaarheid.....	141
Aan alle jongeren die gepest worden.....	148
Lang verhaal kort, ik ben er nog.....	153
Schrijversprofielen.....	163
Nawoord.....	175

Brieven

Robin Chardon

dit zijn brieven voor jou. ze bevatten
woorden, gevoelens, ervaringen.
misschien herken je je daarin.
misschien geven ze je de moed om
ook jouw stem te laten horen, jouw
woorden, want delen geeft hoop. dus
wees niet bang, je bent niet alleen.
jouw verhaal is vervlochten met de
verhalen van de mensen om je heen.



brief 1

ik kijk naar lucht
zwart van spreeuwen
zoveel als mijn gedachten
krijgend drukkend zwermend
maar keurig naast elkaar
vleugels raken niet
een ademteug en
ze verplaatsen zich als een wolk
weggeblazen uit mijn hoofd

brief 2

het is een gevoel dat vertrouwd is als de wind
het is als jij die niet loslaat
met wie ik zou willen dansen
draaien vervagen samensmelten
je huid lostornen en draperen over mijn botten
je opnieuw vormen zodat je altijd bij me past

het is een gevoel van tijd dat wegstroomt
vliegend zwaai je me na
ik zie je verdwijnen lichteloos,
tere huid waar de zon doorheen schijnt
en hoewel ik je niet meer kan aanraken
weet ik dat je terug zal komen
in de gedaante die ik het minst verwacht

brief 3

je ogen vertellen
het verhaal verborgen
in je schaduw
meegedragen in je lichaam
laten we de woorden niet vergeten
die weerspiegelen
de woorden die van jou zijn
net als het blauw van je ogen

brief 4

ik lig naast jou
onze handen raken elkaar bijna
ik wiebel mijn vingers en denk
aan hoe de jouwe zullen voelen
angst bloeit op in me
grijpt me vast
bevriest mijn vingers
je aanraken betekent mezelf openen
het betekent dat ik me nooit meer
op kan sluiten in mezelf
want jij zal er altijd zijn
met de sleutel in de palm van je hand



brief 5

ik las laatst een boek over iemand die sporen verzamelde: papiertjes, zand, nummerborden, poppetjes. alsof hij bewijs nodig had van de aanwezigheid van de wereld. van zijn eigen aanwezigheid in de tijd. ik vraag me af, zijn de stappen die je zet geen sporen? is je ademhaling geen bewijs dat je leeft? is je stilte niet vol met woorden en geluiden, die je schrijft met je lichaam? die je mag schrijven?

brief 6

als je dan mijn wang wilt strelen
je vinger zacht teder als de wind

als je dan mijn ogen wilt openen
duiken in het blauw jouw ogen in de mijne
vind je oceanen van bitter zout

als je dan mijn hand wilt pakken
vrees niet voor het verdriet
in mijn aderen

als je dan bij me binnen wilt komen
huid openend een hart in twee
warm en kloppend
dat is de liefde die ik kan geven

brief 7

ik zou zo graag
je pijn voelen
voor jou
de rauwe zinderen die jagen
door je heen
ik zou zo graag
je angst
pakken bij de hand
geruststellen
met ogen die
weten

brief 8

niets is menselijker dan angst
omarm het



brief 9

verloren in de wereld
zwart gruis grijs
steek je handen dan uit
kijk naar je vingers en beweeg ze
jouw handen zijn sterk
en kunnen dragen troosten
in de aarde gaan op zoek naar wortels
heb je wel eens de wortels van een plant bekeken?
fijne touwtjes lijntjes die verbinden
lijken ze zo breekbaar
maar onbreekbaar als je handen
strekken ze zich uit naar anderen

brief 10

soms wil je niets anders
dan een arm om jezelf heen slaan
en zeggen
het komt goed
dansen
met je armen wijd
alsof de wereld van jou is
omvatten dat wat kan zijn
achter de schaduw
soms

brief 11

ik zal kennen wat jij allang weet
vormen zich veranderingen
bestonden voor ik mezelf tegenkwam
vogelogen die zich boren in mijn ik
zien en zicht zijn niet hetzelfde
handen vastpakken en plooiende huid
over botten die we samen zetten
vogelvleugels ontvouwen met je vingers
samen vliegen en jij onthult mijn huid

brief 12

van
aangespoelde schelpen
gesplinterd hout
scheermesjes en zeesterren
uitgedoofd
bouw ik mijn lichaam
zilt en opnieuw geboren
ochtendlicht



brief 13

we vangen continu aan
gaan en bewegen naar voren
terwijl we soms een stap achteruit mogen doen
want wat er achter ons ligt
vertelt ons iets over onszelf en
het aangevangene

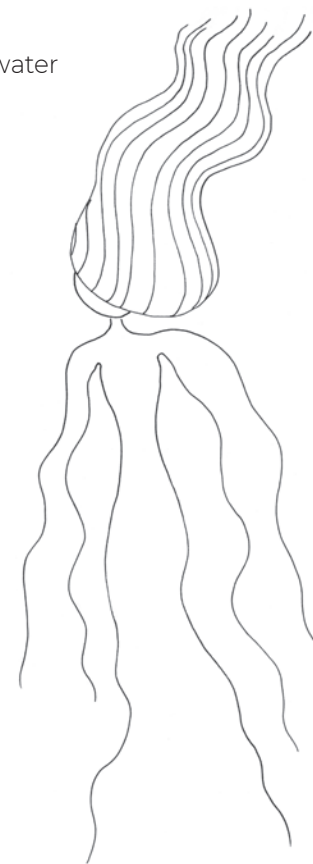
brief 14

ik heb een woord dat ik erg mooi vind
meanderen
want het betekent dat ik mag stromen als water
woest wild
kalm zonder gedachte
levend
en nooit wetend waar ik zal gaan

brief 15

laat ze stromen de rivieren
als aders door je heen
blauwe strepen die verlangen

en glinsterend spreken de tranen
de woorden
jij



De Nakomeling

Evie Smit

Om de toekomst te zien heeft Revna het verleden nodig.

Haar ijzeren staf onthoudt elke spreuk die ze ooit heeft uitgesproken, elke voorspelling die ze ooit heeft gedaan en elke herinnering die ze ooit heeft gemaakt terwijl ze het aangename gewicht bij zich droeg. Jarenlang heeft ze de kracht in haar staf opgebouwd met het redden van kinderen, het genezen van ouderen en het verbreken van vloeken.

Ze kreeg de staf vijftien jaar geleden van een ijzersmid, in ruil voor één vraag over zijn toekomst. Ze had net haar dochters en hun vader verlaten in de naam van Freya en ze was nog onervaren met seidr, maar toch was ze akkoord gegaan. Revna had een vraag naar rijkdom verwacht, een wens om liefde, een smeekbede voor de gezondheid, maar toen ze in haar magische trance haar ogen sloot, was de vraag die hij stelde een stuk ingewikkelder: 'Komt het nog goed?'

De verrassing trok haar geest bijna terug naar Midgaard. Ze vocht tegen de drang om te vragen 'komt wát goed?' – ze was niet voor niets een zieneres. Ze opende haar ogen in de toekomst en zag dat ze de oude ijzersmid nog één keer zou zien, zonder vrouw en zonder kinderen, voorovergebogen over zijn aambeeld tot hij zo oud was dat hij van de uitputting neerviel.

'Nee,' zei Revna. 'Het spijt me. Je zult je hele leven alleen zijn.' Hij had somber geknikt, maar was zijn afspraak nagekomen.

De pijn in zijn ogen draagt Revna nog steeds met zich mee, net als de tranen van haar dochters toen ze hen verliet, de trillende handen van een vrouw die nooit haar kleinkinderen zal ontmoeten en de ademloze stilte van een Viking die hoe dan ook zijn vrienden zal verliezen in de strijd op zee. Alle pijn die de toekomst veroorzaakt, doet jarenlang een bal van onrust in Revna groeien. Haar staf lijkt steeds zwaarder in haar hand te liggen, maar elke keer als ze ermee

zwaait borrelt het verleden als een geiser in haar op en geeft het haar de kracht om het onbekende in te gaan.



Als volva is Revna het gewend dat mensen altijd iets van haar willen. Ze weet dus precies wat haar te wachten staat wanneer ze tijdens een lange wandeling van de ene naar de andere grote havenstad een jonge schaapherder tegenkomt, wiens donkere ogen meteen oplichten als hij haar aan haar meterlange staf en zilveren sieraden herkent als een volva. Hij smeekt haar om met hem mee te komen naar het nabijgelegen Mýrthorpe, waar de inwoners al negen dagen lang geen zon meer zien door een wervelende massa van honderden zwarte raven. Voor Revna is er geen twijfel mogelijk: dit is een omen.

Als ze dichtbij genoeg komt om de kronkelende zwerm in detail te kunnen zien, zwaait ze met haar staf en roept ze een harde windstoot op. De raven verroeren zich niet. Onrust nestelt zich in haar borst, een gevoel van machteloosheid dat ze als kind al kende als ze niet precies wist wat er aan de hand was en hoe ze zich daarop kon voorbereiden. Haar knokkels worden wit rond haar staf, het voorwerp dat haar altijd van haar angsten verlost.

De jonge herder leidt haar naar Harald, de grote en gespierde leider van het dorp, wiens wijde ogen Revna van top tot teen bestuderen voordat hij met een zucht terug in zijn stoel valt en zijn lichaam in elkaar zakt.

'Ik dank de goden. Ze hebben me een volva gestuurd.'

Harald vertelt haar dat er alleen maar ongeluk is geweest sinds de raven zijn verschenen. 'De helft van onze schapen is gestorven aan ziekte, net als bijna al onze gerstplanten. Onze jagers hebben al een week niets gevangen... Het is alsof de natuur zich tegen ons keert. Mijn mensen hebben honger, volva. Vertel me alstublieft wat de toekomst zal brengen.'

Revna glimlacht. Ze steekt haar kin omhoog en laat zichzelf langer lijken dan ze is. 'Laat het maar aan mij over.'

Revna laat de indrukwekkend lange echtgenote van Harald een groepje jonge vrouwen verzamelen dat voor haar wil zingen om de geesten op te roepen die haar naar de toekomst zullen begeleiden, terwijl Harald zelf een vuurtje maakt op een open plek vlak bij het moeras. Ze hebben geen hoge volva-stoel in hun gehucht, maar de vrouw van Harald legt een dieprode doek over een kleine houten kruk en Revna is er tevreden mee.

Als de schemering aanbreekt, zit Revna al op haar houten troon en bidt ze tot Freya. Ze vraagt haar om de naam van een nakomeling. Deze nakomeling kan haar vertellen wat er met dit dorp zal gebeuren: of alles goed komt en ze Harald kan geruststellen, of dat een god het wil verwoesten. In dat laatste geval zal Revna een directe verbinding moeten maken met de goden, om ze te smeken voor een tweede kans voor de dorpelingen om hun transgressies goed te zetten. Revna ziet alvast op tegen dat debat – het is niet makkelijk om een god te overtuigen – maar dan fluistert de wind in Freya's stem een naam in haar oren: Amaya. Revna fronst. Wat een vreemde naam, denkt ze, maar ze schudt de gedachte van zich af. Het is niet haar taak om over namen te oordelen. Het is haar taak om te helpen.

Harald gaat samen met zijn vrouw op een boomstronk zitten, op een veilige afstand van de kleine piramide van brandend hout voor Revna's voeten. Drie jonge vrouwen – niet ouder dan achttien – komen links, rechts en achter Revna staan. Revna heeft het lied dat ze zingen nog nooit gehoord, maar ze herkent het verhaal van de Nornen, de schikgodinnen die het lot bepalen. Passend. Ze gooit een aantal zaden van bilzekruid op het vuur en leunt voorover om de rook van het heksenkruid in te ademen. Ze zwaait met haar staf en ziet haar familie in de rook, de oude smid, elke donkere voorspelling en elke fout die ze ooit gemaakt heeft. Langzaam dragen het lied en de krachtige pijn van het verleden haar geest verder weg van haar lichaam. Haar ogen draaien terug en in de verte hoort ze Freya's stem die haar dichterbij wenkt. Haar geest zweeft door de rijken, weg uit Midgaard. Ze ziet Yggdrasil, de wereldboom, en ze wordt verder meegetrokken naar de bron van Urd, waar de Nornen

hun runen in de stam van de boom schetsen. Skuld, de Norn van de toekomst, draait razendsnel haar hoofd om en wijst met een vlijmscherpe nagel naar Revna's verschijning. Als Revna zichzelf verliest in haar intense blik, merkt ze dat ze ineens door iemand anders' ogen kijkt.



Voor haar staat een raam op een kastje.

In het raam zijn beelden van kleine mensen te zien met vreemde kledij. Het magische raam licht de donkere kamer op; voor de rest staat er alleen een lichtje dat niets lijkt op de spekstenen lampen die Revna gewend is. Ze heeft een vermoeden dat ze verder de toekomst in kijkt dan ze ooit heeft gekeken, maar waarom zou Freya haar zo ver sturen?

Ze hoort een diepe zucht. Dit moet de nakomeling zijn – Amaya. Meestal kan Revna wel met de geesten van toekomstige mensen praten – hun lichaam herinnert zich het nooit – maar haar stem is verdwenen en ze zit vast in het lichaam van de nakomeling. Als ze haar geest los probeert te wrikken, huivert Amaya en trekt ze een kleurrijke deken van de armleuning van haar bank. De deken bevat felle pigmenten die Revna tijdens haar reizen nooit is tegengekomen. De nakomeling is vast een volva zoals zichzelf, misschien zelfs met een koninklijke status. Dat verklaart haar rijkdommen en het magische raam.

De nakomeling pakt een zwart rechthoekig voorwerp van een lage tafel en wijst die naar het raam. Het beeld verandert van een lachende vrouw naar een huilend meisje. Achter haar liggen de ruïnes van een huis. Revna denkt even dat de nakomeling op zal staan en door het raam zal stappen om het meisje te helpen, maar dan drukt haar duim op het vreemde voorwerp en verandert het tafereel opnieuw.

Beetje bij beetje leert Revna door dit magische raam over de wereld van de toekomst. Steden zijn onmogelijk groot, alsof elk dorp dat Revna in haar vijftien jaar als volva heeft bezocht lukraak aan elkaar genaaid is. Niet alleen naast elkaar, maar ook boven

op elkaar, met rechthoekige gebouwen zo hoog als bergen en mensen die door de straten rennen als duizenden onbeduidende mieren. Revna ziet hele landschappen ten onder gaan in machtige bosbranden, alsof de vuurreus Surt met zijn vlammende zwaard te werk is gegaan. Ze ziet enorme ijzeren vogels en wagens die zwarte rook uitspugen. Ze ziet walvissen die aanspoelen, zeehonden met touwen rond hun nek, meeuwen waarvan hun veren bedekt zijn met gitzwarte teer. Ze ziet stormen die net als reuzen met gemak huizen de grond uit trekken, oceanen van zand waar ooit een zee was, hittegolven in het noorden. Ze ziet oneindig veel mensen die in hordes wegtrekken omdat ze vluchten van oorlogen en overstromingen.

Revna ziet Ragnarok, maar de nakomeling blijft zielloos op haar zachte troon zitten terwijl ze met haar vreemde staf van ellende naar ellende schakelt.



Revna komt bijna met haar gezicht in het vuur terecht, maar de jonge vrouwen links en rechts van haar pakken haar stevig beet en zetten haar keurig terug op haar kruk. Harald springt op.

‘Gaat het, volva Revna? U leek wel érg ver weg.’

Revna wrijft in haar ogen en kijkt met een frons op naar de man.

‘Dat kun je wel zeggen,’ weet Revna nog uit te brengen voor de wereld begint te kantelen en ze met haar schouder in de modder terecht komt.

Ze wordt wakker in een warm bed met linnen lakens. De vrouw van Harald zit op een stoel naast haar.

‘Sif, haal Harald.’

De vrouw kijkt verschrikt op en lijkt even te moeten verwerken dat de volva wakker is en dat ze haar een opdracht heeft gegeven, maar een moment later springt ze van haar stoel en rent ze de deur uit.

Revna gaat rechtop zitten. Haar hoofd bonst en haar ogen branden, maar ze onderdrukt het gevoel gauw en bestudeert de kamer waarin ze zich bevindt. Het is ongetwijfeld Haralds huis.

Pelzen bedekken elke stoel en bank, gedroogd vlees hangt aan de muur en de houten pilaren zijn prachtig versierd met krullen en beelden van goden.

De deur gaat open en Harald stormt de kamer binnen in een chaotische wervelwind van zorgen. De leider van Mýrthorpe ziet er niet zo goed uit. Hij heeft ongerust aan zijn herfstbruine haar lopen trekken en hij heeft een enigszins krankzinnige blik in zijn ogen. Wat Revna hem gaat vertellen, zal hem niet doen opknappen.

Harald komt naast haar bed staan en begint al zijn vragen af te ratelen.

‘Is het slecht nieuws? Is Mýrthorpe veroordeeld? Zijn de goden boos op ons? Moeten we hier weg? Kunnen we-?’

Revna legt haar hand op die van hem.

‘Het is erger dan dat.’

‘Wat...?’

Harald ziet erg bleek, maar Revna moet dit doen.

‘Het dorp moet geofferd worden.’

Revna staat weer naast het moeras, op de plek waar haar ritueel heeft plaatsgevonden en waar de dorpelingen als offers het hoogveen in zullen moeten. De huizen aan de rand van het dorp staan een beetje scheef, alsof ze langzaam naar het drasland getrokken worden. Het is al na middernacht, maar Harald is met zijn dorpelingen aan het overleggen en heeft Revna ondertussen weggestuurd. Ze heeft hem duidelijk gemaakt dat als hij niet vrijwillig meekomt, ze haar seidr zal gebruiken om Mýrthorpe met de grond gelijk te maken. Van Revna mogen de ouderen wel blijven; zolang er maar geen kans is dat er nog dorpelingen leven die kinderen kunnen krijgen. De nakomeling, de aanlegger van Ragnarok, mag absoluut niet geboren worden. Haar hart gaat sneller kloppen als ze terugdenkt aan de visioenen en haar handen trillen. Hoe lang hebben ze nog op deze wereld?

Ze sluit haar ogen en voelt de gebeurtenissen van de afgelopen dag als rotsen op haar schouders liggen. De koele wind waait dwars door haar blauwe gewaad heen en de zompige ondergrond laat

water door haar laarzen naar binnen kruipen. Ze rilt en graaft door haar tas voor haar tondeldoos. Als ze die te pakken heeft gaat ze terug op haar krukje zitten en steekt ze een vuurtje aan om zichzelf warm te houden.

De zaden van het bilzekruid liggen nog steeds tussen de vlammen.



Revna weet meteen dat ze weer in de toekomst is. Ze kijkt deze keer niet door de ogen van de nakomeling, maar zweeft boven Midgaard als een vogel in vlucht. Al bijna meteen snapt ze waarom. Projectielen vliegen door de lucht en komen overal ter wereld terecht. De aarde verandert in een paar seconden van een groenblauw rijk tot een zee van vuur en as. Revna ziet ontelbare paddenstoelwolken en na een paar seconden voelt ze tegelijkertijd de wanhoop van bijna tien miljard mensen.

Revna's geest drijft verder van de aardbodem weg, tot ze zich boven de wolken bevindt. De zon gaat onder en werpt een prachtig roze licht over de donzige wolken. Het staat in schril contrast met de inferno kilometers onder haar voeten. Ook al weet ze dat het onmogelijk hoort te zijn, maken haar tenen contact en blijft ze op een wolk staan. Een zoute traan rolt over haar lippen. Ze wrijft in haar ogen en draait rond, op zoek naar... iets? Ze ziet een jonge vrouw met lang haar, zo donkerzwart dat het bijna blauw is en haar doet denken aan haar eigen haar toen ze nog wat jonger was. Is dit dan die nakomeling, degene die de wereld zal eindigen? Revna vraagt zich af of ze zal herkennen van welke dorpeling ze afstamt, maar ze betwijfelt het.

Als de nakomeling zich omdraait kijkt Revna recht in het gezicht van haar oudste dochter.

'Signe...?'

'Wat?' Vraagt de nakomeling. Ze klinkt niet als Signe. 'Ik ben Amaya,' zegt ze. Revna ziet de verschillen nu duidelijker. Signes ogen zijn net iets lichter, haar schouders zijn wat breder en haar tanden staan wat schever. Toch is de gelijkenis treffend. Als Amaya een

bonten mantel en een jurk aan had gehad, in plaats van een ruw uitzierende blauwe broek en een felroze tuniek, hadden ze zussen kunnen zijn. Revna vindt het vreemd dat Amaya zich kleedt als een man, maar hé, het is de toekomst. Misschien dragen alle vrouwen dan wel broeken.

'Amaya...' Herhaalt ze. 'Ik heet Revna.'

'Ik weet het,' zegt Amaya. 'Ik heb je gezien in mijn dromen.'

Revna is niet verbaasd. Vanaf het moment dat Freya haar naam in de wind fluisterde, waren hun zielen verbonden.

Amaya gaat verder: 'Je wilt dat hele dorp opofferen om 'Ragnarok' te voorkomen?' Als Amaya 'Ragnarok' zegt maakt ze een vreemde beweging met haar wijs- en middelvinger, alsof ze niet helemaal gelooft wat ze zegt.

Revna knikt. 'Ik heb jouw wereld gezien, Amaya. Er is niets behalve de ondergang.' Amaya lacht en zegt: 'Voor een zieneres ben je wel bang voor de toekomst, zeg.' Revna voelt een woede in zich opkomen die haar verbaast. Ze heeft al jaren niet zo'n sterke emotie gevoeld. 'Hoe kun je hierom lachen? Jij hebt dit gedaan! Door jou moet ik een heel dorp vernietigen, of Ragnarok toestaan!'

'Ik ben niet degene die het zover heeft laten komen, hè? Dat hebben we als de mensheid allemaal samen gedaan,' zegt Amaya, alsof het algemene kennis is.

'De hele mensheid...?' Vraagt Revna. Haar hart zinkt als een steen en ze voelt zich plotseling misselijk. 'Dus het is hopeloos? Het maakt niet uit wat ik doe, wie ik opoffer? Ragnarok is onvermijdelijk?'

'Wow,' zegt Amaya, 'Dat is totaal niet wat ik zei. Een zieneres hoort beter dan iedereen te weten dat de toekomst niet vaststaat. Ik krijg ook elke keer iets anders te zien als ik mijn tarotkaarten gebruik.'

Revna weet niet wat tarotkaarten zijn.

'Ik wil het niet riskeren,' zegt ze.

'Heb eens wat vertrouwen in ons!' Roept Amaya plots. 'Ik weet dat onze wereld in brand staat, ik weet dat er veel ellende is! Maar wat heb ik eraan om te huilen en te hopen dat alles op een magische wijze goed komt!? We moeten doorleven, Revna. Kijk naar al het moois in de wereld.'

Amaya legt haar handen op Revna's schouders en Revna ziet haar herinneringen. De oudste vrouw die Revna ooit heeft gezien zit met een kindje op schoot. Ze heeft zoveel rimpels dat haar vingers lijken op spichtige boomstammen. Revna heeft nog nooit iemand ouder dan vijftig gezien, maar deze vrouw lijkt wel het dubbele. Haar mondhoeken krullen omhoog en haar schitterende glimlach onthult nog meer tanden dan Revna zelf nog heeft. Het kind ligt nu ziek op bed en Revna heeft medelijden met de ouders. Haar raspende ademhaling en nare hoest doen Revna denken aan haar jongere broertjes, Ulf en Arne, die allebei in hetzelfde jaar aan dezelfde ziekte overleden. De vader van het kind geeft haar een lepel medicijn en na een paar dagen rent ze weer vrolijk door de tuin achter hun huis. Een tafel vol etenswaren die Revna niet herkent, een eindeloze voorraad stromend water, een huis vol boeken, warme kamers, zachte kleding, snoepgoed, speelgoed. Een meisje van ongeveer twaalf jaar oud huilt op een begrafenis. Een magisch raam – is magie in de toekomst zo wijdverspreid? – laat afbeeldingen zien van de overledene als jongeman. Het kind lacht door haar tranen heen als ze zichzelf herkent in zijn gezicht. Revna kan zich het gezicht van haar eigen vader niet meer herinneren en van haar moeder heeft ze alleen nog de schelpvormige broche die haar sjaal vasthoudt. De kaart die het kind mee naar huis neemt met haar vaders gezicht erop, is een bitterzoet geschenk.

Een jonge vrouw omhelst haar vriendin en geeft haar, tot Revna's verbijstering, een zoen op haar mond. Zou Revna ooit een volva geworden zijn als ze haar man niet wilde verlaten? Als ze net als deze jonge vrouwen zo vrij als de raven kon zijn waar ze naar was vernoemd?

Ze zet de gedachte uit haar hoofd. Het verleden kan ze niet veranderen, alleen met zich meeslepen. Amaya kijkt haar aan en Revna voelt haar liefde voor de wereld, haar onzekerheid en angst voor de toekomst, de pijn die het leven met zich meebrengt, maar bovenal haar hoop en vertrouwen dat ze zal volhouden. Amaya wrijft net iets te hard over Revna's gezicht als de tranen langs haar wangen lopen, maar ze heeft zo lang geen hand op haar gezicht gevoeld dat Revna de aanraking verwelkomt.

Verloren in het moment realiseert ze zich eerst niet dat Amaya's ogen van kleur zijn veranderd. Waar ze voorheen donkerblauw waren, zijn ze nu van sprankelend honinggoud. Als ze het ziet, trekt ze zichzelf los van Amaya's armen en valt ze op haar knieën. 'Freya-' begint ze, maar de godin onderbreekt haar.

'Volva Revna, zie je het nu eindelijk?'

Haar stem galmt door Revna's hoofd, zacht als boter en tegelijkertijd krachtig als een strijdkreet. Amaya's lichaam ziet er te klein uit voor zo'n grootse aanwezigheid. **'Ik heb jou naar Mýrthorpe geleid, raaf. Ik wil dat mijn volva's zien.'** Alle keren dat Revna naar Freya heeft gebeden hebben haar niet voorbereid op een direct gesprek met de godin. Er komen geen woorden langs de brok in haar keel. **'Er bestaat geen slechte tijd. Goed en slecht lopen door elkaar HEEN en vermengen zich. Vergeet niet dat Ragnarok ook een hergeboorte is.'** Revna knikt energiek en durft niet op te kijken naar haar godin.

'HOOP IS KRACHTIGER DAN PIJN,' zegt Freya terwijl ze zich weer omdraait om te verdwijnen, maar als Revna verwacht dat ze weer in het dorp wakker wordt, draait de godin haar hoofd nog één keer om.

'Je hebt nog een losse draad, volva.'



Revna wordt wakker van de geur van brandend haar. Als ze haar ogen opent, bevindt het kampvuur dat ze aan had gestoken zich net iets te dicht bij haar gezicht. Ze springt op alsof ze tien jaar jonger is en duwt snel de helft van haar smeulende haar in een modderige plas.

Haar staf, haar meest kostbare bezit, ligt nog naast het houten krukje en is perfect in tweeën gebroken. Ze voelt een korte steek van verdriet, maar ze pakt beide helften in haar handen en haast zich naar Harald. Ze weet dat ze er nogal verfromfaaid uitziet, met wat modder in haar haar – de ene kant nu iets korter dan de andere – en heilige staf in twee stukken, maar Harald zegt er niks over... ook al zeggen zijn ogen veel.

Revna vertelt hem dat ze de goden heeft gesproken en dat ze hebben besloten hem en zijn dorp te sparen. Het is niet helemaal een leugen, maar de waarheid – dat het omen en al het ongeluk kwam omdat Revna een wijze les moest leren – hoeft deze keer niet helemaal geopenbaard te worden...

Als ze Mýrthorpe verlaat, vliegen de raven in een lange lijn achter haar aan. Revna moet wel erg op een heks lijken. Als het gehucht buiten zicht is, nemen de raven een scherpe bocht en verdwijnen ze over de horizon, waarschijnlijk naar een ander ongelukkig dorpje dat door een of andere god is aangewezen als een leermoment voor zijn of haar aanhanger.

Ze voelt zich een betere volva nu ze tijd gewoon als tijd aanschouwt, neutraal en zonder angst, en daarom moet ze een oude fout rechtzetten. Goed, ze wilde een heel dorp opofferen om de toekomst te voorkomen, maar de volva's uit de oude verhalen hebben ook allemaal wat dubieuze daden verricht...

De ijzersmid is precies zoals ze al die jaren geleden voorspeld had. Hij is oud, voor de tijd waarin hij leeft. Nu Revna de ouderen van de toekomst heeft gezien lijkt zijn leeftijd – bijna zestig – niet zo indrukwekkend, maar hij is de oudste persoon in zijn dorp en hij is nog steeds aan het werk. Het moment dat Revna zijn smederij binnenloopt, stort hij in. Revna weet hem te vangen – zoveel weegt hij niet – en ze zet hem neer op de dichtstbijzijnde stoel. Hij biedt haar een drankje aan, maar zij is degene die het bier inschenkt. Ze laat hem haar gebroken staf zien en hij sist door zijn tanden.

'Jammer. Al die geschiedenis weg. Daar zit toch juist veel kracht in?'

'Ach ja,' zegt Revna, 'Soms moet je opnieuw beginnen om het de tweede keer beter te doen.'

De ijzersmid lacht, een diep tevreden geluid.

Revna aarzelt een moment. 'Ik moet mijn excuses aanbieden.'

'Maar u had gelijk, volva. Ik ben altijd alleen geweest.'

'Ik had het niet zo moeten-'

'Eerst was ik teleurgesteld,' begint de smid. 'Het was niet wat mijn ouders van me verwachtten. Mijn vader was een smid en zijn vader was een smid. Ze wilden altijd dat ik het ambacht door zou

geven aan een zoon.' Er komt een ondeugende blik in zijn ogen, alsof hij een groot geheim doorvertelt. 'Ik heb nooit een vrouw of kinderen gewild. Zoals u zei... Soms moet je opnieuw beginnen. Zo gaat het met alles.'

Een kinderachtige giechel ontsnapt uit Revna's keel. Ze weet niet of het door de drank komt of door het gewicht dat van haar schouders af is, maar ze voelt zich weer jong.

'We zijn allemaal alleen,' zegt de smid terwijl hij zijn glas optilt.

'Op ons eenzame bestaan.'

Hun glazen klinken samen.

'We zijn allemaal alleen,' zegt Revna, 'En toch komt het goed.'

Klimmen

Isa Uitenboogaard





ik weet dat het erbij hoort



en toch ben ik nog steeds

bang...



ik heb wel wat
geleerd in middels



voor



stap



stap





Alles wat er is

Camilla Buijs

In een holletje in de grond woonde de muis. Elke dag beklom de muis de heuvel naast zijn huis en keek naar beneden. Vanaf daarboven kon hij alles zien: de vijver waar de eend woonde, het pad waar hij altijd ging wandelen en het beukenbosje naast zijn holletje. Op een avond zat de muis op de heuvel en keek hoe de zon de hemel in brand zette voordat zij achter de horizon zou verdwijnen. Plotseling overkwam hem een gevoel van weemoed. Is dit alles wat er is? vroeg hij zich af. Hij probeerde van alles om het gevoel van zich af te schudden. Hij las zijn favoriete boek, nam een extra groot stuk kaas, maar de vraag bleef aan hem knagen. Uiteindelijk vroeg hij het aan zijn buurman, de krekel.

‘Goedemorgen krekel, is dit alles wat er is?’

‘Och, muis, waarom zou je dat willen weten. Wat moet je nou met alles? Dat past toch helemaal niet in dat kleine holletje van je.’

Daar had de krekel natuurlijk gelijk in. De muis besloot de vraag te vergeten, maar hij kwam erachter dat hij helemaal niet wist hoe dat moest, iets vergeten. Op een dag liep de muis door het beukenbos te piekeren toen hij de rat tegenkwam.

‘Hoi rat. Waar ga je heen?’

‘Naar de grote stad.’

De grote stad! Die kon de muis helemaal niet zien vanaf de heuvel naast zijn huis.

‘Mag ik mee?’

De rat haalde zijn schouders op. ‘Best.’

Zo gezegd, zo gedaan en na een flinke wandeling kwamen de rat en de muis aan in de grote stad. De muis strekte zijn nek en keek

omhoog naar de toppen van de torens, nog hoger dan de bomen in het beukenbos.

‘Rat?’ vroeg de muis. ‘Is dit alles wat er is?’

Maar de rat was er al vandoor gegaan. De kleine muis was nu helemaal alleen in de grote stad. Hij besloot de hoogste toren te beklimmen. Vanaf daar zou hij vast een goed uitzicht hebben. De muis klom naar de top van de hoogste toren en tuurde naar beneden. Overal waar hij keek, zag hij dieren lopen, maar het waren er teveel om te tellen en ze waren te klein om gezichten te herkennen. Bovenin de toren zat de kraai achter een groot bureau.

‘Mag ik iets vragen?’ vroeg de muis.

‘Alleen korte vragen, ik heb het druk. Ik krijg zo bezoek,’ antwoordde de kraai, met zijn blik strak op de deur gericht.

‘Is dit alles wat er is?’

‘Dit is lang niet alles, er is altijd meer.’

‘Hoeveel meer?’

‘Oneindig veel meer. En nu heb ik geen tijd meer. Ik heb het druk, ik krijg zo bezoek.’ De muis klom weer naar beneden en de kraai wachtte nog steeds op zijn bezoek. De muis liep doelloos mee met de massa dieren door de stad. Plotseling botste de muis op tegen de meeuw.

‘Sorry muis! Maar ik heb haast!’ krijste de meeuw.

‘Wacht! Meeuw, waar ga je heen?’ De muis haastte zich achter de meeuw aan. ‘Ik ga naar de oceaan, daar ben ik echt vrij.’ mijmerde de meeuw.

‘Echt vrij? Hoe voelt dat?’ vroeg de muis zich af.

‘Ik kan je wel een lift geven, spring maar achterop!’

En zo vlogen de meeuw en de muis samen naar de oceaan. Al van veraf zagen ze de oceaan schitteren en glinsteren in de zon.

‘Ruik je de oceaan al?’ vroeg de meeuw.

De muis proefde de zoute zeewind op zijn tong. ‘Is dit alles wat er is?’ riep hij tegen de wind in. ‘Alles? Nee, dít is alles. Houd je goed vast, muis!’

Toen stortte de meeuw zich richting de oceaan. De muis durfde niet te kijken. Ze zouden zo te pletter vallen op het water. De muis klampte zich vast aan de nek van de meeuw. Plons. Even waren ze onder water, toen vlogen ze weer boven de golven. De meeuw had een spartelende vis in zijn snavel. Ze landden op het strand en de muis stapte voorzichtig van de rug van de meeuw. Hij voelde zich een beetje draaierig.

‘Dat was fantastisch!’ krijste de meeuw en slokte de vis naar binnen.

De muis liet zich trillend in het warme zand vallen. Hij was helemaal doorweekt, van zijn snuit tot aan zijn pootjes.

‘I-i-iss d-d-it-t al-l-les-s-s?’ bibberde de muis.

‘Wat wil je nog meer? Zon, zee, zand en een lekker vers visje. Nou, ik moet er weer vandoor. Tot ziens, muis!’ En de meeuw zette zich af en vloog krijsend richting de horizon, tot waar de zee en lucht één leken te worden.

Grote golven stortten zich op het strand en brachten allemaal vreemde dingen mee. De muis vond een oude schoen, een grote schelp waarin hij de golven kon horen als hij hem tegen zijn oor aanhield en een fles met een brief in een vreemde taal die hij niet kon lezen. Hij vroeg zich af waar al deze dingen vandaan kwamen, maar er was in de verste verte geen land te zien.

De muis besloot om om de oceaan heen te lopen. Thuis maakte hij regelmatig een wandeling rond de vijver, dus dit zou hem ook wel lukken. En de muis begon met lopen. Hij liep en liep, totdat hij in de woestijn kwam.

De woestijn was leeg. Dagenlang liep de muis over de droge vlakte zonder ook maar iemand tegen te komen. De zon brandde op zijn kop en zijn mond was droog, alsof hij een hap zand had genomen. Zou dit dan alles zijn? De muis kwam steeds moeizamer vooruit. Wat was het heet. Hij dacht aan de krekel. Zijn oude buurman had gelijk gehad. Wat moest hij met alles? Alles was zo ontzettend groot en hij was maar een kleine muis. De muis liet zich op zijn rug in het hete zand vallen. Hier blijf ik liggen, ik kom niet meer overeind, dacht hij en sloot zijn ogen.

‘Hallo? Is daar iemand?’

De muis opende zijn ogen. Had hij daar iemand horen roepen? Het was donker geworden en boven hem fonkelden ontelbaar veel sterren. Zoveel had de muis er nog nooit gezien.

‘Hallo!’ Uit een holletje in het zand kwam de hagedis tevoorschijn. ‘Wat doe jij hier?’ vroeg hij.

‘Ik denk dat ik verdwaald ben,’ antwoordde de muis en kwam overeind. De hagedis bood hem een glas water aan en de muis goot het gulzig naar binnen. Nadat hij een beetje opgeknapt was, vroeg hij aan de hagedis: ‘Hoeveel sterren zijn er in de hemel?’

‘Och, muis, ik heb ze nooit geteld, maar ik denk dat het er net zoveel zijn als dat er zandkorrels liggen in de woestijn,’ antwoordde de hagedis.

Zoveel sterren, de muis voelde zich oneindig klein.

‘Ik was op zoek naar alles, maar nu ben ik hier in de woestijn en hier is helemaal niets,’ verzuchtte de muis.

‘Hoe bedoel je, er is hier niets? Er zijn net zoveel zandkorrels als dat er sterren zijn en we zijn hier nu samen. Samen is niet niets.’

De muis dacht aan al die keren dat hij samen met de krekel was gaan wandelen. Of met de eend tikkertje had gespeeld.

‘Hagedis, ik denk dat ik maar weer eens terug naar huis moet gaan,’ zei de muis. ‘Weet jij welke kant ik op moet?’

De hagedis wees op een hele hoge berg, aan de rand van de woestijn. ‘Zie je die berg? Dat is de hoogste berg. Vanaf daar kun je alles zien.’

De muis ging op weg en de hagedis zwaaide de muis uit, totdat hij verdwenen was in de verte.

De muis beklom de hoogste berg en toen hij op de top gekomen was, kon hij inderdaad alles zien. Hij zag de hoge torens van de stad en de woestijn en in de verte zag hij de oceaan. En hij zag nog meer: bossen met bomen die nog hoger waren dan de torens van de stad en woestijnen van groen gras en oceanen van ijs. Hoog in de lucht fonkelden de sterren, net zoveel als dat er zand was in de woestijn. En als de muis heel goed keek, zag hij de vijver waar de eend woonde, het pad waar hij altijd ging wandelen en het beukenbosje naast zijn huisje.

Boven op de berg woonde een oude wijze uil die alles had gezien.

‘Is dit alles wat er is?’ vroeg de muis.

‘Ja,’ antwoordde de uil.

De muis keek naar alle plekken die hij gezien had en alle plekken die hij niet gezien had. ‘Dat is echt heel veel.’ De muis ging weer op weg naar huis en hij keek niet één keer om.

De stilte van de binnenwereld

Priscilla Voogt

Een oceaan vol geheimen schuilt in mijn ogen, een wereld die niemand volledig kan zien. Wanneer je diep genoeg kijkt, stuit je op de kille stilte van eenzaamheid. Een leegte die zich uitstrekt in mijn hart, langzaam verkleurend tot een vale grijstint. Bijna onmerkbaar welt een traan op en verlaat ze mijn oog, als een zachte omhelzing die haar weg baant naar mijn mond. Mijn lippen vormen een glimlach en verbergen de wereld binnenin.

Ik wend me af van de spiegel. Met een zucht trek ik mijn jas aan en laat ik de deur in het slot vallen. Buiten slaat de koude lucht tegen mijn gezicht, scherp en ongenadig. Ik steek de weg over en stap met bedachtzame passen op de witte vlakken van het zebrapad, in de hoop dat mijn geluk daar verborgen ligt. Aan de overkant aait een vrouw het bolletje van haar pasgeboren baby. Onze blikken kruisen elkaar vluchtig.

Bij elke schemering haast ik mij naar het punt in het park dat uitkijkt op de zonsondergang. Vandaag is de zon net onder de aarde gezakt wanneer ik aankom. De kleuren paars, roze en oranje schilderen de lucht in warme tinten. Ik neem plaats op de houten bank en voel de laatste gloed over mijn huid glijden. Voor een moment valt de zware last van mijn schouders en vullen de kleuren de leegte binnenin. Het heldere geel wordt vervangen door een dieper oranje, waarna het zich mengt met een tint roze die de wereld siert. Het is zo simpel en klein, maar tegelijkertijd betoverend. Er is iets kwetsbaars in dit moment, iets dat niet eenvoudig te delen is.

Wanneer ik opsta voor mijn dagelijkse wandeling in het park, zie ik de vrouw die vaak met een boodschappentas op een van de banken zit. Haar hoofd is naar beneden gebogen, waardoor haar haren in dunne slierten langs de uiteinden van haar wenkbrauwen

vallen. De boodschappentas zit voller dan normaal, de versleten stof staat strak gespannen. Ze beweegt niet. Ik zie mezelf terug in de houding die ze aanneemt: de stille strijd, de manier waarop ze eenzaam worstelt zonder dat iemand het merkt. Zou ze zich ooit gezien voelen? Ook zij lijkt binnenin een wereld te dragen die niemand volledig waarneemt.

Ik blijf hangen in de gedachte aan de vrouw, tot plots een groep kinderen de hoek om stormt. Luid lachend rent het voorste kind over het kronkelende wandelpad, waarna de rest van de groep hem volgt. Het jochie met de te korte benen struikelt over een wortel die uit de aarde steekt en valt voorover. Hij staat meteen weer op en rent vrolijk terug naar zijn vrienden. Ik observeer hen, alsof ze het antwoord zijn op mijn eigen vragen. Wat geeft ons de kracht dat we steeds weer opstaan, zelfs als alles zwaar voelt?

De dag erna loop ik in de schemering opnieuw naar het park. De rits van mijn donkerblauwe jas heb ik hoog opgetrokken en mijn capuchon zit stevig op, als een afwijzing tegen de wereld. Door mijn draadloze oortjes klinkt het nummer 'The night we met' van Lord Huron. Het licht van de lantaarnpalen danst sierlijk mee op het ritme van de muziek. Bij het betreden van de ingang glijdt mijn blik over de mensen die over de paden bewegen. Mijn oog valt op een bejaarde man die zijn broodje gezond uit zijn hand laat vallen. Duiven vliegen van alle hoeken erop af, het gefladder vult de lucht. Ik kijk toe hoe ze zich verdringen en vechten om de overgebleven kruimels. Verderop zit een jong stel. Haar hand is stevig verstrengeld met die van de man, hun vingers raken elkaar met een warmte die hun huid lijkt te versmelten. Tussen hen ligt een gebroken klavertje vier, een symbool van geluk en hoop dat ooit compleet was. Het zijn de kleine details die me opvallen, de ingangen naar de binnenwereld. De geheimen in onze ogen, de werelden binnenin, ze blijven vaak onopgemerkt.

Ik neem plaats op mijn vaste bankje en berg mijn oortjes op in de binnenzak van mijn jas. Deze plek geeft het mooiste uitzicht op de lucht en ligt verscholen achter in het park, daar waar weinig

mensen langslopen. Ondertussen is de lucht een explosie van vurige tinten oranje, rood en roze. De zon hangt laag boven de horizon en dompelt de wereld onder in een gouden gloed. Mijn ademhaling vertraagt en mijn lichaam ontspant.

'Je zit hier vaak toch?'

De stem haalt me uit mijn gedachten. Ik kijk op en zie een vrouw naast me zitten. Ik schat haar rond de dertig jaar. Ze heeft een zachte glimlach, maar het zijn haar ogen die me onmiddellijk vastgrijpen. Ze stralen warmte uit, alsof de zon erin gevangen zit. Ze lijken mij te lezen en de geheimen binnenin te ontrafelen. Het benauwt mij en ik weet even niet wat ik moet zeggen. Mensen praten zelden tegen mij. Ik heb me altijd gevoeld alsof ik onzichtbaar ben geworden, een stille toeschouwer in plaats van een deelnemer aan het leven om me heen.

'Ja,' antwoord ik onzeker.

Mijn stem klinkt schor wanneer het woord mijn mond verlaat. De vrouw glimlacht, waardoor haar hele gezicht oplicht, haar ogen knijpt ze iets dicht en de lijntjes rond haar mond en neus worden zichtbaar. Ze wendt haar blik weer op de gekleurde lucht. Haar handen liggen gevouwen in haar schoot. Een tijdje zegt ze niets, maar het voelt niet ongemakkelijk. Er is iets speciaals in haar houding dat mij geruststelt.

'Het is mooi, hè?' zegt ze uiteindelijk, terwijl we samen het kleurenpalet aanschouwen. Ik stem zwijgend toe en volg haar blik. De lucht is nu diep oranje met strepen van roze, paars en rood. Ze draait haar hoofd terug en kijkt me aan, nog steeds met de brede glimlach op haar gezicht.

'Je komt hier vaak. Het lijkt wel of je iets zoekt.'

Haar opmerking verrast me. Ik kan mij niet herinneren dat ik deze vrouw eerder heb gezien en vraag me af hoe ze weet dat ik hier regelmatig kom.

'Misschien wel,' antwoord ik. 'Of misschien kom ik gewoon graag naar de zonsondergang kijken.'

Ze knikt, alsof ze het met mijn antwoord eens is.

'De zonsondergang heeft iets rustgevends, vind je niet? 'Het helpt me herinneren dat de wereld groter is dan alleen wat er in mijn

hoofd gebeurt,' zegt ze. Ik draai mijn hoofd opzij, zodat ik de vrouw kan aankijken. Er is een diepte in haar blik, iets ongrijpbaars, alsof ze haar eigen waarheid draagt, ergens ver verborgen achter haar ogen. Wat mijn aandacht trekt, is de reflectie die ik erin zie, niet van de zon, maar van mezelf.

'Ja... toch voelt het juist alsof de zon vlucht en in de haast haar kleuren verliest.'

Ze tilt haar hoofd op en leunt iets naar voren.

'Of misschien keert ze terug naar zichzelf, zodat ze de volgende dag opnieuw kan stralen,' mompelt ze.

Een aantal minuten gaan voorbij. Beiden doen we niets anders dan simpelweg genieten van het uitzicht. Totdat ik de stilte verbreek.

'Maar soms lijkt het net alsof het donker eendeloos blijft hangen en het licht ons vergeten is,' fluister ik.

De vrouw kijkt mij aan, maar zegt verder niets. Voor ons waggelen drie eenden langs. De voorste kwaakt luid en laat duidelijk zien wie de leider is, waarna de rest van de groep netjes volgt. Met hun pootjes laten ze driehoekige afdrukken achter in de aarde. Een van de eenden stopt even en schudt zijn veren.

'Net als het licht heeft ook het donker betekenis. 'We willen de pijn vermijden, maar soms moeten we het eerst doorstaan.'

Ik kijk weg en bijt mijn kaken stevig op elkaar. Mijn hart begint sneller te kloppen. De eend met de leiding is in de vijver gedoken om voedsel voor de rest van de groep te zoeken. Het duurt niet lang voordat hij weer boven water verschijnt, een worm in zijn snavel, klaar om het naar de anderen te brengen.

'Je probeert te vermijden wat je voelt,' vervolgt ze. 'Verdriet, eenzaamheid... je duwt het weg, zorgen dat ze niet bestaan net als elk ander persoon. 'Maar hoe kun je verbinding voelen met anderen als je jezelf niet eerst toelaat om alleen te zijn?'

Ik open mijn mond, maar sluit hem weer. Haar woorden komen hard binnen, echter niet op een vervelende manier. Meer alsof ze iets benoemt wat ik diep van binnen al wist. Ik trek flauwtjes een wenkbrauw op.

'Psycholoog als beroep?'

Ze grinnikt en haalt haar schouders op.

‘Nee, ik ben denk ik iemand die meer kijkt, luistert en voelt dan gewoon is.’ Ze haalt een hand door haar haar en werpt een blik op de eenden. ‘Sommige mensen lezen boeken, anderen lezen mensen.’ Ze laat haar ogen even op me rusten om mijn reactie te peilen. Ik schud mijn hoofd, spottend.

‘Dat klinkt verdacht veel als een psycholoog zonder diploma.’ Ze kijkt me recht aan en grijnst. Haar amandelkleurige ogen schitteren in het duister. Ze schudt haar hoofd.

‘Misschien had ik het moeten worden. Soms leer je de diepste lessen niet uit boeken of gesprekken, maar uit ervaring.’

‘Ervaring door het analyseren van vreemden in parken?’

Een twinkeling verschijnt in haar gezicht.

‘We nemen vaak anderen als voorbeeld vanwege de kracht die ze lijken te hebben, maar soms vraag ik mij af...’ Ze wendt haar blik af en staart naar de grond onder ons. ‘Hoe kun je weten wat kracht is, als je nooit hebt gevoeld hoe het is om zwak te zijn?’ Ze pauzeert even, alsof ze de vraag zelf beantwoordt.

‘Ik denk niet dat je kunt weten wat je kunt dragen, als je nooit gevoeld hebt hoe het is om gebroken te zijn,’ antwoord ik eerlijk. Ze kijkt me bedachtzaam aan.

‘Ik geloof dat we diep van binnen zoeken naar iets of iemand dat ons eraan herinnert dat we niet alleen zijn. Iets dat ons verlicht, zoals een onverwacht gesprek op straat, een allerbeste vriend of simpelweg de zonsondergang,’ vervolgt ze traag, zoekend naar de juiste woorden. Een aantal minuten verstrijken zonder dat er gesproken wordt. Totdat de vrouw een diepe zucht slaakt.

‘Het is inmiddels donker, tijd dat ik maar eens op huis aan ga. We zullen elkaar vast nog vaker zien.’

Ik knik. ‘Misschien wel.’

‘Ik kijk ernaar uit.’ Ze staat op, legt haar hand kort op mijn schouder en kijkt nog een keer om voordat ze verdwijnt in de schemering. Van een afstand hoor ik haar schoenzolen knerpen op het grind, maar verder is ze verdwenen in het donker van de avond. Ik blijf zitten, mijn gedachten bij de woorden van de vrouw. Wat ze

zei over verbinding, blijft in mijn hoofd rondspoken. Nooit heb ik er zo over nagedacht, maar misschien heeft ze gelijk, misschien was dat precies wat ik moest horen. Niet een groot antwoord of een oplossing, maar iets of iemand dat mij eraan herinnert dat ik mij pas met anderen kan verbinden als ik niet langer wegloop voor wat ik zelf voel.

Ik ben bang. Net als jij.

Ik ben verdrietig. Net als jij.

Ik ben sterk. Net als jij.

Ik ben krachtig. Net als jij.

Op de terugweg naar huis is de onrust in mijn lichaam langzaam afgenomen, alsof ik mezelf niet meer hoeft te bevechten. Mijn stappen voelen lichter. De vrouw met de boodschappentas, de rennende kinderen, het stel op het bankje - ze dragen allemaal iets met zich mee, iets wat vanaf de buitenkant niet altijd zichtbaar is. Zelfs in stilte is die verbinding er, een deel van mezelf in de mensen waar ik mee omringd ben. Hun worstelingen en hun kleine gebaren van hoop herinneren mij eraan dat ik niet alleen ben en dat ik dat ook nooit zal zijn. Misschien is dat genoeg. Mijn mondhoeven krullen op. Niet omdat alles nu helder is, maar omdat ik voel dat het oké is. Ik adem diep in.

Er is altijd iets.

Een zonsondergang.

Een voorbijganger.

Een onverwacht gesprek.

Er is altijd iets dat het waard is om voor terug te blijven komen.

Weidegang

Mick van Timmeren

Als dauw verdampt, begint gras weer te kietelen, weten mijn blote voeten. Toch trek ik mijn rubberen laarzen aan terwijl ik me klaar maak voor mijn wandeling, want straks regent het ineens. Gister was het namelijk onverwachts gaan miezeren, terwijl ik met de grassprietjes tussen mijn tenen zat te luisteren naar de wind. Tegenover me schitterde een slootje in de zon en mijn gedachten dwaalden af naar de overvolle dagen op de boerderij van de afgelopen week. Zeven kuikens waren uit het ei gebroken en hadden hysterisch gesnakt naar een verklaring van hun plotselinge blootstelling aan het kippenhok. Een kalfje, éénentwintig dagen te vroeg geboren, had schoorvoetend om aandacht gevraagd alsof ze wist dat ze nog even had moeten wachten. Zo heb ik een tijdje aan het water gezeten, mijn gedachten te ordenen, tot plotseling de regen kwam. Eerst vloog er een vogel over het weiland en was ik verwonderd over hoe vrij die kon bewegen, dus besteedde ik geen aandacht aan de regen.

Ik was niet jaloers op het diertje- integendeel, ik zat met het gras tussen mijn tenen-, maar ergens gunde ik het gedartel in de lucht de vogel niet. 'Scheer je weg!', had ik het nog nageroepen, maar hij vloog sneller dan de wind mijn woorden dragen kon. Toen was de vogel verdwenen, samen met de miezer. Het was een kort buitje, pas toen ik het doorhad, was het al voorbij. Ik ben voor de zekerheid maar naar binnen gegaan. Vanochtend had ik besloten, met een blik op het wolkendek, dat ik het er toch op ging wagen en gewoon mijn wandeling ging maken.

Met mijn laarzen stap ik door de weilanden die vol liggen met losse kluiten aarde, vertrapt door het vee. Voorzichtig voel ik of de aarde droog genoeg is om op te zitten. Mijn broek mag niet nat worden, al zou ik het heerlijk vinden om nu mijn laarzen uit te kunnen

doen en het weiland onder mijn voeten te voelen. 'Is er eigenlijk elke ochtend dauw?', vraag ik aan niemand in het bijzonder. Een briesje trekt door de flinterdunne haartjes in mijn nek. De wind kondigt de vogel aan, die van gister, met zijn grijze vleugels en witte buik, die op lijkt te lichten telkens als de zon erop schijnt. Ik moet denken aan een blankvoorn, die steeds flitsend langs zwemt bij het wateroppervlak. Het beestje blijft nu een beetje rondfladderen, tuimelt naar beneden en vangt zichzelf weer op met die argeloze houding waar ik me gister ook al aan stoorde. Ik erger me mateloos, de vogel lijkt me te tarten met zijn vliegvermogen. 'Scheer je weg!', roep ik nogmaals. 'Vlieg op!' Ik spring en sla met mijn handen hard tegen de lucht. Het vogeltje schrikt niet en weet dat niemand in de buurt kan komen, al vliegt het niet bijzonder hoog. 'Ga nou! Vlieg, omdat jij het wel kan! Drijf op de wind, die mij nooit zal dragen, maar drijf verder! Weg!'

Mijn springen is een gehuppel geworden en ik ben blij dat ik mijn laarzen draag, want de aarde onder het gras is nog vochtig, ik glijd steeds een klein stukje uit bij elke keer als ik afzet. De wind steekt op en af en toe lijkt ik echt dichtbij de vogel te komen, dan spreid ik mijn armen hoopvol, maar moeizaam zak ik weer een centimeter of twee in de vochtige aarde. Soms lijkt het vogeltje te ver naar beneden te vallen, zo ver dat ik denk dat het beest neer zal storten en een diepe krater in de grond zal achterlaten, maar dan vangt het zich weer op. Altijd argeloos en nooit met moeite. Het is een golvend spel geworden, waarbij mijn hoofd continu in mijn nek ligt, zodat ik de vogel kan blijven zien en de wind niet door de haartjes in mijn nek kan trekken. Zo ontwaar ik ook in de verte de donkere wolken aan de horizon, het zal daar vast regenen. Blij ben ik dat ik mijn laarzen aan heb, al zijn ze wel wat log. Ze geven me een veilig idee, dat het in principe elk moment met bakken uit de hemel zou kunnen komen vallen. Ik huppel en spring tot ik eens wat langer de aarde niet onder de zolen van mijn laarzen voel. Sterker nog, ik voel helemaal geen aarde. Ben ik dan toch weggevlogen?

Ik kijk naar beneden en tot mijn schrik sta ik kniediep in een treurig, smal slootje, dat zich tussen de weilanden door wist te wrikken.

Mijn laarzen vullen zich met slootwater en ik klauter met zware benen moeizaam op de kant. Ik spreid mijn tenen in een poging mijn laarzen bij mijn wezen te houden. Het voelt alsof de sloot zich om mijn voeten wikkelt en het klotst tegen mijn schenen. Ik baal dat ik mijn wollen sokken aan heb gedaan, die zich als sponzen volzuigen met slootwater. Ondanks dat de aarde onder het gras nog vochtig is, ga ik toch zitten en één voor één doe ik mijn laarzen uit. Ik kieper ze leeg in het gras en trek mijn sponzige sokken van mijn kletsnatte voeten. De sokken wring en knijp ik uit, ook in het gras, tot er een drassige grond van verzopen grassprietjes en verwaterde aarde ontstaat, waar ik mijn blote, koude voeten op laat rusten.

De vogel is neergestreken op het weiland aan de overkant van de sloot en ik zie hoe de grassprietjes, tussen de klauwen van de pootjes door, de veren van de onderbuik kietelen. 'Ik haat je niet, hoor, vogel. Ik vrees alleen dat wij zo verschillen, dat wij elkaar nooit tegemoet zullen komen. Jij trotseert de lucht en de wolken, ik wil slechts het gras voelen. Jij zweeft zo licht, zelfs als je daar staat met pootjes in het gras en je snaveltje zo spits en ik voel mezelf hier wegzakken in de modder, zo zwaar. Oh, en dat slootwater stinkt! Ik zou willen dat ik de grond niet meer voel trekken, want het sleurt zo, telkens als ik opstijg.'

Terwijl ik mijn woorden naar de overkant probeer te werpen, schrob ik modder tussen mijn tenen vandaan. Nu zit het op mijn handen. De vogel bekijkt mij aandachtig, neemt me in zich op en daarbij tekent het diertje allerlei strepen met het kleine, spitse snaveltje, van links naar rechts. Het zijn vlugge bewegingen. Vogels zien beter dan mensen, maar kunnen niet vooruitkijken. Als ze willen zien wat er voor hen gebeurt, moeten ze hun nek draaien, een soort 'nee' schudden. Eendagskuikens, haantjes van het legras net uit het ei, zien met rechts alles op een korte afstand, links alles van veraf. Ze zijn overbodig, overtollig, ze leggen geen eieren en ze worden niet vet. Met rechts ziet een eendagskuiken de rubberen handschoen naderen, die hem grijpt en met links ziet hij dan de hakselaar, even verderop, malen en malen. Een uil kan je niet de nek omdraaien, die ziet zowel voor, als opzij, als achter zich. Ze hebben geen ogen in hun

achterhoofd en juist bij schemer zien zij beter. De vogel tegenover me ziet alleen mij met het rechteroog en met links de horizon die ik ook zie, waar de donkere wolken zojuist dreven. Donkere wolken, zoals die ook boven de boerderij kunnen hangen, waar de geboortekriek sjort en sjort aan vleeskalveren tot ze mechanisch uit hun moeders glippen, voordat de staldeuren in de lente opengaan en een koeiendans ontspringt. Melkveemama's huppelen uitbundig, omdat het gras en de boterbloempjes weer gegraasd kunnen worden.

Ik kijk naar de vogel en nu zie ik pas de glinsterende blauwveren die vanuit de nek reikhalzend het kopje toenaderen. Ik wroet met mijn vieze vingers door de drassige poel modder om mij heen. Verwoed smeed ik een klodder, waar de verwelkte grassprietjes, bruin van de aarde, als mislukte zonnestrallen uit mijn handen steken. Met een kreet smijt ik de klodder naar de overkant, richting de vogel. 'Vlieg op!' De klodder mist en de vogel fladdert wat sneue sprongetjes omhoog. Weer die argeloze blik. Ik kneed een nieuwe klodder smeuijge aarde en wederom mis ik. De vogel lijkt mijn gehuppel van daarnet na te doen, maakt mij belachelijk vanwege mijn onvermogen om te vliegen en ik blijf klodders kneden en smeden en smijten. 'Ga toch weg, dom beast!', pers ik langs de brok in mijn keel. Ik pak mijn propje natte sok en mis. Ik pak ook een laars en deze suist door de lucht, wordt gegrepen door de wind en mist, rakelings. Mijn hoofd valt in mijn vieze handen en de koele modder hecht aan mijn gezicht. De bloes op mijn wangen kleurt een aardebruin, de wimpers van mijn ogen smelten samen, al probeer ik niet te zien of vooruit te kijken en zo zit ik een tijd lang.

Het heeft verdriet geregend op mijn handen, tussen de koude, gesmolten aarde op mijn gesloten ogen door. Zo zijn mijn handen schoon gewassen, maar de drassige poel om mij heen is nat gebleven. Ik kijk op en de vogel is nog steeds aan de overkant van het slootje. Het dier pikt met snavel gespitst naar aannemelijk ander gedierte in of op de aarde. Mijn sok ligt daar ook ergens, opgehoopt in stinkend slootwater. Een natte, rubberen laars steekt daar statig

boven het gras op de oever. Die was van mij, nu van de vogel, maar ik wil hem graag terug. Wat heeft een mens aan één laars? Ik hijs mezelf moeizaam overeind en zoek een stukje droog gras op de nog altijd vochtige aarde. Hurkend veeg ik mijn natgeregende handen droog, als ik een geklapwiek van honderden vleugels boven mij hoor ontstaan. Een zwerm zwarte vogels scheert door de grauwe lucht en zo snel als ze gekomen waren zijn ze weer verdwenen. Getsjilp en getwitter sterft met de wind die constant waait. De gevloerde, altijd argeloze vogel, waar ik inmiddels een dagdeel mee heb besteed, is tot vlakbij mijn laars gehupst en keurt de zwerm geen blik waardig. Op haastige voet snel ik naar de oever en rijt mijn armen in de lucht, met mijn nek in mijn schouders begraven.

‘Mijn laars. Die wil ik terug.’ Een wens met een te zachte stem. Ik sla mijn ogen neer en staar naar het donkere water van het slootje, de weerspiegeling bestuderend. Boven mij deint de grauwe lucht. Mijn gezicht zit onder het vuil. ‘Mijn laars, die wil ik terug.’ De vogel, zo onuitstaanbaar argeloos, knippert met het oog dat me aankijkt. ‘Mijn laars, die haal ik op en ik zal het slootje overbruggen, de lucht trotseren. Jij en ik, we verschillen niet veel. Ik vlieg niet, jij vliegt niet. Je fladdert. Jij bent alleen met mij en ik ben alleen met jou.’ Vastberaden loop ik naar mijn overgebleven laars en onzorgvuldig douw ik het overgebleven propje sok erin.

Ik zal een aanloop nemen, springen en voor even vliegen, over het slootje heen. Met witte knokkels knijp ik mijn laars fijn. Ik ren met blote voeten die op de vochtige aarde weinig grip vinden en her en der glijden ze kort weg, maar ik ren en ren en spring en vlieg en land vallend aan de overkant van het slootje. Mijn handpalmen schuren diepe geulen aarde in het gras, nadat mijn laars uit mijn greep is ontsnapt en vederlicht over het weiland rolt. Ik lach mijn tanden bloot, wit en tegengesteld aan de korsten opgedroogde modder op mijn gezicht, die rimpelen, scheuren en breken tot ze op de grond brokkelen. De vogel schrikt van mijn onstuimige landing. Mijn broek is nat en vies, mijn trui is smerig en mijn handen zijn vuil, maar mijn gezicht voelt herboren door het succes van mijn vogelvlucht. Mijn sokken stinken naar slootwater, mijn voeten zijn koud en weer

met modder beklad, maar het rubber van mijn laars heeft al het water afgeschud tijdens de sprong. Ik kruip op handen en knieën naar de vogel en mijn andere laars. De vogel deinst argwanend achteruit en hoe dichterbij ik kom, hoe verder het diertje naar achter fladdert. Mijn laarzenpaar is herenigd en droog, omdat het suizen over de wind de druppels weg heeft geblazen. Ik trek ze over mijn voeten die meteen beginnen te tintelen. Straks zullen ze jeuken, wanneer de warmte van mijn laarzen ze droogt. Nu schreeuwen ze en zingen ze binnenin het comfort van het veilige rubber. Één paar klapwiekende vleugels trekt mijn aandacht en ik kijk toe hoe de vogel, duidelijk aangedaan door mijn plots verschijnen aan zijn oeverkant, wegvliegt. ‘Bedankt,’ fluister ik nog na, terwijl het genot van mijn korte vlucht nog na suist door mijn lichaam.

Morgen zal ik, net als gister of misschien net als vandaag, met mijn blote voeten in het gras gaan zitten. Nu zal ik de vogel nog een tijdje nastaren, tot de schemer begint te vallen en ik weer naar binnen moet. Vanaf hier zie ik dat het verderop bewolkt is. Het zal daar vast regenen, maar blij ben ik, dat ik mijn laarzen heb, die stevig om mijn voeten zullen blijven zitten.

Dino

RosCRosa

De deur naar het trapgat staat open. Vanuit de woonkamer loopt een kleine grijze kat naar de deuropening. Hij snuffelt. De trap naar boven is stijl en heeft smalle traptreden. 'Interessant', denkt hij. Aan een rek boven de treden hangt was te drogen. De kat glipt omhoog. Zijn staart strijkt langs de drogende lakens. Achter hem klinkt het gerinkel van huissleutels. De deur naar de trap wordt gesloten. Het wordt donker. De grijze kat knippert een paar keer tot hij gewend is aan het duister. Zijn staart schokt op en neer. Zijn gele ogen weerkaatsen licht. Het witte vlekje op zijn borst deint op en neer. Met kleine stappen verkent hij de overloop. Aan het einde van de overloop staat een kamerdeur open. De kat komt met een grote sprong de kamer binnen. De zon schijnt weids op een bed. Op het nachtkastje liggen drie boeken en een ketting. Hij trippelt de kamer rond met zijn staart recht overeind. Naast de deur staat een grote spiegel. Deze spiegel weerkaatst kleine regenbogen door de kamer. Er klinkt een klap. Er wordt een schuurdeur dichtgeduwd. De kat springt soepel op de vensterbank. Een persoon met kort haar loopt met de fiets aan de hand over het grindpad van het huis de straat op. De kat duwt zijn neus tegen het raam.

'Mauw'

Met een grote plof landt hij op het witte kleed in de kamer. Met een poot borstelt hij zijn snorharen glad. Aan de muur tegenover hem hangt een briefje. In vette rode letters staat daar het woord DINO. Het trekt zijn aandacht. Zijn gele ogen vergroten. Er lijkt hem iets te dagen. Zijn snorharen spreiden. Dan zweeft er een pluusje voor zijn neus langs. Een wit wollig pluusje. Met energieke sprongen gaat hij het pluusje achterna. Hij volgt het pluusje tot op de overloop. Daar staat een grote lege shopper van de Dirk. Hij springt in de rode tas. Hij klauwt met zijn pootjes in het plastic. Het kraakt en kreukelt. Hij rolt op zijn zij met een plof. Een hengel glijdt om zijn oren. Hij bijt in

het hengel en springt geschrokken de tas weer uit. Hij racet de trap af en komt tot een halt voor de deur naar de woonkamer.

'Mauw'

Zijn oren draaien van voor naar achter en weer terug. Het is stil in huis. Hij zet zijn voorpoten tegen de deur en krast. Hij schraapt met zijn nagels tegen de deur. Hij klauwt zo hoog dat hij bijna de deurklink raakt. Hij veegt en duwt met zijn poten over het paneel van de deur tot zijn tong tussen zijn tanden uitsteekt.



Terug in de kamer loopt hij rusteloos over het kleed. Hij zet zijn poten stevig op de witte stof. Met zijn nagels klauwt hij zich erin vast. Hij trekt zijn linkerpoot omhoog. Er vliegen wat witte draden mee. Hij zet zijn poot terug en doet hetzelfde met rechts. In ritme klauwt hij een voor een zijn poten in en uit het kleed. Zijn lichaam wiegt als gehypnotiseerd mee. Af en toe wisselt hij van plek op het kleed omdat de tapijtharen het na een tijd begeven. Waar hij met klauwen is geweest, is het kleed uitgebarsten met pluus. Het pluus zweeft omhoog en hangt in vlokken in de lucht. Het deint in het zonlicht.

De kat ruikt voorzichtig aan een pluuswolk. Hij niest, schudt zijn hoofd en springt op het pluus af. Hij haakt zijn nagels erin. Het pluus clustert samen tot een wolk en geeft genoeg weerstand om zijn gewicht te tillen. De kat hangt aan de wolk. Ondersteboven bekijkt hij de grond. Het kleed verliest vorm, verandert in mist vanwaar wolken opstijgen. Hij grijpt zijn wolk steviger vast en klimt hoger op. Overal hangen pluuszachte bollen als een groot wolkendek. Hij buigt zijn poten, hij trippelt op zijn plek en springt naar een volgende wolk. Het pluus deint op de impact van zijn landing. Hij loopt een rondje, vouwt zijn poten onder zich en gaat comfortabel liggen. Hij dut.

Slaperig, bijna dromend, probeert hij zijn weg naar buiten te vinden. Vanaf de hoogste wolk verdwijnen zijn oren in het plafond. Net op de grens van zijn ogen kan hij niet verder het stucwerk in.

Hij duwt en duwt en duwt en zijn ogen zien de kamer.

Hij klimt een kledingkast in, springt op een stapel rokken en uit de kast glijdt - valt een cd. Op de grond breekt Stadium Arcadium open, zachtjes begint Snow (Hey Oh) te spelen.

Hij rekt zich uit.

Hij gooit zijn gewicht tegen het raam in de slaapkamer. Elke keer als er een barst in het glas ontstaat, valt hij door die barst niet naar buiten maar komt hij op de overloop terecht. Als hij vanaf de overloop naar het raam racet, is de barst verdwenen.

Hij zet zijn nagels in de trapleuning. Ondersteboven klauwt hij in het hout en rent hij heen en weer over de leuning.

Met zijn tanden slijpt hij een gat in de deur naar de woonkamer. Met elke haal zit zijn mond steeds voller met spul dat lijkt op klei. Het enige wat verandert, is dat de deur begint te glanzen met een groene boosaardige gloed.

Hij zit op de vensterbank. De open gordijnen laten een zwart raam zien, het is donker buiten. Naast hem staat een plant, hij kan de verleiding niet weerstaan. Hij kauwt op een stengel van de plant. De stengel knakt doormidden. Hij kauwt op een volgende stengel. Deze breekt af. Hij neemt een grote hap van de kruin van de plant. De stengels prikken in zijn ogen. Hij schudt met zijn hoofd, zijn bek vol groen. De plant kantelt - valt van de vensterbank.

Hij laat zijn hoofd hangen en druipt af naar de overloop. Er ligt een paar nette veterschoenen op de grond. Hij ruikt eraan en trekt zijn kop terug. Hij zoekt een goed plekje uit. Hij dreunt wat heen en weer. Hij springt opnieuw in de rode tas, alleen zijn oren steken uit. Het plastic kraakt. Hij plast een ondiepe laag in de tas.



Hij is in een staarwedstrijd verwickeld. Het bovenste boek

op het nachtkastje en hij doet wie het langst de kleur blauw kan belichamen. Ze zijn al een paar uur bezig. De eerste vogels luiden de ochtend in. Het boek is diepblauw met gouden letters. De kat is grijs van kleur, van binnen voelt hij zich diep diep azuur.

In zijn gestaar beweegt de blauwe kat zijn hoofd langzaam naar het boek toe tot - pok, hij de rug van het boek raakt. Hij duwt het boek op de grond, het valt open op de bladzijde met de boekenlegger, een pasfoto. Op de foto staat een persoon met kort haar en een brede glimlach, in de armen wordt een kat fijn geplet. De grijze kat gaat pardoos zitten. Hij steekt zijn hoofd wat naar voren. Met zijn voorhoofd veegt hij over de pasfoto. Door zijn beweging draait de foto om, op de achterkant staat in blokletters MEES en DINO gekrabbeld.

Er zit een meisje met roze krullen op de grond van haar slaapkamer. Het nachtlampje staat aan. In haar pyjama buigt ze zich over het vierkante luik in de vloer. Ze kijkt door het luik neer op een stad. Het is avond in de stad en in de straten hangen slingers van licht. Het meisje lacht.

Om haar heen komen de tekeningen aan haar kamermuur als illusie tot leven. Half schemerende bibliotheekzalen en bloementuinen lichten op, flakkeren in de kamer als stoffige gele gloed.

Met haar oranje bedlaken tot parachute gevouwen heeft ze een robot, een konijn en een monster in haar armen. Ze kan zo door het luik de sterrennacht in glijden. Haar roze krullen als veren door de lucht. Ze trekt haar voeten op. De groene dakpannen glinsteren haar tegemoet.

Met opengevallen bek kijkt de grijze kat naar de prent op de bladzijdes waar de boekenlegger ligt. Hij steekt zijn poot uit boven het luik. Langzaam laat hij die poot zakken. Hij tikt het luik aan. Snel kijkt hij om zich heen. Daar is de saaie overloop, het omgewoelde bedlaken, en de kapotte bloempot en de uitgespreide aarde op het ooit zo-witte kleed. Hij klemt zijn tanden op elkaar. Verwoed zet hij

zijn poten op de prent. De rug van het boek kraakt. Pontificaal gaat hij zitten, heft zijn hoofd omhoog. Met aangespannen spieren en dichtgeknepen ogen wenst hij al wat hij te wensen heeft. Zijn staart stijgt. De haren op zijn rug gespist. Hij laat een scheetje.



Zijn oren hangen en zijn snorharen trillen. Hij ziet zichzelf in de spiegel. Zijn spiegelbeeld ziet hem in de kamer. Ze openen hun ogen wijd. Ze likken elkaars tong, of dan toch het gladde glas, en de grijze kat schrikt terug. Met zijn hoofd in zijn nek kijken ze elkaar aan. De grijze kat gromt. Zachtjes. Harder.

‘MAUW’

Hij spitst zijn oren. Het rauwe van zijn schreeuw ketst af op de spiegel. Alleen zijn enkele miauw is te horen. Hij draait de spiegel zijn rug toe.

Hij ruikt aan de schoenen op de gang. Hij gaat liggen en krult zich om de schoenen op. Hij legt zijn kin op de neus van de linkerschoen. Het uiteinde van zijn staart legt hij op de rechterschoen. Hij probeert te spinnen.

Sleutels draaien in het slot.

‘Dinoo.’

‘Mauw.’

‘Dino... Ben jij boven?’

‘Mauw.’

‘Oh shit!’

‘Mauw.’

‘Ach Dino.’

‘Mauw.’

‘Arme Dino. Jij zult wel honger hebben.’

‘Mauw.’

Hij ziet een grote glimlach en wordt in de armen genomen.

Think of me

Eris Thijs











Een deur naar morgen

Elise Lichtenbeld

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. Hoe kan het nou zover zijn gekomen? Dat was nooit de bedoeling geweest. Met tegenzin open ik de deur van het jongerencafé, maar direct zet ik weer een stap naar achteren. Mijn hand die zojuist nog om de koude, metalen deurklink geklemd was, laat los. De deur valt met een klap dicht. Ik voel een rilling over mijn armen lopen. Nu voel ik me nog slechter, zelfs een deur jaagt mij de stuipen op het lijf. Ik kan dit niet. IJsbereidend over de stoep, met mijn handen diep in mijn jaszakken gedrukt, 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 aan komt lopen en het lijkt alsof ze recht op mij af komt. Ik ontwijk haar blik. Ze loopt aan me voorbij en gaat recht op het jongerencafé af. Zonder aarzeling opent ze de deur en verdwijnt erdoor naar binnen. Zij kan dat, ik niet. Dan voel ik een lichte, kille tik op mijn hoofd. Eerst een, dan nog een. Binnen een paar seconden verandert het in een stortbui. Druppels glijden over mijn haren naar beneden. Misschien toch naar binnen dan? Puur om te schuilen. Ik loop naar de deur en twijfel nog steeds als ik de klink weer vast heb, maar ik wil niet nog natter worden. Uiteindelijk duw ik de deur open en stap ik over de drempel naar binnen.

Ik bevind me in een lange gang. Aan de linkerkant hangt een prikbord aan de muur met posters. Een daarvan is een advertentie voor een podcast. Onder de afbeelding van een microfoon lees ik 'je staat er niet alleen voor'. Verder is de grijze wand opgevuld met post-it's waar een paar woorden op staan: 'bedankt voor de hulp' staat er in kleine letters geschreven. Terwijl ik ernaar kijk, schrik ik hoe de deur

achter mij dichtwaait in het slot. Mijn schouders schieten omhoog.

Ik loop de gang verder af en het café komt dichterbij. Mijn aanwezigheid blijft niet onopgemerkt. Een vrouw met blond haar komt vanuit het café mijn kant op gelopen. Haar hakken tikken ritmisch op de marmeren vloer. Ik voel mijn hart tekeer gaan. Ik ben bang dat het harde gebonk mijn gespannen gevoel aan haar zal verraden. 'Hallo, Ik ben Jolanda', zegt ze met een glimlach. 'Welkom in ons café.' 'Lune', zeg ik. Ze schudt stevig mijn hand.

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

Natuurlijk Lune, denk ik. Het is niet alleen een plek voor hulp, maar ook een café om iets te drinken. Je hoort hier iets te bestellen. Met een monotone stem, die bijna robotachtig klinkt, 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, dan kom ik het zo brengen.'

Ik rits mijn jas open, maar houd hem wel aan. Snel loop ik naar de dichtstbijzijnde stoel en laat mezelf er stilletjes op neerzakken. Ik kijk om me heen. Achter in het pand staan een paar rekken met kleding. De hangers rammelen als een meisje er topjes tussen uit trekt. Ik hoor haar stem. Ze staat te praten met een volwassen vrouw, een van de begeleiders hier vermoed ik. Vooraan zie ik een jongen zitten aan een tafel vol met verfspullen. Hij houdt het penseel stevig tussen zijn vingers geklemd, terwijl hij zijn hand vloeiend op en neer laat bewegen. Ik wil niet te lang staren en snel draai ik mijn blik er van weg. 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.' Daarna vraagt ze of ik al bekend ben met het café. 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', ze knipoogt.

Ineens krijg ik een benauwd gevoel. Waarom houd ik haar tijd op? Tijd waarin ze de anderen die hier zitten had kunnen helpen? Zie je nu wel dat dit een slecht idee was, denk ik. 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 sluit mijn ogen en adem diep in. De geur van kruidige wierook trekt mijn neus in. Het doet me denken aan de reis op Bali met mijn familie. Precies dezelfde geur zweefde daar door de straatjes en vermengde zich met de benzinedampen van de brommende scooters. Het was niet alleen een mooie reis, maar 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 'de beste tijd' 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, toch zie ik de wereld als een vervelende plek. Ik voel de schaamte onder mijn huid kruipen.

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 voel mijn lichaam verstijven. 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 ik zie hoe ze samen woorden uitwisselen en met elkaar lachen. Dan voel ik hoe de ogen van het meisje ineens de mijne ontmoeten. Ik voel me betrappt en snel kijk ik omlaag. Hard knijp ik met mijn nagels in mijn hand. De afdrücken blijven als halve maantjes in mijn huid staan.

'Hoi, ik ben Daye.' Plotseling vraagt ze of ik het goed vind dat ze aan dezelfde tafel komt zitten.

Ik vraag mij direct af waarom ze mij kiest om mee te praten. Toch knik ik. 'Leuk.' Ze zet haar mok op tafel, pakt de stoel bij de houten rugleuning vast en schuift hem naar achteren. 'Ik heb je nog nooit eerder gezien, volgens mij. Is dit je eerste keer hier?' Ik knik weer.

'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?' vraagt ze, terwijl ze met haar lepel rondjes draait in haar koffie. Heel spontaan ligt 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 zelf zo blij dat ik hier met mijn zorgen terecht kan. Dat je hiernaar toe bent gekomen, is al een goede eerste stap.'

Misschien heeft ze gelijk, denk ik. Een paar maanden geleden begon ik thuis in mijn slaapkamer naar herkenbare verhalen, zoals die van mij, te zoeken in de hoop daar steun uit te halen. Ik herinner me de geur van mijn bittere gemberthee, terwijl ik achter de computer mijn vingers liet glijden over het toetsenbord die voor de zoveelste keer een zoekterm intikten. Het korrelige scherm lichtte op met verhalen van anderen, mensen die ook vastzaten en bij wie het net zo vreselijk uitzichtloos voelde als bij mij. Maar ik kwam ook berichten tegen waarin mensen met een depressie werden weggezet als probleemgevallen. Toen, bijna zonder het te beseffen, kwam ik op de site van 113 Zelfmoordpreventie terecht. Mijn ogen werden daar gegrepen door één zin: 'De meeste mensen die suïcidaal denken, willen niet dood, maar van hun problemen af.' Ik voelde hoe mijn keel droger werd alsof het schuurpapier was. Die woorden hebben me sindsdien niet meer losgelaten en bleven zich herhalen in mijn hoofd. Ik bedacht me hoe mijn depressie het probleem van alles is. Daardoor zijn de negatieve gedachten 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 hier nu ook.

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

'Wat mij heeft geholpen is om erover te kunnen praten', zegt Daye zachtjes. Ik kijk haar aan. Ze lijkt te schrikken. Ik hoop niet dat ze mijn blik te verwijtend vond, maar ik heb helemaal geen behoefte aan haar advies.

'Ja?' zeg ik dan maar aarzelend.

Daye schuift op haar stoel naar voren. 'Ik kwam er op die manier achter dat ik niet de enige was 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, schuiven mijn voeten heen en weer. 'Het is gewoon dat...' mijn wangen gloeien. Ik voel haar ogen op mij gericht.

'Als je het niet wil vertellen, hoeft dat niet. Ik wil je nergens toe dwingen'. Ze kijkt met een begripvolle blik mijn kant op. Hard knijp ik met mijn handen onder tafel. Ik wil wel, denk ik. Maar ik ga dat echt niet vertellen. Ik weet niet eens hoe ik dat zou moeten doen. Mijn ademhaling stokt en ik voel mijn hart in mijn keel.

'Ik, ... ik zit wat minder lekker in mijn vel', zeg ik zacht. Hakkelend komen de woorden eruit. Ik schrik ervan dat ik ze hardop heb uitgesproken. Direct voel ik de spijt in mij opborrelen.

'Wat naar om te horen.' Ze is even stil. 'Zou je willen 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 weer tot Daye. Ik wil niet bekogeld worden met vragen. 'Eh, ik moet even naar het toilet', zeg ik daarom gauw, terwijl ik met moeite de opkomende tranen probeer tegen te houden. Ik schuif mijn stoel naar achteren. De poten maken een schurend geluid over de vloer. Ik loop de gang op. Shit, waar is dat toilet eigenlijk? Waarom kan ik ook niet gewoon een gesprek voeren? Hoe kon ik überhaupt ooit denken dat ik geholpen zou kunnen worden?

Vaag op de achtergrond hoor ik Daye roepen en tegelijkertijd zie ik Jolanda achter de bar vandaan naar me toe komen. 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. Ik loop er haastig naar binnen en gooi 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 dat ik was voor mijn depressie. Ik draai de kraan open en voel dat het koude, stromende water over mijn trillende 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 waaraan ik Daye hoopvol zie wachten met een verse kop thee.

Ik ga weer zitten. Ik voel het zachte kussen van het stoffen zitvlak onder me. Met een trilling in mijn droge keel 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. 'Ik heb het café leren kennen als een fijne ontmoetingsplek toen ik ziek was. Zelfs zo'n fijne plek dat ik er binnenkort stage wil gaan lopen als ervaringsdeskundige voor mijn studie social work', zegt ze dan. 'Ik heb daar zometeen een gesprek over met Jolanda'. Met mijn natte ogen 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, maar ik begon al vrij snel te begrijpen wat het effect van die calorieën was'. Ze neemt een korte adempauze door een slok uit haar mok te nemen. Ik zie hoe haar ogen contact zoeken met de mijne als ze haar woorden vervolgt. '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.'

Ik weet niet wat ik hierop kan zeggen, dus knik ik zwijgend. 'Mensen gingen mij complimenteren'. Een glimlach die haar ogen niet bereikt, glipt om haar mond. 'Achteraf gezien werkte dat natuurlijk averechts. Mijn gedachtes over dat dun zijn de enige schoonheid is, werden daarmee steeds meer bevestigd.' Ze pauzeert even. 'Op een ochtend viel ik bijna flauw in de douche. Mijn hart bonsde in mijn keel, terwijl mijn zicht zwart werd. Zelfs toen kon ik mezelf er nauwelijks toe zetten om iemand iets te vertellen.'

Haar stem zakte een fractie, 'het had nooit zover mogen komen, dat was nooit de bedoeling geweest.'

Ik knik. Het gevoel dat het nooit zover had moeten komen, herken ik wel. Ze ademt langzaam uit. 'Het moeilijkste was hulp accepteren, terwijl ik wist dat ik die nodig had. Toegeven dat ik het niet alleen kon, vond ik erg moeilijk.'

Haar ogen dwalen even af naar de bar, waar Jolanda in gesprek is met een meisje in een wijde blouse. 'Maar hier leerde ik dat praten hielp. Dat ik niet de enige was. Dat heeft mij echt geholpen.'

Vreemd genoeg biedt Dayes verhaal me ergens troost. Was het voor mij ook maar zo makkelijk om mijn verhaal te delen, net zoals zij. Maar ik kan nog niet eens een zin normaal uitspreken of ik zit al 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', vertel ik. Ik zie hoe Daye mij geconcentreerd aankijkt. 'Vanaf de brugklas zit ik bij mensen in de klas met wie ik gewoon... geen aansluiting heb.' Ik pulk wat aan mijn nagels, een nieuwe gewoonte die ik niet kan stoppen. 'De meiden met wie ik in het begin optrok, leken aardig. Maar al snel merkte ik hoe ze

achter ieders rug om praatte.' Ik voel een koude rilling door mijn lijf als ik terug denk aan de groepsapp die zij hadden aangemaakt zonder mij erin. 'De afkeer naar school werd groter met de dag. Ik begon alles op te hangen aan het halen van goede cijfers. Bij één onvoldoende was ik al bang dat ik nog langer vast zou zitten op de plek die ik zo haatte.' Ik laat een zucht uit mijn mond ontsnappen. 'Toen we ook nog in lockdown moesten, was dat voor mij de druppel die de emmer deed overlopen. Ik begon steeds meer af te dalen. Het voelde alsof een dementor alle leuke dingen uit me had gezogen.'

'Het spijt me om te moeten horen. Ik vind het knap dat je je verhaal wilt delen', zegt Daye. Ik wil nog meer zeggen tegen Daye, maar ik doe het niet. Ik schaam mij ervoor. Van binnen voelde het zo leeg. Het werd gemakkelijker om gedachten over de dood binnen te laten. Die 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 dan voor een zwak persoon? Dat wil ik echt niet zeggen tegen Daye of aan iemand anders, wie dan ook.

Ik zoek naar woorden, maar het voelt overbodig. Ik probeer Daye met een begripvolle blik aan te kijken. Ze heeft misschien wel gelijk, denk ik. Het lukt wel op om erover te praten. Vooral omdat ze heeft geluisterd zonder oordeel. Dan galmt Jolanda's stem vanuit de gang door de ruimte. 'Daye, kom je zo voor het gesprek?'

'Zullen we nummers uitwisselen?' Daye staat op en kijkt mij aan. 'Dan kunnen we contact houden'. Ze haalt haar telefoon uit haar broekzak.

Ik voel een lichte tinteling in mijn lijf en knik.

Bij de deur draait ze zich nog even om en zegt: '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.'

Met een laatste blik nemen we afscheid en ik kijk haar na, totdat ze verdwijnt in de gang. Het voelt best goed om te weten dat Daye contact wil houden. Maar wil ze dat nog als ik haar mijn hele verhaal

vertel? Ik doe mijn ogen even dicht en adem diep uit. 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 bezig gaan houden met het nu, zoals vandaag. Juist als ik dat niet doe, wordt mijn toekomst daar later door bepaald. Terwijl de gedachten door mijn hoofd blijven gaan, zet ik mijn pen, die ik krampachtig vast hou, 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 gedachten 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 of ik kan betalen.

'De thee is van het huis', zegt ze. Ook vraagt ze mij 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 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.

Een band opbouwen

Eline Boelhouwer

Die ochtend had ik me nog gevoeld alsof ik doodging. Het bed omhelsde me en ik kon niet uit zijn greep ontsnappen. Ik heb gehuild toen ik probeerde overeind te zitten, alsof ik een pleister van een wond aftrok die nog bloedde. Ik huilde onder de douche, ik huilde net uit de douche en ik huilde over mijn ontbijt dat ik maar moeilijk door mijn keel kreeg. Ik besloot naar buiten te gaan, ook al hadden de bomen geen blaadjes meer en kleurde de lucht grijs.

Dit soort dagen gaven me het gevoel van herhaling. Alsof elke dag dezelfde slome start heeft en vervolgens ook weer nietszeggend eindigt.

Ik liep doelloos door de stad tot ik een oude, vertrouwde plek bereikte waar de tijd altijd even stil leek te staan.

Een belletje klonk toen ik naar binnen stapte, gevolgd door een rocknummer dat rustig op de achtergrond speelde. Ik liep vlug langs de toonbank, waarachter een stevige man met een grote grijze snor zat die vrolijk naar me knikte. Ik gaf een ongemakkelijk lachje terug.

De muren waren bedekt met verscheidene posters, van The Beatles en Queen tot Lady Gaga. Ik liep langs de lange rijen met platen. Mijn vingers gleden langs de hoesjes, soms haalde ik er een plaat uit en schoof deze dan al snel weer terug terwijl ik mijn hoofd rustig meebewoog op het ritme van de muziek.

Niet veel later klonk het belletje opnieuw. Bij de toonbank stond een jongen, zijn haar bijna even fel blauw als de muur en op zijn neus rustte een zwarte bril. Hij scande de ruimte tot zijn blik stilviel op mij, zijn hoofd ietsje schuin gekanteld en zijn ogen geknepen. Daarna draaide hij zich naar de man achter de toonbank.

Apart, dacht ik. Ik richtte me maar weer op de platenbak voor me.

'Jimi Hendrix,' zei ik zacht. Ik haalde de plaat er vlug tussenuit.

Ik bekeek de hoes aandachtig, de kleuren, de liedjes op de achterkant. Ondertussen probeerde ik uit nieuwsgierigheid op te

vangen wat de jongen en de man achter de toonbank bespraken, maar hun stemmen smolten samen met de achtergrondmuziek.

Niet veel later liep de jongen de winkel verder in. Hij bleef staan in de hoek tegenover mij, vlak bij een Nirvana-poster die half loshing. In mijn ooghoeken zag ik hem naar me kijken met dezelfde onderzoekende expressie. Ik staarde voorzichtig zijn kant op, maar hij keek snel weg.

Ik fronste. Kort daarna naderden zijn voetstappen en stond hij naast me.

'Hey, mag ik je iets vragen?'

Hij wierp een blik naar de plaat in mijn hand. 'Ah nice! Jimi Hendrix.'

'Ja,' zei ik droog terwijl ik een stap opzij deed.

'Sorry dat ik je stoer in je... platenjacht, maar ben jij niet die gitarist van Sunset Collapse?'

Het liefst wilde ik op dat moment in de platen verdwijnen.

Ik verstijfde. Ik wilde er niet aan denken. Aan de afgang van toen ik die ene keer mijn gitaar niet goed gestemd had. Ik kon de verontwaardigde gezichten in het publiek weer precies voor me zien. Een avond die ik nooit meer wilde meemaken.

'Jij was toch degene met die te gekke solo in dat nummer... hoe heette het ook alweer?'

Ik haalde opgelucht adem, een kleine lach op mijn gezicht. 'Dat is alweer lang geleden.'

'Maar dus... jij bent het echt?'

Ik knikte langzaam.

'Ha! Ik wist het,' zei hij, terwijl hij even naar de man achter de toonbank draaide. 'Ik zei het toch?'

We raakten in gesprek over bands, muziekgenres, zijn nieuwe gitaar (waarvan hij trots foto's liet zien) en de vraag of Bohemian Rhapsody eigenlijk wel elk jaar op één hoort te staan in de eindejaarslijst.

'Speel je nog?' vroeg hij.

'Niet echt.' Ik haalde mijn schouders. 'Naja... zo nu en dan.'

'Ga je weer spelen?'

'Misschien.'

'Wanneer ga je weer spelen?'

Ik zuchtte diep. 'Als ik een reden heb om te spelen.'

'Dan heb ik goed nieuws voor je maat,' zei hij, zijn gezicht lichtte op. 'Zou je in mijn band willen spelen?'

'Jouw band?'

'Ja!'

Ik kreeg een warm gevoel van binnen.

'Wat spelen jullie dan?'

'Rock!'

Mijn hart begon iets sneller te kloppen.

'Ik uhm...'

'Hey, je hoeft niet hè,' zei de jongen en legde een hand op mijn schouder. 'Maar het zou wel héél cool zijn.'

Alleen de achtergrondmuziek doorbrak de stilte die volgde.

Ik had altijd houvast gevonden in het kiezen voor Nee. Nee voelde veilig en onveranderlijk. Nee betekende geen opvolging van keuzes die erna gemaakt moesten worden. Maar net toen de N over mijn lippen kwam, hield ik mezelf tegen. Wat had Nee me tot dusver eigenlijk gebracht?

'Ja,' zei ik schor, alsof het woord vast zat in mijn keel en ik het er net uit had gebraakt.

'Ja?'

Ik kuchte in mijn vuist.

'Ik wil wel een keer meespelen in je band.'

Zijn gezicht veranderde van een frons naar een brede glimlach. Hij maakte een klein sprongetje in de lucht, zijn bril schuin op zijn neus geschoven. Met een snelle beweging zette hij hem weer recht.

Ik voelde een glimlach op mijn gezicht verschijnen die ik maar met moeite kon onderdrukken.

'Dit gaat zo vet worden! Ik beloof je, Black Day is het enige wat je op de radio zal horen volgend jaar!' Hij spreidde zijn armen breed, alsof hij al op het podium stond.

'Black Day?'

'De bandnaam!'

Ik forceerde dit keer een glimlach.

Black Day. Als in Green Day? Maar dan meer emo, dacht ik, terwijl de jongen een lading aan informatie over me uitstortte.

Ik moest hem onderbreken. 'Hoe heet je eigenlijk?'

'Oh ja, sorry!' zei hij en stak zijn hand uit. 'Ik ben James!'

Ik schudde zijn hand kort. 'Arwin.'

'Dus uhm... wie zitten er eigenlijk nog meer in de band?' vroeg ik.

James grijnsde ongemakkelijk en krabde achter zijn kruin.

'Ja... het zit dus zo. De band bestaat uit... jij en ik!'

'Oh.'

Hij staarde kort even naar de grond.

'Ik zat in een band, ooit. Maar ja... dat is dus een beetje uit elkaar gevallen.'

'Ik leg het je nog wel een keer uit,' zei hij, plots opgetogen. 'We hebben alleen nog een paar andere bandleden nodig, dus...'

'Oke... maar hoe gaan we dit doen? Bandleden vallen niet zomaar uit de lucht.'

'Exact! Daarom gaan we mensen aanspreken.'

'Aanspreken? Zomaar mensen?'

'Ja en nee. Vaak zie je het aan mensen. De kleding, het haar, of ze stinken of niet. Mijn drummer stonk altijd, maar ja, die moest ook zoveel slaan.' James spande overdreven zijn armspieren en keek me lachend aan. 'Hij had wel gigantische armen. Net de Hulk die man.'

Ik glimlachte. Mijn wangen voelden strak, alsof ze deze beweging een tijd niet hadden gemaakt.

Nadat we nummers hadden uitgewisseld, liep ik naar de toonbank om af te rekenen. James bleef vlak achter me hangen, alsof we al jaren bevriend waren.

Ik voelde een mix van opwindning en spanning. Waar was ik aan begonnen?

Toen we buiten liepen begon James toch ineens uitvoerig de geschiedenis van zijn band uit te leggen.

'Dus ik zei tegen hem: 'Een muzikant heeft toch niet altijd bladmuziek nodig!' En hij zei: 'Bemoei je er niet mee!' En toen deed ik dit!' James sloeg dramatisch zijn vuist in de lucht, alsof hij in een actiefilm zat.

'Echt?' vroeg ik op een sarcastische toon.

'Misschien dat laatste niet.' Een lichte grijns verscheen op zijn gezicht. 'Maar de rest wel! Snap je mijn punt? Je moet wel bij elkaar passen, anders werkt het niet.' James maakte een grote beweging met zijn armen, alsof hij bang was dat ik anders niet zou begrijpen wat hij bedoelde.

'En er was ook een gozer die altijd zijn vriendin meenam, die dan tussendoor memes op haar telefoon liet zien terwijl we aan het overleggen waren. Vet irritant.'

Ik vroeg me af wat James ervan overtuigde dat ik zo anders zou zijn, maar ik hield deze gedachte voor me.

'Dus uhm... Ik zie je dan later?' mompelde ik in mijn sjaal, mijn blik gericht op mijn kat die voor het raam zat te gluren.

'Jazeker!'

Ik haalde mijn sleutels uit mijn jaszak. James stond nog steeds achter me.

'James?' Ik keek om.

'Oh Ja! Later. Ik snap 'm. Sorry.' Hij grijnsde.

James zwaaide uitbundig en verdween uit het zicht.

Ik kon de gedachte niet loslaten dat, als het voor James al een onmogelijke taak was om bandleden te vinden, het mij al helemaal niet zou lukken. Waarom deed ik er ook aan mee, zei een stem in m'n hoofd. Het gaat waarschijnlijk toch mislukken, toch nergens heen.



Volgens James zaten muzikanten op de meest willekeurige plekken, 'hoekjes van de wereld' noemde hij het, ook al is de wereld rond. 'Je moet gewoon mensen gaan zien. Ze zijn er. Je moet ze alleen durven aanspreken.'

Dus liep ik de volgende dag wat doelloos door de stad. Ik voelde me nog steeds ellendig, maar tenminste had ik een doel om naartoe te bewegen.

Ik had op een bankje gezeten. Naar mensen gekeken. Me afgevraagd waarom ik dit in hemelsnaam aan het doen was.

Uiteindelijk belandde ik in de bibliotheek. Niet omdat ik dacht

dat daar iemand zou zijn, maar omdat het dan voelde alsof ik op een of andere manier toch nuttig bezig was met zoeken.

In het café dronk ik een latte en bekeek de mensen die voorbij liepen. Gezinnen met kinderen, een oudere man die stevig op zijn stok leunde en een vrouw op hoge, glanzende hakken. Wat zou er in hun hoofden omgaan? Zouden ze misschien ook ongelukkig zijn, maar gelukkig lijken?

Na een tijdje mensen te hebben geobserveerd, wilde ik in plaats daarvan wat boeken bekijken. Ik liet mijn vinger langs de boekruggen gaan terwijl ik ze één voor één scande.

Halverwege de rij bleef ik hangen. Door een kleine opening tussen de boeken zag ik iemand staan. Voorzichtig trok ik een boek uit de kast en gluurde naar de overkant.

Daar stond een meisje. Ze bladerde rustig door een boek en zette die daarna op de kar naast haar. Op haar T-shirt zat een naamkaartje met 'Triss' gespeld.

Ik knipperde en keek opnieuw. Mijn blik richtte zich nogmaals op haar T-shirt. AC/DC? Een band T-shirt! Hoe was het mogelijk?

Mijn hart bonkte.

Ze keek kort even op. Snel draaide ik me weer om. Uit een impuls sloeg ik mezelf in mijn gezicht. Als Ja zeggen in de platenzaak zo makkelijk was, waarom zou ik het niet nog eens proberen? Ik ademde langzaam uit en draaide me vlug om.

'Kan ik je helpen?'

Ik maakte een klein sprongetje.

'Oh sorry! Liet ik je schrikken?'

'Nee. Nee. Sorry!'

Ze glimlachte lichtjes tot haar ogen zich op het boek in mijn hand richtten.

'Ik had niet verwacht dat jij het type daarvoor was,' lachte ze.

'Maar ik oordeel niet. Ieder zijn ding natuurlijk. Rijd je paard?'

'Nee' snauwde ik, tot mijn eigen verbazing.

Mijn blik schoot naar de kaft van het boek dat ik vasthield. Twee paarden stonden vrolijk in een groen veld, terwijl tussen hen in een vrouw in een aparte houding stond. Haar armen gespreid, één been

in de lucht en haar ogen gesloten. De titel las: 'Paarden en Pony Yoga, Eerste Editie.'

Ik sloeg een hand voor mijn mond. Het liefste wilde ik verdwijnen. Of terug in de tijd reizen, zodat dit moment nooit zou hebben plaatsgevonden.

Ik lachte nerveus en schoof het boek weer vlug in de kast en deed alsof er niets was gebeurd.

'Speel je in een band? Of eigenlijk bedoel ik, zou je dat willen?' Ik slikte. 'Mijn band en ik zoeken bandleden.'

'Ah, nee sorry, ik speel geen instrumenten.'

'Jammer. Maar bedankt!'

'Geen probleem!'

Terwijl ze zich omdraaide en langzaam verdween tussen de rijen boeken, voelde ik mijn gezicht gloeien. Ik schaamde me niet meer. Maar wat was het dan wel? Het voelde alsof ik een berg had beklommen en eindelijk weer beneden stond.

Kort nadat ik de bibliotheek had verlaten, belde ik James om te vertellen over mijn blunder. Zijn grootste interesse ging echter uit naar het mysterie of het boek 'Paarden en Pony Yoga' betekende dat je samen met de paarden en pony's yoga doet, of dat zij dat zelf doen.



James had al met een paar drummers gepraat. Helaas zaten ze allemaal al in een band, sommigen zelfs in meerdere. Eén had hij ontmoet in een rockcafé, maar volgens James zag die er onbetrouwbaar uit.

Diep vanbinnen dacht ik aan Priya. Van de schermclub. Die sport met die floretten en maskers waardoor je eruitziet als een gigantische vlieg. Ik was er al een hele tijd niet meer geweest.

Vaag herinnerde ik me dat ze drumde. Toen ik dat aan James vertelde, duwde hij me meteen richting de eerstvolgende schermles.

Ik wilde niet. Ik wilde verdwijnen onder mijn lakens.

Zou ik het nog kunnen? De schaamte vrat aan me.

Maar die avond trok ik toch maar weer mijn pak aan.

De zaal rook zoals altijd naar zure lucht. Het felle licht vulde de

ruimte, samen met het gekletter van floretten en het schuren van schoenen over de vloer.

Uit mijn ooghoeken zag ik haar al: Priya, een roze scrunchie in haar lange stijl haar, lachend naast haar vriendin.

Ik zag hoe ze de ene tegenstander na de andere uitschakelde. Sommigen trokken hun schouders op, anderen liepen hoofdschuddend weg.

Na lang twijfelen liep ik op haar af.

'Hoi... klopt het dat je drumt?'

'Klopt.'

'Zou je misschien bij onze band willen?'

Ze pakte haar masker op.

'Als jij me verslaat.'

Ik schoot in de lach, maar stopte toen ik besepte dat zij zelf niet lachte.

'Ik? Jou?'

'Ja, kom op!'

We schermde. Of nou ja, zij schermde en ik probeerde te overleven. Terwijl ik klaagde dat ik er helemaal niks van kon, riep Priya ondertussen bemoedigende dingen terug. Na veel pareren en schijnbewegingen schoot Priya plotseling achteruit. Ik zag mijn kans en raakte haar net op tijd. Er klonk een piep en het schermpje kleurde groen.

'Ik zei toch dat je het kon!' riep ze.

Even later zaten we samen aan de kant. Ze brak een proteïne-rop in tweeën.

'Je verdedigde goed.'

Ik haalde mijn schouders op.

'Niet zo doen. Je deed het echt oké.'

'Ik heb nog niet één keer gewonnen.'

'Komt wel.'

Ze keek op. 'Dus... die band van je?'



Vandaag was dé dag, dacht ik. Ik dook de hoek om. Ik was te laat. Dat gebeurt als je afdwaalt in gedachten.

Mijn voetstappen galmden door de gang, mijn gitaartas bungelend op mijn rug, haastend langs de studiodeuren. 389, 390 en toen 391.

Ik duwde de deur open en daar waren ze. Priya zat achter haar drums. James pingelde zachtjes op zijn gitaar, een solo die uiteindelijk strandde. Misschien was dat de reden waarom hij mij erbij wilde hebben. Een jongen met bruin haar dat tot zijn schouders hing, zat op een bank in de hoek bij de deur, zijn basgitaar rustte op zijn schoot. Tussen grijze muren met dempend schuim, versleten tapijten en gelig lamplicht zou het gebeuren.

'Sorry dat ik te laat ben, jongens.'

'Geen probleem!' zei James nuchter. Priya zwaaide met haar drumstok. Ik knikte terug.

'Dit is... uhm, ja... wat is je naam ook alweer?' vroeg James aan de jongen, een lichte grijns op zijn gezicht. Hij wist het al.

Op de achtergrond klonken de rommelige slagen van Priya, die een vaag ritme uitprobeerde.

De jongen op de bank kwam overeind en we schudden elkaar de hand, zijn lach licht en ontspannen.

'Bas.' Hij wendde zich tot James. 'En ja, heel leuk. Bas speelt de bas. Nou, hebben we dat ook weer gehad.'

Ik lachte krampachtig en hoorde James zachtjes grinniken terwijl ik mijn gitaar uit mijn hoes haalde.

Priya stelde een nummer voor dat we konden spelen, maar Bas vond daarvan de baslijn te ingewikkeld. Toen stelde ik een ander nummer voor, maar James was het er totaal niet mee eens omdat het niet rock genoeg zou zijn. Maar we moesten ergens beginnen. We kozen uiteindelijk een nummer waarvan we dachten dat het haalbaar was.

Priya tikte af en we begonnen. Bas speelde zijn eigen ritme, James sloeg akkoorden aan die nergens op aansloten en Priya leek op elk

onderdeel van haar drumstel tegelijk te rammen. James schreeuwde dwars door de herrie heen, maar niemand leek hem te horen.

Ik wist niet eens of ik het muziek kon noemen. Het deed me denken aan het geluid wanneer de bovenburen aan het boren waren en mijn kat tegelijk hard ging krijsen.

Ik speelde mijn akkoorden in de hoop het fiasco nog te redden, maar het was tevergeefs. Niemand maakte oogcontact, iedereen staarde naar zijn eigen instrument.

'Stop!' schreeuwde ik toen we het tweede couplet naderden. Priya hoorde me niet meteen en drumde nog een paar seconden door. Haar lange haar hing verwilderd voor haar ogen toen ze uiteindelijk stopte.

Alle ogen waren op mij gericht. Mijn adem stokte voor ik sprak.

'Uhm, ja, wat zal ik zeggen. Het was uhm...'

Hun ongelovige blikken zeiden genoeg, ze hadden werkelijk geen idee wat ik zou kunnen zeggen.

'James, is je gitaar eigenlijk gestemd?'

'Ik had hem gister nog gestemd.'

Bas rolde met zijn ogen. 'Je hoort hem opnieuw te stemmen.'

James haalde zijn schouders op en slenterde naar zijn stemapparaat.

'Bas, ik denk dat we allebei een ander ritme spelen.'

Bas kniep zijn ogen samen, vol ongeloof. Vervolgens liep ik naar Priya.

'Priya, je speelt heel energiek.'

Priya lachte breed.

'Maar je bent aan het overplayen. Je hoeft niet gebruik te maken van je gehele drumset!'

'Got it.' zei Priya met een beschaamde lach.

Toen we de aanpassingen hadden toegepast, probeerden we het opnieuw. Het klonk al veel beter, maar nog steeds was het niet geweldig. Hoe langer we oefenden, hoe killer de sfeer werd. Eerst werd er nog gelachen om een fout, uiteindelijk zeiden we niks meer. Het voelde alsof we samen vastzaten en wanhopig zochten naar een verklaring waarom iets wat eerst zo'n goed idee leek nu zo ongelooflijk zinloos aanvoelde.

'Ik denk echt dat als James geen gitaar speelt in het begin, het

beter klinkt,' zei Priya, die uitgestrekt op de bank hing met haar hand op haar voorhoofd. Bas leunde met gesloten ogen tegen de andere leuning.

'Dat zei je net ook al. Ik doe mijn best!' zei James, terwijl hij een Snickers naar binnen werkte.

Priya rolde haar ogen. 'Je moet meer oefenen. Ik denk als je...'

'Priya, ik snap het al oké. Je bent zelf niet eens zo geweldig.'

'Nou, bedankt! Wat vind jij?'' vroeg ze, wijzend naar mij.

Ik wreef in mijn oog. 'Weet ik veel.'

'Zeg!' zei Priya.

'Laat hem toch' zei James fel.

Tot mijn verbazing sprak ik: 'Priya mist soms die beat wanneer het refrein begint en ik raak ervan in de war en ik denk dat dat het punt is dat het uit elkaar valt.'

'Jeez, Ik had niet verwacht dat ik zo slecht zou zijn. Ik ben nooit slecht in iets.' Het laatste mompelde ze.

'We moeten allemaal oefenen,' zei Bas droog. 'Ik speel zelf ook shit.' Zijn armen over elkaar.

Ik keek naar Bas, 'En wat vind je van mij, Bas? Ben ik al net zo goed Van Halen en Jimi Hendrix?'' vroeg ik lachend.

Hij lachte terug, 'Hou mij hier alsjeblieft buiten. Ik doe niet mee met jullie depressiviteit.'

We zaten uiteindelijk een half uur opgepropt naast elkaar op de bank.

James vulde de stilte.

'Wat als dit een slecht idee was?'

'Dat denk ik wel vaker over de keuzes die ik maak,' zei Bas lachend. 'Maar vaak pakt het uiteindelijk wel goed uit, dus ik blijf ze maken.'

We zijn ook pas net begonnen, dacht ik. Maar ik hield het voor me. Het zou toch niets veranderen.

Er was weer een stilte. James' woorden bleven hangen in de al grijze sfeer die er hing. Iets in mij had nog hoop dat we deze band konden laten werken, maar een deel van de oude ik stond ook klaar om mijn spullen te pakken en te vertrekken.

Ik scrolde op mijn telefoon door verschillende concerten van bands die binnenkort zouden komen. Zij hadden het echt gemaakt, dacht ik. Ik voelde de blik van Bas over mijn schouder.

'Ik heb het!'

Plotseling stond ik op en riep: 'We gaan naar een concert! We hebben teambonding nodig, jongens!'



Nog geen paar uur later stonden we midden in een zee van mensen. De eerste akkoorden galmden door de zaal, rustig en voorspelbaar. Bas zwaaide met één arm in de lucht. Langzaam veranderde de rust naar een sneller tempo. De menigte zong hard mee en de hoofden gingen op en neer op de beat.

Priya en ik wisselden een korte blik uit. Alsof we van elkaar even moesten bevestigen of we hetzelfde zagen en dat we niet aan het dromen waren.

De muziek bereikte langzaam een hoogtepunt en barstte uiteindelijk los in een golf van akkoorden. Lichten in verscheidene kleuren schoten door de zaal. Een golf van energie ging door me heen. We werden meegenomen en het leek alsof er niks was wat we er tegen konden doen.

De zanger schreeuwde en wij schreeuwden terug. De drums dreunden en wij sprongen op het ritme. Gitaarmelodieën vulden de zaal en ik kon niks anders doen dan me laten gaan.

Toen het nummer eindigde, stonden Bas, Priya, James en ik hijgend en zwetend tegenover elkaar. We lachten, sloegen onze armen om elkaar heen. We waren samen één. Pas toen begreep ik het. Dit was hoe oprecht geluk hoorde te voelen. Voor iedereen is het iets anders, maar voor mij was het dit.



Op mijn slechte dagen denk ik terug aan de momenten met Priya, Bas en James en aan de momenten die nog gaan komen.

Ik herinner mezelf eraan dat de pijn die ik dan voel niet blijvend is, ondanks dat het op dat moment wel zo zal voelen. Toen ik mij open stelde voor het onbekende vond ik geluk: de pleisters voor mijn wonden en de warmte voor mijn eenzame hart.

OPKIKKER



Een verhaal geschreven & geïllustreerd
Door Karolien van der Louw







Mijn plant wilde dood

Daniek Visser

Mijn plant wilde dood. Ik gaf haar water, maar wij wisten allebei niet hoeveel ze nodig had. Ik zorgde voor haar, maar het was niet genoeg. Ze leek mijn hulp niet te aanvaarden. Haar bladeren verdorven en ze ging snel achteruit. En nu staat ze naast mijn laptop op mijn bureau, te wachten tot ze begraven wordt. Maar dat wil ik niet. Ze staat naast mijn laptop op mijn bureau, ingebouwd tussen opengeslagen boeken, losse papiertjes met doorgestreepte aantekeningen. Mijn plant wilde dood, maar ik moet door.

Het scherm van mijn laptop valt uit als ik mijn studieboek achter de plant vandaan haal. Ik kijk op de klok. Half negen. Nog een half uurtje studeren. Dan is het klaar voor vandaag. Ik beweeg de muis van mijn computer en het scherm licht op. Ik knijp mijn ogen dicht tegen het felle licht. Snel pas ik de helderheid aan. Mijn ogen glijden langs de openstaande tabbladen. Welke zal ik eerst lezen? Ik open het tabblad met de opdracht en scan de tekst. De deadline is zondagavond. Het is nu donderdag. Ik ben begonnen, en nu? Wat kan ik nu doen? Moet ik niet het laatste college afwachten? En heb ik daarna wel genoeg tijd? Ik open het volgende tabblad. Canvas. Ik log in en open de opname van het college van vorig jaar. Zal ik...?

Ik klap mijn laptop dicht. Thee. Ik moet thee. Ik sta op, loop langs mijn lege wasrek, stap over kleren en schoenen heen. In de keuken zet ik de waterkoker aan en pak een mok uit de kast. 'Hoi Lisa!' Ik schrik op en draai me om. 'Koffiepauze?' vraagt Naomi, mijn huisgenoot. Ik grinnik. Goed zo, blijven lachen. Ze mag niks merken.

'Ja, even m'n kamer uit,' zeg ik. En ik wil niet meer terug, ik wil helemaal niets meer. 'Ik wil zo een college terugkijken, dat duurt twee uur, dus even wat beweging.' De waterkoker is klaar en ik schenk mijn mok vol. 'Wil je ook?'

'Nee, ik moet werken. Ik zie je vanavond wel weer!'

'Tot vanavond!' Ik probeer te glimlachen. Snel pak ik een theezakje

en loop ik weer naar mijn kamer. Rust. Hoe kan zij in een restaurant werken? Ik kan niet werken. Waarom kan zij de druk en stress wel aan? Studeren lukt mij al amper. Ik schuif de plant op, geef hem onverhoopt wat theewater en zet de mok neer. De plant is verloren zaak. Ik ook? Waarom kan ik alleen maar denken aan...- Mijn telefoon trilt en ik zie een appje van Mila binnenkomen. Wil ik wat drinken met haar? Maar we kennen elkaar amper. Nee, niet nu, ik antwoord later wel. Ik ontgrendel mijn laptop, pak mijn koptelefoon en zet deze op. Heeft het wel zin om dit college te kijken? Wat zou de toegevoegde waarde voor deze opdracht zijn? Buiten zie ik Naomi wegfietsen, haar telefoon in haar hand. Moet ik ook maar naar buiten gaan? Ik kan ook nu inleveren wat ik heb, en weggaan. De auto's rijden in rap tempo voorbij. Als ik er nu gewoon tussen zou stappen... zou iemand het opvallen? Ik knipper met mijn ogen en schud met mijn hoofd. Focus.

Ik zet het college aan. De stem van Robert Verhoef schalt door mijn koptelefoon. Wat een vervelende stem heeft hij. Waarom vertelt hij alles zo saai, dat je de eerste zin niet in je op kan nemen en daardoor meteen al de draad van het verhaal kwijt bent? Ik lees de tekst van de eerste dia. Twintig februa...- volgende dia. Inhoud. Kleine letters. Ik zet snel mijn bril op. Inhoud. Recht ov... volgende dia. Wat? Ik kan dit niet meer.

Ik klap mijn laptop dicht. Dit heeft geen zin. Ik ga morgen wel naar het college. Of niet. Ik pak mijn mok en ga op mijn bed zitten.

Langzaam drink ik mijn thee terwijl ik mijn telefoon ontgrendel. Een gemiste oproep. Zes ongelezen berichten in vier chats. Ik open WhatsApp. Nee, ik kan nu niet mijn aantekeningen delen. Die heb ik niet. Verdomme. Waarom heb ik ze niet gemaakt?

Ik open Instagram. Een blij gezicht komt in beeld, omringd door nog meer lachende gezichten. Ik bekijk de foto's, lees de caption. 'Was een topweekend met de leuksten! #Blessed #BestFriends'. Ze zien er gelukkig uit en het lijkt alsof ze een leuk weekend samen hebben gehad. Zij wel. Ik heb afgelopen weekend in de boeken gezeten. Zij zijn samen. Ik ben alleen. Waarom kunnen zij het wel en ik niet? Wat doe ik fout? Pas ik niet in deze wereld?

Snel druk ik Instagram weg. Ik open X. Overal vermagerde

mensen. Ouders die huilen om hun overleden kinderen. Kinderen die huilen om hun overleden ouders. Dan kan ik toch wel een college kijken? Ik neem een grote slok thee, maar die is net te heet. Snel slik ik de warme vloeistof door. Ik scroll. Ik scroll net zo lang door totdat ik geen dode kinderen met halve ledematen meer op straat zie liggen. Een lang tekstbericht. Honger. 50.000 doden. 'Waarom doet niemand iets?' Inderdaad! Maar ik doe ook niks. Ik neem mijn laatste slok thee, sta op en trek de onderste lade van mijn bureau open. Ik gooi mijn telefoon erin en duw de lade hard dicht. Ik ga wel naar bed. Wat moet ik anders? Mijn hoofd draait overuren, ik pas nergens bij, is er iets wat ik wel goed doe? Wat heeft het voor zin om vandaag nog iets te proberen? Heeft het überhaupt zin om nog iets te proberen? Ik kan dit niet meer.

II

Zodra ik in het hokje ben, trek ik de deur met een luide klap achter me dicht. Ik leg het toiletdeksel op de bril en ga zitten. Ik ben er. En nu? Ik moet op tijd zijn. Maar ik wil niet praten. Ik ben moe. Te moe. En wat moet ik zeggen? Dat het goed gaat? Dat is liegen. Maar eerlijk zijn? Wat moet ik dan zeggen? Wil ik wel wat zeggen? Degene naast me trekt door. Ik kan hier niet te lang blijven, want dat valt op. Hoe laat is het? Ik kan niet te laat binnen komen lopen. Wat als iedereen me dan aankijkt? Ik haal mijn telefoon uit mijn jaszak. Tijd om te gaan. Ik zucht diep, sta op, haal de deksel omhoog en trek de wc door.

Als ik bij de collegezaal aankom, staan de deuren al open. Ik loop naar binnen en zie dat er nog veel plek is. Ik kan dus kiezen, mooi. Waar zit ik buiten het zicht?

'Lisa!' hoor ik rechts van me. Ik kijk Mila aan. Shit. Ik wil niet praten, maar het is Mila. Mila is leuk.

'Hoi,' antwoord ik.

'Kom naast me zitten!' Wat moet ik doen? Ik wil alleen zijn. Maar Mila is denk ik een vriendin, en dat wil ik zo houden. We praten alleen tijdens colleges, maar het is wel vaak gezellig. Ik wil alleen niet met haar praten over mij. Ik kan dit niet meer. Ik moet nu antwoorden. Ik wil haar niet kwetsen. Dus ga ik maar naast haar zitten.

'Is goed,' zeg ik dan maar en ik loop snel naar haar toe. Ik zet mijn rugtas op de tafel en ga naast Mila zitten. 'Hoe is het?' vraag ik terwijl ik mijn laptop en fles water erbij pak.

'Wel goed hoor, beetje gestrest over die deadline en ik ben moe. Gelukkig is het jaar bijna voorbij. Ik ben wel toe aan even niks! En jij?' vraagt Mila. Shit. Wat moet ik nu zeggen? Ik kan niks zeggen. Niemand mag dit weten, want dan wordt het echt. Ik moet er gewoon niet aan denken, anders wordt het te veel. En als ik haar vertel hoe ik me echt voel, wat zal zij dan niet van mij denken? Wat zal ik dan van mezelf vinden?

'Een beetje hetzelfde. Ik kan niet wachten tot we even klaar zijn,' zeg ik, terwijl ik probeer te glimlachen. Goed zo. 'Ik heb wat uren slaap om in te halen.'

'Oh, ik ook!' antwoordt Mila enthousiast. 'Ik heb eigenlijk ook geen zin in dit college,' voegt ze zachtjes toe. Ik schiet in de lach. 'Ik wilde je nog vragen of me mijn appje gezien had. Heb je dit weekend zin om even wat te drinken? Ik wil wat met je bespreken.' Ze kijkt me aan en lijkt een beetje bezorgd. Shit. Dit kan niet. Ik probeer te blijven lachen. 'Ik weet dat je druk bent, maar het is ook goed om er even uit te zijn.' Dat is waar. Maar ik wil er niet even tussenuit, want mijn gedachten gaan altijd met me mee. Ben je er dan wel echt uit? En wat moet ik dan doen? Lachen alsof er niks aan de hand is? Liegen? Of toch eerlijk zijn? Zou dat kunnen onluchten? Maar wat dan?

'Lisa?' Ik schrik op. Ik kan geen nee zeggen.

'Sorry, ik was even ergens anders,' stamel ik. Soepel hoor. Mila kijkt me wat ongerust aan. 'Is goed, zullen we zondag afspreken? Dan hebben we zaterdag nog voor de opdracht.'

'Slim, doen we dat! Zullen we om...!'

'Goedemorgen allemaal!' zegt Robert Verhoef, terwijl hij zachtjes op de microfoon tikt, maar wat alsnog veel geluid maakt. 'Zouden jullie je telefoons op willen bergen? Ik wil graag beginnen.'

'We spreken het wel in de pauze verder af,' fluistert Mila. Ik knik.

'Vandaag gaan we het hebben over...,' begint Robert, maar ik dwaal al af. Afspreken met Mila? Hoe moet ik dit gaan doen? Wat moet ik zeggen? Hoe houd ik me die paar uur groot?

Ik kan dit niet meer.

Mila houdt van kletsen. Dat wordt een lange zit. Nee, wacht. College. Ik moet me concentreren, luisteren naar wat Robert zegt zodat ik verder kan met mijn opdracht. Maar ik wil die hele opdracht niet meer maken. Ik kijk naar buiten, naar het dorre gras, de stervende bomen en de brandende zon. Ik zou verbranden en wegsmelten, en toch ben ik nog liever buiten.

III

Met trillende handen zet ik mijn fiets op slot. Ik ben buiten adem terwijl het eigenlijk maar een klein stukje fietsen is. Ik stop mijn fietssleutel in mijn broekzak terwijl ik om me heen kijk. Is ze er al? Volgens mij nog niet. Mooi. Snel pak ik een zakdoekje uit mijn tas en veeg het zweet van mijn gezicht. Rotweer. Ik pak mijn fles en neem een paar slokken water en stop daarna alles terug in mijn tas. Mijn telefoon trilt en ik haal hem uit mijn broekzak. Mila is er al en ze zit op het terras. Leuk. Dan mag ik dus daar rond gaan lopen, gezichten scannen en mensen aankijken die ik niet ken. Zou Mila mij herkennen met zonnebril? Er is maar één manier om daar achter te komen. Ik haal mijn tas uit mijn fietskrat en loop langzaam richting het terras.

Het is niet zo ver lopen. Van waar mijn fiets staat, is het restaurant om de hoek. Maar als ik rustig aan doe, dan duurt het nog even. Want wat wil Mila bespreken? Wat moet ik zeggen als ze vraagt hoe het gaat? Dat ik kapot ben, geen idee heb hoe ik de tentamenweek en daarna de vakantie door moet komen? Dat ik liever voor een trein stap dan erin? Heb ik dit dan toch uitgestraald? En wie begrijpt zoiets? Hier wil ik niemand mee belasten. Het is voor mij alleen al zwaar genoeg.

‘Goedemiddag, kan ik u helpen?’ Bij de ingang van het terras staat een medewerker die me vriendelijk aankijkt.

‘Hoi,’ zeg ik. Kan ik niet gewoon doorlopen dan? Heeft Mila wel gereserveerd? ‘Ik heb met iemand afgesproken, als het goed is, zit ze al ergens.’

‘Dat is prima, loop maar door hoor!’ Oké. Geen stress dus.

‘Bedankt!’ Ik loop door terwijl ik Mila’s gezicht probeer te vinden. Waar zit ze? Hoe moet ik kijken? Hoe kom ik over? Ik loop wat verder

het terras op.

‘Lisa!’ Shit. Mijn adem stukt in mijn keel. Kwam het geluid van rechts? Ik kijk naar rechts. Glimlachen! Ik zie gezichten. Mensen die mij aankijken, maar geen Mila die mij aankijkt. ‘Andere kant!’ Ik draai me om. O, daar! Een feloranje T-shirt met rode bloemetjes, net als de bloemen op het tafeltje. Hoe had ik dat niet kunnen zien? Opgelucht adem ik uit. Ik glimlach en loop naar Mila.

‘Hoi!’ zeg ik terwijl ik ga zitten. ‘Hoe is het?’

‘Goed hoor,’ zegt ze, maar ze kijkt een beetje ernstig. ‘Druk met studie. Toe aan vakantie. Maar dat komt wel goed. Hoe is het met jou?’ Ja. Hoe zeg ik dat?

‘Goed hoor,’ zeg ik snel. Ik probeer te glimlachen. Het gaat goed. Het gaat goed. Het gaat goed. Als ik het maar vaak genoeg zeg, dan ga ik het misschien wel geloven.

‘Mooi,’ zegt Mila, terwijl ze moeizaam glimlacht. ‘Hoe is het afgelopen met jouw opdracht?’

‘Hij is nog niet af,’ zeg ik voorzichtig.

‘Oh, wat fijn dat ik niet de enige ben!’ Mila kijkt opgelucht, maar daarna moeilijk. ‘Sorry, nu ben ik blij omdat je de opdracht misschien niet haalt.’

‘Maakt niet uit!’ zeg ik snel, en ik kan een grijns niet onderdrukken. ‘Dan gaan we samen ten onder.’ We bestellen wat te drinken en praten over de opdracht. We lijken allebei wat te ontspannen. Het is fijn om even te praten over studie zonder dat er meteen overlegd moet worden voor een groepsopdracht of dat er extra druk op komt te staan omdat de ander wel al klaar is. We staan op het randje van de afgrond, maar omdat we daart allebei staan, lijkt het even een stuk minder erg. Misschien moeten we dit vaker doen. We krijgen ons drinken, nemen tegelijkertijd een slok en het valt even stil.

‘Ik wilde je eigenlijk wat vragen,’ onderbreekt Mila de stilte. Ik zet mijn glas neer op de tafel en kijk haar aan.

‘Brand los.’

‘Hoe is het met je?’ Maar- Wat- Help!

‘Ik...,’ stamel ik. ‘Dat heb je al gevraagd.’ Nee, want dit is vriendelijk. Ze is geïnteresseerd. Maar waarom vraagt ze het nu

weer? Wat betekent dit?

'Weet ik.' Ook Mila zet haar glas neer. 'Je gaf me alleen de laatste tijd een beetje de indruk dat je wat in de knoop zit met jezelf.' Nee, met het leven.

'O,' zeg ik. Ik wend mijn blik af en staar naar de houten tafel, waar een vliegje op het vaasje met de bloemetjes loopt. En nu? Wat wil ik? Ga ik de waarheid zeggen? Het hier bij laten? Niemand mag dit weten. Wat zullen ze dan van me denken? Maar wat als het helpt? Kan ik Mila wel vertrouwen? Wat als ze het doorvertelt?

'Heb ik gelijk?' Ze klinkt nu wat zachter, alsof de vraag een stuk minder intimiderend is als ze zachter praat. Maar de druk om iets te zeggen neemt niet af. Mijn ogen vullen zich met tranen.

Ik kan dit niet meer.

Een traan ontsnapt en rolt over mijn wang. Snel veeg ik hem weg. Ik zit buiten, op een terras, in het openbaar.

'Ja,' zeg ik zachtjes.

'Je hoeft niet te huilen. Je hoeft je niet te schamen. Met mij gaat het ook niet goed,' zegt Mila. Ze valt even stil. Moet ze net als ik moed verzamelen? 'Daarom had ik je geappt. Ik weet dat het fijn is om met iemand te praten die zich ook niet zo goed voelt. Ik maak me zorgen om je en wilde je daarom graag spreken.'

'Waarom?' vraag ik. Hoe zou dit kunnen helpen? Snapt zij dan niet dat niemand dit van mij mag weten? Waarom deelt zij dit wel?

'Je bent zo stil de laatste tijd. Ik heb online contact gehad met wat mensen en heb gemerkt hoe fijn het kan zijn. Ik wilde kijken of ik je kan helpen, zodat je even je verhaal kwijt kan.'

'Oh,' zeg ik, maar daarna val ik stil.

'Alleen als je wilt, hoor!' Ja oké en wat moet ik nu dan? Wil ik dit wel? Het doet zo veel pijn. Maar wat heb ik te verliezen als ik het wel doe? Het is straks zomer, en daarna krijgen we andere werkgroepen. Misschien spreek ik Mila hierna wel helemaal niet meer.

'Ik eh...', stamel ik. Nee, ik ga niet meer stamelen. Ik ga dit doen. Dit gaat niet meer. Hoe begin ik? Wat moet ik zeggen? Wil ik wel alles zeggen? Ik kijk Mila aan. Ze glimlacht bemoedigend. 'Ik voel me gewoon niet goed. Alles is te zwaar, te veel. Ik heb nergens meer zin in en wil de hele dag in bed liggen. Ik doe wel mijn best voor

mijn studie hoor. Maar dan haal ik een vak, en dan? Wat moet ik na mijn studie doen? Waar werk ik naartoe? Waar doe ik het voor? Is die toekomst mijn pijn van nu waard? Want die gaat verder dan de werkdruk. Is het niet simpeler om de pijn van het leven nu te stoppen? En als ik mezelf vrije tijd geef, heb ik altijd het gevoel dat ik iets moet doen. Als ik afleiding zoek, zie ik online alleen maar dode kinderen en mensen die het perfecte leven leiden. Waar pas ik in deze wereld? Hoor ik hier wel? Of kan ik dan maar beter niet meer bestaan?' Ik val stil. Mila is stil. Samen zijn we stil.

'Sociale media zijn nep, dat weet je toch?' vraagt Mila uiteindelijk. 'Mensen willen alleen de leuke momenten laten zien. Zij hebben ook slechte momenten, maar die zie jij niet. Mensen in noodsituaties, zoals oorlogen, willen laten zien wat er gaande is. Dat is hun manier van het vragen om hulp. Je kan ze helpen, maar je kan het niet voor ze oplossen en dat is ook niet jouw verantwoordelijkheid. En je hebt altijd nog de mogelijkheid om die apps van je telefoon te halen.'

'De online wereld leidt af van mijn eigen wereld,' zeg ik zachtjes.

'Daar zijn andere manieren voor hoor. Lees een boek. Luister een podcast.' Ik moet lachen. 'En daarnaast levert de online wereld je volgens mij ook een hoop ellende op. De nare dingen die je ziet raken je, en dat is logisch, maar je hebt ook de keuze om ergens anders je afleiding te zoeken. Het is niet fout als je de focus even op jezelf legt.'

'Dat is waar.'

'Ik herken het hoor. Ik heb om deze reden al die rotzooi van mijn telefoon gehaald. Heerlijk. Ik mis het niet.'

'Ik ga het proberen,' zeg ik. 'Het voelt alsof ik het nodig heb om op de hoogte te blijven, maar eigenlijk is het beter om mijn telefoon soms gewoon weg te leggen.'

'Dat denk ik wel. Je kan bijvoorbeeld wel één keer in de week de krant lezen, zo blijf je toch een beetje op te hoogte. Die is wat genuanceerder en kan je makkelijker even weggelassen. Je hebt hier geen sociale media voor nodig.'

'Goede,' antwoord ik. Ik pak mijn glas ijs thee van de tafel, maar stoot per ongeluk het vaasje met de bloemen om. 'Shit, nu gaan ze

dood.' Ik probeer snel het overeind te zetten, maar Mila is me voor. Ze zet de bloemen opnieuw in het water. Ze zijn wat beschadigd, maar nog wel mooi.

'Soms heb je wat hulp nodig,' zegt ze, terwijl ze knipoogt. Ik glimlach, maar weet even niet wat ik moet zeggen. 'Hoe is het nu?' Ik haal diep adem.

'Wat beter geloof ik. Dank je, dit helpt.'

'Ik zei het toch,' lacht ze. Daarna kijkt ze weer wat serieuzer. 'Ik denk dat je het beste hulp kan zoeken,' zegt Mila na een korte stilte. 'Het is logisch dat de studie veel van je vraagt, dat de dode kinderen online je raken, dat iedereen online het beter lijkt te hebben. Maar de pijn die je beschrijft is heel lastig om zelf op te lossen. Ik luister met alle liefde naar je, maar die kan ik ook niet bij je wegnemen. Een jaar terug zat ik in dezelfde positie. Mijn moeder heeft me naar de huisarts gesleept. Ik ga niet liegen, de wachtlijsten zijn lang, maar ik loop nu bij een psycholoog en het helpt. Ik heb nu zelfs dagen waarop ik niet dood wil. Dat gun ik jou ook.' Ik val stil. Niemand mag dit weten. Of toch wel? Een psycholoog hoort dit wel vaker, toch?

'Ik durf niet,' fluister ik zachtjes terwijl ik naar mijn handen staar.

'Dan ga ik met je mee,' antwoordt Mila.

'Maar de wachtlijsten zijn lang. En hoe moet ik dan praten?'

'Ik snap dat je het eng vindt, moet wennen aan het idee. Maar het kan je helpen, echt waar. En ik ben er ook voor je, vergeet dat niet. Ik heb een paar vrienden die in hetzelfde schuitje zitten. Elke twee weken gaan we samen wat drinken. Ik neem je met alle liefde een keer mee.' Een traan rolt over mijn wang. Misschien ben ik toch niet alleen, misschien hoef ik het toch niet alleen te doen.

'Is goed,' zeg ik. 'De huisarts moet ik even laten bezinken. Ik wil wel een keer mee naar dat groepje. Ik vind het doodeng, maar ik kan dit niet meer alleen.'

'Dat hoeft ook niet. Je hebt mij. De huisarts komt wel, we doen het stapje voor stapje. En geloof me, het gaat echt beter worden,' ze glimlacht naar me. Ze neemt de laatste slok van haar ijs thee. 'Kom,' zegt ze. 'Dan gaan we een stukje wandelen.' Ze rekent de drankjes af en samen lopen we richting het park. Ik ben niet meer alleen. Ik kan dit.

Ontvlambaar

Boris Carvalho

De trein komt puffend en stuwend in beweging. Loena laat zich voldaan in de stoel zakken. Ze doet haar haar in een knot en verstopt die onder haar capuchon. De restjes groene haarverf laat ze er bij thuiskomst afknippen. Ze gaat naar huis. Het station van Pocinho, eindpunt van de lijn, ligt praktisch in de middle of nowhere; een paar verdwaalde huisjes en een grote brug over de Douro. In de gehavende wagon hangt een zweem van sigarettenrook uit een vervlogen tijdperk. Zwarte schoenzoolafdrukken in het gangpad, verse as.

Nog ruim drie uur voordat ze in Porto aankomen. 'Oe Portoe' eigenlijk. Al zou ze dat in Nederland natuurlijk nooit zo zeggen. De trein rijdt door een korte tunnel en vervolgens recht langs de oever van de Douro. Het water schittert in de middagzon. Toen ze drie maanden geleden aankwam, waren de bergwanden nog vol met bos en wijngaarden. De schoonheid drong echter niet tot haar door. Nu ze er wel van zou kunnen genieten, is alles zwartgeblakerd.

Loena kijkt om zich heen. Er is nog één andere passagier in de wagon. Een vrouw van begin vijftig. Ze kijkt door het raam, zichtbaar aangedaan door wat zich hier heeft voltrokken. In de verte stijgt een pluim rook op. De branden zijn nog steeds niet overal gesmoord. De vrouw vouwt haar handen over elkaar en prevelt een schietgebedje. Ze veegt een traan weg.

De trein kachelt over een rammelende brug. De trillingen doen haar wervels ontspannen. Loena masseert haar nek met haar vingers, daalt langzaam af naar haar schouder, er zitten nog een paar knopen. Overblijfselen uit een leven vol spanning. Er was altijd al iets. Waar het leven voor sommigen als water voelde, leek het voor haar meer op stroop. Gelukkig zijn is een talent dat ze simpelweg

niet had. Dat dacht ze althans. Haar leven werd zo lang bepaald door angst. Voor andere mensen, voor het donker, voor zichzelf.

Wanneer ze zich onder andere mensen bevond, was het alsof zij als enige rook dat er iets in de fik stond. Doodvermoeiend eigenlijk, nu ze er zo aan terugdacht. Al die tijd die ze in bed had doorgebracht, geïsoleerd in een beschermende laag van opgedroogd zweet. Ze vergat te eten, te drinken. Een simpel WC-bezoek mat zich op die momenten met het beklimmen van de Mont Ventoux. De angst en de vermoeidheid maakten haar licht ontvlambaar. Dramatische woede-uitbarstingen, gevolgd door schaamte. Het voelde alsof er een demon in haar woonde. Nee, dat ging ze niet meer zeggen. 'Ik ben niet te veel, het leven is soms gewoon een beetje veel'. Zoals op die bewuste ochtend.

Het is nooit één moment. Je hebt niet door dat je jezelf voorbij gaat. Ze was er dat jaar een tweede studie bij gaan doen. Ze deed sociologie, maar wilde dat combineren met rechten. Ze vond sociologie wel interessant maar wist eigenlijk niet wat ze ermee moest. Ze had behoefte aan iets tastbaars, aan een ambacht. Dus was ze bij rechtsgeleerdheid uitgekomen. Oké, ze was ook bang om later geen geld te verdienen. Ze wist de eindjes nu al niet aan elkaar te knopen en van het idee dat haar hele leven er zo uit zou zien, kreeg ze het Spaans benauwd. Bij haar ouders kon ze ook niet aankloppen. Haar moeder spaarde retraits en haar vader had zijn tweede leg; 'het perfecte gezin', zoals hij het omschreef. 'Superfijn dat het zo goed gaat met je Loen, maar ik moet hangen!' Op een dag had ze haar haar groen geverfd maar zelfs dat lokte geen reactie bij hem uit. De tweeling mocht een week niet buiten spelen toen ze nep tattoos hadden genomen. Ze probeerde er maar niet aan te denken.

Ze had te weinig punten, helaas. De vrouw die mededeelde dat haar bindend studieadvies negatief uit zou vallen, leek blind voor de natuurramp die dit in Loena's hoofd voorspelde. Ze ging terug naar haar krappe studentenkamer, trillend. Ze probeerde dingen te kijken, te lezen maar ze registreerde slechts witte flitsen dus besloot ze

maar op bed te gaan liggen.

Ze kon die nacht niet slapen. En dan niet zoals andere mensen dat bedoelen; dat ze weinig of slecht hebben geslapen maar feitelijk wel op zijn minst een paar uur van de wereld zijn geweest. Ze had écht niet geslapen, geen oog dichtgedaan. En toen begonnen ze weer.

Een van haar huisgenoten, degene met wie ze een muur deelde, had sinds een paar weken een nieuw vriendje, Bram. En Bram bakte er helemaal niks van. Sophie was geen goede actrice dus elke ochtend als ze naast haar begonnen te rampetampen hoorde ze hoe Sophie bijna verveeld een orgasme suggereerde. 'Bram, Bram, Bram, Bram, OoOoO Bram'. Loena werd er gewoon woest van. Ze stormde hun kamer in. Had hij het ECHT niet door? Boeide het haar niet? Waarom maak je zoveel lawaai als je het niet eens lekker vindt!

Doorgebrand.

Een zwartgeblakerd gat in haar geheugen.

Haar hoofd pakte de draad op terwijl ze breed gesticulerend, alsof ze een grote rots boven haar hoofd hield, voor hun angstige naakte lichamen stond.

Ze liet de rots vallen.

Ze verontschuldigde zich, vluchtte naar haar kamer. Haar hoofd lag in puin. Waarom kon ze zich nou niet inhouden, tot tien tellen. Waarom kon ze dit monster niet binnenhouden. Ze had graag gehuild, misschien dat ze dan had kunnen slapen.

Loena durfde haar kamer niet uit tot Sophie aanklopte. Ze had met de andere meiden overlegd. 'Het is echt niet dat we je weg willen hebben, maar ik was gewoon... het was best wel eng, snap je?' Loena knikte. 'Je kan gewoon niet zomaar iemands kamer... Zeker niet als...' Loena schudde haar hoofd. 'Goed, dat doet er ook allemaal niet toe. Het probleem is gewoon... het gaat niet zo goed, toch?' Loena beet op haar lip. 'Misschien is het goed om gewoon... even bij je ouders?' Loena knikte.

Geen studie. Geen huis. Ouders ook geen optie. Loena ijsbeerde door haar kamer. Toen zag ze op haar spiegel die ansichtkaart

van Michelle uit Chili. Die had daar een half jaar op een boerderij geholpen in ruil voor eten en onderdak. Worldaway, Away Work, Workaway! Dat was het. Een organisatie die verdwaalde jonge zielen koppelde aan de biologische landbouw. Daar vond ze een amandelboerderij in het noordoosten van Portugal. Ze belde haar vader met een zielig stemmetje, die ging natuurlijk gelijk overstag. Loena was een probleem dat hij het liefst met geld oploste.

Ze kan zich eigenlijk nog maar weinig herinneren van die verslapen heenreis. Het landschap passeerde door de vieze treinruit als een betekenisloze, schmutzige prent. De eigenaar van de boomgaard, Telmo, kwam haar ophalen bij het station van Pocinho. Ze reden in zijn Range Rover over de verlaten bergwegen. Hij probeerde een luchtig gesprekje aan te knopen, deelde feitjes over de omgeving maar Loena reageerde niet. Ze ging die avond zo snel mogelijk naar haar kamer, maar het nieuwe bed, de natuurgeluiden, het krakende hout. Slapen lukte niet.

De amandelbomen waren verspreid over de hellingen buiten het dorp. De eerste weken moest ze onkruid wieden. Ze waren met een kleine groep. Loena werkte het liefst alleen in een uithoek van de boomgaard. Ze werd er ook gek van dat iedereen aan wie ze zich voorstelde druk naar de lucht wees en een hele verhandeling over de maan begon, in het Portugees, waar ze geen hol van begreep. Daarbij heette ze Loena met een 'oe' en niet met een 'u', een domme kut naam vond ze het, eentje die haar provo-ouders in een vlaag van fonologische verstandsverbijstering verzonnen hadden. Ze moest het er maar mee doen.

Het was spannend. Ze wist zich nooit goed een houding te geven rond nieuwe mensen, dus hield ze zich afzijdig. Daarbij vond ze het prima om haar dagen in het gezelschap van de jonge boompjes te spenderen. Het snoeien bedaarde haar krioelende gedachten. Ze kon de zinvolle gedachtecronkels makkelijker van de ruis onderscheiden. Ook kwam er af en toe een konijntje bij haar in de buurt snuffelen. Voor wie ze wat kruimeltjes brood mee smokkelde.

Midden op de dag moest ze haar routine alleen even onderbreken voor een warme lunch bij het huis. Er stond een grote dampende pan op het open vuur gevuld met bonen, feijoadà; Feissjo-wa-da.

De voertaal was Portugees. Deze boerderij was niet zo populair op de site. De rest zocht zichzelf toch liever ergens aan zee met een nachtclub en een snackbar om de hoek.

Ze vond het eigenlijk wel lekker dat er geen gesprek was voor haar om te volgen, geen sociaal mijnveld om te doorkruisen.

De groep ging elke vrijdagavond naar de plaatselijke kroeg. Loena trok zich liever terug op haar kamer. Tot het laatste weekend voordat de oogst zou beginnen. Ze had inmiddels af en toe oogcontact met haar collega's gemaakt, tijdens de lunch. Ze had haar emmertje soms iets dichterbij een ander groepje gezet. Ze zei nog niks maar proefde behoedzaam aan de ander.

Ze hadden een glaasje wijn gedronken bij de lunch om het einde van de vorige periode te markeren. Het was net dat stukje vloeibare moed wat ze nodig had. Ze had ondertussen ook door dat één van haar collega's zijn ogen niet van haar af kon houden. Donkere ogen, snor, een tattoo in zijn nek, een zin die grotendeels onder zijn shirt verdween en de aandacht naar zijn gespierde lichaam verlegde.

Ze liep mee het dorp in. Ze zaten samen op het terras. De jongen had zich voorgesteld: Nuno. Soms vertaalde hij delen uit het gesprek in het Engels: 'She's talking about uh... the boyfriend'. Met een brede glimlach. Zo'n grijns die overal mee wegstrekt; Nuno was een klassiek gevalletje foute boel. Bijna te cliché. Ze stelde zich voor dat hij het goed moest hebben gedaan als propper op een strand in de Algarve en hij zal vast en zeker in een band spelen. Hij bracht dezelfde gutturale passie van het Portugees naar het Engels. Ze voelde het in haar onderbuik. Loena lachte vriendelijk maar praatte niet terug. Het voelde veiliger om in hun gezelligheid te zitten zonder er zelf een actieve rol in te moeten spelen. Ze genoot er stiekem misschien zelfs een beetje van.

Ze gingen naar binnen om te dansen, voor haar nog een stap

te ver dus zat ze aan de plakkerige bar, twee krukken verwijderd van de plaatselijke dronkaard, naar het jolige schouwspel te kijken. Ze roerde in een lauwe baco toen hij bij haar kwam staan. 'Do you not like dancing Loena?' Ze wist niet zo goed hoe te reageren, dus draaide ze van hem af maar ze stond niet op. Zijn hand op haar dijbeen. 'Can I have this dance Loena?' Ze wist niet hoe lang geleden ze vergeten was dat ze een dijbeen had en toen was ze plotseling alleen nog maar een dijbeen. Tot ze alleen nog maar lippen was, en tong.

De boomschors had groene plekken op haar kleren achtergelaten. Het was prima, best goed eigenlijk. Het was vooral fijn om eindelijk weer eens helemaal nergens aan te denken, om weer een lichaam te zijn. Haar moeder zei altijd dat ze een hoofd op pootjes was en dat ze niet moest vergeten zichzelf eraan te herinneren dat ze ook een lichaam had, een lichaam wás. Die Nuno, hij wist precies hoe en wat en waar. Alsof ze het al tientallen keren hadden gedaan. Z'n ballen roken een beetje naar zoute drop. Hij stond een dag later gelijk met een bos vers geplukte estevas voor haar deur, weer zo'n cliché; estevas in Estevais. Ze sloeg zijn aanbod om uit eten te gaan af maar zette de bloemen in een vaasje op haar nachtkastje.

Brood met verse olijfolie uit een groot vat, rode wijn uit een pak. Loena liep op haar blote voeten over het gras, likte een vergeten druppel olie van haar wijsvinger en kon zich eindelijk een voorstelling maken van geluk.

Die maandag begon de oogst. Grote ronkende machines schudden de tere amandelboompjes totdat al hun vruchten op de grond waren gevallen. Loena dacht dat er misschien wel stiekem zo'n machine in haarzelf verstopt zat. Eentje die de stam van haar zenuwstelsel op willekeurige momenten te grazen nam.

Ze moesten extra snel werken. Het had al weken niet geregend. De boer was bang dat zijn oogst door een brand verwoest zou worden. Ze liepen dag na dag dwars door de akkers om hun lege emmers met rijpe amandelen te vullen.

Bosbranden waren er elk jaar. Iedereen had emmers water paraat en wist in grote lijnen wat er moest gebeuren als de hel los zou breken. Er bestonden evacuatieplannen. Iedereen wist echter dat die er slechts voor de sier waren, om het gemeentehuis tevreden te houden. De meeste dorpelingen zouden hun geboortegrond onder geen beding achterlaten. Het devies op hun leeftijd was: 'niet reanimeren', waarom zou je dan in godsnaam evacueren? De branden hadden het dorp daarbij nog nooit bereikt, een hele hoop heisa om niks.

Ze waren die ochtend verzocht om het land niet op te gaan. Ze hadden de laatste amandelen gelukkig net van de akkers gehaald. Al snel zagen ze de bergketens in alle windrichtingen roodgloeiend oplichten. Het is grappig hoe rustig ze eigenlijk werd: de fysieke wereld spiegelde eindelijk hoe zij hem ervoer.

Telmo droeg hen op snel het dorp in te gaan. Het was er stil en rook naar angst. Gespannen voetstappen klopten op het asfalt. De dreigende vlammenzee was als een reizend circusgezelschap dat al sissend en knallend steeds dichterbij kwam. Haar ogen prikten, ze knoopte een sjaal om haar mond. Er was midden in het dorp net een nieuwe B&B geopend, mét zwembad. De dorpelingen hadden besloten daar te schuilen. Ze hadden het zwembad al laten leeglopen, toeristen zouden onder deze omstandigheden toch niet meer komen. Dus verzamelde het hele dorp zich op de bodem van het lege bad. In een cementen kuil, ver van al het brandbare hout. Loena liet zich via een smal trappetje in het bad zakken. Het was alsof ze in een tijdcapsule was gestapt. De plaatselijke burgemeester zou binnenkort langskomen en dit opgegraven zwembad aan de bevolking presenteren. Om ze een indruk te geven van een typische boerengemeenschap uit een verloren tijd.

Het gaf Loena ergens rust dat haar lot uit handen was genomen. Het schonk haar een heldere blik. Voorheen dacht ze stiekem altijd dat ze het niet erg zou vinden als haar leven zou stoppen. Ze zou er zelf geen einde aan maken maar als er een knop was waarmee ze haar hele bestaan kon uitwissen, had ze erop

gedrukt. Nu die fantasie reëel werd, wist ze dat ze dat eigenlijk niet wilde. Niet dat ze plotseling overliep van levenslust maar ze merkte dat ze toch... nieuwsgierig was.

Na ruim zes uur op het kille zwembadmozaïek begon de rook op te trekken. In eerste instantie durfde niemand de verstreken uren onder ogen te komen. Maar toen een paar dorpelingen eenmaal waren opgestaan, liet Loena zich meevoeren in de vaart der volkeren. Tot hun grote verbazing was het gehele dorp zo op het eerste gezicht nog intact. De heuvels daaromheen waren echter volledig afgebrand. Ze konden hun ogen niet geloven. Die avond at het hele dorp samen op het plein voor de kerk om te vieren dat ze het overleefd hadden, dat ze het wéér overleefd hadden en dat de kerktoren nog overeind stond. Loena vierde mee, ze hadden dit samen doorstaan. Nog steeds op haar hoede, maar niet meer bang.

Trás-os-Montes is één van de meest vruchtbare streken van Portugal maar leek nu meer op de hellingen van de Etna of het maanoppervlak. Nuno vroeg of ze mee kwam dansen maar ze wilde even alleen zijn. Loena liep de amandelboomgaard in. Verbrande takken kraakten schel onder haar voetzolen. De geur van smeulend hout vermengd met angst.

Alle boompjes waar ze zorg voor had gedragen, waren verkoold. Ze stuitte op het verbrande lijk van een konijntje. Ze staaarde naar het slachtoffer. De verwoesting drong eindelijk tot haar door.

Trillende lippen.

Verkrampd gezicht.

Alles op slot.

Ze kneep haar ogen samen als een laatste redmiddel maar het brandende vocht dwong zich naar buiten. De mist die zich zo lang meester van haar had gemaakt, trok op en ze kon zich eindelijk overgeven aan een gloeiende huilbui die alle vastgekoekte stroop uit haar lichaam wegbrandde.

Ze viel op haar knieën en ging languit in de as liggen.

De grond was nog warm.

De trein is inmiddels aangekomen op São Bento, het mooiste treinstation ter wereld. Haar medepassagiers verlaten rustig de trein.

De mensen reizen in grote getalen het achterland in om te helpen. Om puin te ruimen, afscheid te nemen van verloren familieleden, om samen te huilen. Het is iets wat ze bewondert in de Portugezen. Verspil nooit een goede crisis om nader tot elkaar te komen.

Iedereen stapt met tassen vol olijfolie, brood en taarten de trein uit. Loena volgt.

Ze heeft een hotelletje tegenover de ingang voordat ze morgen weer naar huis vliegt. Ze besluit eerst de brug op te lopen; een kroon op die majestueuze rivier. De nabijheid van de Douro was de reden dat Estevais gespaard was gebleven. De vele blusvliegtuigjes hadden het hevige bloeden nog enigszins kunnen stelpen. Ze is zo dankbaar voor die rivier. Ze hóudt van die rivier. Ze maakt een vreugdesprongetje en lacht vriendelijk naar de passanten. Verbaasd over het geluk wat ze hieruit haalt.

Daarboven op die brug belooft ze zichzelf dat ze de as en het water niet zal vergeten. Ze heeft een ongepelde amandel diep in haar koffer verstopt als talisman en bij terugkomst kan ze eindelijk terecht bij een therapeut. Ze moet vanaf nu gewoon een beetje voorzichtig zijn, een emmertje met water bij de hand houden. En als het haar even te veel wordt? Gewoon op de bodem van het zwembad gaan liggen tot ze bedaard is.

Die avond in haar hotel leest ze in de krant dat er niks vruchtbaarder is dan verbrande grond. Ze gaan nieuwe, sterkere bomen planten in de as van Trás-os-Montes. Nieuwe sterkere bomen zullen herrijzen uit de as. Loena schrijft de zin in haar dagboek en onderstreept hem.

De dag dat alles veranderde

Jaimy Kerkhofs

Het is een grauwe ochtend. Ik loop naar mijn auto met mijn handen diep in mijn zakken, mijn gedachten in een storm die maar niet gaat liggen. Alles voelt als een eindeloze cyclus van hetzelfde: opstaan, ademen, eten maken, werken, proberen en falen, weer een onnodige ruzie herhalen. De wereld lijkt in zwart-wit en de toekomst is als een overweldigend lege pagina waar niemand op lijkt te willen schrijven... in ieder geval ik niet.

Na een lange werkdag, kom ik weer thuis. Ik loop meteen door naar boven, want ik heb nu geen zin om Yara, mijn vriendin, en haar beste vriendin, Joyce, te begroeten. 'Even niet,' denk ik bij mezelf. Op dit moment heb ik niet de energie, het was een lange werkdag en ik ben kapot. Beneden hoor ik hen praten en lachen. Het klinkt als achtergrondgeluid van een andere wereld. Eén waar ik even geen toegang toe heb. Alsof er een muur van glas tussen mij en de rest staat - ik zie het, ik hoor het, maar ik voel het niet. Ik plof op het bed in de slaapkamer, laat mezelf langzaam achterover vallen, alsof zelfs dat te veel moeite kost. Mijn jas nog aan, schoenen nog niet uit. Mijn lijf voelt zwaar. Mijn hoofd nog zwaarder. Het is alsof mijn lijf weigert te schakelen tussen de 'buitenwereld' en 'ik'. Alsof ik vergeten ben hoe het moet – thuiskomen.

Hun gelach beneden klinkt ver weg, maar ook scherp. Alsof het door de muren heen snijdt. Het maakt me niet boos, maar moe. Alles in mij trekt zich terug. Niet omdat ik ze iets kwalijk neem, maar omdat mijn hoofd vol zit met een ruis waar geen ruimte is voor... ja, eigenlijk voor alles. Ik weet niet eens meer wat ik moet zeggen als iemand vraagt hoe het met me gaat. Misschien is dat het wel. Die vraag. Het idee dat ik iets moet zeggen dat klopt en geruststelt, beangstigt me. Terwijl ik zelf geen idee heb wat er klopt. Ik weet dat ze het beneden goed bedoelen en het gezellig hebben. Dat Yara het

goed bedoelt. Maar ik kan haar nu niet onder ogen zien. Niet omdat ik haar niet wil zien, maar omdat ik bang ben dat zij de leegte in mijn ogen zal zien. En dan komt de vraag: *'Gaaf het wel goed met je?'* Ik weet niet hoe ik dan moet uitleggen wat er door me heen gaat en ik wil haar geen pijn doen

Mijn gedachten malen als regen op een plat dak: eindeloos, dof en onafgebroken. 'Wat is er mis met mij? Waarom voel ik me zo ver weg van alles wat ooit dichtbij was? Wat als ze denken wat ik denk over mij?' ratelt het in mijn gedachten. Ik hoop maar dat ze het begrijpen, al weet ik ook dat ze mij niet kunnen begrijpen als ik er niet over communiceer. Ik draai me op mijn zij en staar naar de muur. Daar hangt dat ene briefje nog dat Yara ooit schreef toen het even minder ging. Toen ik dacht dat het tijdelijk was en ik haar nog wel durfde te vertellen dat het niet zo goed ging. *'Je mag moe zijn. Blijf zacht voor jezelf. Ik hou van je'*. Vandaag voel ik me te moe om het te geloven. Maar ik lees het toch. Mijn ademhaling is ondiep. Ik probeer dieper te ademen, maar het voelt geforceerd. Alles voelt geforceerd.

Alsof ik moet doen alsof ik leef. Er is geen verdriet, geen paniek, geen woede. Alleen leegte. Een doffe stilte in mijn borst, alsof ik ergens onderweg ben afgehaakt, maar niemand het echt heeft gemerkt. En misschien heb ik het zelf ook pas net door. Het wordt donker, net zoals het in mijn hoofd is. Ik moet nog douchen, dus ik loop naar de badkamer. Onderweg struikel ik nog half over een oude hoodie, een restje van gisteren of eergisteren – ik weet het niet meer. Tijd vervaagt als je alles op de automatische piloot doet. Ik kijk in de spiegel en vraag mezelf af hoe ik hier terechtgekomen ben. De jongen die ik ooit was vol dromen en verwachtingen, die ik heel soms nog steeds ben, lijkt steeds verder van me af te staan. Ik kijk naar mezelf en laat een pijnlijk lachje toe. De leegte die ik voel, lijkt zich alleen maar dieper in me te nestelen.

Het leven is op dit moment een last voor hem, maar dat laat hij zo min mogelijk merken. Want hij gelooft dat dat iets is dat zwak

is. Hij heeft geleerd te leven in stilte, hoe hard de stemmen in zijn hoofd ook schreeuwen. Vandaag is dat helaas harder dan ooit. Het is een onverklaarbaar zware dag. Misschien de dag waarop de druppel valt, maar misschien ook niet en is morgen toch weer een iets minder onverklaarbare zware dag. Zijn gedachten gaan razendsnel: 'Hoe kan ik nou zo'n teleurstelling zijn? Hoe moet het nou verder? Waarom ben ik zo?'. De wereld lijkt door te draaien, terwijl hij steeds verder afdrijft. Een oorverdovende stilte die volgt en met een diepe zucht trekt hij zijn kleren uit en stapt onder de douche.

Terwijl ik daar sta en mijn ogen sluit, hoor ik mezelf weer denken: 'Waarom zou ik nog doorgaan? Waar doe ik het voor?' Ik laat mijn handen over mijn gezicht glijden en laat het water over me heen stromen in de hoop dat het al de negativiteit die door mij heen stroomt meeneemt. Het voelt als een wanhopige poging voor even niets. Even verdwijnen. Maar terwijl de stoom zich om me heen sluit, dringt een flard van een herinnering tot me door. Een lach, een stem, een warme hand op mijn schouder. Ik open mijn ogen en kijk verward in het rond. Er was iemand die me zag, maar wie was het? Was het Yara?

Het lijkt op de echo van een tijd waarin hij geloofde dat de toekomst iets moois kan brengen. Zijn adem stukt. Robin heeft het gevoel dat hij gek wordt van alle chaos in zijn hoofd. Is het echt zo ver gekomen? Dat hij vergeten is hoe hoop voelt? En hoe liefde hoort te stromen? Hij voelt zich alleen, ook al zijn er mensen om hem heen die hem liefhebben. Hij ziet het niet, niet meer in ieder geval. Diezelfde nacht ligt hij wakker. Hij weet dat er iets moet veranderen, maar wat? En vooral... hoe? Nu ligt hij met een hopeloos gevoel in bed, op het punt om op te geven. Maar hij weet ook dat hij morgen weer op zal staan. Dat hij weer naar zijn werk gaat en alles gewoon doorgaat. En misschien is dat het meest verwarrende: hoe goed hij geworden is in het verbergen dat hij eigenlijk langzaam verdwijnt.

Na het douchen kruip ik gelijk het bed in. Enkele uren later hoor

ik Yara ook naar boven komen en naast mij in bed kruipen. Ik doe alsof ik slaap, maar haar liefdevolle, zachte stem klinkt: 'Robin?'. Ik open mijn ogen en ook al is het wat donker in de kamer, kan ik zien dat haar ogen iets uitstralen dat ik nog maar amper ken: warmte. Ze glimlacht, niet gemaakt, niet geforceerd, maar oprecht. *'Ik heb je al een tijdje niet gezien'* zegt ze zacht. 'Dat is raar,' denk ik, maar ik zeg niks. 'Hoezo niet gezien? Wat bedoelt ze daarmee?' ratelen de gedachten door me heen. Mijn innerlijke dialoog vervolgt: 'We wonen samen. Ik ben je vriend. Je ziet me elke dag. Okay, vanavond niet maar ik had je geappt dat ik even tijd voor mezelf nodig had'. Maar alles wat ik doe, is mijn schouders optrekken, zeg, met een bitterzoete glimlach, 'slaap lekker weido' en draai me om.

De woorden blijven in zijn hoofd echoën. 'Ik heb je al een tijdje niet gezien'. Langzaam verandert de frustratie, over die ene zin, in verdriet bij hem. Iets in haar stem brak iets in hem toen ze die woorden uitsprak. De muur die hij zorgvuldig heeft opgebouwd, begint te scheuren. Hij slikt, wil wegrekken, maar haar aanwezigheid houdt hem daar. Ze heeft gelijk. De afgelopen maanden hebben ze langs elkaar geleefd. Ze zijn wel samen, maar ook weer niet. Hij beseft zich dat hij, terwijl hij zichzelf steeds meer verloor, ook haar uit het oog is verloren. Hij zou niet weten hoe hij dat moet herstellen; misschien is het wel te laat om nog te redden. En misschien geldt datzelfde voor hem ook wel...

Het is de volgende morgen en de cyclus van hetzelfde begint weer: opstaan, ademen, eten maken, werken, proberen en falen. Hier en daar nog een onnodige ruzie herhalen. Zo gaan nog een paar dagen voorbij, waarin ik in automatische piloot door het leven ga. Toch is er iets anders. 'Misschien heeft het te maken met wat Yara tegen me zei' denk ik nog voordat ik alweer door de deuropening naar buiten stap, op weg naar werk. Ik loop naar mijn auto en mijn oog valt op een klein briefje dat is vastgeplakt aan een lantaarnpaal. Ik stop, lees het en kijk ernaar: *'Als je dit leest, weet dan dat je niet alleen bent'*. Mijn vingers glijden over de tekst. Ik slaak een zucht en loop door. 'Werken...' Ik stap in de auto en rij weg.

Het briefje was eenvoudig, maar toch voelt hij er iets bij. Het is een kleine vonk, alsof iemand daarbuiten hem begrijpt en tegelijkertijd een vlaag van verdriet die door hem heen stroomt. De woorden bleven bij hem, net als die van Yara. Zijn dag verloopt hoe die normaal ook gaat. Op het werk frustreren verschillende zaken hem en het gevoel van 'klaar zijn met het leven' overvalt hem weer. Maar terwijl hij terugloopt naar zijn auto, valt zijn oog op nog zo'n briefje als die ochtend. Alleen deze keer zit het vast op de voorruit van zijn auto.

Ik pak het briefje op en lees: *'Blijf nog even... het wordt beter. Misschien voelt het alsof je onzichtbaar bent, maar iemand ziet je'.* Ik vind het maar apart, een beetje eng ook... 'wie doet nou zo iets?'. Hoe gek ik het ook vind, toch roept het een comfortabel gevoel bij me op. Ik steek het briefje in mijn broekzak en rijd naar huis. Thuis groet ik Yara en samen met haar eet ik het door haar gemaakte avondeten voor de tv op. Diezelfde avond lig ik wakker, met het tweede briefje op mijn nachtkastje. Ik heb het niet weggegooid, ook al dacht ik eerst dat het iets van een rare grap was. Toch... ergens voelde het alsof het voor mij was bedoeld. Precies op het juiste moment. Alsof iemand, of iets, me weer ziet zoals eerder – precies toen ik dacht dat niemand dat deed.

En zo begon het. De dag dat alles veranderde. De volgende ochtend begint precies zoals alle andere. Opstaan, ademen, eten maken, werken. Maar er is een verschil. Iets in hem is... aan het luisteren. Alsof hij sinds die briefjes op een andere frequentie afgestemd is. Alsof hij op iets wacht. En niet alleen dat. Het is ook alsof iemand hem ziet. Op zijn werk loopt het net iets soepeler dan normaal. Tijdens de lunchpauze maakt hij een wandeling, zoals hij al eens eerder had gedaan op een goede dag.

En dan, bij de bushalte waar ik normaal gedachteloos voorbij loop, zie ik het. Een derde briefje, geplakt op een reclameposter. *'Soms begint verandering met het zien van jezelf, zoals een ander jou ziet – vol waarde'.* Ik slik. Mijn keel trekt samen. Ik voel iets warms opwellen achter mijn ogen, maar ik duw het weg. Niet nu, niet hier. Toch merk

ik op dat mijn passen langzamer worden. Alsof ik niet meer alléén aan het lopen ben, maar met een fluistering naast me die zegt: *je bent nog onderweg en dat is genoeg.*

Een paar dagen later, als de regen weer tegen de ruiten tikt, besluit ik Joyce op te halen van het station. Het is avond, nat, grijs en grauw. Dus ik haal haar op. Gewoon, omdat het kan. Omdat ik iets wil doen wat niet alleen om mij draait. Ik weet dat Yara en Joyce dat fijn vinden. We zitten samen in de auto. Een tijdje zegt niemand iets. Dan draai ik me naar haar toe. 'Joyce?' Mijn stem is nauwelijks hoorbaar. Haar ogen zoeken de mijne. Ik slik. *'Je moet weten dat ik waardeer wat je doet voor Yara en dat ik mezelf kan zijn, ook als jij er bent. Dat kan ik niet vaak. Ik ben niet altijd de makkelijkste, dat spijt me. Yara en ik hebben het de laatste tijd moeilijk met elkaar, zoals je wel weet, maar jouw aanwezigheid helpt haar en stiekem mij ook. Dankjewel.'* Ze zegt even niets, maar haar ogen zeggen genoeg. 'Hetzelfde voor jou' fluistert ze dan. 'En maak je geen zorgen. Ik ken dat gevoel' waarin ik precies wist dat zij wist dat 'dat gevoel' het gevoel was waar ik zo mee worstel de afgelopen weken, eigenlijk maanden.

Dat verrast me. Ik had gedacht dat zij... ja, misschien gewoon sterk was. Dat zij dat niet kent, als een rots. Alsof ze het gewoon van zich af kan laten glijden. Zo lijkt het namelijk. Ze glimlacht kort – zacht en breekbaar. *'Sterk zijn betekent niet dat je nooit valt. Alleen dat je steeds weer opstaat. We hoeven het niet alleen te doen, Robin'.* Inmiddels zijn we thuis aangekomen. Ze kijkt me nog even in mijn ogen aan, opent de deur van de auto en stapt uit. Het voelt onwennig, maar goed om dit uitgesproken te hebben. Ik voel dat het de sociale druk, die ik in me voel, eraf haalt. Als zij hier is en tijd met Yara doorbrengt, kan ik gewoon mijn eigen ding doen. Samen lopen we naar binnen.

Die avond kijk ik naar Yara, kijk ik écht, voor het eerst in weken. Ze zit op de bank, telefoon in haar hand, haar gezicht half verlicht door het scherm. Er zit iets vermoeids in haar ogen. Iets wat ik niet

eerder zag – of niet wilde zien. Ze is altijd gebleven, realiseer ik mij. Zelfs toen ik stil werd. Toen ik haar op afstand hield. Misschien dacht ik dat ik haar beschermde door mezelf op te sluiten. Maar eigenlijk heb ik haar buitengesloten, en zij bleef. Met zijn drieën kijken we nog even een serie, naast elkaar op de bank. Verder is het stil, maar het voelt anders dan anders. Alsof de muren iets zachter zijn geworden. Alsof er ruimte is ontstaan. Niet voor grote gesprekken, maar voor aanwezigheid. Voor een samen zijn, niks moeten, alleen zijn.

Vanaf dat moment voelt Robin een bries van opluchting, rust en warmte door hem heen stromen. Hij had het nodig om gezien te worden door iemand die Yara ziet, en daarmee hem ook, zoals hij haar ook weer wil zien. Nu hij haar weer ziet, ziet hij ook zichzelf meer. Hij dacht dat hij alleen stond in zijn strijd, maar misschien is dat niet waar. In de dagen die volgen is het niet alsof alles ineens beter is, alles opgelost. Nee. Het is nog steeds net zo lastig. Nog steeds momenten waar gedachten hem overrompelen. Negatief denken en een verloren gevoel. Maar voor het eerst, in wat een eeuwigheid lijkt, voelt Robin dat morgen misschien toch de moeite waard is.

Een paar dagen later, na weer een lange werkdag, rijdt Robin naar huis. Deze morgen zat er weer een briefje op zijn voorruit. Hij ziet ze nog vaak, sinds die ene dag dat alles veranderde. Op dit briefje staat: 'Het is oké als je niet weet hoe je verder moet. Je hoeft alleen maar door te ademen en dan komt het vanzelf wel goed. Liefs, iemand die het ook nodig had.' En weer brengt hem dit een gevoel van hoop en rust. De woorden blijven hangen. Niet omdat ze nieuw zijn, maar omdat ze precies raken waar het pijn doet. En omdat ze lijken te komen van iemand die begrijpt wat hij zelf nog niet durft te zeggen. Het geeft hem moed.

Ik haal onderweg een roos. Geen grote bos, gewoon één – een witte, een beetje scheef – precies goed. En een klein velletje papier. De roos is als herinnering... voor vrede. Een roos voor haar schoonheid en haar kracht. Een herinnering dat ieder op zijn eigen manier bloeit.

iets dat zegt: *'Ik zie jou. Ik zie jouw kracht. En ik wil vrede. Geen strijd meer. Niet met jou en ook niet met mezelf.'* Dat is precies wat ik in de auto nog even op dat velletje papier schrijf, voor ik uitstap en de roos uit de auto pak. Ik loop naar de voordeur en daar ligt het, recht voor mijn neus. Weer zo'n briefje. Verbaasd lees ik wat erop staat: *'Het leven gaat niet altijd over rozen'*.

Nu weet ik het zeker: dit is geen toeval. Ik loop naar binnen, Yara begroet mij en ik geef haar een kus. Ik glimlach en ik zie dat het haar opvalt. 'Het spijt me' zeg ik. En ik geef haar de witte roos. Langzaam vertel ik haar over wat ik voel, over de storm in mijn hoofd, de vermoeidheid die alles grijs maakt en het gevecht dat ik elke dag opnieuw voer zonder dat iemand het ziet. Ze wist het wel, maar ik had het haar nooit zo duidelijk gezegd. Ik was nog nooit zo kwetsbaar geweest. Ik kijk haar aan, recht in haar ogen die nog steeds zo stralen als die ene avond. *'Het spijt me,'* zeg ik nog een keer, *'dat ik het moeilijk voor je maak'.* *'Ik was er even niet. Je hebt me al een tijdje niet gezien. Ik was, en ben nog steeds, mezelf verloren en kwijt. Alles gaat zo moeilijk en ik voel me zwaar. Terwijl ik weet, zo erg is het allemaal ook niet. En toch is dat iets wat ik niet altijd zie. Ik weet dat het ook moeilijk voor jou is en dat jij soms ook de liefde mist. Het is zwaar. Ik zie jou, zoals ik wil dat jij mij ook ziet.'* Ik zie dat er een traan over Yara's wang stroomt. Ze luistert, écht. En wanneer ik stilval, trekt ze me zachtjes tegen zich aan. *'Als vandaag ons niet lukt,'* fluistert ze, *'dan is morgen weer een dag.'* En iets in mij ontspant.

Met de gedachte van steun en vertrouwen begin ik zelf ook briefjes te schrijven. Niet met een plan. Gewoon omdat ik wil dat iemand zich minder alleen voelt, zoals ik me minder alleen voelde. Misschien vinden ze nooit iemand. Misschien wel. Dat maakt niet uit. De woorden zijn er. En ze betekenen iets. Het schrijven helpt mezelf, en wie weet betekenen ze net zoveel voor de ander als voor mij. Met elk woord dat ik opschrijf, lijkt de wereld iets minder zwaar. Ook voor Yara schrijf ik briefjes. Ik laat ze achter in haar jaszak, op haar spiegel, tussen de bladzijden van haar boek. *'Je lacht mooi als*

je denkt dat niemand kijkt.' Een liefdevolle herinnering: 'Soms ben jij de zon die ik vergeet dat ik nodig heb.' En *'We komen er wel, samen.'* En langzaam verandert er iets in ons huis. Het wordt zachter. We praten weer – niet meteen over alles, maar genoeg. En ik voel hoe de zwaarte in mij niet meer de enige stem is. Alsof er ruimte komt. Voor licht, voor haar, voor mezelf. En soms, als ik alleen over straat loop, speur ik onbewust nog steeds naar briefjes. Ze verschijnen minder vaak. Misschien omdat ik ze nu ben gaan schrijven. Omdat ik nu zelf woorden heb gevonden voor wat ik eerst niet kon zeggen. De magie zat misschien niet alleen in de briefjes. Maar in het feit dat iemand, ergens, ervoor koos om iets achter te laten – een stukje hoop – voor een ander. En dat ik het vond. En nu mag doorgeven.

Op een avond, terwijl we samen wandelen, zie ik er weer een hangen in een boom. *'Daar is er weer een'* zeg ik achteloos. Yara kijkt op. *'Weet jij ook van de briefjes?'* *'Hoezo ook?'* vraag ik. Ze glimlacht. *'Ik schrijf ze ook.'* We zwijgen. Maar het is geen ongemakkelijke stilte. Het is een stilte vol begrip. Ik vraag me nog af wie die briefjes dan allemaal schrijft, 'Zouden er nog meer mensen zijn? En van wie komen die van mij?' Het maakt ook niet uit, voor mij is het alsof we elkaar eindelijk opnieuw gevonden hebben op een plek waar we dachten alleen te zijn. Die avond, in bed, draaien we naar elkaar toe. Niet om iets groots te zeggen. Alleen om even te voelen: ik ben hier. Jij ook. En dat is genoeg.

Soms is het niet de wereld die moet veranderen, maar het besef dat we niet alleen zijn in onze strijd. En soms is één klein gebaar genoeg om iemand weer hoop te geven, toch Robin? Soms lijkt het zo ver weg, maar is het eigenlijk zo dichtbij. Zelfs in de diepste duisternis kan één enkel lichtje het verschil maken. Zij hebben de hoop in elkaars aanwezigheid mogen voelen. Robin heeft zichzelf weer mogen vinden, stap voor stap. Ze hebben dromen verloren, maar ook samen weer gevonden.

De witte roos verwelkt langzaam in een vaasje op de vensterbank. Maar de betekenis blijft. Ze staat symbool voor wat we samen hebben opgebouwd: vrede, eerlijkheid en de moed om door

te gaan. Zelfs als het moeilijk is. Ik kijk naar Yara. Haar ogen nog altijd diezelfde vonk. Ze zegt niets. Maar in haar blik lees ik alles. We zijn er nog. Niet ongeschonden. Niet zonder littekens. Maar samen. Jij was die stem, die me vertelde dat het niet voorbij was, dat ik nog steeds hier was. Jij die de scherven van mijn ziel verzamelde en zonder oordeel mijn verhaal hoorde. Samen hielden we vast aan de kleine dingen, aan lachjes in een kamer vol pijn, aan woorden die soms te zwaar wogen, maar altijd de waarheid droegen.

Nu schrijven we samen verder. Met de briefjes als herinneringen in onze zakken en hoop weer in onze handen. De stilte is niet langer een vijand, maar een metgezel die me leert luisteren. Waar stilte ooit was, groeit nu weer geluid. Het geluid van hoop, van liefde, van ons. De stad vult zich langzaam met kleine briefjes. Kleine stukjes van ons. Van iedereen die ooit brak, maar besloot om toch door te gaan. De nacht is voorbij. En zelfs als ze terugkeert, weten we nu: we hebben elkaar. We hebben woorden. We hebben hoop. Met een verhaal dat nooit echt eindigt, maar telkens opnieuw begint. Vanaf de dag dat alles veranderde.

En voor het eerst, in wat een eeuwigheid leek, voelt Robin dat morgen niet alleen de moeite waard is... het is alles waard. Samen.

Ik door jouw ogen

Bo Roelfsema

In onze wereld bestaan geen spiegels. We kennen ons eigen gezicht niet, we kunnen nergens onze eigen reflectie zien. Alleen woorden van anderen vertellen ons wie we zijn en hoe we eruitzien. Je bent volledig afhankelijk van wat anderen zeggen. Sommige horen mooie dingen, complimenten die hun zelfwaarde omhoog brachten. Anderen, zoals ik, hoorden alleen koude en scherpe woorden. Woorden die aan je vast blijven plakken, littekens achterlaten en je lelijk laten voelen. Mensen gaven je een naam en een label en dat was alles wat je had om te weten wie je was. Alle lelijke opmerkingen, hoe klein dan ook. Het moet wel de waarheid zijn, toch? Want elke dag vullen de woorden van anderen mijn gedachten en elke dag voel ik me kleiner, lelijker en minder waard. 'Te dik. Te stil. Te veel.'

Ik heb me altijd al het buitenbeentje gevoeld, ik was anders dan de rest en hoorde nergens bij, ook al wist ik zelf nooit zo goed waarom. Ik heb altijd al het gevoel gehad dat ik aan de zijlijn van mijn eigen leven sta. De mensen om mij heen zijn mijn spiegel, die mijn spiegelbeeld steeds meer beschadigen. In het begin wilde ik altijd strijden tegen de woorden die ze tegen mij zeiden, maar op gegeven moment ben ik daarmee gestopt, het accepteren was makkelijker dan een continue strijd met mensen over wie ik wel en niet was. Er zal toch niet iets veranderen, ik zal altijd dezelfde persoon blijven. Ik zal altijd het buitenbeentje van de samenleving zijn en voor anderen niet de moeite waard zijn.

Elke dag is voor mij een nieuwe uitdaging. Op school, op straat zelfs in mijn eigen huis - het is altijd hetzelfde. Het voelt alsof iedereen mij 24/7 bekritiseert. Mensen stoppen je in een hokje, en dat hokje wordt ineens je hele wereld. Ik zit gevangen in dat hokje, samen met alle eindeloze opmerkingen. Ik heb geleerd om altijd

met mijn schouders en hoofd omlaag te lopen, ik wil niet te veel ruimte innemen en zo onzichtbaar mogelijk zijn. Maar helaas voel ik me zelfs bekeken als ik onzichtbaar ben.

De aula was leeg, op een persoon na. Avery. Ze was nieuw, een meisje met diepblauwe ogen. Ik had nog nooit echt een gesprek met haar gevoerd, ik zou wel willen maar ik durfde niet. Ik was bang om weer afgewezen te worden, dus kon ik me maar beter afzonderen zodat het minder pijn doet. Blijkbaar staarde ik net wat te lang Avery's kant op, want ze zag me. Ze glimlachte naar me. Ik was bereid om me zo snel mogelijk weer om te draaien 'Hayley, toch?' vroeg Avery, terwijl ze mijn kant op kwam lopen. 'Mhm' antwoordde ik maar snel en verlegen. 'Waarom kijk je zo?' vroeg Avery. Ik haalde mijn schouders op, niet zeker wat ze precies bedoelde. Keek ik weer anders dan een normaal persoon? Had ik weer iets verkeerd gedaan? 'Hoe kijk ik dan?' vroeg ik voorzichtig, bang voor haar antwoord. 'Alsof je bang bent dat iemand je ziet.' Snel keek ik weer weg, terwijl ik mijn maag samen voelde trekken. Avery had gelijk... 'Dus... wat hebben ze je vandaag wijsgemaakt?' Ik fronste, 'Wat bedoel je?' 'Wat hebben anderen over je gezegd dat jij nu als waarheid aanneemt?' Ik wist niet zo goed hoe ik haar vraag moest beantwoorden, alles? 'Ze vertellen me wie ik ben, als ze zeggen dat ik lelijk ben, dan is dat toch zo? Niemand kan zijn reflectie zien, dus de mening van anderen is je spiegel.'

Dus wat ze zeggen is ook de waarheid.' Avery schudde haar hoofd, 'Of misschien is dat gewoon het verhaal dat jij jezelf bent gaan vertellen' 'En jij dan?' floepte ik eruit. Avery keek even verrast, 'Wat bedoel je?' 'Wat vertellen ze over jou?' vroeg ik door. 'Oh, van alles. Dat ik luid ben, te koppig. Dat ik me overal mee bemoei.' Ze haalde haar schouders op, 'Soms denk ik dat ze gelijk hebben' zei ze tenslotte zacht. 'Waarom zou je dat denken?' benieuwd naar haar antwoord. 'Omdat ik altijd veel praat, misschien luister ik niet genoeg.' Ik kende Avery niet goed genoeg en wist hier niet zo snel een antwoord op, maar ik besepte wel iets. Avery was niet zelfverzekerd, maar nieuwsgierig. Nieuwsgierig naar mij, de wereld en de verhalen van anderen.

Die avond lag ik wakker. Ik liet haar woorden door mijn hoofd gaan. Wat als... wat als ik iets anders tegen mezelf zou zeggen? Ik pakte een schrift en schreef mijn naam op de eerste pagina. Mijn naam. Voor het eerst zonder er een bijvoeglijk naamwoord aan te hangen. Niet 'onzichtbaar'. Niet 'te veel'. Gewoon: Hayley. Ik staarde ernaar. De inkt gleed over het papier, maar het voelde onwennig. Wie was ik, als ik niet luisterde naar wat anderen zeiden? Ik sloot mijn ogen. Wie was ik, echt? Ik hield van dansen, theater en het lezen van boeken. Ik houd ervan om mensen te helpen, wat me zorgzaam maakt. 'Misschien ben ik niet wat zij zeggen,' fluisterde ik. Dat klonk raar, maar misschien was het al een grote stap vooruit en kon ik langzaam uit mijn schulp komen. Voor het eerst klonk mijn eigen stem als iets dat de moeite waard was om naar te luisteren.

De volgende dagen begon ik te experimenteren. Kleine dingen. Ik keek mensen in de ogen als ze met me spraken, in plaats van mijn blik af te wenden. Ik hield mijn rug recht. Ik hoorde dagelijks nog negatieve opmerkingen, ik wil snel me daarvan dingen aantrekken. Maar dan herinnerde ik me wat Avery had gezegd. *'Waarom zou je hun woorden als waarheid nemen? Ze zien niet wie jij bent.'*

Kon dat waar zijn?

Op een ochtend, toen ik langs een groepje meiden liep dat altijd fluisterde als ik in de buurt was, hoorde ik opeens weer iets. 'Ze is zo...'

Ik verstijfde, wachtte op het volgende woord maar het kwam niet. Misschien spraken ze niet eens over mij. Ik had al ingevuld hoe de zin zou eindigen, maar misschien hadden ze dat nooit gezegd. Misschien hoorde ik alleen wat ik verwachtte te horen. Die gedachte was als een open raam in een benauwde kamer. Na school had ik met Avery afgesproken, het was tijden geleden dat ik echt met iemand had afgesproken. Avery leek het een leuk idee en bleef erop aandringen. Ik was altijd bang om iemand te belasten met mijn aanwezigheid, bang om iets verkeerd te zeggen en bang wat ze van me gingen denken.

'Wat zou jij doen als niemand je ooit kon zien?' vroeg Avery uit het niets, terwijl we op het gras lagen. Ik keek haar verward aan. 'Bedoel je... als ik onzichtbaar was?' 'Nee,' zei ze, terwijl ze een grassprietje tussen haar vingers draaide. 'Als je wist dat niemand je zou beoordelen. Dat je geen woorden van anderen had om je te vormen.' De vraag bleef in de lucht hangen. 'Ik denk...' begon ik, en toen stopte ik. Wat dacht ik eigenlijk? Wat als ik nooit 'te stil' was genoemd? Of 'te veel'? Wat als ik gewoon mocht zijn? 'Ik zou dansen,' zei ik uiteindelijk. Avery's mondhoeken krulden omhoog. 'Dat zie ik je niet zo snel doen.' 'Dat is het punt,' mompelde ik.

Ze stond op, reikte haar hand naar me uit. 'Kom op. We doen net alsof niemand kijkt.' 'Maar *jij* kijkt.' Ik aarzelde, maar toen pakte ik haar hand en sloot mijn ogen. Een stemmetje in mijn hoofd protesteerde wel- wat als iemand ons zag? Dit zag er namelijk belachelijk uit. Dit keer besloot ik niet naar de stem te luisteren. Dit zal Avery blij maken en diep van binnen wist ik dat het mij ook zou opvrolijken. Het was geen sierlijke dans. Het was ongemakkelijk en stuntelig, maar voor het eerst voelde ik hoe het was om te bewegen zonder bang te zijn hoe het eruitzag. Avery zwaaide onze armen wild in het rond en lachte, waardoor ik ook moest lachen. 'We zien er vast belachelijk uit' grapte ik. Avery haalde haar schouders op en draaide nog een keer, 'En wie zegt dat?' Goede vraag, want de waarheid was niemand.

Ik liet mezelf toe om losser te worden, dus opende ik mijn ogen en voelde me steeds comfortabeler in het doen wat ik ook echt leuk vond, wat Hayley echt Hayley maakte. Nadat we klaar waren, knipoogde Avery naar me: 'Zie je? Je leeft nog!' Ik lachte, een beetje buiten adem. 'Nog wel, ja' Avery zag eruit als een persoon die nergens bang voor was, alsof ze precies wist wie ze was. Ik begon mezelf langzaam te ontdekken, de persoon die ik echt was, zonder iemands mening aan me vastgeplakt. 'En jij?' vroeg ik opeens. 'Wat?' 'Wat zou jij doen als niemand je ooit kon zien?' Voor het eerst die middag leek Avery even uit het veld te zijn geslagen. Ze keek naar de grond, duwde met haar schoen een grassprietje plat. 'Ik denk... ik zou minder proberen.' Ik fronste. 'Wat bedoel je?'

Ze glimlachte, maar het was een andere glimlach dan normaal. Kleiner en minder echt. 'Ik ben altijd degene die de energie erin brengt, weet je? De grappen maakt, de sfeer redt als het stilvalt.' Ze haalde haar schouders op. 'Ik denk dat ik soms gewoon stil zou willen zijn, zonder dat iemand zich afvraagt of er iets mis is. Soms wou ik dat ik een beetje was zoals jij.

Avery wilde soms zoals mij zijn? Ik keek haar aan en voor het eerst zag ik haar echt. Niet alleen als het vrije, onverschrokken meisje dat overal een antwoord op had. Maar als iemand die net als ik worstelde met hoe anderen haar zagen. 'Dan moeten we dat misschien allebei blijven oefenen,' zei ik zacht. Avery keek op. 'Misschien wel, ja.' Toen greep ze opnieuw mijn handen vast. 'Maar eerst dansen we nog één keer.' En deze keer twijfelde ik geen seconde.

De zon begon langzaam onder te gaan en het gras voelde koud aan tegen mijn benen terwijl we neerploffen. Mijn hart bonkte nog na van het dansen en mijn ademhaling ging snel, maar ik voelde me lichter dan ooit. Avery lag naast me, haar armen wijd uitgespreid in het gras, alsof ze zichzelf overgaf aan de wereld. 'Ik ben nog nooit zo slecht geweest in iets en het toch leuk blijven vinden,' zei ik en ik hoorde een grinnik naast me. 'Dat is een goed teken,' mompelde Avery. 'Misschien betekent het dat het écht belangrijk is.' Ik draaide mijn hoofd naar haar toe. Het was gek hoe ik haar altijd had gezien als iemand die nergens bang voor was, die moeiteloos bewoog in een wereld waar ik me altijd bewust van mezelf voelde. Maar nu zag ik het: zij was net zo zoekende als ik.

We lagen daar nog een tijdje, luisterend naar de geluiden van de wereld om ons heen. Het is stil. Niet ongemakkelijk stil, niet dat soort stilte die vraagt om grapjes of snelle woorden. Gewoon... stil.

Haar hand ligt in de mijne en ik voel hoe ze af en toe met haar duim over mijn huid strijkt. Vroeger zou ze dit niet gedaan hebben. Vroeger zou ze zenuwachtig zijn geworden, zich iets te bewust van

zichzelf, iets te luid gaan praten om de ruimte maar te vullen. Maar nu ligt ze gewoon. Bij mij. Stil.

Ik kijk opzij. Haar ogen zijn dicht, haar gezicht zacht. Er zit iets in haar houding dat ik niet eerder heb gezien - een rust, een soort vertrouwen misschien. Alsof ze zichzelf even niet hoeft te verstoppen.

We zeggen niks en toch voelt het alsof alles gezegd is. Uiteindelijk staat Avery op en reikt ze opnieuw haar hand... 'Kom,' zegt ze. 'Het wordt koud.' Ik pak haar hand.

Als we later samen teruglopen, langzaam, alsof we alle tijd van de wereld hebben, blijven we even stilstaan bij een etalage. Het is een gesloten winkel, niks bijzonders. Maar het glas weerspiegelt ons.

Ik zie mezelf. En ik zie haar. Haar schouders ontspannen, haar blik niet ontwijkend zoals vroeger. Ze kijkt naar haar spiegelbeeld alsof ze eindelijk durft te kijken. Alsof ze eindelijk durft te zien.

'Wat een leuke vrouw,' zegt ze zacht.

Ik zeg niets. Want ik weet: ze heeft het over zichzelf.

Ik knijp even in haar hand. Gewoon, om te zeggen: ja. Zie je wel.

En samen lopen we verder, de nacht in.

Hoe licht te geven

Jana van der Hak

Als ik mag dromen, en laten we ervan uitgaan dat ik mag dromen,
dat ik moet dromen,
dan doe ik dat net zo breed als ik dat deed voordat me de dingen
gebeurden die nachtmerries zouden brengen,
die prinsen van de paarden af zouden schoppen
en die mijn brein op een glijbaan zouden zetten die alleen maar zou
blijven ronddraaien in cirkels,
waardoor mijn gedachten nooit echt opgevangen zouden worden.
Dan doe ik dat zoals ik deed voordat mijn moeder me leerde hoe je
moet dromen, ze zei:

'Je kan alles worden, als je er maar hard genoeg voor werkt'
ze zei: *'De enige die je in de weg staat, ben je zelf.'*

En ik geloofde haar. Ik werkte hard. Ik werkte zo hard dat ik bijna niet
doorhad dat ik geen metro meer in durfde gaan,
ik werkte zo hard dat ik bijna niet doorhad dat ik de gordijnen had
dichtgedaan, nog voordat het stormde,
dat ik bij de juf op schoot wilde, maar dat niet deed, want het was
het examenjaar,
maar ik werkte zo hard aan mezelf
dat niemand kon zien dat ik bang was geworden
om te dromen.

Ik werkte zo hard dat ik mijn angststoornis inmiddels al had
uitgespeeld met Youtube-meditaties, ik citeer de playlist:

- *'Anxiety stomach pain relief (guided meditation for anxiety)'*
- *'Exam Success Meditation - Stay Calm & deal with test taking nerves & anxiety'*
- *'Yoga for healing, lonely, breakup'*

Ik werkte zo hard dat ik dacht dat liefhebben hard werken moest
zijn, dat je er moe van moest worden;
ik vroeg je of je bindingsangst had
en je rolde alle dromen die je me net had verteld op in een sjekkie.
Want waarom nog dromen,
als het zo hard werken is?

Maar als ik mag dromen
is het niet het harde werk dat het dromen maakt.
Als ik mag dromen is het
het 'mogen'
dat het al dromen maakt.

Omdat het in dromen ook regent,
omdat de metro's daar ook niet altijd volgens de dienstregeling
rijden, omdat er in dromen niet altijd gordijnen zijn,
of juffen,
of moeders die je vertellen hoe je het zou moeten doen.

Omdat je in je dromen evengoed niet kan kiezen voor een heldere
sterrenhemel, net zoals in het echt
dagenlang
je hoofd in de mist,

dat de dingen gebeuren,
en dat je daar niet zo veel aan kan doen.
Het dromen zelf was al het werk wat gedaan kon worden.
Ik droom door sinaasappels te schillen,
ik droom door de was te doen,
ik droom in supernova's;
sterren die ooit nog gaan ontploffen, we weten niet wanneer,
maar we vertrouwen erop dat ze het gaan doen.
Dat het licht ons verblindt
en dat we onze ogen dan dicht mogen doen en
een wens mogen dromen, niks hoeven te doen.
Alleen maar wachten

tot het gebeurt,
of het gebeurt,
of niet.

Waar ik niet over droom is het magisch goedkomen,

als de sterren of
een vraagteken of
een flinke regenbui
je dromen binnen durven treden
dan hoef je de gordijnen niet dicht te doen.

Dan hoef je alleen te wachten,
te zien wat er gebeurt.

Sixteen

Chanelle Troenopawiro

Ik geloofde dat ik de perfecte mens kon worden. Althans, dat werd mij aangesmeerd. Er was een bepaald beeld waaraan ik moest voldoen: de beste zijn, zonder zwakheden. Op mijn basisschool werd ik geprezen door de mensen om mij heen. Ik mocht buiten de uitleg om apart zitten, omdat ik 'slim genoeg' was. Klasgenootjes kwamen naar mij voor hulp als ze moeite hadden met opdrachten of de leerstof. Het voelde goed om voor iedereen klaar te staan, om de mensen om mij heen te helpen. Ik werd gezien als een voorbeeld. Ik haalde de hoogste cijfers zonder veel moeite en mijn rapport zag er altijd keurig genoeg uit. Was ik hierdoor al de perfecte mens?

Na de laatste CITO-toets mocht ik op gesprek. Het was tijd om naar de middelbare school te gaan en mijn leraren wilden het hebben over het niveau dat ik zou volgen. De meesten kozen hoog; ze geloofden dat ik vwo makkelijk aankon. Toch werd ik onder de dakpanklas havo-vwo gezet, omdat 'dat toch een betere keuze zou zijn'. Het gaf mij een naar gevoel. Ik dacht dat ik slim genoeg was om het te doen? Heb ik niet hard genoeg gewerkt? Wat deed ik verkeerd? Iedereen vertelde me hoe slim ik was, dus waar kwam dit opeens vandaan? Deed ik niet genoeg mijn best? Ik wist niet wat ik moest zeggen, ik wist niet wat ik moest voelen. Dat was de eerste keer dat ik me echt een mislukking voelde, voor het eerst in mijn leven.

Ik wilde me nooit meer zo voelen. Zo waardeloos. Zo nutteloos. Er werd één ding van mij gevraagd en zelfs dat kon ik niet vervullen. Ik wist dat ik beter moest zijn. Ik moest beter zijn om perfect te zijn. Want als ik niet de beste was, wat was ik dan wel? Ik moest harder werken. Op de middelbare school moest ik net zo goed presteren als de basisschool - nee, ik moest mezelf overtreffen.

Wanneer er wordt gesproken over de middelbare schoolperiode, wordt er gezegd dat het de beste tijd van je leven is. Dat je je nooit

zo vrij zou voelen. Dat je op deze plek de beste herinneringen zou maken. Wanneer je ouder bent met kinderen en al terug kan blikken en kan zeggen: 'die goede oude tijden.' Alleen waren die tijden voor mij de momenten dat ik ingezakt op mijn knieën smeekte aan een groter iemand daarboven om mijn leven te beëindigen.

'Ze was nooit zo.' Dat hoor ik best vaak. Ik was altijd het meisje zonder problemen. Het meisje dat braaf de regels volgde en haar mond hield. Ik deed mijn werk en haalde goede cijfers. Ik was aardig tegen iedereen en probeerde iedereen te helpen, want dat was wat ik had geleerd: als ik altijd aardig was, dan zouden anderen dat ook zijn. Iedereen zou me dan liefhebben. Dat was de wereld die ik kende.

Maar deze onschuldige wereld die ik voor ogen had, vervaagde. Ik wist dat ik er iets anders uitzag dan de meiden waarmee ik omging. Mijn huid was donkerder en mijn ogen net iets anders. Ik had een andere cultuur; mijn gewoontes waren anders dan die van de rest. Ik viel op. Ik was tenslotte het meisje dat 'raar' eten met zich meebracht. Waar grapjes om werden gemaakt vanwege haar uiterlijk.

In het begin snapte ik het niet. Wat maakte mij anders? Totdat ik zelf keek en aan mezelf begon te twijfelen. Waarom voelde ik me niet zoals hen? Waarom begreep niemand wat ik doormaakte? En wanneer er uitspraken naar me werden toegegooid en niemand voor mij opkwam, snapte ik het. Ik was anders. En dat maakte me minder perfect.

Ik ging elke dag naar school, met een glimlach die geen aarzeling kende, mijn mondhoeken die mijn ogen bereikten, zoals altijd. Ik hield vol. Tot iemand mij zou begrijpen tussen al deze chaos in mijn hoofd. Iemand die mij zou zien voor mij, ongeacht hoe ik eruit zag of waar ik goed in was.

'Denk je dat er anderen gaan zijn die zoveel om jou gaan geven als ik?' 'Dacht je echt dat je speciaal voor mij was?' Stemmen in mijn hoofd die constant luider werden. Stemmen die ik steeds meer geloofde, doordat het mij constant werd bewezen op een zilveren schaalpje.

Stemmen vanuit alle hoeken.
'Waarom zakken je cijfers?'
'Waarom ben je niet bezig met school?'
'Kan je niet beter je best doen?'

Mijn hoofd gevuld met stemmen.
Hoezo ben ik anders?
Je past niet in het hokje. Je bent raar.

Waarom verlaat iedereen mij? Licht het allemaal aan mij?
Omdat je niet goed genoeg bent. Alles ligt aan jou.

Zwarte schaduwen die om me heen zweefden, wazen die constant bleven fluisteren. Die de energie uit mijn lijf zogen.

Ben ik niet goed genoeg?
Klopt.

Voor niemand niet?
Ja.

Licht het aan mij?
Altijd.

Heb ik dit verdiend?
Natuurlijk.

Moest ik mezelf veranderen? Moest ik iemand anders zijn om me beter te voelen?

Als ik zou veranderen, dan zou het allemaal goed komen.
Als ik zou veranderen, zouden mensen weer om mij geven.

Dat is wat ik dacht. Mijn haar? Dat moest permanent rood.
Was ik te lelijk? Ik begon make-up te dragen. Ik kon niet meer naar buiten zonder concealer en eyeliner langs m'n ogen. Was ik te dik?

Ik begon ongezonder snel af te vallen, hield alles bij wat ik at. Zelfs als dat betekende dat ik erbij neer moest vallen. Ik begon alles aan mijn uiterlijk te veranderen en kleding belandde in een oude zwarte zak om weggebracht te worden. Ik begon korte rokjes te dragen en blinkende sieraden decoreerden mijn handen en decolleté. Familie en vrienden complimenteerden me met het feit dat ik er anders uit zag, dat ik er 'gezonder' uit zag. Ik was slanker, omdat ik niet meer at dan een beschuitje per dag. Kleetde me 'netter' aan, omdat ik kopieerde hoe de meisjes om me heen zich aankleedden. Hield mij in over mijn 'gekke' interesses, zodat mensen minder snel de kans kregen om mij belachelijk te maken. Liet een deel van mijn culturele achtergrond achter, zodat ik niet weer de vreemde eend in de bijt was.

Elke ochtend met een masker op om iedereen tevreden te stellen. Ik deed hoe mensen wilden dat ik deed. Ik deed wat mensen van mij verwachtten. Maar waarom voelde ik me nog steeds hetzelfde? Waarom voelde ik me niet blijer wanneer ik in de spiegel keek?

Ik was niet goed genoeg.

En alles bleef zich maar opstapelen. Zelfs met de mensen om me heen voelde ik me alleen. Alles wat ik deed, voelde alsof het net niet goed genoeg was, alsof ik niet goed genoeg was. Alsof ik er compleet alleen voor stond. Ik zakte steeds verder de grond in. En verder. En verder. Dagen gingen voorbij. Weken passeerden. En elk moment dat voorbij vloog, voelde ik mij steeds meer verloren in mijn eigen lichaam. Alsof mijn lichaam niet meer van mij was, alsof iemand een greep op mij had. Alsof ik gevangen zat. Ik zag mezelf in leven, maar voelde me niet levend. Ik voelde geen liefde. Ik voelde geen blijdschap. Ik voelde niks. Zelfs toen ik bijna het bloed uit mijn huid haalde, voelde ik niks. Ik deed maar gewoon alles wat er gevraagd werd van mij, terwijl ik mezelf steeds verder verloor. En de stemmen? De stemmen in mijn hoofd waren luider dan ooit.

Ooit was ik dat meisje dat altijd met haar neus in de boeken zat, vastberaden om anderen trots te maken, om ergens goed in te zijn.

Vijf jaar later veranderde ik in het meisje dat het niet meer zag zitten. Niet op school, niet met vrienden, niet thuis; alles leek leeg. Ik wist niet meer waar ik voor stond, alles was grijs en vage schaduwen.

Steeds meer duwde ik mensen van me af, zodat ik de leegte niet hoefde te tonen. Ik zocht troost in de pijn die ik mezelf toebracht. In mijn hoofd was ik gevangen, elke gedachte een rozenkrans van doornen met angst en twijfel die ik maar niet los kon laten. Elke stap liet mij voelen alsof ik geketend door moest. Maar op mijn zestiende kwam daar eindelijk het moment van ademen. De dagen die zo zwaar waren, begonnen iets lichter te voelen. Alsof ik eindelijk iets losliet - een gewicht dat ik zo lang met me had meegesleept. Het papier in mijn handen was niet alleen een bewijs van wat ik had bereikt, maar het begin van een nieuw hoofdstuk. Het verleden lag achter me, als een schaduw die langzaam wegtrok, de pijn die ik had gedragen was nu een herinnering die ik niet meer als last voelde. Het diploma was geen eindpunt, maar een begin.

Een frisse start.

Ik begon een opleiding in een provincie die geen herinneringen droeg, waar alles nieuw en fris was. De gezichten om me heen waren onbekend, wat een vreemde vrijheid met zich meebracht. Niemand vroeg naar mijn verleden, niemand kende de pijn die ik had weggestopt. Hier kon ik eindelijk ademhalen, mijn eigen ruimte vinden zonder de last van oude verhalen.

Op mijn nieuwe bijbaan voelde het hetzelfde. De collega's waren vriendelijk, onbelast door het gewicht van alles wat ik had meegemaakt. Er was geen verleden dat me achtervolgde, geen schaduw die mijn stappen volgde. Het was alsof ik, voor het eerst in jaren, een plek had gevonden waar ik echt mocht zijn, zonder angst voor afwijzing, zonder de druk om iets te verbergen. Nieuwe vrienden; mensen die mijn stilte begrepen en mijn onuitgesproken woorden. Ze zagen niet alleen mijn naam, maar alles wat daarachter schuilging. Onze gesprekken zacht zonder de druk van verwachtingen die ik zo lang had gedragen.

Langzaam, maar zeker, begon ik te merken hoe mijn hart zich weer opende. Ik was niet meer de schaduw van wie ik was, maar langzaam het begin van iets nieuws.

Ik dacht dat dit het moment was - het moment waarop ik eindelijk alles achter me kon laten. Dat dit de afsluiting was van de pijn die al zo lang met mij meereisde. Dat ik eindelijk die lege ruimte in mijn lichaam, de stemmen in mijn hoofd, kon laten vervagen. Dat ik mijn rug kon draaien naar alles wat mij gevormd had; naar de schaamte, de pijn, de onrust. Ik wilde roepen: 'Nu gaat alles goed.' Maar die woorden weigerden zich te uiten. En ik begreep niet waarom. Ik had de mensen die mij pijn deden al ver weg, ik vermeed de plekken die het verleden in mijn huid hadden gegrift, dus waarom bleef alles zich toch vastklampen?

Waarom voelde ik het nog, vooral wanneer het stil werd in mijn hoofd? Waarom dacht ik er nog aan?

Ik was koppig. Koppig tegen mezelf, alsof ik mezelf iets moest bewijzen. Bewijzen dat ik het volhield, dat ik niet zwak was, dat het 'sterk' was om geen ruimte te geven aan pijn. Het voelde alsof ik mezelf vertelde dat ik mijn tienerjaren had doorstaan zonder enige hulp, dat het allemaal vanzelf over zou gaan als ik het maar goed genoeg negeerde. Maar ik ontdekte dat het verleden zich niet zo gemakkelijk laat negeren. Het blijft in je nek hijgen, ook al heb je de vrolijkste vrienden, ook al doe je wat je leuk vindt. De pijn bleef zich opstapelen, zwaarder dan ik had kunnen voorspellen en toen ik het begon te negeren, werd het alleen maar zwaarder.

En erger. En zwaarder. En erger.

En toen brak ik. Ik kon het niet langer ontwijken, niet langer doen alsof ik niet werd meegesleurd verder de diepte in. Voor het eerst hoefde ik mijn hoofd niet langer boven water te houden met een glimlach als masker. Ik kon niet langer doen alsof alles oké was terwijl alles binnenin mij het wilde uitschreeuwen. Ik kon het niet

meer wegstoppen. Ik verdiende net als iedereen een leven zonder die last die mij liet snakken naar adem.

In het begin voelde het zwak om mijn emoties toe te laten, alsof ik mezelf teleurstelde door niet sterk genoeg te zijn. Alsof het erkennen van de pijn een teken van falen was. Maar in dat moment beseftte ik hoeveel ik mijn pijn had weggestopt en hoe weinig ik nog kon verdragen. En toen stortte alles in, als een muur die ik zelf had gebouwd, die langzaam begon af te brokkelen. Daar stond ik, oog in oog met de gevoelens die ik had verborgen, met de pijn die ik had genegeerd. Ik gaf mezelf de toestemming om te huilen, om te voelen en alles wat ik had opgesloten stroomde eruit als een rivier die eindelijk zijn bedding vond. Tranen van verdriet, maar ook van woede. Het voelde goed. Het was als een storm die alles meedroeg, die me reinigde van de jarenlange druk. Het was de woede tegen het systeem dat mij had opgeslokt, de pijn van woorden en daden die als littekens op mijn ziel stonden.

Ik moest begrijpen dat het menselijk is om kwetsbaar te zijn, om niet alles alleen te dragen. Het was geen zwakte om hulp te zoeken, om mijn verleden niet in stilte te verbergen. Alleen zo kon ik heel worden, niet voor de verwachtingen van anderen, maar voor de mensen die ik liefhad - de familie die mij steunde, de vrienden die er altijd waren.

Maar bovenal was het voor mezelf. Ik moest het kleine meisje met de fonkelende ogen terugvinden, haar de liefde geven die ze zo lang had gemist. Want de perfecte mens is geen wezen zonder gevoel, geen onbreekbare muur, maar een ziel die het recht heeft om te breken en weer op te staan. Deze keer hoefde ze het niet alleen te verdragen. Deze keer was er ruimte voor haar om te worden gezien, begrepen en geholpen. De stukken die ooit verloren waren, vonden opnieuw hun plaats in de handen van degenen die haar werkelijk begrepen.

Want de perfecte mens is niet iemand die zichzelf straft wanneer doelen onbereikbaar lijken, alsof pijn een poort is naar vergeving.

De perfecte mens is niet iemand
die gevoelens verschuilt,
uit angst dat kwetsbaarheid hun waarde ontnemt.

De perfecte mens is niet iemand
die problemen laat opstapelen tot het gewicht ondraaglijk wordt,
tot ze breken onder een last die ze nooit alleen hoefden dragen.

De perfecte mens is iemand die zichzelf mag zijn,
die mag voelen zonder angst,
die woorden vindt in stilte en gehoord wordt wanneer het moeilijk is.

De perfecte mens is iemand die hulp mag vragen,
die hun grenzen durft te erkennen en hun kracht daarin ontdekt.

De perfecte mens is, boven alles, een mens.
En dat is meer dan genoeg.

Persoonlijke getuigenis over psychische kwetsbaarheid

Kenzy Dekimpe

Als ik terugkijk op de eerste helft van mijn leven, want ik ben 43 jaar, dan mag ik zeggen dat ik al wat heb meegemaakt. Toen ik 13 jaar was, vroeg mijn vader me om een fles ketchup te halen in de voorraadruimte in de kelder. Plots voelde ik me warm worden.

Ik begon naar adem te happen en ik kwam terug in de living en zei dat ik geen adem had en dat mijn hart heel snel klopte.

Mijn eerste paniekaanval.

Vanaf mijn puberteit kwam die sluimerende angst af en toe naar boven.

Soms kon ik er 's nachts niet van slapen, dan zette ik muziek op en luisterde in bed naar de teksten van mijn favoriete bands, zachtjes meezingend en zo werd ik meestal rustig.

Ik denk dat ik mijn moeder drie keer wakker gemaakt heb omdat het niet goed ging en ik wakker schoot uit angst. Vooral de angst om te sterven, zat diep. Dan zei mijn moeder: denk aan leuke dingen, Kenzy. Wat kun je bedenken? Het werd een mantra. Denk aan dingen die je gelukkig maken. Laat je niet meesleuren door het donker en donkere gedachten.

Drie keer is weinig, maar ik wilde mijn moeder niet belasten en wilde er zelf een oplossing voor vinden.

Tegelijk was ik zeer gelukkig op school, ik hield van lezen en leren.

Zo graag ik naar school ging toen ik jong was, zo groot was de tegenzin om examens te maken aan de universiteit. Eerste jaar: 9 herexamens, want in die tijd moest je de punten tussen 10 en 12 op 20 ook meenemen. Ik had er zo 6. En 3 buizen, dus 9 herexamens.

Meer dan eens sloeg de faalangst toe, maar ik wilde doorzetten. Studeren voelde soms aan als een strijd, zeker het laatste jaar

toen ik mijn eindwerk moest indienen en ik maar één ding kon denken: dit nooit meer! Als ik dat papiertje, mijn diploma, heb, lees ik nooit nog een boek tegen mijn zin.

Het was vooral dat 'moeten' dat mij tegen de borst stootte want ik vond mijn onderwerp heel boeiend. Het gevoel te moeten presteren en mezelf druk opleggen, nee, dat was het dat me in een negatieve spiraal bracht.

Ik herinner me de avonden voor ik mijn eindwerk moest indienen als de dag van gisteren. Ik denk dat mijn lief (nu mijn man) en mijn vader het zich ook nog goed voor de geest kunnen halen. Paniek, pure paniek, en slapeloosheid, nachten aan een stuk. Tot mijn vader zei: en nu moet je slapen. En me een slaappil gaf. Ik ben opgelucht dat mijn vader mij die ene slaappil gaf, want op dat ogenblik was het buigen of breken. Ik haatte het gevoel dat de slaappil me gaf want ze deed me controle afstaan en trok mij in slaap. Maar slaap was wel wat mijn hoofd nodig had.

Ik deelde mijn bed in die tijd al met mijn lief want we gingen samenwonen toen ik nog studeerde en hij al werkte. We maakten prachtige reizen naar Genève, Barcelona, Kopenhagen, New York ...

We bezochten concerten en festivals en ik voelde mij euforisch als de muziek de haren op mijn armen en in mijn rechtop deed staan. Goosebumps in het Engels, kiekevel in het West-Vlaams. Het is het mooiste gevoel dat ik ken. Het is een teken dat ik aan het genieten ben van het moment, van het hier en nu. Muziek is voor mij als een golf die je pakt tijdens het surfen. Muziek voelt als een warm bad waarin het water je omringt en je volledig doet ontspannen. Kippenvel tijdens een optreden is *my happy place*.

Onlangs hoorde ik van iemand dat zij nog nooit kippenvel had gehad in de positieve zin, bij haar ging kippenvel altijd gepaard met een negatieve emotie.

Zo is het: wat voor de ene mens leuk is, is het voor de andere niet. We zijn verschillend, verschillend 'bedraad', uniek zo je wil en toch herkennen we ook altijd stukjes bij de ander, hoe anders die ook lijkt.

De hoogtes in mijn leven waren hoog. Ik scheerde langs hoge toppen van emoties en kon overvallen worden door een bijna euforisch gevoel van dankbaarheid en geluk. Dat ik gezond was, dat ik mijn *teammate for life* gevonden had, dat ik vrienden en familie had die ik graag zag en die mij graag zagen, dat ik een zinvolle job had gevonden.

De laagtes manifesteerden zich vooral in mijn onderbewuste en zeker in mijn slaap.

Ik schoot soms gillend wakker, vooral als ik veel stress had op het werk.

En heel vaak dezelfde droom: ik zit in de auto in een ondergrondse garage en het plafond komt naar beneden en... ik schiet wakker.

Soms voelde ik een stijfheid in mijn onderarmen en tintelingen in mijn handen. Dankzij de huisarts en een psychologe leerde ik die signalen herkennen en er rekening mee houden.

'Kun je de dingen soms iets minder gepassioneerd doen?' vroeg mijn psychologe ooit. Ik heb die zin altijd onthouden, want nee, dat lukt me heel moeilijk blijkbaar. Hoge hoogtes, lage laagtes.

In 2007 werd ik zwanger en beleefde ik een mooie zwangerschap met de gewone kwaaltjes: misselijkheid tijdens de eerste 3 maanden, zin in... wit brood met hagelslag! Op elk uur van de dag. Geen haring met slagroom of zo, gelukkig maar. Als je nog nooit zwanger bent geweest of een man bent, kijk dan zeker eens naar die filmpjes waarbij mensen een dikke buik en borsten in schuim aandoen en uit bed proberen te geraken. Zo herkenbaar! 's Morgens opstaan vroeg zeker 10 minuten langer toen ik hoogzwanger was.

Op 20 april 2008 brak mijn water en mijn zoon werd geboren met een knip op de volgende warme lentedag.

We waren zo gelukkig. Het opperste geluk wanneer je voor het eerst ziet wie negen maanden in je buik zat. Hij had toen al een weerbarstig krulletje in zijn haar vooraan en die weerborstel is nooit weggegaan, hij vloekt er nog steeds op als hij naar de kapper gaat.

Het was de zoete inval in het ziekenhuis, een eerste kleinkind

aan beide kanten van de familie, een eerste neefje voor onze broers

...

Toen we het ziekenhuis mochten verlaten, was er maandagmarkt en stonden we te sukkelen en te zweten om de maxi cosi in de auto te krijgen en om die verdomde gordel op de juiste manier vast te maken. YouTube tutorials bestonden nog niet in die tijd. Thuisgekomen voelde ik me niet helemaal rustig: we stonden er alleen voor.

Wij, die nog nooit voor een baby gezorgd hadden. Wij, die allebei de oudste in het gezin waren, geen broers of zussen die het ons hadden voorgedaan en ook de eersten in onze vriendenkring die een kindje kregen.

Ik voelde een gevoel van verantwoordelijkheid opkomen dat ik niet herkende.

Dit is ons kind.

Als er iets misgaat, is het onze schuld.

Goh goh, wat zou ik de jonge moeder die ik toen was, willen geruststellen: het komt goed, je doet je best, het is oké dat hij huilt, je houdt van hem, dat is al wat telt ...

In plaats van advies geven als ik een jonge moeder tegenkom, zeg ik haar nu: omring je met enkele mensen die je om raad vraagt en filter al de rest van de goede adviezen er uit.

Geloof in jezelf en hou van je kindje.

Neem het vast, knuffel het, kus het, want voor je het weet, torent hij hoog boven je uit omdat hij weigert om te stoppen met groeien en bloeien.

Je kind leert je kijken naar de wereld door nieuwe ogen, met een speelse, blijde, onschuldige blik en dat is dubbel genieten. Jij ziet de wereld opnieuw voor het eerst en je kind geniet met volle teugen van een koe of een varken of als het een mooie wolk ziet. En als je kind geniet, dan geniet jij mee. Hoge hoogtes, zeker weten.

Terug naar 2008: de hormonen gingen met mijn verstand aan de haal op bepaalde momenten. Soms kwam ik in de kelder en wist ik niet wat ik er deed. Of ik ging naar de frituur en vergat wat mijn man graag wilde eten.

Soms begon ik 's nachts, na een voeding, te schrijven en kon ik niet meer stoppen.

Soms wou ik niet stofzuigen omdat ik mijn baby niet wakker wilde maken. Het was alsof ik faalde als hij ooit zou starten met huilen. Of help, nooit meer zou stoppen met huilen.

Soms en daarna steeds vaker kon ik niet meer slapen. Ik lag te waken in de kamer naast een baby die rustig lag te slapen.

En toen kwam de dag dat ik niet uit bed kon om mijn haar te wassen en een collega opbelde.

Ze vroeg door, want zij had al een kindje en hoorde dat er iets niet helemaal klopte. Ze raadde me aan om naar de dokter te gaan.

Ook hij vroeg door en wilde me terugzien, enkele dagen erna samen met mijn man.

Het was niet beter, integendeel, de dingen die ik zei, verontrustten hem en hij wilde me de dag erna opnieuw zien. Maar 's avonds sloeg de psychose die waarschijnlijk sluimerend aanwezig was in alle hevigheid toe en bracht mijn man mij naar het ziekenhuis.

Daar werd duidelijk dat ik zou moeten blijven en dat ik slaap nodig had.

Alleen, ik kon niet slapen en ik kon zeker niet helder nadenken op dat moment.

Ik dank mijn huisarts op mijn blote knieën dat hij op zoek ging naar een psychiatrische afdeling waar moeder en kind samen konden verblijven. En zo geschiedde, ik herstelde heel langzaam van een psychose en mijn baby was bij mij.

Ik kan me niet voorstellen hoe moeilijk dit geweest moet zijn voor mijn man en voor mijn ouders en mijn omgeving. Maar ze bleven op bezoek komen, ook al was ik niet langer bij ze om de hoek, en ze geloofden dat het goed zou komen. Ze bleven geloven, in mij en in de mensen die er zijn voor anderen die wankelen en opnieuw balans moeten vinden, met expertise, met zorgzaamheid, ...

Het gaat snel naar beneden bij jou, vertelde mijn huisarts ooit. Want na die eerste psychose kreeg ik net voor corona een tweede psychose.

Zo zat ik op een woensdag bij hem, op vrijdag opnieuw en wilde hij mij op zaterdag terugzien. Maar 's avonds op weg naar huis, na het bezoek aan de huisarts, had ik mijn tweede psychose. Ik zat in de auto, mijn man reed en ik keek op mijn gsm en het was alsof ik niet goed meer zag: de kleuren waren feller dan ze zouden moeten zijn, de gsm leek signalen uit te sturen die ik moest interpreteren, ik zag overal verborgen boodschappen in. Mijn man keerde de auto en bracht me naar de spoedafdeling waar ik werd opgenomen en opnieuw langzaam herstelde en de triggers waar ik mijn ganse leven waakzaam voor zal moeten blijven nog meer leerde herkennen. Ik heb voor mezelf de zin gezocht. Zin in de zin van zingeving, meaning of life, wat je voldoening geeft, wat je vooruit helpt en wat je tegenhoudt, wat je weet van jezelf en wat je leert over jezelf, wat je kan terug geven aan anderen, wat je geeft aan anderen ...

En dat wil ik met dit verhaal meegeven aan mensen die in het begin van hun leven staan en denken aan de wereld die zo *fucked up* kan lijken. Omring je met mensen die in je geloven en je zeggen dat het goed kan komen. Die je dingen leren zonder dat ze pretenderen de waarheid in pacht te hebben. Dat kunnen familieleden zijn, vrienden, hulpverleners, schrijvers, filosofen, actrices ... Bepaalde uitspraken, filmpjes, boeken, technieken kunnen *life changing* zijn.

Ik herinner me één bepaalde techniek, myotherapie, nog heel goed. Ik neem je even mee in die ervaring van toen.

De scherpe punt van zijn potlood drukt op mijn borstkas. Hij draait het potloodje even rond en ik voel... van alles. Angst, emotie en een golf die over me heen lijkt te gaan. Te veel emoties in één keer, dat voel ik meteen en ik vraag hem om te stoppen.

De kinesist stopt en vraagt hoe het met me gaat.

Het is te veel. Te veel in één keer, zeg ik.

En hij begrijpt het onmiddellijk. Sommige patiënten kunnen deze techniek niet goed verdragen. Anderen voelen zich verlicht van hun emoties. Nog anderen braken hun emoties er letterlijk uit na deze behandeling, vertelt hij.

Ergens was dit het begin van zorgen voor mezelf.

Ik liet me al begeleiden door de huisarts en een psycholoog, maar het was daar dat ik voelde wat me niet verder zou helpen en wat wel.

Alsof de grens duidelijker werd.

Dit doet je goed, dit niet of misschien nog niet.

Na gestopt te zijn bij deze kinesist kwam ik bij een osteopate terecht die heel zacht begon met de behandelingen en traag opbouwde tot het moment dat ik er zelfs naar verlangde dat ze hardere technieken toepaste zoals mij de nek omwringen, ofwel 'kraken' genoemd in het Vlaams.

Soms heb ik traagheid nodig en luister ik naar mijn lichaam en mijn geest, maar even vaak surf ik op die passionele golf die je de hoogte instuurt en je kiekevel geeft, want 'een potlood en een droom kunnen je overal mee naartoe nemen' (James Joyce).

Aan alle jongeren die gepest worden

Anne Koopen

Ik was als kind altijd al erg angstig en onzeker en geen populair meisje op de basisschool.

Ik ben geboren met een kaal hoofdje en donkergrijze ogen. Doordat mijn vader en zijn familie erg donkere uiterlijke kenmerken hebben werden mijn donkergrijze ogen dan ook al snel donkerbruin en veranderde mijn kale kopje al snel in een dikke bos donkerblond haar. Ik had als kind erg dikke en donkere wenkbrauwen die in het midden ook haartjes hadden, waardoor het leek alsof ik één wenkbrauw had. Ook had ik kleine donshaartjes op mijn bovenlip.

Ik was daardoor een makkelijk doelwit voor pestkoppen. Ik herinner me dat er briefjes op mijn rug werden geplakt met 'snorremans' erop en dat er punaises op mijn stoel werden gelegd. Ik had één vaste pestkop die zelf uit een andere klas was weggepest.

Hij pestte me met mijn wenkbrauwen en maakte als hij me zag vaak rare bewegingen, als een soort aap. Omdat die ook heel behaard zijn. Hij vertelde me elke dag opnieuw hoe lelijk mijn wenkbrauwen wel niet waren en hoe lelijk ik zelf was. Ik praatte hier thuis niet vaak over en kropte dit allemaal op. Toen hij uiteindelijk op een klassenfeest in groep 8, waar ik me erg op had verheugd, mij weer begon te tergen, knapte er iets in me: ik ben als een gek op hem gaan inbeuken. Ik was eigenlijk totaal geen agressief kind, maar doordat hij me zo lang en zo erg had gepest, kwam al mijn opgekropte woede eruit. Mijn ouders zijn uiteindelijk gebeld en die hebben mij opgehaald. Doordat ik op de basisschool zo gepest ben, ben ik naar een kleine middelbare school gegaan waar een goed anti-pestbeleid was. Het pesten is toen gelukkig

gestopt. Eenmaal een paar jaar verder, op een nieuwe school in de derde klas, begon het pesten helaas weer. Ik was net uit een klinische opname gekomen en door de medicatie die ik daar had gekregen, erg zwaar geworden. Ik woog op 14-jarige leeftijd 80 kilo. Ook dit was weer een reden voor klasgenoten om mij te pesten. Ik werd vaak uitgescholden op MSN en jongens uit mijn klas stuurden me bewerkte foto's van mijzelf met 'lelijk' en 'dik' erboven. Ik zat midden in de puberteit en kampte met een ontzettend minderwaardigheidscomplex, mede door het pesten.

Ik vond mezelf lelijk en walgde ontzettend van mezelf. Zo erg, dat ik er zelfs spiegels door kapot sloeg. Op 15-jarige leeftijd ontwikkelde ik een eetstoornis. Ik was na een lange periode van niet eten erg mager geworden. Op een avond gebeurde er iets wat ik nooit zal vergeten. Ik werd aangesproken door een man die aan mij vroeg of ik er weleens aan had gedacht om model te worden. Ik kon mijn oren niet geloven en dacht in eerste instantie dat hij een grapje met me uithaalde, maar hij was serieus.

Dit was het eerste moment waarop ik geloofde dat ik wel mooi was, en dat ik er mocht zijn. Ik heb een aantal fotoshoots mogen doen, wat ik ontzettend leuk vond en waardoor mijn zelfvertrouwen ook groeide. Maar van een echte modellencarrière kwam het helaas nooit; ik was door nieuwe medicatie weer erg aangekomen in gewicht en dus te dik om model te kunnen zijn.

Ik ben inmiddels een volwassen vrouw van 32 en kijk nu gelukkig een stuk anders tegen mezelf aan dan vroeger. Mede door het volgen van therapie. Ik zie nu in dat ik een mooie vrouw ben en dat altijd al ben geweest. Wat betreft mijn wenkbrauwen: ook van die zie ik in dat ik eigenlijk gezegend ben met zulke dikke, donkere wenkbrauwen. Ik weet dat er vrouwen zijn die een moord doen voor wenkbrauwen zoals ik die heb, die nooit getekend of getatoeëerd hoeven worden. Ook mijn rondingen heb ik weten te omarmen. Ik wil andere kinderen in soortgelijke situaties graag meegeven dat ze erover kunnen en mogen praten bij iemand bij wie ze zich

vertrouwd voelen en zich niet hoeven te schamen voor eventueel opvallende uiterlijke kenmerken. Iedereen is mooi zoals hij of zij is en niemand heeft het recht jou te kwetsen of te pesten. Doordat ik er als kind lange tijd niet over durfde te praten, droeg ik al het verdriet in mijn eentje en kropste ik alles op, waardoor er dus uiteindelijk iets is geknapt.

Mijn pestverleden heeft me uiteindelijk een sterker mens gemaakt en me een dikkere huid gegeven. Mocht iemand iets aan te merken hebben op mijn uiterlijk, dan laat ik dat lekker bij diegene en kan die van mijn part de pot op. Ik weet nu zelf dat ik een mooie vrouw ben en dat ik er mag zijn en goed ben zoals ik ben.

Beauty goes deeper than the surface.

Liefs, Anne

Achter de wolken schijnt de zon

Wat ooit begon als blanco vel
Werd al snel grijs van kleur
Echt bestaan dat deed ik wel
Maar bijna nooit in goed humeur

Waar ik rustig werd van regen
Stormde het in mij
Vaak zaten dingen tegen
En voelde ik mij niet blij

Blij werd ik van onweer,
Wat mij rust gaf in mijn hoofd
Ik wilde vaak niet meer
Mijn vuurtje was gedoofd

Op een dag kwamen er zonnestralen
Zo fel als maar kon
Ik was klaar met het verdwalen
En had voor het eerst het gevoel dat ik iets overwon

Ik won het vuurtje terug in mij
Wat voor zoveel jaren was gedoofd
Voor het eerst was ik weer blij
Was dit mij ooit beloofd?

Ik beloof mezelf nu eenmaal
Dat wanneer het vuurtje weer eens dooft
Ik zal terugdenken aan die zonnestraal
Die altijd in mij heeft geloofd

De zon die zal niet altijd schijnen
En het zal vast wel weer eens gaan stormen
Maar wanneer je wat gebroken is weer kunt lijmen
Zal je jezelf altijd weer kunnen hervormen

Het is oké als het soms stormt
En huilen is iets dat mag
Dat is wat jou vormt
En jou maakt tot wie je bent vandaag de dag

Zolang je door de donkere wolken
De zonnestraal blijft zien
Je onthoudt wat jou heeft geholpen
Zul je kunnen leven voor tien

Lang verhaal kort, ik ben er nog

Franciska van Hengel

TRIGGER WARNINGS: Zelfbeschadiging, in detail beschreven, snijden, zelfmoordgedachten, zelfmoordbenoeming & benoeming van slechte mentale gezondheid

0 dagen sinds selfharm

Ik laat de kleine schaar uit mijn hand vallen. Ik kijk naar mezelf in de spiegel, tranen prikken in mijn ogen. Het is weer gebeurd. Het vers gesneden stukje huid probeert zichzelf alweer te helen. Er was geen bloed te zien. Niet deze keer.

Er was geen bloed te zien deze keer.

Ik voel me lichter, zo veel lichter. Alsof ik eindelijk weer kan ademen. Alsof er een enorme last van mijn schouders is gehaald. Ik ben niet meer aan het hyperventileren en ben gestopt met huilen. Mijn handen zijn nog steeds een beetje aan het trillen, maar op een goede manier. Ik weet niet of dat mogelijk is, maar dit keer is dat wel mijn geval. Ik heb eindelijk weer controle over mijn lichaam, over mijn gedachten, over mijn leven. Ik ben me er bewust van dat dit niet de meest gezonde manier is om opnieuw op te starten, maar niemand weet dat ik dit doe. Ik wil ook niet dat iemand het weet. Volgens mijn ouders ben ik het perfecte kind voor ze. Goede leerling, erg sociaal, veel vrienden, geen mentale 'problemen', rustig, slim maar niet hoogbegaafd ofzo, oudste dochter. Ook wel bekend als het perfecte plaatje. Ik wil dat eigenlijk niet verpesten voor ze.

Er wordt tegen de deur van de badkamer aangebonsd. 'IK MOET PIESEN.' schreeuwt mijn kleine broertje. Hij blijft bonzen.

'Je kan ook prima beneden.' Ik probeer mijn stem onder controle te krijgen zodat het niet te horen is dat ik net heb gehuild.

'MAAR IK MOET HIERO. IK WIL NIET BENEDEN!' Schreeuwend.

Mijn moeder bemoeit zich met het gesprek.

'Kom op schat, je weet dat zijn brein anders werkt door zijn autisme. Laat hem daar gewoon gaan.' Natuurlijk. Autisme. Alle vervelende 'andere' dingen die mijn broertje doet is door zijn afwijking... Het is zijn gouden ticket om alles te kunnen doen. Ik kreun, zet de kraan aan en was mijn gezicht om op die manier de laatste sporen van het huilen weg te vegen. Mijn broertje is nog steeds niet gestopt met op de deur slaan. Ik haal de deur van het slot. Hij botst bijna tegen mij aan om de badkamer over te nemen.

Ik strompel terug naar mijn kamer en pak mijn koptelefoon. Ik zet hardrock muziek aan die ervoor zorgt dat mijn trommelvliezen bijna beginnen met bloeden. Het zorgt er wel voor dat ik alleen nog maar aan de muziek kan denken. Aan niks anders.

10 dagen sinds selfharm

Langzaam maar zeker pak ik mijn leven weer op. Rustig durf ik steeds meer te doen voor school en ik ben steeds vaker aanwezig op het werk. Ik kan het weer even aan, voor nu. Ik probeer dingen te ontwijken die iets negatiefs bij mij kunnen aanwakkeren. Ik ontwijk conflicten, (zoals ik eigenlijk altijd al doe, no matter what) ik ontwijk bepaalde mensen, ik ontwijk bepaalde opdrachten. Ik praat ook amper met mijn ouders, die begrijpen me toch niet. Als ik ze vertel hoe het echt met me gaat, zullen ze me waarschijnlijk naar therapie sturen. Ik bedoel maar, zo slecht gaat het nou ook weer niet met me. Toch? Lijkt me van niet. Gelukkig heb ik wel wat vrienden om mee te praten, alleen niet over dit onderwerp, ik ben bang dat ze me zullen uitlachen. Of dat ze niet meer bevriend met me willen zijn. Of dat ze me raar vinden. Misschien zeggen ze wel dat ik om aandacht vraag, maar dat zou een leugen zijn, ik wil geen aandacht. Ik haat in de spotlight staan. Ik voel me trouwens wel beter dan 10 dagen geleden, oprecht. Ik moet gewoon even opnieuw opstarten.

We zitten aan de keukentafel voor het avondeten, de televisie is te horen op de achtergrond. Op het nieuws wordt er gepraat over mentale problemen bij LHBTI+ jongeren. De presentatrice vertelt over een onderzoek waaruit blijkt dat 48% van de LHBTI+ jongeren

mentale problemen heeft. Terwijl dit maar 18% is bij heteroseksuele jongeren. Ik heb eigenlijk niet echt vrienden die queer zijn, dus ik weet niet eens of deze informatie klopt. Ineens hoor ik bestek op de grond vallen, mijn broertje mompelt een slecht excuus, pakt de lepel op en gaat zorgeloos verder met eten. Het item gaat door met een verhaal over een lesbisch meisje wat zelfmoord heeft gepleegd, er wordt gepraat met haar ouders.

‘Wij wisten niet dat ons meisje met zulke hevige dingen zat in haar hoofd. We zijn er pas vorige week achter gekomen dat ze redelijk heftig op school werd gepest en kinderen achter haar aan zaten bij het sporten. Kinderen scholden haar uit, enzovoorts. Ik hoop dat de school iets gaat doen.’

‘En de sportclub ook!’ piepte haar moeder ertussen.

‘Niemand verdient het om gepest te worden.’

De presentatrice is weer te horen, nóg meer feitelijke informatie; LHBTI+ jongeren plegen 4.5 keer vaker zelfmoord dan hun heteroseksuele leeftijdsgenoten. De factoren die erbij komen kijken zijn homofobie, sociale zelfisolatie en psychiatrische morbiditeit of ziekte. Zoals depressie. Ik ben geen fan van het feit dat ze het woord ziekte gebruiken eigenlijk. Mijn vader komt ertussendoor met de woorden:

‘Gelukkig heeft onze kleine meid geen mentale problemen.’ Hij kijkt mij aan en gaat verder met zijn zin. ‘Toch, schat?’ Ik stop snel een lepel vol met eten in mijn mond en knik. Geen mentale gezondheidsproblemen. Laat me niet lachen pap, ze hoeven het ook zeker niet te weten.

32 dagen sinds zelfbeschadiging

Vandaag heb ik het verjaardagsfeestje van mijn beste vriend, ik heb er zoveel zin in! Ik kijk wel tegen één ding op, mijn lichaamsdysforie. Ik heb al een badpak in plaats van bikini, met een langere zwembroek. Weet niet hoeveel nut dat heeft eigenlijk, maar het voelt fijner.

Nadat iedereen hun cadeautjes heeft gegeven gaan we eindelijk zwemmen. Ik hou van zwemmen, het geeft een soort van rust in mijn hoofd. De stilte onder water is iets waar ik echt van

geniet. We zijn met best een grote groep, normaal gesproken kan ik het niet goed vinden in grote groepen. Nu vind ik het niet zo erg omdat ik al sinds het begin van het feestje met een meisje praat die ik eigenlijk niet zo goed ken, maar ze is heel erg aardig. Ze zit bij mij in de jaargang, maar ik weet niet goed of we samen les hebben. Tijdens het feestje doet ieder zijn eigen ding en het is erg gezellig. Het ene meisje dat ik nu redelijk goed ken is ineens weg na de lunch.

‘Waar is ze naartoe gegaan?’ Vraag ik aan mijn Bobby, mijn beste vriend. ‘Oh, ze moest gaan door iets persoonlijks.’ Ik stop met vragen, als het iets was wat ik had mogen weten, was het wel gezegd.

‘Ik heb gehoord dat ze PTSS heeft door de dood van haar oudtante of zoiets,’ zegt iemand.

‘Welke idioot heeft daardoor PTSS? Ik bedoel maar, ik weet dat ze mentale problemen heeft, maar die dingen zijn toch zichtbaar? Of ligt dat aan mij?’ voegt iemand anders toe, ik denk een vriendin van dat eerste meisje. Geen idee hoe ze heten.

Sorry maar wie zegt dat in hemelsnaam hardop? Wie zegt dat überhaupt? Nadat die woorden uit haar mond zijn, verlaat ik de groep. Ik weet dat het misschien egoïstisch is, maar dit kan ik niet aan. Je zegt zoiets niet over iemand en al helemaal niet achter hun rug om. Het was, WAS, een goede dag. Het feestje was leuk, ik had geen lichaamsdysforie, ik heb nieuwe vrienden gemaakt. Alleen maar om het te laten verpesten door twee meiden die denken dat ze beter zijn dan de rest...

Als ik thuis ben, besluit ik het meisje te appen waarmee ik de halve dag heb doorgebracht. Ik wil iets appen naar haar. Ik wil haar heel graag beter leren kennen, ik besluit uiteindelijk simpelweg te appen of het goed gaat met haar. Het duurt eventjes voordat ze antwoordt. Ze laat weten dat het prima gaat en ze geeft me ook de reden waarom ze eerder weg moest, wekelijkse therapiesessie. Ze voegt er ook nog een hartje aan toe om me te bedanken voor het vragen hoe het gaat met haar. Ik voel mijn hart een klein sprongetje maken wanneer ik naar het berichtje kijk.

60 dagen sinds zelfbeschadiging

Ik zit op mijn bed met een notitieboekje. Ik heb denk ik een nieuw coping mechanisme gevonden wat mij misschien gaat helpen als ik mijzelf pijn wil doen. De reden dat ik ben gaan zoeken naar een coping mechanisme is doordat ik de laatste tijd mijn mentale dipjes steeds vaker heb, collega's op werk die boos op me worden zonder dat ik weet wat ik heb gedaan bijvoorbeeld. Ook het stemmetje in mijn hoofd zegt ook dat ik 'te lang' zelfbeschadigingsvrij ben. Alleen ik heb niet echt een reden om terug te vallen, ik heb goede cijfers, ik spreek veel met vrienden af en ik word steeds beter bevriend met Alex, het meisje van het feestje. We spreken vaak af en appen nog vaker met elkaar. Ik denk dat ik misschien een crush op haar heb, maar dat weet ik niet zeker, omdat ik nog nooit een crush op iemand heb gehad. Behalve een paar actrices, maar dat is alles. Ik heb er eerder deze week met mijn beste vriend over gepraat. Die zegt dat ik naar 'hints' moet kijken die ze me mogelijk geeft. Ik moet haar ook 'hints' geven. Sindsdien doe ik dat ook heel voorzichtig, ik vind haar heel leuk, ik weet niet of dat wederzijds is. Verdomme, ik weet niet eens of ze op meiden valt.

Maar ja, terug naar dat coping mechanisme. Het is schrijven. Ik ben erachter gekomen dat als ik al mijn gedachten opschrijf, het wat rustiger wordt in mijn hoofd. Ik heb een week geleden een blanco schriftje gekocht en het versierd. Op een avond dat ik me mentaal echt slecht voelde, ben ik alles op gaan schrijven, alle dingen die gaande zijn in mijn leven. Positief en negatief. Want er zijn top dingen in mijn leven, slechte dingen en gewoon echt hele slechte dingen. Afgelopen week bijvoorbeeld, ik zat onder de douche te huilen omdat ik voor de zoveelste keer was gezakt voor mijn rijexamen, ik voelde me er zo slecht over omdat ik er echt overtuigd van was dat ik deze keer wel zo slagen. Het duurde best even voordat ik deze woorden durfde te zeggen, maar het gaat goed. Waarschijnlijk doordat er meer leuke dingen zijn in mijn leven dan slechte dingen. Ik denk dat ik eindelijk controle over mezelf heb. Het voelt goed om dat te zeggen.

0 dagen sinds zelfbeschadiging

Het is gebeurd, het is wéér gebeurd. Ik ben WEER teruggevallen. Ik had er bijna geen controle over, laat maar. Ik had er géén controle over. Die negatieve stem in mijn hoofd nam het over, hij was aan het schreeuwen tegen me. De longen eruit aan het schreeuwen. Alsof er iets verschrikkelijks zou gebeuren als ik niet zou snijden. Lang verhaal kort, ik zit nu met tranen in mijn gezicht op een wc op school. Een schaar in mijn rechterhand en mijn blik op mijn linker pols waar opgedroogd bloed te zien is en snijplekken. Ik weet ook wat de laatste druppel voor mij was waardoor ik ben teruggevallen. Die verschrikkelijke wiskundetoets. Ik ben al slecht in wiskunde en deze toets zou bepalen of ik het jaar haal of niet. Ik heb zoveel zitten leren, vrienden hebben geholpen, ik heb bijles gevolgd, weet ik het allemaal. Ik moest gewoon een voldoende halen. Zodra de toets begon, inmiddels bijna een uur geleden, vergat ik *alles*. Ik zag de cijfers, ik zag de vragen. Mijn brein besloot een vakantie te nemen. Zodra de cijfers voor mijn ogen begonnen te dansen wilde ik ter plekke gaan huilen. Ik ben snel naar de toiletten gelopen, zodra ik wist dat ik alleen was liet ik mijn emoties gaan. De dam stond open. Op dat moment begon de stem met schreeuwen. Ik herinner me niet eens dat ik een schaar uit mijn etui had meegepakt, maar toen ik ze voelde wist ik dat het alleen nog maar slechter kon gaan.

De stem zei dat ik moest snijden, dus dat deed ik. Als een soort bezetene heb ik mijn pols strepen gegeven, strepen totdat ze begonnen met bloeden. Zodra ik die eerste druppel zag vormen, kwam ik weer bij bewustzijn, ik werd teruggezogen in de gewone wereld. Nu zijn we dus hier. Een klop op de deur verbreekt de stilte.

'Gaat het een beetje?' Ik herken de stem als die van mijn beste vriend. Ik check de tijd. Shit, ik heb hier een goede 20 minuten gezeten. Ik kuch en zeg: 'Ja sorry, ik voel me echt belabberd.' Deels een leugen.

'Kan ik iets voor je doen?' hoor ik vanaf de andere kant van de deur. 'Zou je tegen de docent kunnen zeggen dat ik eigenlijk best graag naar huis wil? Zorg ervoor dat ik ziekgemeld word.'

'Tuurlijk, wil je ook iets van een paracetamol?'

'Graag.' Voorzichtig open ik de deur, ik voel mezelf lichamelijk volledig afzwakken. Ik denk dat ik misschien echt ziek aan het worden ben.

Na een paar minuten lopen we de gang op met z'n tweeën.

'Moet jij trouwens niet de toets af maken?' vraagt ik.

'Oh, ik ben al klaar. Ik ben trouwens toch liever met jou nu.'

'Thanks.' zeg ik als ik de paracetamol krijg met wat water.

Gelukkig verbergen het aantal armbandjes dat ik dagelijks om heb de plekken die ik me net heb gegeven. Als we terug het klaslokaal inkomen, neemt de docent mij apart. Die zegt dat ik de toets opnieuw mag maken, maar dat het me wel mijn enige herkansing kost. Vervolgens word ik naar beneden gestuurd met een officieel briefje dat ik echt ziek naar huis mag.

Mijn moeder wordt gebeld, nog geen kwartier later zitten we samen in de auto naar huis. Ze is erg stil, ik weet niet of ze boos op me is. Volgens mijn ouders zijn mensen pas echt ziek als ze over hebben gegeven, dat vraagt mijn moeder ook aan mij. Ik knik. Ik hoop dat ze me gelooft. Als we thuiskomen, maakt ze een kopje thee klaar en ga ik met een dekentje op de bank liggen. Mijn brein kan alleen maar aan negatieve dingen denken, zoals die verdomde wiskundetoets en het feit dat ik die nooit heb weten af te maken. Voordat ik het me realiseer val ik in slaap.

1 dag sinds zelfbeschadiging

Gisteren was blijkbaar best een pittige dag, mentaal en fysiek. Ik werd aan het begin van de avond wakker met een knallende koppijn. Ik probeerde iets te eten, maar dat kwam er gelijk weer uit. Ik ben in fact dus wel echt ziek. Ik werd naar bed gestuurd, het duurde voor mijn gevoel zo lang voordat ik eindelijk in slaap viel. Mijn gedachten bleven maar gaan, ze werden ook steeds negatiever. Zelfs tot op het punt dat ik aan zelfmoord dacht. Zo ver zijn mijn gedachten eigenlijk nog nooit gegaan. Ik weet ook niet waardoor het komt dat ze dit keer zo ver gingen. Ik bedoel maar, wat als ik nou gewoon zou stoppen? Zou ik me dan beter voelen? Zou het dan rustig zijn in mijn hoofd? Zou het pijn doen? Wat zou er gebeuren? Eigenlijk klinkt het best vredig, gewoon weggaan. Toch?

Verschrikkelijke vragen als je er later op terugkijkt. Ik dacht ook aan het meisje waarvan ik nu zeker weet dat ik een crush op haar heb. We kennen elkaar echt goed, ik ben er ook achter gekomen dat ze panseksueel is. Ik heb een kans. Hopelijk. Na het ontbijt, waarbij ik niks heb gegeten, alleen wat thee heb gedronken, ben ik op de bank gaan zitten. Mijn vader werkt thuis vandaag, terwijl hij bezig is staat de tv aan. Er is een documentaire bezig over mentale problemen bij LHBTI-jongeren. Wow.

Persoonlijke aanval. Oké. Is het 'mental awareness month' voor LGBTQ'ers ofzo? Er zijn de laatste tijd zoveel docu's en nieuwsfragmenten over mentale gezondheid bij queer jongeren. Ik probeerde eigenlijk op het boek te focussen wat ik aan het lezen ben. De documentaire volgt het verhaal van een transgender meisje, ze vertelt over haar overgang. Nadat ze zichzelf door de enorme wachtrij had gewerkt moest ze aan therapie beginnen, daarna mocht ze pas het fysieke deel starten. Wat ze vertelt klinkt best wel heftig. Alles vereiste veel mentale kracht van haar, waardoor ze ook nog bij een speciale praatgroep is gekomen. Ik geef op in mijn boek te lezen en stort mijn focus op de tv. Terwijl het meisje bezig is met haar klusjes is een voice-over te horen. Die begint te vertellen over dat transgender en non binaire tieners hogere risicofactoren hebben voor zelfmoordgedachten. De hulp die zij willen is bijna niet beschikbaar. De 'correcte' plekken zijn vaak niet goed ingelicht over bepaalde situaties. Ze hebben ook niet genoeg feitelijke informatie. Jongerenwerkers in mentale hulpinstituties durven bijna niet te praten met die tieners overs hun genderidentiteit.

Het maakt me eigenlijk best bang dat veel jongeren van de LHBTI-community de hulp niet krijgen die ze nodig hebben, of überhaupt willen. Er verschijnen nummers op het scherm. 35% van de jongerenwerkers die bij de 'juiste' instituties werken willen een tiener eigenlijk bij het gesprek niet forceren. 29% is bang dat ze verkeerde gedachten hadden over de tiener en dat ze cisgender zijn. 28% wil het gesprek niet speciaal maken. Ze willen het geen speciaal onderwerp maken. Ik denk eigenlijk dat het best slechte redenen zijn. Ik heb eigenlijk ook best wel medelijden met het

meisje, dat ze door zoveel moest gaan om fysiek op het gender te lijken wat ze simpelweg is. Ik ben wel blij dat ze de hulp uiteindelijk heeft gekregen. Er wordt ook in de documentaire gesproken over het aantal tieners dat nu nog hulp nodig heeft of wil, waarbij hun seksualiteit of genderidentiteit een rol speelt. De nummers maken me bang. Ik weet namelijk erg goed dat er ook voldoende tieners zijn die niet uitgekomen zijn, of niet over hun mentale problemen praten met ouders of een therapeut. Ik hoor zelf bij die groep. Ik hoop dat al die mensen de ondersteuning krijgen die ze willen.

Als mijn vader terugkomt van het toilet ziet hij dat ik met best wel een shock naar de tv zit te kijken. Voordat hij er iets over kan zeggen gaat mijn telefoon. Ik schrik er bijna van en kijk wie het is. Het meisje.

'Hey Lena.' Hoor ik haar stem zeggen als ik heb opgenomen.

'Hi.'

'Hoe gaat het met je? Ik hoorde dat je ziek was.' Oh, het gaat verschrikkelijk, maar nu ik met haar praat, voelt het ineens alsof ik niet meer ziek ben.

'Ik voel me nog steeds ziek, ik hoop dat het niet al te lang duurt.'

'Dat hoop ik ook voor je.' Haar stem is zo zacht en schattig.

'Het kost me nog wel te veel energie om eigenlijk iets te doen.'

Ik hoop dat ik niet al te slecht voor haar klink.

'Oh, sorry daarvoor. Ik hoop dat je je snel beter voelt! Ik wilde trouwens eigenlijk wat vragen.' Mijn hart maakt een sprongetje. Ik hoop dat het is wat ik wil dat het is. 'Oh, okay, vraag maar.' Ik denk haar zo een opzetje te geven.

'Ik wil het eigenlijk in het echt vragen, ik ben in de buurt van je huis.' Mijn hart maakt een salto.

'Ja?' Vraag ik haar.

'Yep.' Er is een stotter in haar stem.

'Zie ik je dan zo?'

'Tuurlijk.' Voordat ik nog iets kan zeggen heeft ze opgehangen. Mijn wangen beginnen te gloeien. Vijf minuten zijn nog nooit zo langzaam gegaan, ik doe snel mijn pyjama uit en verwissel het voor een trui en jeans. Ook was ik mijn gezicht even snel. Ik ren met een bonkend hoofd naar de deur zodra ik de bel hoor.

'Hi.' zegt ze met de mooiste lach op haar gezicht.

'Hi.' zeg ik. Ze heeft een bos rozen in haar handen en zegt:

'Ik wilde je dus wat vragen.' Ik voel aan haar hoe nerveus ze is. Ik lach naar haar. Ik weet eigenlijk niet wat ik moet zeggen.

'Ik weet dat we elkaar nog niet zo ontzettend lang kennen, maar sinds het feestje voelde ik gelijk iets klikken tussen ons, ik kan ook niet stoppen met aan je denken. Dus uhm, ik wilde vragen of je misschien op date met me wilt.' Ik zou uit elkaar kunnen knallen van blijheid, hier en nu. Ik voel mijn wangen weer gloeien en knik zo voorzichtig mogelijk.

'Ja. Ik zou met alle liefde op date gaan met je.' Dan lijkt het alsof ik een blok van haar schouders til.

'Oh mijn... Ik ben zo blij dat je ja zegt, ik was zo bang dat je nee zou zeggen en dan had ik hier heel dom met mijn bos bloemen gestaan. Die dingen zijn zo verschrikkelijk duur, dat wist ik niet eens. Ik wist ook niet of je rozen mooi vindt.'

'Rustig aan,' zeg ik voordat ze weer door kan praten.

'Rozen zijn mijn favoriete bloemen, wil je misschien binnenkomen?' 'Graag, maar ben je niet ziek?'

'Oh, mijn hoofd ontploft van de koppijn, maar ik overleef het wel.'

30 dagen sinds zelfbeschadiging

Het leven gaat oprecht zo goed, ik wist niet dat ik dat nu al kon zeggen. Alles gaat alleen maar beter sinds Alex en ik zijn gaan daten. Ik heb het zelfs voor elkaar gekregen om de juiste mensen om me heen te vinden waarmee ik mij comfortabel voel om over mijn mentale gezondheid te praten, door dat meisje eigenlijk. Ik ga haar vandaag vragen om officieel mijn vriendin te zijn. Ze vindt voorspelbare rom-com films leuk, daar wil ik graag wat mee doen. Ik schrijf dit trouwens nu terwijl ik bij haar thuis ben. Met haar moeder ben ik een taart aan het bakken en haar vader is (als het goed is) bezig met de kamer van Alex versieren met ballonnen en LED-kaarsjes, terwijl ze zelf aan het sporten is. Alles is echt precies op tijd klaar. De deurbel gaat. Okay, wish me luck!

Voordat ik vertel wat Alex heeft geantwoord, zal ik vertellen hoe het is gegaan. Met de zelfgebakken taart stond ik te shaken.

Romantische muziek was op de achtergrond te horen toen ze de deur opendeed. Ik heb officieel gevraagd aan Alex of ze m'n vriendin wilde zijn, haar antwoord? Ik dacht dat je het nooit zou vragen. Ik was bijna vergeten dat ik die taart vast had, Alex zelf haalde de taart uit mijn handen en heeft me omhelsd me. Voordat we het eigenlijk door hadden, waren we aan het kussen. Mijn eerste kus. Zij trok als eerste weg en zag mijn knalrode kop. Alex kon alleen maar lachen en we hebben opnieuw gekust. Ik voelde een glimlach vormen op haar lippen. Ze is perfect en ik hou nu al van haar. Ik weet dat ze zelfs op mijn slechtste moment, het beste van me ziet.

Schrijverprofielen

Robin Chardon

Als schrijver ben ik op zoek in de kieren en lagen van de wereld: wat gebeurt er in het menselijk lichaam wat we moeilijk onder woorden kunnen brengen? Wat herbergt de natuur? Anders gezegd: een archeologische zoektocht naar wat ons mens maakt en hoe we in relatie staan tot onszelf en onze omgeving.

Ik heb bijna 15 jaar therapie gehad, in allerlei vormen, en niets heeft me zo geholpen als het lezen en schrijven van verhalen die duiken in de gevoelens die ik ervaarde. Met mijn gedichten hoop ik datzelfde te kunnen doen voor jonge mensen die op zoek zijn naar zichzelf.

Toekomstvisie: een bibliotheek van hoopgevende verhalen! Gesprekken, ateliers, leesclubs of kunstzinnige werken, geïnspireerd op een tekst die je hebt gelezen... Hoe gaaf zou het zijn als boeken de springplank worden om op ontdekkingsstocht te gaan in jezelf?

E-mail: robinmarijn@hotmail.com

Website (van mijn uitgeverij): www.uitgeverijnuages.com

Evie Smit

Ik schrijf al verhalen sinds ik leerde schrijven. Meestal in het Engels, maar de laatste tijd schrijf ik ook steeds vaker korte verhalen in het Nederlands. Ik wil mezelf niet tot één genre beperken; ik doe het liefst een beetje van alles, maar meestal wel met wat fantasy-elementen.

Mijn inspiratie voor De Nakomeling was de tentoonstelling The Viking Sorceress in het Nationaal Museum in Kopenhagen. Een historisch verhaal onder het thema 'Verhalen voor de Toekomst' klinkt misschien raar, maar ik geloof dat we ons het beste kunnen voorbereiden op de toekomst door ons te laten inspireren door het verleden. Ik vond een zienares hiervoor de perfecte hoofdrol. Ik maak me vaak zorgen over de toekomst, bijvoorbeeld over

het klimaat en politiek, maar ik zie ook hoe mensen in extreme temperaturen kunnen leven, hoeveel beter het leven is vergeleken met eeuwen geleden – bijvoorbeeld de tijd van de Vikingen, waar mijn verhaal zich afspeelt – en hoe alles wat ik doe invloed heeft op de wereld om me heen. De toekomst zal nooit perfect zijn, maar dat betekent niet dat we geen goed leven kunnen leiden terwijl we ons best doen voor toekomstige generaties.

E-mail: eviesmit2003@gmail.com

Isa Uitenboogaard

Hoewel ik een verhalenverteller ben, zou ik mijzelf geen schrijver noemen. In plaats van woorden gebruik ik beelden, tekeningen en animaties om te vertellen wat ik belangrijk vind.

Mijn beeldverhaal gaat over overdenken, iets waar ik zelf ook schuldig aan ben. Als ik een probleem tegenkom, bekijk ik het al snel in zijn geheel en voelt het heel intimiderend om eraan te beginnen. Hoe langer ik erover nadenk, hoe moeilijker dat wordt.

Ik probeer mee te geven in het verhaal hoe ik er zelf mee om ga, stapje voor stapje. Klein beginnen en voor je het doorhebt ben je al zoveel verder dan wanneer je alleen maar hebt lopen nadenken over het probleem. Ik denk dat dit belangrijk is voor veel dingen om ons heen. Niemand kan in één keer de wereld repareren. Ik denk dat er veel meer waarde zit om te kijken naar wat je in je eigen omgeving kan bijdragen, hoe klein dan ook.

E-mail: isauittenbogaard@gmail.com

Camilla Buijs

Ik ben Camilla, 21 jaar, en in het dagelijks leven houd ik mij bezig met het recht. Verhalen verzinnen is voor mij een creatieve uitlaatklep, een moment om de waan van de dag even te vergeten. Afgelopen jaar heb ik daarom de minor Creative Writing aan de UvA gevolgd, waar ik alles geleerd heb over karakters, setting, scenes en redacteren.

Verhalen hebben mij altijd al gefascineerd. Op de basisschool hield ik al van schrijven en die liefde is door de jaren heen alleen maar gegroeid. Fictie is wat mij betreft de krachtigste manier om een boodschap te verspreiden. Zo ben ik ook bij dit verhaal te werk gegaan, vanuit de drang om mijn boodschap te delen. Het is een uitnodiging om met een hernieuwde blik naar de wereld en jouw reis daarin te kijken. In de gemeenschap waarin we leven wordt er van alle kanten 'meer!' geroepen. Meer doen, meer hebben, meer beleven, het is soms overweldigend. Ik wil laten zien dat meer niet altijd beter is en dat 'alles' soms dichterbij is dan je denkt.

Ik hoop dat wij ooit samen op een planeet kunnen leven waarin 'alles' niet 'het meeste', maar 'genoeg' betekent.

E-mail: buijs.camilla@gmail.com

Priscilla Voogt

Mijn naam is Priscilla Voogt en ik ben erg gepassioneerd over de Nederlandse taal. Voorheen verdiepte ik mij vooral als lezer in verhalen, maar nu voelt schrijven voor mij als een uitlaatklep voor mijn gedachten.

Voor dit verhaal liet ik mij inspireren door het thema eenzaamheid en de zoektocht naar verbinding. Dit gaf mij de kans om kwetsbaarheid en hoop met elkaar te verweven, terwijl de zoektocht naar contact centraal staat.

Ik hoop op een toekomst waarin creativiteit mensen inzicht kan geven in elkaars gedachten en gevoelens. Zo kunnen we een samenleving creëren waarin we bewuster met elkaar omgaan en de wereld daaromheen.

E-mail: priscillavoogt@gmail.com

Website: www.linkedin.com/in/priscilla-voogt

Mick van Timmeren

Mijn naam is Mick, ik ben 23 jaar en studeer Psychologie aan de Vrije Universiteit van Amsterdam. Het meest schrijf ik voor mezelf, een manier om mijn gedachten en gevoelens te ordenen. Maar sinds vorig jaar ben ik meer bezig geweest met fictie tijdens een minor Creative Writing op de Universiteit van Amsterdam. Hierin probeer ik mijn gedachten en gevoelens te combineren met een stukje verbeelding en creativiteit, om een leuk of pakkend verhaal te schrijven.

Mijn verhaal 'Weidegang' is eigenlijk vrij spontaan tot stand gekomen, toen ik een weekend in een huisje overnachtte in Zuid-Limburg. De titel is een term voor het moment dat koeien na de winter weer de weide op gaan en huppelend en dartelend de stallen uitkomen. Dit vond ik een leuk woord en met de landelijke omgeving van Zuid-Limburg is dit korte verhaal ontstaan.

Mijn visie voor een hoopvolle toekomst is dat iedereen lief gaat/blijft doen tegen elkaar en tegen de wereld.

E-mail: mickvt2002@gmail.com

RosCRosa

Roos schrijft onder de naam RosCRosa. Op dit moment studeert hij Writing for Performance aan de HKU. En zo nu en dan krijgen ideeën die hij heeft, zoals de Dino-bladzijdes in dit boek, een vorm. Dino is namelijk de kat van Marcel. En bij hen mocht Roos een tijd wonen. In die tijd sloot Roos Dino een keer per ongeluk op in de kamer die hij huurde, dat was een drama. Om eer te doen aan Dino's avontuur is dit verhaal ontstaan.

En nu: 'Dat er morgen weer een nieuwe dag is. Dat er nog zoveel staat te gebeuren. Natuurlijk heeft dat een spannende zijde, het heeft daarmee inherent een ook hoopvolle zijde, en die hoop koester ik'.

*<https://roscrosa.nl>
info@roscrosa.nl*

Eris Thijs

Het vertellen van verhalen is mijn grootste passie. In een verhaal kan je dingen onderzoeken en emoties ervaren op een veilige manier, die je in het echte leven veel moeilijker zou vinden. Verhalen lezen en schrijven is een manier om connecties te maken met anderen, en dat vind ik fantastisch.

De inspiratie voor mijn verhaal: Ik wilde graag een kort verhaaltje schrijven over vriendschap. We zien vaak verhalen over romantische relaties, maar ik vond het belangrijk om ook de vriendschappen in ons leven in de spotlight te zetten, aangezien mijn eigen vrienden ook erg belangrijk zijn voor mij.

Een hoopvolle toekomst: Ik denk dat het allerbelangrijkste voor een hoopvolle toekomst het maken van connecties is. Dat je kan praten met je vrienden, gezellige avonden kan hebben waar je samen lacht of huilt, dat je er bent voor mensen in je leven, en dat die er zijn voor jou. Zolang we dat volhouden, komt eigenlijk alles goed.

E-mail: sincerelyeriss@gmail.com

Website: eristhijs.nl

Elise Lichtenbeld

Ik begon met verhaaltjes schrijven toen ik zes jaar was; zo ging een heel boekje over de kleuren paars en geel en andere werkjes gingen bijvoorbeeld over prinsessen die avonturen beleefden. Om me als schrijver te ontwikkelen in de breedste zin van het woord, heb ik gekozen voor de opleiding journalistiek bij Fontys in Tilburg, waar ik dit jaar tijdens de minor 'Creatief Schrijven' mijn droom heb gerealiseerd: het schrijven van een eigen boek!

Ik wist meteen dat ik mee wilde doen aan de challenge 'Verhalen van de Toekomst', een schrijfo opdracht met een uitdaging en bestemd voor een specifieke doelgroep. Allereerst heb ik mij georiënteerd over mogelijke mentale moeilijkheden en meerdere bronnen en tijdens het selecteren en lezen van informatie heb ik ook eigen ervaringen en ervaringen vanuit mijn directe omgeving meegenomen. Al schrijvend en herschrijvend is dit verhaal ontstaan,

met hopelijk een deur naar morgen.

Niemand weet wat de toekomst brengt, maar die toekomst wordt elke dag gevormd, dag na dag. En iedereen kan elke dag een stap zetten en die deur openen naar een nieuwe dag, een nieuwe morgen.

E-mail: eliselichtenbeldboef@icloud.com

Eline Boelhouwer

Ik vind het mooi om te schrijven over vriendschappen en dan vooral over mensen die heel verschillend zijn, maar dan toch een hechte connectie vormen.

Ik raakte geïnspireerd door het idee dat je mensen op de meest onverwachte plekken kunt ontmoeten door uit je comfortzone te gaan. Juist wel naar dat feestje gaan of die ene persoon aanspreken, kan je uiteindelijk veel brengen.

Ik hoop dat de verhalen wat licht geven aan mensen die het even moeilijk hebben. Angst of somberheid horen bij het leven, maar ze zouden ons niet moeten weerhouden om te leven.

LinkedIn: <https://www.linkedin.com/in/eline-boelhouwer-ab9726180/>

Karolien van der Louw

Karolien schrijft graag over diepere en (soms) pijnlijke onderwerpen, verhuuld in een lief jasje. Zo illustreert ze vaak ondergewaardeerde dieren zoals kikkers, kevers en slakken. Door het schrijven vanuit haar eigen kwetsbaarheid en eerlijkheid hoopt ze andere mensen te bereiken en te raken.

De wereld is overweldigend de laatste tijd, vooral nu alles tegenwoordig meteen online staat. Dit kan zorgen voor veel stress en soms zelfs paniek over de machteloosheid die je daardoor ervaart. Het karakter in dit verhaal kiest geen 'fight' of 'freeze' maar rent de natuur, in de hoop daar catharsis te vinden.

Toekomstvisie: ik volg op dit moment de opleiding Illustrated

& Animated Storytelling aan AKV St. Joost. In mijn toekomst wil ik illustratie en poëzie gaan bundelen. Verder wil ik graag verder met illustratie door boekkaften te ontwerpen, muurschilderingen te maken en meer.

E-mail: Karolien.vd.louw@gmail.com

Instagram: @karoskunstarchief

Daniek Visser

Het liefst schrijf ik over dingen die mij raken, omdat ik denk dat je dan de boodschap het beste over kan brengen. Schrijven vind ik leerzaam omdat het nieuwe perspectieven biedt, ook als je al weet waar je over gaat schrijven. Ik lees alles nog vaak na om dingen aan te passen en schrijf het liefst met een kop thee in de buurt.

Ik heb me laten inspireren door fijne vriendschappen en de kracht van het delen van je eigen gevoelens en gedachten met anderen. Het is makkelijk om alles op te kroppen, maar het is fijner om het gewicht van het leven niet alleen op je eigen schouders te hoeven dragen.

De toekomst zal denk ik hoopvoller worden als we het taboe op mentale problemen weghalen en met elkaar gaan delen hoe we ons voelen. Er zijn veel meer mensen die tegen dezelfde dingen aanlopen dan je denkt. En in plaats van zwijgen kunnen we elkaar ook steunen.

E-mail: daniek.visser@gmail.com

Boris Carvalho

Boris Carvalho is schrijver en regisseur. Hij heeft een bachelor Geschiedenis behaald en zit in zijn laatste jaar Scenario aan de Nederlandse Filmacademie. Er is werk van hem gepubliceerd in Liter en op de Longlist van de Lowlands Schrijfwedstrijd geplaatst. Hij legt nu de laatste hand aan zijn eerste korte film: 'Hikikomori'. Zijn werk gaat vaak over eenzaamheid en seksualiteit.

De problemen van Loena heb ik persoonlijk gelukkig (nog) niet ervaren. Haar worsteling is geïnspireerd op wat ik in mijn directe omgeving zie. Ik heb gepoogd haar interne strijd naar buiten te brengen en te verbinden met de natuur. Zo hoop ik te laten zien hoe belangrijk de natuur in mijn ogen is voor mentaal welzijn. Verder (her)ontdekt Loena een aantal simpele geneugten van het leven. Belangrijk, omdat echt geluk uiteindelijk uit simpele geneugten bestaat, denk ik.

Ondanks dat de wereld zich steeds verder vult met onheil, kan ik niet anders dan geloven dat het goedkomt. Omdat er wat mij betreft geen andere optie is, maar ook omdat ik veel goeds zie. Hoe er nu door mijn generatie over mentale gezondheid wordt gesproken, had je je tien jaar geleden niet voor kunnen stellen. Laat staan hoe dat voor andere generaties is. Ik hoop en wens dat deze nieuwe zachtheid uiteindelijk toch besmettelijk zal zijn.

E-mail: boriscarvalho@soverin.net

Jaimy Kerkhofs

Als persoon en als schrijver sta ik open, nieuwsgierig en creatief in het leven. Vanuit mijn persoonlijke visies als onder andere energetisch therapeut, verpleegkundige, ervaringsdeskundige, spreken en schrijfster ambieer ik om men stil te laten staan bij zichzelf en draag ik bij aan het welzijn van hen.

Het verhaal in dit boek is geïnspireerd op mijn ervaringen en die van mensen die mij hebben geïnspireerd met hun verhaal en/of hun leven (swijzen). Je zult je bewegen door rakende gebeurtenissen, real life met een vleugje 'fairy tale'. Om de magie en hoop van het leven weer te omarmen, waar we die zelf kunnen creëren.

Een toekomstvisie die ik graag in het nu creëer, is er eentje waarin ieder individu zich gesteund voelt, door anderen en zichzelf, en daarbij leeft vanuit verbinding, vrede, vrijheid, vertrouwen en vreugde. Een wereld met acceptatie, bewustzijn en liefde, voor de ander en elkaar. Daar draag ik met liefde aan bij, zodat we allemaal weten dat we niet perfect hoeven zijn en elkaar mogen omarmen.

E-mail: jkinnerflowcreations@outlook.com

Website: jkinnerflowcreations.com

Bo Rolfsema

Ik vond schrijven sinds ik klein was al heel leuk en schreef toen kleine verhaaltjes. Nu op mijn negentiende vind ik het nog steeds geweldig, ik schrijf vooral boeken voor mezelf en ben nu met mijn tweede bezig.

Ik doe zelf de opleiding Journalistiek en daar hoor je vaak verhalen om je heen over mensen die zich niet gezien voelen en een rugzakje met zich meedragen. Daarop heb ik dit verhaal geïnspireerd.

Ik hoop dat in de toekomst iedereen zichzelf durft te zijn en kan zijn. En dat we als maatschappij minder oordelen over mensen, maar iedereen gewoon in hun eigen waarden laten.

boroelfsema@gmail.com

Jana van der Hak

Mijn naam is Jana van der Hak (2004) en ik ben schrijvend maker. Mijn werk start vaak bij poëzie en theater, ik verwar mezelf, puzzel wat af en vind een nieuwe volgorde; soms op het podium, soms op beeld. Op dit moment studeer ik Creative Writing aan ArtEZ, waar ik werk aan beeldverhalen en leer mezelf muzikaal te begeleiden.

Voor dit verhaal ben ik terug gaan kijken op mijn tijd op de middelbare school, waar ik veel last had van angsten. Hoewel ik nu in een hele andere periode zit, met nieuwe gevoelens en meningen over hoe daar mee om te gaan, vind ik het belangrijk om liefdevol naar mijn oude zelf te kijken en me evengoed te gunnen waar ik nu meer ruimte voor krijg. Het hardste werk ik nu voor een beetje rust op zijn tijd.

Mijn hoopvolle toekomst bevindt zich op een plek die toestaat stil te staan en dan maar even niet te weten wat de volgende stap is.

Ik droom van een plek waar productiviteit geen graadmeter is voor het zijn van een goed persoon. Noem de plek gemeenschap, noem het een tuin, een ander, maar geef het een naam.

E-mail: janavdhak@gmail.com

Chanelle Troenopawiro

Een stem. Een luisterend oor. Twee dingen die voor mij niet altijd bestonden. In stilte en pijn dreef ik net met mijn kin boven het water. Maar wat mij ontbrak, wil ik nu geven: een hart dat luistert en een stem die voelt.

Het voelde alsof niemand mij begreep. Alsof niemand me echt wilde horen. Alsof ik er alleen voor stond met deze gevoelens en gedachten die ik niet durfde uiten. Maar ik begin langzaam mijn stem te vinden, mezelf te vinden - en misschien resoneert dat bij anderen die zich net zo verloren voelen.

Ik zie een toekomst, waar ik nog altijd omringd ben met mensen die mij niet te veel vinden, die er voor mij zijn wanneer het weer niet lekker gaat en die mij laten zijn wie ik ben. Ook al zal ik mijn ups en downs hebben, met stemmen die te luid worden of wanneer wakker worden te veel voor mij is - ik weet dat er minstens één iemand is die mij zal opvangen.

E-mail: chanelleqst@gmail.com

Kenzy Dekimpe

Als vrijzinnig humanistisch consultant schrijf ik voor afscheids-, huwelijks- en geboorteplichtigheden. Ik luister graag naar het verhaal achter de mensen voor wie ik een plechtigheid schrijf. Nu pende ik voor het eerst mijn eigen verhaal neer.

Inspiratie voor verhaal: ik leerde de stichting MADE-Life kennen via het boek en de community rond Morele Ambitie van Rutger Bregman. Niet voor niets roept hij in zijn boek op tot actie. Een call-to-action waaraan ik niet anders kon dan deelnemen.

Toekomstvisie: de geschiedenis herhaalt zich. De wereld blijft draaien. Ik hoop een steen te kunnen verleggen in de rivier van mijn leven. Jij ook?

Email: kenzy.dekimpe@yahoo.com

Anne Koopen

Mijn naam is Anne Koopen en beschrijf mijzelf ook weleens als 'woordkunstenaar'. Ik bracht twee jaar geleden mijn autobiografie 'Lief Mirakel' uit en hoop mensen te kunnen inspireren met mijn ervaringen in het leven en zo ook hoop en kracht te bieden.

Ik maak graag van iets lelijks iets moois en bekijk graag dingen vanaf de positieve kant. Met mijn herstelverhaal en gedicht hoop ik mensen die in dezelfde soort situaties verkeren een hart onder de riem te steken.

In de toekomst hoop ik mijn brood te kunnen verdienen als schrijfster en ga ik graag door met hetgeen ik al doe: mijn werk als ervaringsdeskundige in de mentale gezondheidszorg. Delen = helen

E-mail: anneemmakopen@gmail.com

Franciska van Hengel

Ik schrijf al verhalen vanaf het moment dat ik heb leren schrijven. In mijn vrije tijd schrijf ik graag korte verhalen in verschillende genres.

De inspiratie voor mijn verhaal komt uit persoonlijke kringen. Iedereen heeft een verhaal wat het verdient om gehoord te worden.

Mijn visie voor de toekomst is dat mensen zich niet alleen gaan focussen op wat er van buiten te zien is bij iemand, maar ook van binnen. Ook dat mensen zich moeten leren te beseffen dat iedereen anders omgaat met impactvolle gebeurtenissen.

E-mail: Fjmvdhengel@hotmail.com

Nawoord

De verhalen die je hebt gelezen zijn het resultaat van een schrijfchallenge die MADE-Life in 2024 uitschreef onder jongeren van diverse opleidingen. Zij hebben zichzelf, allemaal op hun eigen manier, opengesteld en met veel energie hun verhaal geschreven. Met als doel dat het hoop geeft, herkenning en zingeving oplevert, een gesprek start of dat jij je simpelweg even beter voelt. Verhalen voor de Toekomst wordt dan ook, naast 150 gedrukte exemplaren, kosteloos digitaal verspreid om zoveel mogelijk impact te maken.

En er is nog meer: als spin-off van deze schrijfchallenge is ook bibliotherapie nieuw leven ingeblazen. Bibliotherapie staat al in de richtlijn Depressie van de Federatie Medische Specialisten en betekent vrij vertaald 'lees je beter'. In praktijk ligt dit echter genuanceerder.

MADE-Life heeft inmiddels in samenwerking met tientallen psychiaters, psychologen, huisartsen, literatuur- en ervaringsdeskundigen een beoordelingsraamwerk (BT-ML) voor boeken ontwikkeld. Hiermee kunnen bestaande boeken en gedichten direct ingezet worden als hoopvolle, zingevende en inspirerende verhalen, in plaats van dat alles nog geschreven moeten worden. Hoopgevend!

MADE-Life – december 2025

