

Roos Schlikker
Volgend jaar lachen we erom



UITGEVERIJ PLUIM
AMSTERDAM/ANTWERPEN

Eerste druk, november 2024

© 2024 Roos Schlikker

Omslagontwerp Fien Rijks

Omslagfoto Linda Stulic

Typografie binnenwerk Michiel Niesen

Productiebegeleiding Tim Beijer

Drukkerij Wilco, Amersfoort

ISBN 978 94 933 3973 6

NUR 401

www.uitgeverijpluim.nl

Ridder

Wanneer schrok ik het meest? Toen ik haar bij de crisisdienst huilend in mijn armen hield, haar magere vogelkopje tegen mijn sleutelbeen? Toen ze zei dat ze niet meer wist hoe ze verder moest? Dat ze door de Haarlemmerstraat dwaalde, om zich heen keek naar al het verkeer en zich paniekerig afvroeg: ‘Hoe doet iedereen dat, gewoon leven?’ Misschien was het toen ze vertelde hoe moeilijk ze het vond een boodschap te halen. Dat ze het alleen voor elkaar kreeg haar hoofd erbij te houden als ze hardop zei wat ze deed. ‘Fiets op slot. Sleutels opbergen. In het zijvakje, ja. Naar binnen. Melk. Brood. Yoghurt.’ Ze was zo’n mompelende vrouw geworden. Zo’n vrouw die je als stadsbewoner gegeneerd negeert, om wie je geergerd heen slalomt omdat ze in de deuropening staat, helemaal alleen met dat overvolle hoofd van haar. Misschien schrok ik afgelopen week het meest, toen ze zei dat ik mocht vertellen wie ze is. Mijn moeder. En wat ze heeft. Een bipolaire stoornis. Hoelang weet ik al dat er iets niet klopt? Dat haar ups en downs meer zijn dan die van een gevoelige ziel? Hoelang wist ze het zelf? ‘Ik heb het zo lang verstopt.’ Haar behandelaar heeft haar een boek gegeven vol interviews met mensen die er ook aan lijden. Een actrice. Een piloot. Een chirurg. Allemaal beschrijven ze wat er gebeurt als het misgaat in hun hoofd. Allemaal willen ze anoniem blijven. ‘Niemand praat er openlijk over. Ik heb me daar zo eenzaam door gevoeld,’ zegt ze. Na eindeloos dwalen langs GGD-afdelingen, te aarzelende behandelaars en welwillende maar weinig doorpakkende psychiaters, heeft ze eindelijk een plek gevonden waar haar diagnose serieus wordt genomen. Ze

krijgt de juiste medicatie en is fulltime zoet met therapie. Het lijkt wel een baan, zegt ze als we samen koffiedrinken. Maar als ik goed kijk, zie ik dat haar gezicht een tikje voller is geworden. Ze lacht weer om mijn grapjes. Nog mooier: ze maakt zelf grapjes. En dan doet ze wat ik nooit van haar had verwacht. Ze vraagt of ik haar niet meer wil beschermen. Zo lang hebben we gespeeld dat er niets aan de hand was. Gewoon doen, niets bijzonders, zijn gangetje. Maar sommige mensen hebben een ander gangetje dan gemiddeld. Ik schreef vaker over haar, noemde haar verhullend 'iemand die me zo dierbaar is'. Dat is ze. Maar ze is ook mijn moeder. Dat mag iedereen nu weten. 'Ik heb mij veel te lang verstoep.' Ik pak haar hand. Zo trots. Botjes onder een dunne huid. Mijn moeder is de kwetsbaarste persoon die ik ken. Soms lijkt ze van glas. Maar nu is ze een ridder. Een dappere ridder van glas.

In de nonina

‘Tja, zo’n kies is natuurlijk een stukje van jezelf.’ Met open mond lig ik in de wit belichte stoel te kijken naar de handen van mijn tandarts, een behendig grietje van mijn leeftijd. Ik was ratelend haar spreekkamer in gestapt. Dat ik heus niet zenuwachtig was. Dat ik het alleen een beetje raar vond. Dat de straat al zo lang opgebroken was. Dat het best koud aanvoelde voor de tijd van het jaar. Dat ze zo’n geinige bloemenposter aan de wand had. Zeker om mensen op hun gemak te stellen. Hoefde bij mij niet hoor. En dat ik het dus best raar vond. Maar dat had ik al gezegd. Het is niet dat ik bang was voor pijn nu mijn verstandskies zou worden getrokken. Wanneer je een aantal keer een bankstel door een brievenbus hebt geduwd (lees: een kind gebaard) barst je uit in hysterisch gebulder als mensen beginnen over welk fysiek ongemak dan ook. ‘Een dubbele longtransplantatie? Ha! Een kind krijgen, dat is pas erg.’ Maar ik kan geen afscheid nemen. Zet mij op Schiphol en mijn strot schiet dicht, toon mij wuivende mensen op cs en ik leeg jankend een pakje Fisherman’s Friend, laat mij verhuizen naar een andere wijk en ik kus de buurtplantenbakken nostalgisch een voor een vaarwel. Ook van kleine zoi kan ik geen afstand doen. Ik had laatst met verzwaard hart mijn oude universiteitsbeker in mijn hand. Een plastic geval met bruine koffieaanslag en tandafdrukken erin. Ik kon hem niet weggooien. En nu zou ze aan mijn kies gaan sjoeren. De kies die ik al zo lang in mijn mond had. Die reizen met me had gemaakt, die fantastische gerechten voor me had vermalen, die wit en blinkend mijn gebit had gecompliceerd. Wat een weemoed. Zo lag ik in de tandartsstoel en

dacht ik aan alles wat niet mag verdwijnen. De rode wangen van mijn oudste nu hij zijn schoen mag zetten. Het geblèr van de jongste als hij in zijn eentje in bed 'In de nooooooninaaaaa' zingt, ook al is er niemand jarig. Kleine handjes met koude garnalenvingertjes in de mijne, als we een brok speculaas gaan kopen. Het mag niet, maar het gaat weg. Leven is doorlopend afscheid nemen. En ik denk vooral aan haar. Mijn lerares Frans van de middelbare school. Een vrijgevochten, eigenzinnige vrouw. Ik las in de krant dat ze aan alzheimer lijdt. Ze is niet meer wie ze was. Een grotere amputatie is niet denkbaar. Ik voel gerommel in mijn mond. Een spuit. Een tang. Ik wil roepen: 'Laat hem maar zitten,' alsof ik daarmee het leven onaangetast kan laten. Met luid gekraak laat de verstandskies los. Alles van waarde is weerloos. En alles wat niet van waarde is ook.

Lieve Liv

Ben je beledigd als ik zeg dat ik niet meer elke dag aan je denk? Aan hoe leeg ik was na jou en hoe vol alles nu is. Met laarsjes van je broers, met snottebellen, met werk, met vrienden, met ouders, met leven. Elke dag met jou bezig zijn lukt niet, maar weet dat papa en ik nooit over je praten zonder rode ogen. Niets dramatisch, hoor. Het is alleen alsof je met een handje eventjes onze keel dichtknijpt. Een kort gevoel van stikken. En met de traan komt de lucht weer terug. Plus een lachje. Want we hadden ook zulke zorgeloze maanden samen. Echo's waarop we je zagen wiebelen en koprollen. Druktemaker. Dansmarieke. Maar op een dag veranderde de sfeer in de dokterskamer. Onderzoeken waren nodig. Foto's, bloed, een lange naald die mijn babybuik perforeerde. 'Triploidie,' zei de arts een paar dagen later. Het klonk als een toverspreuk. Het was een doodvonnis. 'Niet verenigbaar met het leven.' Ik had je kunnen voldragen maar er stond je alleen pijn te wachten. Ik heb mijn hoofd geschud. Even later nam ik een pil met een slok heel dure wijn. Als je moest inslapen, dan maar zacht. De volgende avond sneeuwde het. Een klein lichtje brandde in de ziekenhuiskamer. Alleen jij, je papa en ik. Je lag op mijn schoot, op je zij, je handjes onder je hoofd gevouwen. Je was er al niet meer. Zag ik bij jou een lachje? 'Het is goed, Liv, het is goed,' schijn ik honderd keer als mantra tegen je te hebben herhaald. Ik twijfelde of ik over je moest schrijven. Ik wilde liever een luchtig stukje tikken. Maar het niet over je hebben, kan nu niet. Want vijf jaar geleden maakte jij me moeder. Bovendien ligt Zorgvlied vol grafjes zoals dat van jou. Met maar één datum. De kindjes daarin moeten levenslang worden ge-

noemd. Niet iedereen wil ervan horen. Ik zie de afgewende blikken, hoor het snel van onderwerp verspringen. Waarom is genieten wel een werkwoord en verdrieten niet? Zondag was jouw dag. En met trots verdriette ik om jou. Om maandag blijmoedig verder te gaan, het liedje 'Happy' van Pharrell op repeat. *Clap along if you feel like happiness is the truth*. Levenslust, ook die ben ik aan je verplicht. Ik draag een afdruk van je voetje aan een hanger om mijn nek. Die novemburnacht drukte een lieve VU-verpleegkundige het voor me op papier. Er zijn sindsdien zoveel meer stappen gezet, alleen niet door jou. 'Zij is dus de dochter die je nooit hebt gekregen?' vroeg iemand me eens. Ik knikte, maar dat klopte niet. Jij bent de dochter die ik wel heb gekregen. Jij kreeg alleen het leven niet.

Gek

Ach, wat was Filemon Wesselink vrolijk verontwaardigd in een talkshow. De DSM-5 verschijnt, het handboek voor psychiaters. Er blijken zoveel ziektes in opgenomen dat wel 42,7 procent van de Nederlanders een psychische aandoening heeft. ‘Grote kans dat de helft van de mensen in deze studio gek is,’ zei Filemon op hoge toon. Belachelijk leek hij het te vinden, in de meest letterlijke zin van het woord. Met een olijke kop vertelde hij te hebben ontdekt dat hij zelf ook lijdt aan een officiële kwaal: misofonie, een allergie voor slurpgeluiden. Gegrinnik in de studio. ‘Maar ik ben niet gek,’ riep hij uit. ‘Dit is de medicalisering van de samenleving, dat boek moet aangepast worden!’ Natuurlijk heeft Wesselink een punt. Als we voor elke scheet een psychiatrisch etiket krijgen, is het einde zoek. En toch zit zijn optreden me dwars. Gek doen over gekte is heel makkelijk. Maar ik liep het afgelopen jaar iets te veel rond bij de crisisdienst in de Eerste Constantijn Huygensstraat om het leuk te vinden. Al die verdwaasden, hoelang hadden zij zich niet verzet tegen het label ‘gestoord’? In mijn jeugd was het bon ton te honen over ‘die Amerikanen die allemaal naar de psychiater gaan’. Als ze iets te zwaar hadden getafeld, zaten ze al in therapie. Wat een aanstelleritis. Nu zie ik mijn moeder worstelen. Haar bipolaire stoornis heeft zich rond haar tiende geopenbaard. Ze is inmiddels vijfenzestig. Pas toen het water haar het afgelopen jaar totaal aan de lippen stond, durfde ze professionele hulp te vragen. Vijfenvijftig jaar acteren dat je normaal bent. Vijfenvijftig jaar je best doen. Vijfenvijftig jaar onbegrepen zijn. De gedachte aan haar eenzaamheid in al die decennia grijpt

me bij de strot. Het gaat nog steeds met ups en downs. Ik zie vrolijkheid in haar ogen, maar soms zet dat wat zij 'het zwarte beest' noemt zijn klauwen in haar en is er geen ontsnappen aan de depressie. 'There's a monkey on your back' heeft een nieuwe betekenis voor mij gekregen. Laatst nog aaide ik haar over haar haren. Ik zag het beest, probeerde het wiegend en sussend weg te jagen. 'Ik ben zo blij dat ik geholpen word,' zei ze. Ik weet niet of ze beter af zou zijn geweest als de diagnose eerder was gesteld. Maar de erkenning van haar ziekte heeft veel wanhoop weggenomen. Ik had haar dat zoveel eerder gegund. Natuurlijk hoeft Filemon niets aan zijn slurpaversie te doen. Maar ik voel ook een gekteaversie. De waanzin mag niet dichtbij komen. We doen er liever lollig over. Als de psychisch gemankeerden daardoor niet naar hulpverlening durven stappen, is dat net zo kwalijk als gezonde mensen die een mal label opgeplakt krijgen. Gekte is geen gebetje.

Mafkezen

Soms krijg ik een sms'je. Daarin schrijft ze dat het niet gaat. Vandaag. Morgen hopelijk wel. Ik vind ook weleens een brief in de bus. Uitgeschreven flarden van haar gedachten. 'Ik ben nu echt geen ridder.' Een andere keer hangt er een cadeautje aan mijn deurknop. 'Dank je wel voor alles. Het is weer oké.' Een tijdje terug schreef ik over mijn moeder. Ik beschreef haar kwetsbaarheid en ook haar moed nu ze erkent wat haar mankeert. Een dappere ridder van glas noemde ik haar. Laatst ging ze naar Utrecht. De Vereniging voor Manisch Depressieven organiseerde een bijeenkomst. 'Lotgenoten,' zei ze spottend. Ze keek alsof ze in een citroen had gebeten. Ze had gearzeld of ze erheen wilde. Het maakte alles zo echt. Maar het is ook heel erg echt. Dus ging ze. En zowaar, de ontmoetingen met medepatiënten hadden haar goedge-daan. 'Je zag niks aan ze,' zegt ze lachend als ze me verslag doet. Na afloop van de bijeenkomst wachtte ze op Hoog Catharijne op haar trein. Mijn etherische moedertje, als altijd onberispelijk gekleed in een lange witte rok, haar chique jas over haar schouders gedrapeerd. Een minstens zo keurige meneer kwam naast haar staan. 'Ook van het zonnetje aan het genieten?' Ze knikte. De man keek misprijzend rond. 'Wat zijn hier toch veel gekken.' Geschrokken had ze hem aangekeken. Hoe bedoelde hij? 'Nou ja, het stikt van de mafkezen. Ik pik ze er zo uit. Ik zie het altijd.' 'Maar heeft u last van ze?' vroeg mijn moeder. 'Ik heb het er gewoon niet op,' bitste de vent. Ik kijk naar haar terwijl ze het verhaal bij mij op de bank vertelt. Vandaag is een goede dag. Ik weet niet hoe ik dat weet. Het is haar blik misschien, de kleur op haar gezicht, hoe onge-

forceerd haar lachen klinkt. Ze beschrijft hoe ze later in de trein zat. De man had in dezelfde coupé plaatsgenomen. Haar gedachten raasden. Lotgenoten, gekken, mafkezen, ik heb het er niet op. Het paard in haar hoofd in galop. De trein remde, Amsterdam Centraal, nog even, nog even. Toen de deuren zich sissend openden, was ze snel opgestaan. Voor ze het wist, stond ze voor de man, haar angstige natuur negerend. Volmaakt kalm wist ze het te zeggen. 'Weet u, meneer? Ik zit ook in een psychiatrische behandeling.' Ze vertelt het me en grijnst. 'Volgens mij staat zijn bek nu nog steeds open.' Ik voel kippenvel. Echte helden zijn zij die zich werkelijk durven laten zien. Het is inderdaad een goede dag.

Ogen sluiten

Als je leven maakt, stort de dood zich boven op je. Dat vertellen ze er mooi niet bij, Beatrijs Smulders en andere blije dozen die babbelen over ‘het wondertje’ dat in je groeit. Overigens is zwangerschapsjargon standaard kinderachtig verhullend. Zo wordt er ook niet gesproken over de vagina maar over ‘je onderkantje’. Als je na de bevalling niet meteen van wippenstein wil, ligt dat aan deze libidododende termen en niet aan die ene knip. Maar naast de ruïnering van je seksleven, zorgt een baby er vooral voor dat je van het ene op het andere moment op allerlei plekken doodsbang meent de schaduw van Magere Hein te zien. Naast het ‘watissiemooienwatslaaptieliefenwatheeftietienfantastischetenen’ dacht ik na de geboorte van mijn beide zoons dan ook dagelijks: hij gaat toch niet weg, hè? Die hersenspinsels hebben me nooit helemaal verlaten. Zo kan ik niet kijken naar de bloemetjes en kaarsjes in de Marnixstraat die daar als monument liggen voor Boris, het twaalfjarige jongetje dat werd verpletterd door een vrachtwagen. Telkens als ik erlangs rijd, sluit ik letterlijk en figuurlijk een paar seconden mijn ogen. Ik schaam me ervoor, juist omdat ik er een voorstander van ben de doden te blijven benoemen. Maar ik kan dit stilleven van rouw niet aanzien. Deze week breng ik op een miezermanndag mijn oudste naar zijn school op de Lindengracht. Achter op mijn fiets kletst hij levenslustig het hele ritje vol. ‘Mama, bestaan er rode wolken?’ De avond ervoor hoorde ik hem mompelen in zijn bed. ‘Ik ben niet bang!’ ‘Ik ben nergens bang voor!’ ‘Alleen voor draken.’ ‘En voor boeven.’ ‘En voor monsters.’ ‘En voor leeuwen.’ ‘Ik ben niet bang!’ Ik denk er verte-

derd aan en voel zijn handjes in mijn jaszakken schuiven. Dan zie ik aan de overkant van de straat het gevaarte staan. 'Kijk, mama, een ambulance. Vét.' 'Zeker,' mompel ik. Maar ik weet dat hij voor het Lindenhofje is geparkeerd. Een kinderspice, de laatste halte voor terminale patiëntjes. Een denkbeeldige bal drukt mijn longen fijn. Het liefst zou ik weer mijn ogen sluiten, maar ik durf het niet uit angst dat ik mijn fiets met kind en al tegen een boom parkeer. Dat zou wel een heel dom einde zijn. Even later rent mijn zoon joelend de school binnen. Zijn te grote rugzak hangt scheef om zijn schoudertjes. 'Knijp-fruit, lekker!' roept hij als ik zijn lunch uitpak. Ik adem diep in, de bal wordt kleiner. 'Mama? Mag ik duizendmiljoentrijoen kusjes?' Ik knik, mijn neus in zijn haar. Ik ben niet bang. Ik. Ben. Niet. Bang.

Kastjes, muurtjes

‘Het is al klaar.’ Op 17 december 2013 vindt de vader van Lucas een briefje op diens hoofdkussen. Hij weet meteen: het is mis. Lucas, een jonge student, is in de jaren daarvoor in de war geraakt. Hij belandt in de psychiatrie, alwaar een woud aan hulpverleners zich over hem buigt. Al die gezichten maken hem nog veel verwarder. Niemand kan helpen. Uiteindelijk springt hij voor de trein. In *Volkscrant Magazine* vertellen Lucas’ ouders hun verhaal. Voorzichtig. Met vingers wijzen willen ze niet, maar ze voelen dat er iets niet klopt. Ik herken het. Ik zie me nog staan, zwetend in de deuropening van de GGZ. Al maanden liep ik met mijn moeder instelling in, instelling uit. Steeds opnieuw deden we ons verhaal aan mensen die haar dossier niet hadden gelezen. Almaar dezelfde vragen. ‘Dus u bent depressief? U denkt aan de dood? U heeft extreme stemmingswisselingen? Uw eigen moeder was bipolair? Nou, we gaan u bestuderen, hoor. Maak een afspraak voor over een paar weken.’ Toen ik op die bloedhete augustusmiddag getergd tegen de zoveelste behandelaar riep: ‘MAAR ALLES WIJST TOCH OP EEN BI-POLAIRE STOORNIS!?’ keek hij me hoofdschuddend aan. ‘Wie zegt dat? Eerst eens kijken of ons gewone depressieprotocol aanslaat. We beginnen met lichte antidepressiva.’ Dat was acht helse maanden na haar eerste bezoek aan de crisisdienst. De psychiater was alweer weggesneld, ik stond daar in tranen op de stoep, mijn moeder trillend in mijn armen. Wanhoop in zijn puurste vorm. Wie plotseling met psychiatrie te maken krijgt, denkt snel: het zal wel zo horen. Dus toen een hulpverlener slechts eens in de veertien dagen tijd had, mompelde ik: ‘Misschien lukt

het wel even zonder.' Toen niemand een diagnose wilde stellen, schokschouderde ik: 'Ik zie het vast verkeerd.' Toen een psychiater ons naar een collega doorstuurde die slechts een stagiair bleek, suste ik: 'Die moeten het vak ook leren.' Zo modderden we door tot we alle kastjes en muurtjes binnen de GGZ hadden gezien. Wij waren niet de enigen. Mijn moeder heeft zichzelf gelukkig nooit iets aangedaan. Maar hoeveel doen het wel? Hoeveel Lucassen zijn er? Ook ik wijs niet met vingers. Ik weet hoe hard er wordt gewerkt binnen instellingen voor geestelijke gezondheidszorg. Ik ken de complexiteit van gekte. Maar gelukkig vond ik buiten het standaardcircuit een psychiater die ik dag en nacht kan bellen. Hij is een godsgeschenk. Nooit hoef ik meer te denken: het zal wel zo horen. Want tegen kastjes en muurtjes lopen als jouw geliefde op de donkerst denkbare bodem ligt? Dat hoort niet.