

Personal mijzelf kwijt zijn

deel 1

De ene dag vertel ik honderduit tegen Sieneke hoe goed het met me gaat, over de hulp die ik krijg en over de mooie plannen die er liggen. Lig ik de volgende dag ineens helemaal overhoop.

In paniek

Ik lig s,avonds alleen in mijn bed, wetend dat mijn man niet thuis komt vanwege zijn nachtdienst. Deze nachten vind ik al niet fijn, maar als ik dan ook nog in paniek raak ben ik echt heel bang alleen te zijn. Maar deze nacht raak ik dus in paniek, waar komt het ineens vandaan. Ja ik heb een volle dag gehad met het uitdelen van de folders, van emotie naar emotie gevlogen. Wat was dit uitputtend. Ben ik hier zo van in paniek, ja gedeeltelijk. Ik kreeg ook weer de bevestiging dat ik begon met mijn menstruatie. Er knapte iets in mij. Mijn hoofd vol met afschuwelijke gedachten, en dat gaat echt 24 uur per dag door mijn hoofd. Wat zou dat lekker zijn die gewoon uit te kunnen zetten, maar dat is me nog steeds niet gelukt. Normaal eindigen deze paniek nachten uit tot heel veel pijn op de borst en heel veel spugen. Dit keer liep de nacht heel anders. Na een hele tijd aan het chatten geweest te zijn met mijn vriendin de knoop doorgehakt en me oplaten halen door haar. Dus midden in de nacht stond ze voor de deur en heb ik mijn spullen gepakt om bij haar, naast haar te mogen slapen. Nou ik heb deze nacht helemaal niet geslapen. Als eerste hebben we alleen maar liggen praten, toen werd het lachen. Uiteindelijk waren we zo moe dat ik rustig werd en zij in slaap viel. Ik kon alleen maar daar liggen en wachten tot het weer ochtend werd.

Tandarts

Deze ochtend heb ik me thuis moeten laten brengen door de man des huize, omdat mijn vriendin nog in diepe slaap was. Maar ik had op tijd een afspraak bij de tandarts. Dat kon er ook nog wel bij. Dan heb je niet geslapen en moet je bij de tandarts in de stoel gaan zitten om je tand te laten maken. Niets deed er nog toe, wat de tandarts van me moest denken weet ik niet. Maar ik geloof dat ik nogal als een zombie eruit zag en reageerde. Wat was ik blij dat ik daar klaar was.

In bed liggen

Vastbesloten de rest van de dag in bed door te brengen en te slapen. Het doorbrengen in bed is gelukt, maar het slapen niet. Ik wordt nu echt knettergek van mijzelf, en weet me geen raad. Hoe kom ik hier weer uit, waar is de uitweg ik kan hem niet vinden. Ik kruip met me hoofd onder de deken en heb mijn muziek aan. Messenger staat open in gesprek met mijn vriendin, huilen is het enige wat ik nog kan. Er lijkt geen einde aan te komen aan deze paniek, praten met mijn man vind ik nu ook echt heel moeilijk. Maar toch via geschreven woorden hebben we een gesprek. Een goed gesprek. Ik voel me schuldig omdat het eerst zo goed leek te gaan en nu is alles ineens weer terug bij af. Hoe kon dit gebeuren, ik lig onderaan de weg en alle auto's denderen over me heen. Waar is die stop knop... Vriendin vraagt "of ik weet hoe ik dit ga aan pakken" Geen idee, maar in de avond heb ik ineens heel erg de behoefde om in bad te gaan. En vraag haar of ik mag langskomen... Tuurlijk is het antwoord, wat ik allang wist. Maar nu nog op de fiets stappen terwijl ik zo onwijs moe ben.

Vreselijke avond

Ik ben echt helemaal niet mijzelf, ik lig maar op de bank en ik voel alleen maar tranen. Maar ik ben ook heel erg boos op alles en iedereen. Maar het ergste is ik ben echt heel boos op

mijzelf. Doordat ik boos op mezelf ben, wil ik mezelf wel wat aan doen. Zodat ik fysiek pijn heb en de onderliggende pijn minder voel. Dat ik controle heb over de pijn die ik voel. Hierdoor wordt ik alleen nog maar bozer en raak ik nog meer in paniek. Ik daag mijn vriendin uit via messenger om ook boos te worden op mij. Ik heb me echt vreselijk gedragen, de meest vreselijke dingen gezegd. Ik ga in bad, en daar wordt het er niet beter op. In gedachten doe ik mezelf zo vreselijk pijn, dat ik er niet meer tegen kan. Nadat ik in bad ben geweest beland ik weer op de bank, en het chat gesprek eindigt ineens in stilte, nadat ze heel boos rond heeft gelopen. Vervolgens vlucht ik heel kwaad de deur uit, de kou in met alleen een telefoon in mijn handen en oordopjes in me oren voor muziek loop ik over straat. Wat is in godsnaam mijn plan, waarom zwerf ik over straat. Mijn vriendin reageert weer op mijn chat. Ik wordt milder, want ik wil geholpen worden. Maar ik durf niet meer, ik durf niet meer terug te komen haar weer onder ogen te komen. Ik heb me zo kinderachtig gedragen, toch weet ze me terug te halen naar haar huis. Ze staat me buiten op te wachten en krijg een warme knuffel. De tranen rollen over me wangen, we lopen naar binnen. Ze maakt een bed voor ons samen op, want besloten dat ik nog een nacht naast haar wil liggen. Er wordt thee gezet, chips erbij en samen liggen we in bed. Uitgeput van mijn gevecht met mijzelf. Een gevecht die ik ga winnen, want de gedachten mogen niet de overhand krijgen. Nooit meer, echt nooit meer wil ik terug naar dit moment. Zo ver ben ik gezakt. Zij kijkt nog even serie, ik lig alleen maar naast haar. Ik kijk haar af en toe alleen maar aan, voel haar hand op me arm. Ik wordt heel rustig van haar. Uiteindelijk val ik in slaap. Deze nacht was zo fijn, zo dankbaar voor de vriendin die zij is.