

‘JARENLANG WAS IK GEOBSEDEERD DOOR ZELFMOORD’

Volgens het RIVM lijden bijna twee miljoen Nederlanders aan een psychische stoornis. Nadia de Vries (28) heeft zelf een stemmingsstoornis. In haar boek *Kleinzeer* doet ze haar verhaal.

TEKST RENÉE BROUWER



ALS KIND WERD Nadia ongeneeslijk ziek. Ze leed aan systemische mastocytose, ook wel mestcelziekte genoemd. Dit is een zeldzame ziekte waarbij je lichaam teveel mestcellen aanmaakt. Hierdoor wordt je immuunsysteem aangetast en in Nadia's geval was het mogelijk dat de ziekte zich tot een agressieve vorm van leukemie zou ontwikkelen. Het zorgde ervoor dat ze lange tijd met veel pijn in het ziekenhuis lag en vaak ziek thuis zat. De ziekte was chronisch en zou daarom niet meer overgaan en zelf was ze ervan overtuigd dat ze jong zou sterven. Het was niet iets waar ze bang voor was. Eigenlijk was ze er wel nieuwsgierig naar. Door haar ziekte kon ze weinig naar

school en had ze bijna geen vrienden, maar haar barbies had ze in ieder geval al aan haar vader beloofd en haar My Little Pony's aan haar moeder. Als de dood kwam, was ze er klaar voor. Alleen, hij kwam niet. Toen ze na jaren ziekenhuisbezoeken, beenmergpuncties en pillen slikken op veertienjarige leeftijd genezen werd verklaard, was ze totaal verrast. Het was een wonder, maar het bleek dat het aantal mestcellen verminderd was en ze had ook geen leukemie gekregen. Ze zou niet doodgaan, maar leven. En ze was niet eens enthousiast.

ANDERE VERWACHTING VAN HET LEVEN

Met behoorlijk wat zelfspot vertelt Nadia in haar boek hoe ze haar kinderjaren voorname-lijk met bakjes aardbeien naast haar bed en de Sims op de computer doorbracht. Stiekem genoot ze van alle aandacht, want ze zou, zoals ze dat zelf al helemaal had bedacht, jong sterven. Ze zou een kinderbegrafenis krijgen en iedereen zou om haar huilen en eeuwig om haar rouwen. Ook haar omgeving behandelde haar als slachtoffer. Zo werd Nadia voor de zekerheid naar het vmbo gestuurd in plaats van de havo, zodat ze geen last zou hebben van prestatiedruk. En omdat ze toch al ziek was, had niemand bezwaar tegen haar zelfverkozen dieet van witbrood, chips, appelsap en kipnuggets. Maar toen werd ze dus opeens genezen verklaard en moest ze weer meedoen aan het normale leven. Gymles, schoolreis, sponsorloop – voor andere kinderen waren deze dingen heel normaal, maar voor Nadia kostten ze mentaal heel veel energie. Het paste gewoon niet bij haar verwachting van het leven. Was ze maar als tiener overleden... Twee jaar later kocht ze een doosje paracetamol om er zelf een einde aan te maken. Haar zelfmoordpoging mislukte, te weinig pillen,



en ze kwam onder controle van een psychiatrische instelling.

TWEEDE ZELFMOORDPOGING

Een fragment uit *Kleinzeer*: 'De psychiater gaf me de dubbelloopse diagnose van een stemmingsstoornis en een angststoornis. Ik mocht mij tweewekelijks melden voor cognitieve gedragstherapie om te bewijzen dat ik nog leefde en dat ik niet van plan was om daar op korte termijn verandering in te brengen. Twee keer per week mompelde ik me door mijn therapieessies heen en op dagen dat ik niet spijbelde, rookte ik Pall Malls op de hoek van het schoolplein. Mijn vrije tijd bracht ik door op Wikipedia, waar ik uitvoerig onderzoek deed naar pijnstillers en benzodiazepinen, wat hun lethale dosis was en waar je ze kon verkrijgen. Een aantal maanden later vond mijn moeder me op mijn slaapkamer met een paar doosjes ibuprofen en een stripje diazepam dat ik uit haar medicijnlade had gestolen.' Ook deze keer overleefde Nadia haar zelfmoordpoging. De controle bij de psychiatrische instelling werd aangescherpt en er werd haar gevraagd of ze misschien stemmen hoorde of de nieuwe boodschapper van God dacht te zijn. Nee, dat was niet het geval, maar ze werd volgens haar eigen zeggen wel gevolgd door een soort schaduwman die ook vond dat ze dood moest...

GROOT DIEPTEPUNT

Na jaren therapie en medicijnen lukte het Nadia uiteindelijk om haar zelfmoordneigingen de baas te worden. Ze accepteerde dat ze niet als kind was gestorven en dus verder moest. Ze was nog steeds niet gelukkig, maar deed in ieder geval geen zelfmoordpogingen meer. Ook leerde ze zichzelf aan hoe ze kon doen alsof ze wel gelukkig was. Ze was inmiddels twintig en studeerde in een grote stad waar ze op zichzelf woonde. In haar boek vertelt ze over het grote dieptepunt dat ze in die periode beleefde. 'Elke avond lag ik op de bank met een fles droge witte wijn. Op die manier leek het een beetje alsof ik weer kind was, doodziek en getroost met schaaltes aardbeien. Al had de troost ditmaal een alcoholische vorm aangenomen. Vaak werd ik 's ochtends om halfzes al wakker om alles wat ik de voorgaande avond



naar binnen had gewerkt er met veel geweld weer uit te gooien.' Op een dag bereikte Nadia een groot dieptepunt. Ze voelde zich zo verloren en maakte met haar camera een zelfportret. Toen ze zichzelf zag, schrok ze en was ze direct nuchter. 'Ik heb die foto nog steeds, van mij in mijn badjas, mijn uitgemergelde hoofd, mijn holle, bange ogen. Soms, als ik beseft dat ik al drie weken lang dagelijks heb gedronken, kijk ik naar de foto en denk ik: dat nooit weer.'

BEN IK DE ENIGE?

Het vergt moed om je als schrijver zo kwetsbaar op te stellen, maar volgens Nadia is dat voor haar de enige manier om met haar mentale ziekte om te gaan. Alsof ze er zo een beetje controle over krijgt. In haar boek vraagt ze zich af hoe andere mensen met hun psychische stoornis omgaan. Wat gaat er bijvoorbeeld schuil achter de glimlach van een barista, als je bij haar een kop koffie bestelt? Wie weet heeft zij de avond daarvoor ook wel een overdosis overwogen. Zolang ze net als Nadia gewoon vrolijk doet, is er niks aan de hand. Dan stellen mensen

tenminste geen vragen en kun je doen alsof. Na haar afrekening met haar alcoholisme, probeerde Nadia beter voor zichzelf te zorgen. Omdat ze de bijwerkingen meer dan zat was, stopte ze met haar medicijnen, maar daardoor werden de wanen, waar ze nog steeds last van had, ook erger. Zo erg, dat ze het gevoel had dat ze in een aquarium zat. Ze zag alles om haar heen wel gebeuren, maar ze kon er niet aan deelnemen. Het leven ging aan haar voorbij. Soms passeerde er een heel uur zonder dat ze er erg in had. De wereld in haar hoofd was voor Nadia één grote chaos, waardoor haar lichaam het enige werd waar ze wel controle over had. Ze begon in zichzelf te snijden. De pijn zorgde ervoor dat ze werd afgeleid van de vervreemding die ze voelde van de wereld waar ze wel deel van uitmaakte, maar waarin ze zich niet thuis voelde.

BESTAANSRECHT

Een tijd lang sneed Nadia in zichzelf. Gelukkig is ze daar, ook door therapie, inmiddels mee gestopt. Toch is het leven voor haar nog steeds een moeilijke uitdaging. Ze heeft nog altijd het gevoel dat ze niet helemaal 'geaard' is en elke ochtend vraagt ze zichzelf opnieuw af of ze er echt 'is'. Simpele dingen als zichzelf aankleden en verzorgen kosten moeite. Zelf zegt ze hierover: 'Ik moet 's ochtends echt bedenken: wat ga ik doen vandaag? Ik moet zorgen dat ik ga douchen en dat ik ontbijt. En dat ik 's middags naar buiten ga, vrolijk kijk naar mensen. Vooral niet tegen iemand aanlopen en de drukke fietspaden vermijden, zodat er niks gebeurt. Het zijn alledaagse dingen die voor een ander vanzelfsprekend lijken, maar die dat voor mij

'BEN JE PAS ECHT ZIEK ALS ANDEREN HET AAN JE KUNNEN ZIEN?'

niet zijn. Ik zie het allemaal wel, maar ik kan niet een knop omdraaien waardoor alles ook 'echt' voelt, dat het gewoon wordt, zoals andere mensen dat misschien wel kunnen.' En daaruit vloeit volgens Nadia ook een belangrijke vraag. Want welke vormen van kwetsbaarheid worden door de maatschappij 'gedoogd'? Ben je pas echt ziek als anderen het aan je kunnen zien of als ze kunnen begrijpen hoe jij je voelt? Of kan het ook zijn dat er nog een heleboel mentale ziektes zijn die door de meeste mensen niet worden begrepen en dus ook niet worden erkend? Juist om deze reden heeft ze haar boek geschreven. Om een bestaansrecht te geven aan dat wat haar kwetsbaar maakt. 'Natuurlijk ervaar ik ook schaamte. De schaamte voor mijn eigen psychische klachten is enorm, maar tegelijkertijd voelt het ook als een soort opluchting om erover te praten. Want ik ben niet de enige en juist tegen de mensen die zich hierin herkennen, wil ik zeggen: als je, net als ik, toch een leefbaar bestaan voor jezelf wilt opbouwen, dan is het belangrijk dat je eerlijk bent. Eerlijk over hoe je je voelt en vooral naar jezelf toe. Ik heb me altijd voorgedaan als iemand die veerkrachtiger of weerbaarder was, maar dat is nu eenmaal niet wie ik ben. Desondanks probeer ik er nu wel iets moois van te maken.' ■



MEER OVER NADIA

Nadia de Vries bracht eerder een Engelstalige dichtbundel uit. *Kleinzeer* is haar eerste non-fictieboek en gebaseerd op zowel haar eigen leven als dat van andere bekende 'kleinzerigen'. Het boek is verkrijgbaar via de (online) boekhandel.

ZOEK HULP

Heb jij ook depressieve klachten en denk je aan zelfmoord? Bel dan 0900-0113 of ga naar 113.nl. Deze crisisslijn is 24/7 open en anoniem en vertrouwelijk.