

GRENZELOOS

Op de fiets van Maastricht naar Teheran

GELUK

Luc Vercauteren

Copyright © 2019 Luc Vercauteren
ISBN: 978 90 78761 71 6
Tweede druk, januari 2019

Redactie: Martin Hoogelander, Anouk de Jong, Erik Orendi,
Marisa Stoffers
Vormgeving: studio Tobi Vroegh, Peter Vermeulen
Drukwerk: Ipskamp Printing, Enschede
Illustratie pagina 114: Korneel Jeuken
Illustratie omslag: Adobe Stock

Zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever mag
niets uit deze uitgave op enigerlei wijze worden vermenigvuldigd en/of
openbaar gemaakt, door middel van druk, foto-kopie, microfilm of op
welke andere wijze ook.

Uitgeverij Tobi Vroegh wil met haar uitgaven bijdragen
aan de emancipatie en participatie van mensen met een
psychiatrische achtergrond.

Uitgeverij Tobi Vroegh
Cornelis Dirkszstraat 27-III, 1056 TP Amsterdam
www.tobivroegh.nl

GRENZELOOS

Op de fiets van Maastricht naar Teheran

GELUK

Luc Vercauteren

Uitgeverij Tobi Vroegh Egodocument

Voorwoord

Onze stemming is er altijd, maar dat wil niet zeggen dat we die altijd onder controle hebben. En ons energieniveau kan ook alle kanten opgaan. Soms leidt variatie in de stemming tot grensgebieden van het zijn. Wie hier niet nieuwsgierig naar is moet dit boek vooral niet lezen. Wie beseft dat we allemaal ergens op het continuüm van de stemmingsvariatie zitten weet dat we vroeger of later moeten leren van onze eigen extreme variaties. Niet iedere lezer echter hoeft zo'n grote uitdaging aan te gaan als Luc Vercauteren om te leren omgaan met zijn stemmingskwetsbaarheden of misschien beter: om weerbaarheid te ontwikkelen die bijzondere stemmingsvariatie helpt kanaliseren.

Luc is een held die bovendien goed kan schrijven. Ondanks zijn bipolaire stemmingsgevoeligheid begon hij aan een fietstocht van Maastricht naar Teheran. Had hij geloofd in de definitie van gezondheid van de Wereld Gezondheidsorganisatie (WHO): *'Gezondheid is een toestand van volledig lichamelijk, geestelijk en maatschappelijk welzijn en niet slechts de afwezigheid van ziekte of andere lichamelijke gebreken'*, dan was hij wellicht nooit op de fiets gestapt. Inmiddels echter blijkt dat zijn bijzondere onderneming compatibel is met een ander, moderner gezondheidsscenario. In 2011 publiceerde onderzoeker Machteld Huber in het British Medical Journal een andere definitie van gezondheid: *'Gezondheid is dat je het vermogen hebt tot aanpassen en eigen regie voeren, in het licht van psychische, lichamelijke en sociale uitdagingen van het leven.'*

In deze woorden herken ik Luc! In zijn boek gaat hij uitdagingen aan, voert hij zijn eigen regie en hecht hij

daarnaast waarde aan zijn autonomie; 'ik doe wat ik denk dat goed voor me is', noemt hij dat. Hoewel dit eenvoudig klinkt weet de lezer aan het einde van het boek dat dit alles behalve het geval is. Het siert de schrijver de inspanning zo te projecteren dat het niet onoverkoombaar moeilijk lijkt.

In het pamflet De Nieuwe GGZ, waarvan ik een van de ondertekenaars ben, worden begrippen als leren omgaan met klachten, eigen regie voeren over de behandeling en ontdekken dat ondanks symptomen je bezig kunt zijn met betekenisvolle doelen die voldoening geven, omschreven als de kern van de zaak. Luc weet sinds zijn uitzonderlijke fietstocht waar zijn grenzen liggen, maar hij heeft ook ontdekt dat hij nooit iemand zal zijn die volledig in balans is. En dat heeft niets met zijn bipolaire stoornis te maken.

Laat het verhaal van Luc een voorbeeld zijn voor hoe je ondanks, of zoals hij zelf schrijft 'dankzij', een psychische aandoening een zinvolle invulling aan het bestaan kan geven. Wervend, enthousiasmerend, doortastend in beschrijvingen en psychologisch fijnmazig gaat Luc te werk. Hij hanteert een pen die gevoed wordt door ervaringen die ons niet alleen inspireren maar ons ook een beter mens maken. Iedereen krijgt te maken met herstelprocessen, moet vechten en weerbaarheid ontwikkelen daar waar het leven confronteert met kwetsbaarheid. Verhalen als die van Luc helpen ons verder en geven hoop. Dat dit verhaal nog lang doorverteld mag worden!

Jim van Os

*Hoogleraar psychiatrie en voorzitter
divisie hersenen UMC Utrecht*

*'Je bent niet arm omdat
je dromen niet in vervulling zijn gegaan;
werkelijk arm is slechts hij, die nooit
gedroomd heeft.'*

Marie von Ebner-Eschenbach,
schrijfster, 1830-1916

Proloog

Grenzeloos geluk is de titel die in me op kwam toen ik begon aan mijn boek. Geluk om verschillende uiteenlopende redenen. Geluk dat ik manisch-depressief ben, vond ik zelfs. Die ziekte heeft er immers toe geleid dat ik kon fietsen naar Iran. Zonder die ziekte had ik waarschijnlijk de vrijheid niet gehad om deze tocht te ondernemen. Zonder die ziekte had ik de durf niet gehad, de onbevangenheid. En toch verafschuw ik, nu ik de proloog op papier zet, deze ziekte. De depressie is aanwezig. Hoop lijkt ver weg. Het is pijnlijk en zwaar.

Ik ben nooit van plan geweest mijn reiservaringen op papier te zetten. Die behoefte was er niet. Wie zit daar op te wachten?, dacht ik ook. 'Het hoeft niet voor een ander. Het is ook mooi om zelf een boek in handen te hebben met jouw naam op de voorkant', zei een vriend tegen me. Dus ik schreef.

Ik hoop dat dit boek, waarin ik mijn belevingen en mijn gevoelens voor, tijdens en na mijn fietstocht naar Iran beschrijf, een inspiratiebron zal kunnen zijn voor anderen. Voor iedereen, jong en oud. Maar zeker ook voor diegene die vastzit, waardoor en op welke manier dan ook. Ik hoop dat mijn credo: 'Ik doe wat ik denk dat goed voor me is' door meer mensen, mét of zonder psychiatrische problematiek, kan worden uitgedragen. Ik hoop dat het voor iemand een verschil kan maken.

Het begin, vóór mijn fietstocht

‘Dit kun je ons niet aandoen, na alles wat er de afgelopen jaren gebeurd is!’ Het was eind november 2015 en ik zat op m’n balkon thuis in Maastricht, met m’n ouders aan de telefoon. De reactie van mijn moeder kwam niet geheel onverwacht. Met een door mij gemaakt filmpje, waarin professor en psychiater Jim van Os zich tot mijn ouders richtte en hun vertelde over mijn plannen naar Iran te fietsen, had ik gehoopt de boodschap te verzachten en de instemming van mijn ouders te krijgen. Niets was minder waar, furieus waren ze. ‘Dat die Jim zich door jou voor het karretje laat spannen. Hier komt niets van in, jij gaat niet op de fiets naar Iran!’ Het belooft nog een inspannende tijd te worden voordat ik definitief zou vertrekken. Want dat ik ging, dat stond voor mij al lang vast. Ik wilde die droom achterna. Nu nog m’n ouders geruststellen, dat ging me ook wel lukken, daar was ik uitgekiend en slim genoeg voor. Ik had nog vier maanden, begin maart 2016 zou ik op de fiets stappen.

Een uur later belde mijn moeder me terug. Ze had Bart gebeld, een goede vriend van mij én tevens psychiater. ‘Ook Bart vindt het een belachelijk idee!’ Er was nog steeds niets kalms in haar stem te bespeuren en ze denderde door, met mijn vader stilzwijgend maar voelbaar instemmend op de achtergrond. Ik hoorde het aan en maakte me geen zorgen. Dit komt goed, was alles wat ik dacht en ondertussen doorliep ik in mijn hoofd de volgende stappen die ik zou gaan

zetten. Ik was vastberaden.

De woorden ‘Na alles wat er de afgelopen jaren gebeurd is’, galmden nog na in mijn hoofd. Ik was boos, laaiend was ik. Hoe konden ze die vergelijking maken, toen was ik ziek, nu niet!

Ik dacht terug aan die tijd, nu bijna twee jaar geleden – 7 februari 2014.

Het begin van de waanzin

Ik was volledig in paniek, radeloos. Buiten vroom het, binnen in het huis van mijn ouders was het aangenaam warm. Een koude rilling trok over mijn rug. Ik had klamme handen, een gejaagde ademhaling en mijn hart bonsde in mijn keel. Een hevige angst voor de werkelijkheid had me overmeesterd. Nog geen maand geleden had ik het groots aangekondigd op Facebook. Ik zou naar Indonesië fietsen. Niet zomaar natuurlijk, maar voor een goed doel. Een doel dat me raakte. Wat voelde ik me bijzonder, eindelijk zou ik het kunnen laten zien, kroop ik uit mijn schulp en zou men weten wie ik écht was. Op de radio had ik mijn verhaal al gedaan en vanaf nu zou ik ‘die jongen op de fiets naar het Verre Oosten’ zijn. Bekend om zijn doelgerichtheid, om z’n durf, z’n onbevangenheid en om zijn goedheid.

En nu zat ik hier, trillend aan de keukentafel van mijn ouders. De huur van mijn appartement in Maastricht had ik opgezegd en de laatste weken voor mijn reis zou ik bij mijn ouders verblijven. Vanuit hier zou ik vertrekken, de lokale en regionale media had ik al ingelicht en die zouden er bij zijn. Dus niet. Het was me te veel geworden. Ik had mezelf en iedereen voor de gek gehouden. Ik zou het allemaal wel redden. Mijn financiën waren op orde en als je naar Zuid-Spanje kunt fietsen waarom dan niet naar Indonesië? Maar niets was minder waar.

Ik belde mijn ouders; ze waren er voor een paar dagen tussenuit. Wat moest ik zeggen, hoe moest ik beginnen?

Flarden van openingszinnen spookten door mijn hoofd. Rusteloos peuterde ik aan het tapijtje waar de grote, antieke fruitschaal op stond. Ik kneep een verdwaald fruitvliegje fijn, terwijl ik hoorde hoe ma de telefoon op nam.

‘Met mama. Hoe is het thuis?’

‘Ik ga niet naar Indonesië fietsen’, was het enige wat ik stamelend uit kon brengen. Al het andere wat ik moest vertellen kwam niet over m’n lippen, geblokkeerd door schaamte en de angst mijn ouders pijn te doen. Als woorden eenmaal uitgesproken zijn, is er geen weg meer terug.

Aan de andere kant bleef het stil, ik voelde de mengeling van opluchting en verwarring. Uiteindelijk maakte het niet zoveel uit wat ze zouden zeggen. Ik voelde haat: zelfhaat drukte op mijn hart, wat had ik allemaal op m’n geweten. Mijn ouders besloten direct terug te komen van hun korte vakantie.

‘Luc, hoe kun je ons dit aandoen?’ Met gebogen hoofd hoorde ik het relaas van mijn moeder aan. Ik onderging haar tirade, zoals ik dat altijd deed toen ik nog een kind was.

Ik had me flink in de schulden gestoken afgelopen jaar. Duizenden euro’s had ik opgemaakt aan datgene waar ik plezier aan beleefde. Met het geld van de ene rekening vulde ik mijn andere, voor mijn ouders bekende rekening, aan. Ik biechtte alles op. Ik vertelde over de aanschaf van de gadgets, die altijd zo nuttig leken op de reclame. De uitstapjes met mijn talloze dates. En tenslotte het veelvuldig bezoek aan de prostituees, een instant koestering en de kick van het telkens terugkomend moment van totaal genot. Die voorbijgaande tijd had gevoeld als een heerlijke droom, de hemel op aarde. Ik werd nu wakker in mijn zelf-gecreëerde hel.

Vrouwen, conflicten, leugens, grootheidswaanzin, ik

had alle maatschappelijke grenzen én de grenzen van zelf-respect overschreden. Ik wist dat ik hun teleurstelde. Maar misschien was het verdriet van mijn ouders nog meer m’n eigen verdriet. Mijn moreel kompas was totaal van slag geraakt. Aan de keukentafel werd alles plots helder. Was ik dit écht geweest? Ja, ik had dit gedaan. Talloze fragmenten van afgelopen jaar verschenen op m’n netvlies, het ene na het andere, dwars door elkaar. Ze kwamen snoeihard binnen, ik werd overspoeld. Langzaam aan nam de waanzin het over.

Twee dagen later zat ik op het politiebureau voor een verhoor. Een uur later was ik met mijn moeder in de auto op weg naar de psychiater in Maastricht. We werden achtervolgd.



'Ik ben die avontuurlijke man op de fiets die ik zo graag wil zijn en ik ben ook het lamgelegde jongetje dat sidderend van angst de boodschappen doet.'

Ondanks zijn bipolaire stoornis stapt Luc Vercauteren op de fiets om van zijn woonplaats Maastricht naar Teheran te rijden. Aan de hand van dagboekfragmenten volgen we Luc op zijn route door Oost-Europa, Turkije en Iran. Grenzeloos geluk is behalve een mooie reisbeschrijving ook het verslag van een innerlijke tocht, die leidt van schaamte en ontkenning, via besef, naar acceptatie en geluk. Na thuiskomst schrijft hij over zijn liefde voor het fietsen en over bijzondere ontmoetingen. Het wordt voor Luc een worsteling om al zijn gedachten op papier te zetten als zijn euforie verandert in een depressie en ook nog z'n vader komt te overlijden aan de ziekte ALS. Luc slaagt er uiteindelijk in om zijn kwetsbaarheden en bipolariteit invoelbaar te beschrijven. Hij toont in dit boek haarscherp de twee gezichten van een bipolair gevoelsleven.

Luc Vercauteren (1975) is geboren en opgegroeid in het Noord-Limburgse Venray. Hij studeerde Gezondheidswetenschappen in Maastricht waar hij sindsdien woont.

'Doortastend en psychologisch fijnmazig geschreven'

Jim van Os, hoogleraar psychiatrie



www.tobivroe.nl



9 789078 761716 >