

A photograph of a wet cobblestone street. A dark shadow of a person is cast across the wet stones, extending from the top left towards the center. The water on the stones creates reflections and highlights. The overall mood is somber and reflective.

Liefde in tijden van duisternis

Ralph Mulder

Uitgeverij Tobi Vroegh

Copyright © 2018 Ralph Mulder
ISBN: 9789078761662

Redactie: Eveline Boswinkel, Erik Orendi, Roelof Schouten
Vormgeving: studio Tobi Vroegh, Peter Vermeulen
Foto omslag: iStock

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, fotokopie, 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 27-3, 1056 TP Amsterdam
www.tobivroegh.nl

Liefde in tijden van duisternis

Ralph Mulder

Uitgeverij Tobi Vroegh

Proloog

*Je moet je niet aanstellen
Een schop onder je kont moet je hebben
Ach, daar heb je hem weer, aandacht vragen
Het zit gewoon tussen je oren
Je bent bezeten van demonen
Ik kan het niet aan, hoe jij bent
Misschien is het beter voor jou, dat je je rust vindt
Ach, doe normaal, je bent gewoon een slappeling*

*Onbegrip waar mijn hart van breekt
Psychiatrische patiënt, je niet begrepen voelen
Vechten tegen de maatschappij groot en boos
Aan mij is niets te zien, dus dan is het goed.
Hoezo depressief? Gisteren lachte je nog*

*Niet gaan inleven niet verder kijken
Iemand die anders is, is al gauw gek.
Maar gek zijn, het bestaat helemaal niet*

Ik wou dat ik een hele dag niet wakker werd. Op tafel ligt een doosje Prozac. Nog helemaal vol. Het lokt me. Ik kan alles in één keer innemen. Zal ik dan eindelijk rust krijgen? Ik weet het, ik moet ertegen vechten, maar wat heb ik nu eigenlijk? Ik voel me klote, ik zit alleen in mijn huis, ik heb een vriendin die op het punt staat het uit te maken. Een vriendin die is opgenomen. Wat zegt dat over mij? Waarom voel ik me aangetrokken tot iemand die zo gespannen is en zo in de war? Al die emoties kan ik niet aan. Ik ben boos, verdrietig en bang tegelijk. Ik haat mijzelf. In mijn hoofd zeggen stemmen dat ik waardeloos ben. Ik voel de dwang om iets te doen. Om de pillen allemaal te slikken. Ik kan er niet onderuit. Vechten heeft geen zin. In één keer grijp ik het doosje en druk alle medicijnen eruit. Met het bier dat nog op tafel staat, slurp ik de medicijnen naar binnen. Er komt een overwinningsgevoel over mij. Nu is het voorbij. Ik loop het huis uit, naar buurman Geert. 'Ik ga dood. Ik heb een zware overdosis genomen. Dit is de laatste keer dat je mij ziet!'

Is dat echt zo? Het duizelt me. Wat doe ik, hoe ben ik in deze situatie terechtgekomen?

'Gek zijn, dat bestaat helemaal niet'

– Lowijs

Mijn naam is Lowijs, een gewone jongen van twintig jaar. Niks mee aan de hand. Ik heb verkering met Kimberley en werk bij een fabrieksbakkerij. Meestal heb ik daar nachtdienst, maar daar houd ik wel van, ik ben echt een avondmens. Ik woon nu sinds kort op mijzelf in een flatje aan de rand van de stad, waar ik veel contact heb met mijn burens. Mijn ouders wonen ook in de stad, ik eet er twee keer in de week. Alles gaat op rolletjes.

Alleen is Kimberley de laatste tijd wat gestrest. Ik probeer leuke dingen met haar te doen, naar een concert te gaan, maar als ik bij haar aankom, heeft ze geen zin. Ze is gespannen. Ik wil weten waar dat vandaan komt. Wat is er gebeurd? Waarom gaat het de laatste tijd vaker zo? Maar Kimberley weet zelf ook niet waarom ze zich zo voelt. Alles in haar leven gaat goed. Ze zit nog op school en haalt hoge cijfers. Het contact met haar ouders is goed, maar toch heeft ze het gevoel dat ze wordt opgejaagd. Ik ga de laatste tijd niet helemaal met een gerust gevoel weg.

Hoe langer het duurt, hoe ongeruster ik word. Kimberley is echt anders dan anders. Minder pit, sneller kwaad. Wat is er? Hoe moet ik ermee omgaan? Thuis ga ik dan maar op bed liggen en probeer te denken aan wat die dag wel leuk was.

Deze week heb ik avonddienst. Dan werk ik tot elf uur 's avonds. Daarna ga ik met de jongens mee naar de shoarmatent een beetje flipperen, wat biertjes drinken, We komen meestal om een uur of vier naar buiten. En dan naar huis.

De volgende dag word ik pas om één uur 's middags wakker. Ook die nacht vliegt voorbij. Pas om half vijf ga ik, met de nodige biertjes op, naar huis. Twee dagen kan ik genieten

van deze avonddiensten. Vanaf woensdag ga ik de nachtdienst in. De gebroken weken doen mij niet echt goed, maar wat moet ik anders? Ik heb werk en dat is veel waard.

Kimberley belt, ze moet misschien in therapie. ‘Maar gek ben ik niet, hoor.’

Ze heeft een boek waar allerlei psychische ziekten in staan. Ze heeft er al ingekeken om te zien of er ook dingen in staan, die ze kan vergelijken met haar eigen symptomen. ‘Niet zelf doktertje gaan spelen,’ zeg ik. ‘Als je echt denkt dat er iets mis is, moet er een deskundige bij komen.’

Maar nee, daar staat ze nog niet open voor. Ik laat het er maar bij zitten. Niet dat het helpt, als ik haar bel hebben wij vaak ruzie. Kimberley ligt nu de hele tijd op bed. Ze wil niets. Ik probeer met haar te praten, maar het enige dat ze doet, is boos worden. Dan ben ik het zat en zeg dat ik naar huis ga. Ze wordt helemaal wild en loopt naar de douche. Daar pakt ze een haarspuitbus. Hiermee begint ze in haar ogen te spuiten. In een reflex sla ik haar hard in het gezicht, zodat ze de spuitbus uit haar handen laat vallen.

‘Niet aan mijn ouders vertellen,’ huilt ze. ‘Dan gaan ze gelijk een opname regelen.’

Ik wil eigenlijk naar huis, want even later begint ze me weer uit te kaffen. Plotseling krijg ik spiertrekkingen. Ik kan er niets aan doen. Kimberley begint te gillen:

‘Hou daarmee op!’

Maar dat lukt me niet. Ze raakt helemaal in paniek, maar doet verder niets. Na een poosje houden de spiertrekkingen gelukkig op.

‘Lowijs! Wat was dat?’ vraagt ze.

‘Ja, dat weet ik ook niet.’

‘Dat doe je niet weer!’ snauwt ze.

‘Ik kon er niets aan doen,’ zeg ik. Zelf ben ik ook geschrokken.

Sinds die dag slaat mijn stemming om. Ik ben steeds minder vrolijk, al zing ik op het werk nog steeds hard met de muziek mee. Kimberley loopt nu bij een therapeut en ik vertel niemand wat ik met haar meemaak, want dan gaat het mis. De ruzie tussen ons loopt op een dag zo hoog op, dat ik mijn tas pak. Ik wil nu echt naar huis. Kimberley begrijpt dat ik het meen. Wild trekt ze de dekens van zich af. In haar bed ligt een hele partij pillen.

‘Als je nu weggaat, dan neem ik al deze pillen in,’ dreigt ze.

Ik wil weglopen, maar bij de deur zak ik op de grond. Weer spiertrekkingen. Wat moet ik? Ik wil het niet op mijn geweten hebben dat zij al die pillen slikt. Aan de andere kant wil ik me ook niet laten chanteren. Uiteindelijk blijf ik toch maar.

Terug op het werk heb ik dagdienst. Daar krijg ik een ongelukje met een kar vol ijzeren bakken. Ik kan gelukkig nog net op tijd een stap naar achteren doen, maar de ijzeren bak knalt toch keihard tegen mijn hoofd. Ik heb een dikke bult op mijn hoofd en krijg stevige hoofdpijn. Het komt niet in me op om naar de dokter te gaan, maar de hoofdpijn blijft. Dan ga ik toch maar. De dokter is kwaad dat ik niet direct ben gekomen.

‘Je hebt een verwaarloosde hersenschudding,’ zegt hij. ‘Ga maar een paar dagen rust nemen.’

Een week vrij. Dat komt goed van pas, want Kimberley moet worden opgenomen op de psychiatrische afdeling van een ziekenhuis. Ze wil dat ik meega.

Het is verschrikkelijk. Ik zit eindeloos te wachten, voel me zo machteloos. Dan moeten we afscheid nemen. Ze huilt. Het maakt op mij veel indruk. Ik moet vechten om mijn tranen binnen te houden.

Zo begint de week ziekteverlof. Ik kom haast niet meer

uit mijn bed. Alleen tijdens het weekend kom ik overeind. Dan ben ik de hele dag bij Kimberley in het ziekenhuis. Van haar moeder mag ik niet over mijzelf praten, mijn ziek zijn, mijn onrust.

‘Dat kan Kimberley er niet bij hebben. Het lijkt me beter dat je maar gewoon naar huis gaat, zodat Kimberley in ieder geval haar rust krijgt.’

Ik begrijp hier niets van. Na alles wat ik voor haar heb gedaan. Thuis val ik in een leeg gat. Ik sluit me op, ga nergens meer heen. Telkens als ik mij niet goed voel, grijp ik naar de drank. Dan drink ik net zolang totdat mijn gedachten zijn verdoofd. Mijn dag- en nachtritme raakt totaal verstoord. De halve nacht zit ik achter de Nintendo te gamen. Dan is de week voorbij, ik moet weer naar mijn werk. Daar zie ik ontzettend tegenop. Lusteloos blader ik in mijn schrift met gedichten. Ik schrijf al vanaf mijn tiende en vaak helpt het om mezelf er bovenop te helpen.

*Ik zeg sorry tegen dit leven
Sorry, ik kan niet tegen dit bestaan
Alle duisternis die mijn dag vult
Hoe kan ik daar nog hoop uit putten
Je hebt maar één kans
Je leeft maar één keer
Maar mij doet het alleen pijn
Sorry, zo kan ik er niet zijn*

Die maandag moet ik dagdienst draaien. Als ik uit bed kom, ben ik misselijk, alles draait. Toch zet ik door. Op mijn werk gaat het meteen mis. Ik loop als een zombie rond, ren steeds naar de wc. Een collega zegt dat ik naar de dokter moet. Ik wil daar eerst mee wachten, maar het wordt zo heftig, dat ik naar mijn chef loop.

‘Ik moet nu echt naar de dokter.’

‘Wacht nog maar even totdat de onderdirecteur komt.’

‘Nee, het werkt zo niet. Ik ga.’ Ik loop weg, naar buiten, waar de onderdirecteur net aan komt lopen.

‘Waar ga jij heen?’

‘Naar de dokter. Ik ben straks weer terug’. Ik ga op de fiets naar het gezondheidscentrum, waar ik direct een dokter kan spreken. Die heeft meteen door dat dit zo niet verder kan. Hij schrijft pillen voor. Oxazepam om rustig te worden en Faverin tegen depressie. Als ik weer op de fiets stap, ben ik eerst ontzettend kwaad omdat de dokter mij zulke pillen heeft voorgeschreven. Mij mankeert niks! Ik wil ze weggooien, maar dan bedenk ik dat ik met deze pillen een tijd niet hoeft te werken. Dat kan ik wel gebruiken. Ik rij terug naar mijn werk en ga rechtstreeks naar de onderdirecteur. Daar gooi ik de pillen op tafel. ‘Zo staat het ervoor.’

De onderdirecteur schrikt. ‘Dat is niet best. Ja, dan wordt het werken ook niets.’

‘Dat dacht ik ook.’ Ik pak de pillen weer van de tafel. ‘Dan ga ik maar weer,’ zeg ik terwijl ik naar de deur loop.

‘Wacht! Ga nog even naar de directeur toe, misschien wil hij nog wat.’

‘Nonchalant antwoord ik: ‘Wat u wilt.’

De directeur is een sociaal mens, met veel begrip voor zijn werknemers.

‘Jongen, jongen, dat is niet goed,’ zegt hij geschrokken.

‘Dat weet ik, meneer.’

De directeur kijkt naar buiten. ‘Zie je buiten die zon? Dan ben je toch vrolijk?’

‘Ik kijk ook naar buiten en geef een eerlijk antwoord. ‘Zie je dat kleine stukje schaduw? Daar zit ik midden in.’

De directeur krabt achter zijn oor. ‘Ja dan weet ik het ook verder niet.’

*Er zijn dagen die niet gaan
Zoekend naar de juiste weg
Komen de muren op me af
Dan ben ik liever van dit leven af*

De laatste tijd heb ik weinig contact gehad met mijn ouders. Ze weten dan ook niet hoe slecht het eigenlijk met mij is. De onderdirecteur heeft gezegd dat ik contact met ze op moet nemen maar ik heb helemaal geen zin om iemand te zien. Alleen Kimberley. Maar haar moeder verbiedt mij om haar te vertellen dat ik aan de medicijnen zit.

‘Dat zal ze niet trekken, ze heeft het al zwaar genoeg. Jouw problemen kan ze er niet bij hebben.’

Zo gaat ze maar door, ik word er beroerd van. Ben helemaal van slag. Opeens voel ik de behoefte om iets te doen dat ik nog nooit heb gedaan. Iets doen om iets te vergeten, om geen pijn te voelen, ik wil mijn arm beschadigen met een mes. Ik snijd een paar striemen over mijn arm tot het bloed over mijn armen stroomt. Daarna komt er rust over me. Ik ga op de bank liggen en kijk naar wat ik heb gedaan. Het geeft een vreemde voldoening.

*Woede en frustratie gieren
Door mijn keel
Alles wordt me teveel
Ik wil me goed kunnen voelen
Leven voor mijn doelen
Maar het lukt niet
Daar kan ik om schreeuwen
Van verdriet
Telkens overvalt het mij
Als een slechte griep
Dan val ik diep
Het maakt me kwaad
Niemand begrijpt dat ik mezelf haat
Ik weet het niet meer*

Dan gaat de bel. Het is mijn vader. Ze hebben mij al een tijdje gemist, hij wil nu wel eens weten, hoe het is. Ik laat hem binnen en vertel mijn verhaal, maar mijn armen laat ik niet zien. Hij reageert zoals je kunt verwachten.

‘Je moet er vaker uit, jongen. Dan komt het wel goed.’

Het is een goed gesprek maar toch verandert er niets in mijn gevoel. Als hij weg is, ben ik nog steeds ongelukkig en alleen met mezelf. In een rare waas wil ik al mijn pillen innemen, kan niet meer stoppen. Ik weet niet hoeveel ik precies heb ingenomen, het enige dat ik nog weet, is dat ik in de gang lig. Ik kots mijzelf helemaal leeg. Dit is het einde, denk ik nog. Dan val ik in een diepe slaap.

*Voor mijn gevoel wordt het teveel
Maak je niet druk wordt er gezegd
Toch, een gedachte kan niet
zomaar worden weggelegd*

*De fijnste uren zijn in mijn dromen
Dan kan ik in een vrijheid komen
Niet te verklaren met het verstand
In mijn droomwereld is er niets aan de hand*

*Pas als ik wakker word, ben ik doodop
Dan maalt alles opnieuw door mijn kop
Mijn zorgen, hoe moet het verder
Wat kan ik er nog tegen beginnen*

*Normaal functioneren is al niet te doen
Hoe kom ik verder met alle plannen
Alles wat ik niet af kan maken
De mislukkingen gaan me van binnen kraken*

De volgende dag heb ik veel last van mijn maag. Daarom bel ik de dokter. Ik kan op dezelfde dag nog komen. Ik neem me voor om niets over mijn overdosis te vertellen.

Bij de dokter gaat het gesprek eerst over mijn maag, maar als ik per ongeluk mijn arm wat ontbloomt, ziet hij de krassen en is onmiddellijk erg bezorgd. Ik word doorverwezen naar een maatschappelijk werker. Het medicijn Faverin verandert hij in Prozac. De Oxazepam mag ik nog wel gebruiken. Weer thuis denk ik lang na. Hoe ben ik in deze situatie terechtgekomen? Hoe moet het nu verder? Ik ben helemaal de weg kwijt. Heeft het leven nu nog zin? Het enige dat me op de been houdt, is mijn vriendin. Maar daar word ik bij weggehouden.

*Waar is de regelmaat die ik zou moeten vinden
Hoe kan ik het in deze wereld redden
Er zijn regels hoe je behoort te leven
Maar hun eisen kunnen mij geen ruimte geven*

*Mijn wereld is een prachtige droom
Waar ieder zichzelf kan zijn, zonder schroom
Mijn kracht ligt in de fantasie
Die me zegt hoe ik de wereld zie*

*Heerlijk om mij af te sluiten
En niets te merken van alles daarbuiten
Weg te trekken naar een mysterieus heden
Met geen toekomst geen verleden
Waar illusie en fantasie de waarheid zijn
Zonder zorgen, verdriet, of pijn*

*Geef mij de tijd voor alle dromen
Die door mijn lichaam en geest willen stromen
Geef me dat ene, geef me die vrijheid
Dat is waar mijn geest nu voor strijdt*

*Ooit zal de dag des oordeels mij niet deren
Ooit zal ik onheil weten af te weren
Ooit zit ik niet meer gebonden aan regels
Ooit komen dan mijn dromen vrij*

Een paar dagen later besluit buurman Geert dat we samen een dagje naar U. gaan. Ik heb eerst geen zin maar U. is mijn lievelingsstad. En eigenlijk wil ik ook niet weigeren. Het gaat een hele tijd goed, tot ik merk dat ik mijn pillen ben vergeten. Meteen slaat de paniek toe. Ik wil terug. Onderweg houdt Geert mij rustig. Thuis neem ik meteen mijn medicijnen. Ik beef al helemaal. Waarschijnlijk is het spul verslavend.

Als ik wat rustiger ben geworden, speel ik op mijn Nintendo zoals altijd als ik onrustig ben. Dit keer zelfs tot diep in de nacht. Tegen een uur of vijf val ik in slaap op de bank.



De liefde tussen de jonge Lowijs en Angelina is even onverwoestbaar als vanzelfsprekend. Ondanks zijn manische en depressieve fasen, de zelfbeschadigingen en terugkerende opnamen in de GGZ houden zij elkaar vast.

– ‘Goed leesbare roman, met een mooi uitgewerkt plot en levendige personages. Het moeilijke leven met een depressie wordt goed inzichtelijk gemaakt.’ (Biblion)

Ralph Mulder (1975) werkt als hovenier en magazijn- medewerker totdat zich ernstige psychische klachten openbaren. Als kind schrijft hij al verhalen en tijdens opnamen in een kliniek gaat hij in 1995 dichten. Schrijven blijkt letterlijk een zaak van leven of dood. De gedichten die door zijn autobiografische roman debuteert ‘Liefde in tijden van duisternis’ zijn geweven, getuigen dan ook van een diep lijden en tegelijk van een onvoorstelbare veerkracht. Ze kunnen de lezer moed geven om door te gaan en niet op te geven, hoe zwaar het leven soms ook lijkt. Eerder publiceerde Ralph de poëziebundel ‘Brekend Licht’ en er verscheen een verhaal in de bundel ‘Een klein groen monstertje’ van uitgeverij Tobi Vroegh.



www.tobivroegh.nl

