

Onbegrepen

Voorwoord

Het is april 2014 als ik dit schrijf. Ik heb nog maar 3 keer groepstherapie voor de boeg. Dan zou ik het alleen moeten kunnen. Natuurlijk wel met steun van behandelaars en (ex-)groepsleden. Met hen heb ik een band voor het leven opgebouwd. Wie kent mij beter en wie ken ik beter?

In sommige gevallen kennen zij mij zelfs beter dan ik mijzelf ken. Zij waarschuwen, adviseren, luisteren, begrijpen, steunen, duwen en geven me een trap onder mijn kont als het nodig is. Wat heb ik dat allemaal nodig gehad en wat zal ik dat gaan missen!

In maart ben ik gestart met EMDR-therapie, dat loopt door zolang het me iets oplevert.

Deze therapie valt me zwaar. De dagen na de therapie zijn moeilijke en zware dagen waar ik me doorheen moet worstelen.

Veel oude ervaringen worden weer tot in detail herbeleefd. Steeds weer komen er meer kleine details naar boven die ik was vergeten of had weggedrukt. Wat zag ik allemaal, wat hoorde ik, wat rook ik en het lastigste: wat voelde ik?

Daardoor wordt de herbeleving weer meer en meer aangrijpend en doet het zijn naam (jammer genoeg) alle eer aan. Gelukkig werpt de therapie wel zijn vruchten af. Het roept nu al minder spanning op om naar de gebeurtenis te kijken.

Ik vind het ontzettend spannend om na eind april geen groepstherapie meer te hebben. Mijn behandelaars, groepsleden en ikzelf zijn het er over eens dat ik er het maximale uit heb gehaald. Ik ga weg met een enorme rugzak vol handvatten. Vaak lukt het me om deze goed toe te passen, maar ik ben zo bang dat het me een keer niet lukt. Kom ik weer in een neerwaartse spiraal terecht? Weet ik mezelf dan tijdig te herpakken? Durf ik dan hulp in te schakelen?

Er is hulp genoeg, (ex-)groepsleden, vrienden, ouders, mijn zus ze staan allemaal voor me klaar. Ook mijn kinderen helpen mij enorm. Dat zullen ze zelf helemaal niet in de gaten hebben. Hun aanwezigheid is vaak al voldoende, maar ze zorgen er ook voor dat ik op de kleine dingen gewezen wordt. Daar weer van mag en kan genieten. Samen met hen!

In vergelijking met een aantal jaar geleden ben ik een ander mens en sta ik anders in het leven. Ik kan anders naar de wereld waarin ik nu leef kijken, beter relativiseren en vaker genieten. Jammer genoeg kost me dat nog wel bergen energie.

Constant moet ik me er van bewust zijn en mijzelf er op wijzen dat ik het kan. Het gevaar om te piekeren, af te dwalen en in een negatieve sfeer terecht te komen lijkt constant op de loer te liggen. Het voelt zo dat, als ik het toelaat, deze negativiteit mij weer volledig in zijn greep wil nemen. Constant op de loer, als een sluipschutter me steeds op de korrel heeft. Als ik even niet op let, afdrukt.

Het laatste wat ik nog heel graag kwijt wil, zijn de beelden op mijn netvlies, de geur in mijn neus, de geluiden in mijn hoofd en de spanning in mijn lijf. Wat zou het heerlijk zijn niet meer te hoeven schrikken, zonder spanning een telefoontje te kunnen plegen, sowieso meer ontspannen te zijn. Wat zou het fijn zijn om zonder constant herinnerd te worden aan het "normale" leven deel te nemen. Zou EMDR dat kunnen bereiken? Ik ga het de komende maanden ondervinden!

Inmiddels heb ik ruim 5 jaar therapie achter de rug. In het begin verliep het helemaal niet zoals ik verwacht had of wilde. Toen ik eenmaal op de juiste plaats was met goede begeleiding, kon ik ook daadwerkelijk stappen maken.

Er is veel gebeurd, te veel om op te kunnen en willen noemen. Sommige gebeurtenissen hebben me een duw in de rug gegeven en geholpen, andere hebben me drie stappen terug laten doen. Ik ben door diepe dalen gegaan waar ik nu uit aan het klimmen ben. Soms ligt er na een top toch weer een dalletje maar steeds klim ik er weer uit.

Het is me uiteindelijk gelukt om hier te komen waar ik nu ben. Anderen zeggen me dat ik dat als een overwinning mag zien. **Zo voelt het helemaal niet!** Maar ergens achter in mijn hoofd staat een soort

Emile Ratelband me schreeuwend aan te moedigen en er op te wijzen dat het wel zo is! Kan ik ooit accepteren dat dat echt zo is? Is dit waar ik tevreden mee moet zijn? Ik had gehoopt op zo veel meer! Zo veel minder last! Misschien slijt het nog?

Ik spreek mijzelf regelmatig toe dat mijn ontwikkeling door gaat, ook na de therapie. Misschien ben ik te veeleisend en heb ik te hoge verwachtingen?

Laatst is mijn ex-partner bij me geweest. We hebben een redelijke verstandhouding waar ik enorm blij mee ben. Alles omwille van de kinderen, kun je een betere motivatie hebben?

Na bijna 2 jaar uit elkaar te zijn, heb ik nog steeds af en toe mijn roze bril op. Als ik aan onze tijd samen terug denk hoop ik nog steeds wel eens dat het allemaal goed komt. Maar na een gesprek zoals laatst weet ik weer dat het nooit zo zal zijn. Ik wil het dan ook echt niet meer. Er is te veel gebeurd. Ik voel me verraden, onbegrepen en verlaten. Vloekend in mijzelf neem ik afscheid en sluit ik de deur achter haar.

Het voelt voor mij alsof zij het heeft opgegeven, en dat kon ze gewoon.

Dat wil ik ook! De deur dicht trekken en verder gaan, zonder last! Maar ik moet verder met mijzelf, mijn ervaringen en belevingen.

Ik moet vaak tegen mijzelf zeggen dat zij het beste voor zichzelf en de kinderen doet. Maar waarom voelt het dan niet zo?!

Dat onze scheiding de kinderen uiteindelijk goed heeft gedaan kan ik nu vaker wel zien. Er is meer rust in huis en meer ruimte gekomen bij mij. Ik kan daardoor beter als de vader optreden die ik zelf altijd al had willen zijn. En de kinderen zijn bij mij meer ontspannen, voelen zich meer vrij.

Mijn ex-partner zet zich nu in voor (ex-)partners van veteranen. Zij vindt dat die doelgroep te weinig begeleiding, begrip en hulp krijgt. Ik ben het met haar eens. Er mankeert niet veel meer aan veteranenzorg, vind ik. Het is wel jammer dat deze zorg vaak pas wordt geboden als er al veel is gebeurd en kapot is.

Wat had ik het toch fijn gevonden als ze die energie nog in onze relatie had gestoken in plaats van vechten voor haar gelijk. Het voelt nog steeds alsof zij de verkeerde prioriteiten stelt. Ik vind het dan ook moeilijk te verkroppen dat zij haar besluit heeft genomen voor zichzelf.

Begrijp me niet verkeerd! Zij heeft me tijdens onze relatie door dik en dun gesteund, geholpen en altijd vanuit de beste bedoelingen gehandeld. Maar nu lijkt het alsof dat door mijn boosheid, verdriet en enorme teleurstelling niet meer toe doet. Het vertrouwen heeft een knauw gekregen en mijn wantrouwen is gevoed.

Raar dat je je zo kunt ergeren aan iemand waar je ooit zo ontzettend veel van hebt gehouden.

Jammer dat iemand die zo veel van je heeft gehoord, van je weet en met je heeft meegemaakt zo weinig begrip kan opbrengen voor de situatie waarin je nu zit. Gelukkig lukt het me beter mijn boosheid in te houden. Op zolder hangt nu een bokszak. Daar reageer ik me dan maar op af. Dat helpt vaak, niet altijd.

Ik zit al bijna 4½ jaar in de ziektewet. En wat me echt enorm heeft geholpen is dat ik nu nog steeds mijn werk heb. Mijn werkgever heeft er niet voor gekozen om na 2 jaar afscheid van me te nemen. Heeft dat er mee te maken dat ik bij een overheidsinstelling werk? Misschien, maar waar het vooral mee te maken heeft, is met verantwoordelijkheid nemen voor anderen, waardering voor anderen en een heel sociale denkwijze en goed hart. Precies dat wat veel van mijn lotgenoten tijdens hun uitzending uiteindelijk in de problemen heeft gebracht.

Dat ik nog steeds werk heb, heeft mij naast mijn therapie het meest geholpen. Het onder de collega's zijn, de structuur en het ritme maar ook bezig blijven en je nuttig kunnen maken en voelen.

Collega's die vragen hoe het met me gaat en af en toe een schouderklopje geven als het even wat minder gaat. Een luisterend oor, begrip en heel veel waardering.

Ook op mijn werk ben ik niet altijd de gemakkelijkste geweest, en ben ik dat soms nog steeds niet.

Voor het engelengeduld van mijn leidinggevenden, collega's en werkgever heb ik onnoemelijk veel respect en ben ik ontzettend dankbaar. Ik spreek het eigenlijk ook veel te weinig uit, zoals ik nog wel meer vaak niet uitspreek.

Kort geleden hebben mijn leidinggevende en ik moeten concluderen dat terugkeren in mijn eigen functie nu niet gaat lukken. We zijn nu, zelfs na 4½ jaar, aan het kijken naar passend werk. Ik hoop dat we dat binnen deze organisatie kunnen vinden. Als dat niet lukt, gaan we extern zoeken. Mocht dat niet lukken dan zullen we toch afscheid moeten nemen van elkaar. Dat zal erg veel pijn doen en klinkt nu hard. We hebben er echt alles aan gedaan. Er is mij alle tijd en ruimte geboden om in mijn eigen tempo terug te keren. Natuurlijk horen daar ook wensen en eisen vanuit mijn werkgever bij. Mocht het uiteindelijk echt niet lukken dan zal ik zeker van mijn stuk zijn. Maar de kennis en ervaring dat we echt alles geprobeerd hebben, verzacht de pijn nu al enigszins. Ik hoop dat andere bedrijven waar veteranen werken een voorbeeld willen nemen aan mijn werkgever. Met de motivatie en inzet van veteranen mankeert niets. Ik denk dat maar weinig mensen zo loyaal zijn, zo'n doorzettingsvermogen hebben en zich zo willen inzetten voor anderen. Ik hoop in ieder geval dat ik het vertrouwen dat men in mij heeft gesteld, uiteindelijk kan waarmaken. Hopelijk kan ik weer een waardevolle medewerker worden. En hopelijk kan ik dat dan ook zo voelen.

"It's payback time!"

Dit verhaal wil ik opdragen aan alle veteranen en lotgenoten die zich vaak onbegrepen voelen, zich niet kunnen uiten, het zelf eigenlijk niet eens begrijpen en het gevoel hebben alles kwijt te raken. Als los zand dat, ondanks dat je uit alle macht knijpt en vast houdt, tussen je vingers wegglijpt. Ik hoop dat jullie veel herkenning vinden in mijn verhaal en dat je begrip vindt in je omgeving door dit verhaal te laten lezen aan anderen. En ik hoop dat diegene die twijfelen of therapie iets is wat hen kan helpen, over de drempel willen stappen en dát doen wat in ieder geval kán werken.

Diegene die het niet proberen kunnen veel verliezen. Diegene die het wel proberen kunnen alleen maar winnen!

Mike

De ontmoeting

“Papa! Papa, ik moet plassen.”

Mike kijkt via de achteruitkijkspiegel naar Lizzy. “Over tien minuten zijn we bij het volgende tankstation. Kun je dat nog even volhouden?”

“Ja hoor, dat kan ik wel.” Ze knikt er heftig bij.

“Lusten jullie dan ook een lekker ijsje?”

“JAAAAA!!!!” roepen Colin en Lizzy in koor van de achterbank.

Mike is met zijn kinderen op weg naar Parijs. Ze gaan zich drie dagen vermaken in Disneyland. Hij heeft er gemengde gevoelens over. Dit is het jaar waarin hij veertig is geworden. Twee jaar geleden had hij met Ellis plannen gemaakt. Ze zouden met zijn veertigste verjaardag samen naar Disneyland gaan. Maar vorig jaar heeft Ellis aangegeven dat ze niet meer samen met Mike verder wilde. Enkele maanden later was de echtscheiding een feit. Ellis had een woning gevonden wat de scheiding ook in de praktijk waar maakte. Het is allemaal heel snel gegaan. Aan de ene kant heeft Mike begrip voor de keus van Ellis. Aan de andere kant voelt hij zich nog steeds ontzettend verraden en alleen gelaten. Zijn vertrouwen in de mensen heeft een flinke deuk opgelopen. Ook is zijn zelfbeeld heel laag geworden. In zijn ogen doet hij er niet meer toe. Wat hij ook doet, het heeft geen zin. Het voelt zo ontzettend wrang dat zijn inzet niet de vruchten heeft afgeworpen. En daar had hij juist zo op gehoopt.

Ondertussen zijn Mike en Ellis ruim een half jaar verder. In het begin verliep de omgang wat moeizaam. De boosheid vanwege de keuze van Ellis was erg aanwezig bij Mike. Nu vinden Mike en Ellis langzaam maar zeker hun draai in hun omgang met elkaar. Mike had veel liever gezien dat ze bij elkaar waren gebleven. Toch kan hij het nu waarderen dat ze nu goed en fatsoenlijk omgaan met elkaar. Hij heeft regelmatig gezien dat het op een heel andere manier kan gaan. Een (v)chtscheiding is tegenwoordig geen uitzondering meer. Beiden zetten ze zich nu in voor een goede en fatsoenlijke relatie. Het belang van Colin en Lizzy stellen zij zoveel mogelijk voorop.

Het co-ouderschap valt Mike zwaar. Er is de afgelopen tijd veel op hem af gekomen. Hij moet nog steeds erg wennen aan het nieuwe ritme en deze nieuwe situatie. Het lukt hem wel om alles te runnen. Daardoor blijft hij ook goed betrokken bij zijn kinderen. De band tussen Mike, Colin en Lizzy is goed. Toch voelt Mike zich nog steeds niet de vader die hij zo graag had willen zijn. Hij is nog steeds niet de vader die hij zelf voor ogen had.

“Lizzy, niet zo tegen mij aanleunen! Blijf eens aan je eigen kant!” Geërgerd duwt Colin zijn zusje weg. Mike werpt weer een blik in de achteruitkijkspiegel. Lizzy kijkt met extra grote ogen onschuldig terug. Ze weet nu dat ze in de gaten gehouden wordt. Lizzy is drie jaar jonger dan haar grote broer. Toch weet ze precies hoe ze Colin moet plagen om hem te laten ontploffen.

Nu moet Mike zijn uiterste best doen om redelijk en rustig te blijven. Hij heeft bij zijn therapieën al heel wat handvatten gekregen om hiermee om te gaan. Als het nodig is past hij het dierenalfabet toe. ‘De A is van aap, de B is van beer, de C van ... o ja, chimpansee, of Chow Chow.’ Hij kan het ook met groenten en fruit, of auto’s. Het is voor hem in ieder geval een stuk effectiever dan tot tien tellen. Mike weet dat Colin en Lizzy ruimte moeten krijgen om het conflict zelf op te lossen. Hij kijkt over zijn schouder en ziet dat Colin weer verdiept is in zijn Nintendo. Lizzy is aan het kleuren in haar nieuwe vakantieboek. Ze heeft het vakantieboek van Angry Birds gekozen. Zijn kleine prinsesje heeft stoere trekjes, bedenkt hij zich glimlachend.

De spanning die hij voelde opkomen, ebt langzaam weer weg uit zijn systeem. Hij concentreert zich weer op de weg. Op de borden langs de weg ziet hij dat het nog ruim honderd kilometer naar Parijs is. Naar het volgende tankstation gelukkig nog maar drie kilometer.

De laatste keer dat Mike in Disneyland Parijs was, was hij samen met Ellis. Ze hadden toen net een paar maanden een relatie. Om hun geluk te vieren hadden ze een midweek Parijs geboekt inclusief drie dagen Disneyland. Mike had vooraf drie rozen gekocht, voor elke dag één. De eerste roos heeft hij de eerste dag in het kasteel van Doornroosje aan Ellis gegeven. De andere twee rozen waren door de reis teveel geplet. Deze konden niet meer op een leuke manier worden geven. ’s Avonds hadden

ze daar nog vreselijk om gelachen. Die vakantie lijkt nu wel in een ander leven te hebben plaatsgevonden.

Nu Mike daar weer aan die momenten denkt voelt hij een boosheid opkomen. Dat is wat Mike altijd als eerste voelt. Hij voelt boosheid terwijl het eigenlijk verdriet is wat dit oproept. Ook andere gevoelens worden bij hem overheerst door boosheid.

Ondertussen is de afrit naar het tankstation in zicht. Mike zet de richtingaanwijzer aan.

“Ik kan de ijsjes al bijna zien”, roept hij over zijn schouder. Hij probeert zijn boosheid te onderdrukken, hopen dat zijn kinderen er geen besef van krijgen.

Colin en Lizzy kijken op van hun bezigheden.

“Ik wil een Calippo Cola!” roept Colin meteen.

“En ik een witte Magnum!” voegt Lizzy er aan toe.

“Even een parkeerplaats zoeken en dan eerst samen naar het toilet. Daarna gaan we pas een ijsje uitzoeken.” Het enthousiasme van Colin en Lizzy maakt Mike meteen weer vrolijker. Dat is me toch weer gelukt, denkt hij. Hij parkeert de auto handig op een vrije plek dicht bij het tankstation.

“Ik hoef niet te plassen!” zegt Colin.

“Je gaat toch hoor. We doen nu gewoon allemaal even een plas. Dan kunnen we straks in één keer naar het hotel doorrijden.”

Mike sluit de auto af en met zijn drieën lopen ze naar het tankstation. Colin loopt met een nukkig gezicht mee, maar doet toch wat zijn vader zegt.

Het is lekker rustig bij de toiletten en in de winkel. Binnen tien minuten staan ze weer buiten met een lekker ijsje. Op een picknickbankje eten ze hem op. Als het op is poetsen de kinderen hun handen en mond. Als zij een ijsje eten, zit altijd hun hele gezicht onder.

Dan stappen ze in de auto om het laatste stuk naar het hotel rijden. Mike zit weer achter het stuur en stuurt de auto de snelweg op. In gedachten gaat hij weer terug naar het moment waarop hij Ellis ontmoet heeft.

Ik was net verhuisd van de drukke stad naar een leuk dorpje net daar buiten. De afgelopen weken was ik flink in mijn huis bezig geweest. Ik was heel druk met behangen, schilderen en de inrichting. Een week geleden werd ik benaderd door een buurtgenoot. Hij nodigde mij uit voor de buurtbarbecue die avond. Ik had nog met niemand kennis gemaakt, dus greep de uitnodiging met beide handen aan. Daar stond ik dan. Mijn ene hand in mijn broekzak en in mijn andere hand een koud flesje bier. Het was juli en erg warm. De hele dag was ik bezig geweest met het uitpakken van dozen. Het zweet heeft behoorlijk over mijn rug gegutst. Ik zweet nogal snel, heb daarvoor geen inspanning nodig. Het koude biertje voelde daarom welverdiend en het smaakte me uitstekend.

Ik liet mijn blik over de tafel met het eten gaan. De grote hoeveelheid vlees verbaasde me. Hadden ze het hele dorp uitgenodigd in plaats van alleen onze buurt? Van binnen werd ik een beetje boos omdat er hier zo veel te eten is. Wat is het toch oneerlijk verdeeld! Snel probeerde ik mijn gedachten te verzetten en keek eens rond over het veldje.

Mijn blik werd gevangen door een stel mooie ogen. Die namen mij taxerend op. Ze behoorden toe aan die leuke meid. Ik had haar de afgelopen weken al een paar keer voorbij zien lopen. Zodra ze zag dat ik terugkeek, liep ze op me af.

“Hoi, ik ben Ellis, je buurvrouw van twee deuren verder.” Ze stak haar hand naar mij uit.

Ik haalde snel mijn hand uit mijn broekzak om die van haar te kunnen schudden. “Hoi, ik ben Mike. Leuk om kennis met je te maken. Ik had mezelf al eerder willen voorstellen aan mijn burens. Maar ik was zo druk bezig met mijn verhuizing”

Ellis lachte. “Daar kan ik me wel iets bij voorstellen. Nu hebben we toch alsnog kennis gemaakt?! Dit feestje geeft je wel een kans om meteen wat buurtgenoten te leren kennen. Het is een gezellige en hechte buurt. We ondernemen regelmatig iets leuks. Je kunt daar vrijblijvend aan mee doen. Niets moet, alles mag.”

Ik knikte waardierend. “Leuk! Dat zal ik zeker in gedachten houden.”

De rest van de avond bleven we om elkaar heen hangen. We konden ontzettend fijn met elkaar praten. We hadden ook hetzelfde gevoel voor humor. Met regelmaat biggelden de tranen van het

lachen over de wangen van Ellis. Ik speelde graag het clowntje en niets was me te gek. Het was een gezellige avond en we gingen door tot in de late uurtjes.

Na deze avond spraken Ellis en ik steeds vaker met elkaar af. Vrij vlot trok Ellis bij mij thuis in. Binnen zes maanden na onze eerste kennismaking werd het huis van Ellis verkocht. Vanaf dat moment woonden we samen. Eerst hadden we samen een tweepersoons bed uitgezocht. Ik sliep tot dan nog steeds in een eenpersoons bed.

We hadden het ontzettend fijn samen. We maakten lange wandelingen in het bos en aten daarna een pannenkoek. Geregeld gingen we spontaan naar de Ardennen om te wandelen. We gingen op vakantie naar Zweden waar we gingen kanoën. We deden heel veel actieve dingen samen, het waren echt heerlijke tijden.

Dromen en nachtmerries

Mike parkeert de auto op het parkeerterrein bij het hotel. Ze zijn nog net buiten de voorsteden van Parijs. Vanavond zullen ze hier wat eten en slapen. Morgen zijn ze dan lekker uitgerust en op tijd in Disneyland.

“Lizzy, we zijn er!” Mike schudt zachtjes aan de schouders van zijn slapende dochter.

Colin ruimt ondertussen zijn spelcomputer netjes op.

“Lizzy!” probeert Mike nogmaals. Hij wordt gestraft met een boze, slaperige blik van Lizzy. Ze rekt zich even uit en smakt wat met haar lippen. Wazig kijkt ze om zich heen. “Zijn we al in Disneyland?” vraagt ze ineens enthousiast.

“Nee, vandaag niet”, moet Mike haar teleurstellen. “We gaan nu eerst in dit hotel eten en slapen. Morgenochtend gaan we, meteen na het ontbijt, naar Disneyland.”

Lizzy is tevreden met dit antwoord en maakt haar veiligheidsriem los. Mike pakt de kleine sporttas met de benodigheden voor die nacht. Samen lopen ze naar het hotel.

Mike heeft ingecheckt en de tas naar de kamer gebracht. Nu zitten ze samen in de bar van het restaurant. De keuken gaat bijna sluiten. Met zijn Franse kennis en met kunst en vliegwerk, weet Mike nog wat te bestellen. Voor alle drie een portie echte Franse frietjes met kipnuggets. Ze hoeven niet lang op hun eten te wachten en laten het zich goed smaken. Tijdens het eten blijven Colin en Lizzy hem bestoken met vragen over Disneyland. Dat hebben ze de afgelopen dagen wel vaker gedaan. Mike probeert de vragen zo goed mogelijk te beantwoorden. Toch merkt hij soms dat hij wel erg diep in zijn geheugen moet graven.

Er is vast heel veel veranderd sinds hij er met Ellis is geweest. Stiekem is hij net zo verwachtingsvol als zijn kinderen. Misschien komt dat omdat hij zo nieuwsgierig is. Hoe zullen Colin en Lizzy morgen in het park reageren?

Als hij heel eerlijk kijkt naar zichzelf, is de spanning ook wel te verklaren. Een deel van de spanning wordt veroorzaakt omdat het nieuw is voor hem. Een paar dagen alleen met de kinderen weg, zonder Ellis. Alleen met de kinderen in een drukbezocht park

Zijn gedachten beginnen weer een loopje met Mike te nemen. En dit zijn geen helpende gedachten. Hij probeert ze dus maar snel terug in het laatje in zijn hoofd te duwen. Mike zou graag het laatje dicht en op slot doen. De gedachte blijft zich toch vasthoudend opdringen. “Waarschijnlijk maak ik me weer druk om niks. Achteraf valt het vast allemaal wel weer mee.” Dit zegt Mike aan paar keer in zichzelf tegen zichzelf. Dit helpt hem een beetje om weer wat meer tot rust te komen.

Mike kijkt naar zijn kinderen en geniet van hun verwachtingsvolle gezichtjes. Van nature is hij een bescheiden persoon. Toch is hij op dit moment best een beetje trots op zichzelf. Hij zit hier toch maar mooi met zijn kinderen. Niemand om hem te sturen, bij te vallen of te helpen. Tot nog toe is dat zelfs helemaal niet nodig geweest. Het valt hem dan ook allemaal, tot nu toe, erg mee. Vaak stelt hij zich vooraf bij een situatie van alles voor. Achteraf blijkt dan, dat hij zich drukker heeft gemaakt dan nodig was. Mike haalt onbewust met een onwillekeurige beweging zijn schouders op. “Ach,” denkt hij “oefening baart kunst.”

Hij heeft inmiddels toch mooie stappen vooruit gemaakt. Dat dringt het best bij hem door als hij terugkijkt uit welke dal hij is gekomen.

“Kom, dan gaan we naar de kamer.” Zegt Mike tegen Colin en Lizzy. “Het is nu half negen. Jullie mogen allebei nog even douchen en dan gaan jullie naar bed. Het wordt morgen weer een drukke dag.”

“Krijgen we morgen het hele park te zien?” vraagt Colin.

“Hahaha, nee joh! Het park is heel erg groot. Om alles te zien hebben we wel een paar dagen nodig. Misschien hebben we dan nog steeds niet alles gezien.” Mike geeft een zachte boks met zijn vuist tegen de schouder van Colin.

“Komen we dan nog een keer terug?” vraagt Lizzy bezorgd.

“Hoe bedoel je?” vraagt Mike.

“Nou als we weer naar huis gaan, maar nog niet alles hebben gezien!” zegt Lizzy, alsof Mike haar in een keer had moeten begrijpen.

“Dat is dan wel een heel goede reden om weer een keer terug te komen”, stelt Mike haar gerust.

Met zijn drieën lopen ze terug naar hun hotelkamer. Nou ja, lopen ... Colin en Lizzy rennen voor Mike uit en weer terug. Ze weten de weg naar de kamer beter terug te vinden dan Mike. Hun kamer ligt op de derde verdieping. Natuurlijk willen ze met de lift naar de derde verdieping. Colin en Lizzy zijn gek op liften en roltrappen. Ze benutten iedere kans die zich voordoet. Mike loopt er tevreden en rustig achteraan.

Om ruzie te voorkomen geeft Mike duidelijke instructies. Colin gaat eerst tandenpoetsen en Lizzy gaat eerst douchen. Als Lizzy klaar is, dan kan Colin douchen en poets Mike Lizzy's tanden. Die duidelijkheid werkt prima voor de kinderen. Mike heeft er behoefte aan om alles duidelijke te hebben en onrust te voorkomen. Soms zo'n behoefte, dat een andere manier helemaal niet meer voor hem werkt. Dat komt omdat zijn hoofd dan te vol zit met alles wat er speelt. Dat heeft hij zo van zijn therapeuten gehoord.

In de kamer staat een stapelbed en een tweepersoonsbed. De kinderen zitten allebei met gepoetste tanden in hun pyjama op het grote bed. Met gekke stemmetjes leest Mike ze nog een kort verhaaltje voor. Na het lezen zingen ze samen vier coupletten van 'Ome Donald' (op het wijsje van Old Mc Donald). Het liedje eindigt altijd met de kieteldood. Gierend van het lachen stappen de kinderen in het stapelbed.

“Papa, ga jij ook zo slapen?” wil Colin weten.

“Ja, ik ga ook zo slapen. Ik ga nu eerst nog even douchen en tandenpoetsen. Welterusten Colin.”

“Welterusten papa.” Colin pakt zijn knuffel en draait zich om naar de muur. Ze krijgen allebei nog een knuffel en een kus, en gaan slapen.

Mike kijkt weifelend naar de douchecabine in de kamer. Een klein plastic hokje wat voor badkamer moet doorgaan. Alles in dit hotel ziet er gammel uit. Het ruikt er ook vreselijk muf. Waarschijnlijk is het lang geleden dat de kamer echt goed is gepoetst. Misschien wel een maand geleden, of nog langer. Het is overduidelijk geen viersterren hotel. Toch vindt Mike het wel prima zo. Zonde om op doorreis veel geld uit te geven aan een dak boven je hoofd.

In de krakende, bewegende douchecabine geniet hij van het warme water. Onder de douche poetst hij ook meteen zijn tanden. Uiteindelijk ligt hij schoon en fris in bed, op het bobbelige matras. Hij denkt weer terug aan de tijd dat hij Ellis nog maar een paar maanden kende.

“Zo, je laat een flinke zweetplek achter tijdens het slapen!” zei Ellis toen ze in de ochtend het bed wilde opmaken.

Ik kijk naar haar verbaasde gezicht en reageer ad rem met een grapje: “Dat is angstzweet”, zeg ik grinnikend. “Dat komt omdat ik naast jouw slaap.”

Ellis pakte haar hoofdkussen en probeerde me daar mee te slaan. We hadden allebei de slappe lach. Ik was niet van plan om haar te vertellen dat het echt angstzweet was. Dat was natuurlijk niet vanwege Ellis. Het zweten kwam door de nachtmerries die me bijna iedere nacht plaagden. Ik had er al last van sinds mijn terugkeer uit Bosnië. Daar had ik mijn dienstplicht vervuld. Ik probeerde er zo min mogelijk aan terug te denken. Alles was ten slotte goed opgeborgen in mijn hoofd. De nachtmerries waren ondertussen onderdeel van mijn nachtritueel geworden. Wat er in die dromen afspeelde hield ik liever voor mezelf. Ik had mijn leven na mijn uitzending ook gewoon opgepakt. Ik werkte hard, had fijne vrienden en maakte uitjes. Gewoon wat ieder ander ook doet. Af en toe lukte het prima om te kunnen genieten en lol te maken.

Ellis had me wel eens gevraagd of ik droomde. Ze leek me te geloven dat ik niet droomde, of ze in ieder geval niet onthield. Dat wilde ik heel graag zo houden. Ik had haar ook wijsgemaakt dat ik het 's nachts heel snel warm heb. Daardoor zweette ik zoveel. Dat was slechts deels de waarheid.

Ellis vertelde regelmatig de meest fantastische verhalen over wat ze die nacht allemaal gedroomd had. “Tjee, jij spoort echt niet!” grapte ik dan wel eens. Eigenlijk benijdde ik haar enorm. Zo wilde ik ook wel eens dromen. Toch vertelde ik dat niet, al kan ik niet uitleggen waarom. Misschien was ik

gewoon bang voor haar reactie als ze het te weten zou komen. Ik was er natuurlijk ook bang voor om de beerput open te maken. Of zou het toch mijn angst zijn dat ze het niet zou begrijpen?

In mijn woonkamer had ik een collage van foto's, medailles en documenten hangen. Ze hadden allemaal te maken met mijn uitzending naar Bosnië. Op één van de foto's kreeg ik een onderscheiding opgespeld na mijn terugkeer in Nederland. Ellis stond soms naar die collage te kijken. Ze stelde me dan vragen over mijn uitzending. Ik probeerde deze vragen zo kort mogelijk te beantwoorden. Ik hield me vooral bij de feiten en bleef zo veel mogelijk op de vlakte. Ik had geen zin om er over te praten. Al heb ik dat toen nooit duidelijk gezegd.

Anderen begrijpen vast en zeker toch niet hoe het was en wat ik heb doorgemaakt. Over mijn gevoelens van toen liet ik me dus niet uit. Die zaten allemaal mooi opgesloten ergens in mijn hoofd. Als ik Ellis kort antwoordde, voelde ik allerlei gevoelens opkomen. Allemaal verschillende gevoelens die ik helemaal niet fijn vond. Ik wist ook helemaal niet wat ik er mee aan moest. Ik had al helemaal niet het gevoel dit met iemand te kunnen delen.

Ik had de gebeurtenissen van mijn uitzending prima verwerkt, vond ik. De gevoelens hoorden daar gewoon bij. Ik wist niet beter. Alles had ik in een denkbeeldig kastje geduwd, op slot gedraaid en de sleutel weggegooid. Die sleutel had ik niet meer nodig. Ik redde me prima. Ik was toch altijd lekker bezig met van alles?

Ellis zat een keer onbewust toch in mij te prikken. "Heb je er geen behoefte aan om met iemand over je uitzending te praten? Het is toch niet niks wat je daar hebt meegemaakt. Lijkt het je niet verstandig om dit te bespreken met professionals zoals het Veteraneninstituut? Ik zou daar wel behoefte aan hebben als ik in jouw schoenen zou staan".

"Daar heb ik helemaal geen behoefte aan! Ik ben niet gek hoor!" Het kwam er misschien nukkiger uit dan ik had bedoeld, maar wat dacht zij nou? Dacht ze dat ik het niet onder controle had? Gedroeg ik me dan niet normaal? Ik heb mijn werk, een sociaal leven en we hebben een leuke relatie. Waarom zou ik dan met iemand moeten gaan praten? Als er iets gebeurde wat me ontzettend boos maakte, dan lag dat aan de ander. Aan mijn normen en waarden mankeert niks. Het zijn toch zeker die anderen die niet sporen?! Zij begrijpen er niks van! Zij snappen niet hoe het ware leven er uit ziet! Ellis liet het onderwerp rusten. Blijkbaar had ik mijn standpunt duidelijk gemaakt.

Onze relatie werd intenser. Ik was er zeker van dat ik de rest van mijn leven met Ellis wilde delen. In het geheim was ik een huwelijksaanzoek aan het regelen. Ellis vermoedde wel dat ik ermee bezig was. Ze was dol op verrassingen en vroeg me er dus zelden naar.

Op een dag zette ik haar, zoals gewoonlijk, af bij haar werk. Daar kwam ik langs op weg naar mijn werk. Dus we reden regelmatig samen.

"Vanavond eten we friet hè?" riep Ellis nog voordat ze de autodeur dicht smakte.

Ik glimlachte en stak mijn duim naar haar op. Ik wilde niets zeggen. Anders zou ik de verrassing, die ik die dag in petto had, kunnen verraden. Ik reed met de auto verder totdat Ellis uit het zicht was. Bij de eerstvolgende verkeerslichten keerde ik de auto om. Meteen reed ik terug naar huis om onze koffers in te pakken. De afgelopen weken had ik heel goed opgelet. Welke kleding droeg Ellis het liefst?

Welke make-up gebruikte ze en op welke schoenen liep ze het liefst? Thuis pakte ik zorgvuldig onze koffer in. Meerdere keren verzekerde ik mezelf er van niets te zijn vergeten.

Vanuit ons huis liep ik met de koffer naar het station. Daar zou ik de trein naar Ellis' werk pakken. Ik was nerveus en niet alleen over mijn plannen. Ik was ook nerveus om te reizen met de trein. Ik heb moeite met de drukte en het niet hebben van de controle. Maar ik moest en zou dit doen omdat ik dit zo graag wilde. In de trein voelde ik een tinteling van lichte nervositeit. Het was natuurlijk ook leuk en spannend. Ik had geen idee hoe ze zou reageren als ze me op haar werk ziet.

Ik werd beloond met een verraste, maar vooral verbaasde blik van Ellis. Met een grote bos bloemen kwam ik op haar werk aan. Ik was nog steeds nerveus en zij was helemaal beduusd. Ze wist niet wat haar overkwam.

Ik gaf de bos bloemen aan haar collega's. Zij zouden immers haar werk overnemen. Ik had met de teamleider van Ellis, achter haar rug om, een paar dagen verlof geregeld.

We liepen samen naar het treinstation en ik pakte daar de koffer uit een kluis. Daar had ik hem een half uurtje eerder in gezet. Ellis hield de verbaasde blik op haar gezicht. In de trein lichtte ik toch maar een tipje van de sluier op. "We gaan naar Schiphol! Van daar gaan we naar Venetië."

Als een stel verliefde pubers gingen we tijdens de reis helemaal in elkaar op.

Het vliegtuig en de bus brachten ons naar de rand van Venetië. Daar had ik een hotelletje geboekt. De volgende dag vroeg ik Ellis op mijn knieën, in een gondel, ten huwelijk. Ellis riep volmondig 'JA!' en wierp zich in mijn armen. Het was een heel geslaagde aanzoek en we genoten van de heerlijke dagen in Venetië. Op het San Marcoplein dronken we een warme chocomel voor bijna de prijs van een Eftelingkaartje. We liepen door de wirwar van straatjes waar Venetië bekend om staat. In het oudste kerkje genoten we van de uitvoering van Pachelbel's Canon in D Majeur. Wat was dat prachtig en ontzettend romantisch!

Na vier geweldige dagen moesten we weer met het vliegtuig terug naar huis.

Thuis brachten we iedereen van onze verloving op de hoogte. We maakten plannen voor ons huwelijk. Ons huwelijk was een mooi feest en we hadden een nog mooiere huwelijksreis. We hadden gekozen voor Tanzania en Zanzibar. In Tanzania heb ik de top van de Kilimanjaro beklommen. Ellis volgde in de dagen dat ik op de Kilimanjaro was een ander programma. We leefden maanden op een geweldige roze wolk. Alles was mooi en fijn en we genoten met volle teugen.

Met zijn gedachten nog in Tanzania en Zanzibar zakt Mike weg. Ondersteund door zijn medicatie valt hij in slaap. Hopelijk zonder nachtmerries vannacht.

Gezinsuitbreiding

Ploing!... Ploing!... Ploing! Mike knippert verwaasd met zijn ogen. Na een paar tellen beseft hij pas waar hij is en wat dat geluid maakt. Zijn mobiele telefoon geeft aan dat het tijd is om op te staan. Heel even krijgt hij een gevoel van onzekerheid. Pfff, wat is het toch een onderneming om alleen met Colin en Lizzy weg te zijn. Gelukkig ebt het gevoel ook snel weer weg. Ondertussen heeft hij het vervelende geluid van zijn mobieltje uitgezet. Colin kijkt met verward haar en slaperige, vrolijke ogen over de rand van het bovenste bed.

“Hallo papa!” roept hij.

“Goeiemorgen Colin”, zegt Mike. “Heb je lekker geslapen?”

Colin knikt, wrijft nog wat in zijn ogen en klimt uit bed. Lizzy ligt nog steeds met haar ogen dicht. Ze houdt haar knuffel stevig tegen zich aan. Mike sluipt langzaam naar haar toe om haar met een kusje wakker te maken. Als hij vlak bij haar is, schieten haar ogen open.

“Ik was al wakker!” lacht ze. Ze strekt haar armpjes uit en knuffelt met haar papa.

“Kom,” zegt Mike, “wassen, tandenpoetsen, aankleden en dan kunnen we naar Disneyland.”

“En haren kammen”, zegt Lizzy.

“Ja, ook haren kammen.” Mike maakt zich los uit haar omhelzing en gaat naar het toilet. Hij blijft een gevoel van onbehagen houden als hij stevig wordt geknuffeld. Hij krijgt dan het gevoel te willen vluchten. Hij wil weg want hij voelt zich niet vrij, hij voelt zich gevangen. Soms moet hij dan los laten omdat hij dat gevoel maar niet kwijt raakt. De kinderen begrepen dat niet en hielden hem dan nog harder vast om te knuffelen. Dat doen ze als grapje, maar Mike kan daar dan ontzettend boos om worden. Hij heeft afspraken hierover met ze gemaakt. Als hij “los” zegt moeten de kinderen hem meteen los laten. Voor nu verdringt hij deze gevoelens en knuffelt flink terug.

Het is erg krap aan de toilettafel. Mike moet de kinderen bijsturen om discussies te voorkomen. Wat later zitten ze gewassen en met gepoetste tanden in de eetzaal van het hotel. De tas is ingepakt en staat al naast de tafel. Lizzy heeft haar eigen haren weer eens gedaan. Ze is bijzonder trots op haar eigen creaties. Met haar bijna 7 jaar is ze al een heel zelfstandige meid. Colin heeft altijd wat meer moeite met zijn haren. Het gebeurt geregeld dat hij het vergeet en als Einstein richting school wil lopen. Het is een handeling die hij maar niet opneemt in zijn ochtendroutine. Vanochtend heeft hij er wel zelf aan gedacht.

De kinderen zitten onrustig te wiebelen op hun stoel. Het continentaal ontbijt wordt haastig naar binnen gewerkt. Ze willen zo snel mogelijk naar het park vertrekken. Mike neemt drie croissantjes, die over zijn, mee in zijn tas. Die kunnen ze straks nog wel in het park opeten. Het zal daar allemaal wel duur genoeg zijn.

Na het uitchecken zijn ze al heel snel in de auto op weg naar Disneyland. De kinderen kletsen in hun enthousiasme aan één stuk door. Alle verwachtingen moeten nog even uitgesproken worden. Mike wordt aan één stuk door bevraagd.

De kinderen houden niet van verrassingen. Zij willen van te voren weten wat hun te wachten staat, net als hun vader. Hij plant alles tot in de kleinste details. En o wee als zijn planning niet uitkomt! Dan is hij helemaal van slag. Mike heeft moeite met onverwachte dingen. Hij heeft heel veel behoefte aan duidelijkheid en zijn, vaak te strakke, planning. Mike plant zo strak dat er geen ruimte meer is voor verrassingen. Van zijn therapeuten heeft hij meegekregen om ook tijd in te plannen voor onverwachte dingen. “Dan plan ik per dag voortaan 2 uur in voor dingen die moeten gebeuren. En wel 6 uur voor onverwachte dingen. Dan kom ik wel uit!” grapte hij bij zijn therapeut. Maar iets in hem meende echt wat hij daar zei. Alleen dán heeft hij echt het gevoel om te kunnen gaan met onverwachte dingen.

Mike, Colin en Lizzy zijn lekker op tijd bij het park. Ze hoeven niet lang te wachten voor ze echt naar binnen kunnen. Colin en Lizzy kijken met grote ogen om zich heen. In tegenstelling tot een paar minuten eerder zijn ze nu stil. Ze proberen alle prachtige indrukken die het park op hen heeft, te verwerken. Stille voor de storm. Even later barsten ze weer los in een orkaan van enthousiasme.

“Waar gaan we nu eerst naartoe papa?” willen ze allebei weten.

“Zullen we deze straat uitlopen? Dan zien we wel wat we als eerste tegenkomen”, stelt Mike voor.

De kinderen knikken instemmend en lopen, alles met grote ogen bekijkend, mee.

Mike loopt met aan elke hand een kind in de richting van het kasteel van Assepoester. De rugzak op zijn rug en het fototoestel binnen handbereik. Zijn herinneringen drukt hij naar de achtergrond. Hij wil in het hier en nu blijven en genieten. Hij moet zijn best doen om te genieten van het moment.

De kinderen kijken nog steeds hun ogen uit. Ze lopen over de sprookjesachtige boulevard met zijn

zoetgekleurde huisjes. De winkeltjes zijn uitnodigend om binnen te komen en veel geld uit te geven.

Natuurlijk willen Colin en Lizzy daar meteen naar toe om hun vakantiegeld te besteden. Het lukt Mike om ze nog even tegen te houden. “We gaan echt nog wel de winkeltjes in, maar dat doen we aan het eind van de dag. Anders moet je de hele dag dragen wat je hebt gekocht.”

In de ochtend hebben ze al veel attracties gehad. Ze zijn al in ‘It’s a small world after all’ geweest. Het geestdodende liedje blijft irritant in zijn hoofd doorzingen. Samen gaan ze op zoek naar een plekje om de croissantjes op te eten. Lizzy vindt een leeg bankje waar ze een mooi overzicht hebben. Mike zet de tas naast het bankje en gaat tussen de kinderen in zitten. De ochtend is hem heel goed afgegaan. Wel merkt hij nu dat hij langzaam maar zeker vermoeid raakt.

“Daar is Mickey Mouse!” schreeuwt Lizzy.

“Daar is Donald Duck ook!” voegt Colin toe.

Ze wijzen allebei al springend naar een paar Disneyfiguren die vlakbij rondlopen. Hun enthousiasme is duidelijk voelbaar. Dit enthousiasme komt meteen erg druk op Mike over. Zeker nu hij al wat vermoeid is.

“Papa, mogen we erheen?” vraagt Lizzy. Ze trekt een pruillipje om haar verzoek kracht bij te zetten.

“Jaaaaa, ik wil een handtekening!” Ook Colin kijkt verwachtingsvol naar zijn vader.

Mike glimlacht, pakt de handtekeningenboekjes uit zijn rugzak en geeft ze aan de kinderen. Die hadden ze vlak na binnenkomst meteen gekocht. “Wel hier in de buurt blijven hè? Ik wil jullie kunnen blijven zien!”

“Ja papa!” En weg zijn ze.

Mike kijkt ze glimlachend na. Hij vindt het leuk en fijn dat ze zo genieten. En hij heeft nu ook even wat rust. Die druktemakers kunnen hun energie mooi even kwijt terwijl hij op het bankje bijkomt.

“Het was een goede beslissing om dit te doen”, denk hij. Hij vindt het heerlijk om de kinderen zo te zien genieten. Zij hebben ook behoorlijk wat voor hun kiezen gehad de afgelopen jaren. Mike is niet de pappa geweest die zij verdienen en hij zo graag wil zijn. Gelukkig lukt het nu vaker om dat wel te zijn. Mike denkt terug aan gisteravond, aan de herinneringen die hij had voor het slapen. Hij denkt ook weer aan Ellis. Ze hadden toch een leuke tijd samen.

Toen ik op een avond thuis kwam, was de tafel gedekt met babybestek. Het duurde even tot het tot me doordrong.

“Ben je echt zwanger?” vroeg ik met een door emoties verstikte stem.

Ellis keek dolgelukkig terug en knikte. “De test bij de dokter heeft het bevestigd.”

Ik tilde haar op en samen draaiden we rond door de kamer. Ik voelde me zo ontzettend gelukkig!

Ellis was in het begin van de zwangerschap vaak erg misselijk. Ik voelde me daarbij machteloos. Ik kon niets doen om dit voor haar te verlichten. Gelukkig ging het weer over en konden we allebei genieten van de zwangerschap.

Colin werd geboren. Ik was helemaal in de wolken met mijn zoon. Toch voorzag ik niet dat dit het omslagpunt voor mij was. De verantwoordelijkheid die dit nieuwe leven met zich meebracht maakte ook iets anders in mij los. Ik wist niet wat ik moest doen met het gevoel van onmacht als Colin huilde. Ik kon me niet in hem inleven. Het lukte me daarom niet om hem te troosten. Het gehuil van Colin riep bij mij allerlei nare ervaringen uit mijn diensttijd op. Zijn huilen maakte dat ik terug ging naar mijn diensttijd. Ik ervoer dienstsituaties, waarin ook kinderen huilden, steeds weer opnieuw. En zij hadden een echte reden om te huilen. Colin had alles wat zijn hartje kon begeren, en toch huilde hij. Dat maakte me boos op Colin en op de hele situatie.

Wij vonden dat Colin wel veel huilde. Vooral 's avonds als ik wilde leren voor mijn studie. Daar was ik vlak na ons trouwen mee begonnen. Ik kon me helemaal niet concentreren door het gehuil naast mijn studeerkamer. Ellis nam Colin dan mee naar beneden en probeerde hem zo goed mogelijk te troosten. Ze deed dat vaak heel handig door hem op haar pink te laten sabbelen. Ik had daar te dikke vingers en te weinig geduld voor. Colin accepteerde mijn pink niet. Hij spuugde hem weer uit en zette dan een nog grotere keel op. Dit frustreerde mij enorm. Zou Colin mijn spanningen toen al hebben aangevoeld?

Soms werd het me allemaal teveel en reageerde ik onredelijk naar Colin. Ik kon dan ontzettend tegen hem schreeuwen. De dagen dat ik alleen voor Colin moest zorgen, vielen me ontzettend zwaar. Ook dat probeerde ik niet aan Ellis te laten merken. Ik wilde al helemaal niet toegeven dat ik het moeilijk vond. Ik moet dat toch gewoon kunnen! Ik deed echt mijn best.

Gelukkig werd na verloop van tijd het huilen van Colin minder. Toen Colin twee jaar was, begon Ellis over een tweede kind. We hadden het er eerder ook al eens over gehad. Toen was het er de tijd niet voor. Nu waren we allebei klaar voor een tweede kind.

Mijn dochter Lizzy werd geboren en we waren opnieuw in de zevende hemel. Lizzy huilde veel minder vaak. Toch was er iets gebeurd na de geboorte van Colin. Het verging me allemaal heel moeizaam. Wat was er aan de hand? Het lukte me niet om dat wat ik me had voorgenomen uit te voeren. Gewoon een fijne en goede vader te zijn die samen met zijn kinderen speelde.

Na mijn studie, begonnen we aan een uitbouw van onze woning. Het vergde erg veel van me. Na een hele dag werken, ging ik thuis ook aan de gang. Ik raakte erg snel geïrriteerd en viel dan uit tegen Ellis of de kinderen. Ik voelde het vaak niet van tevoren aankomen. Het kwam ongemerkt op en als een vulkaan barstte ik dan uit. En als het kwam, kon ik het niet meer stoppen. Het moest er dan helemaal uit. Als iets op mijn zenuwen werkte, knapte er iets en begon ik te schreeuwen.

Ellis nam alle zorgtaken op zich. Zo kon ik me volledig met de verbouwing bezig houden. Het resultaat mocht er zijn. De woonkamer was er flink op vooruit gegaan en het was heel mooi geworden.

Hoewel de verbouwing klaar was, ging het niet beter met mijn buien. Ik was me maar vaag bewust van mijn temperament. Ik zat voor mijn gevoel letterlijk op de kast. Ik observeerde wat die man daar allemaal deed. Het was alsof ik iemand anders tegen Ellis en de kinderen zag tekeer gaan. Maar die man was ikzelf. Ik zag mezelf tekeer gaan en kon niet ingrijpen.

Op dat moment zocht ik het probleem ook niet bij mijzelf. Het ligt toch niet aan mij? Ik heb de juiste normen en waarden! Jullie begrijpen het niet! Alle andere mensen sporen niet!

Op een dag reageerde ik geïrriteerd naar de kinderen. We zouden net naar een verjaardag van vrienden gaan. Ellis greep in. "Je moet nu echt ophouden met deze reacties! De kinderen schrikken ervan. Je bent onvoorspelbaar en dat maakt ze bang!"

Van binnen kookte ik van woede. Boos keek ik terug. "Ik ga niet meer mee naar die verjaardag! Je gaat maar alleen met de kinderen!" Er volgden nog wat woorden, maar ik was niet meer om te praten. Ik was zo ontzettend boos!

Ellis vertrok met de kinderen naar de verjaardag en liet mij alleen thuis achter. Ik slenterde naar boven, trok demonstratief mijn trouwring af en ging op bed liggen. Ik was moe, zo ontzettend moe. Niet alleen mijn lichaam, maar ook in mijn hoofd was ik zo ontzettend moe. Ik begreep niet wat er met me gebeurde.

Uiteindelijk heb ik schoorvoetend toegeven dat Ellis misschien wel gelijk had. Ik sliep de laatste tijd ook zo ontzettend slecht. Ik werd wakker van alle geluiden die ik door het open raam van buiten hoorde. Maar ook van geluiden die ik dacht te horen. Ik controleerde dan of ik de herkomst van die geluiden kon vinden, maar vond vaak niks. De geluiden zaten in mijn hoofd. Ik kon daarvan wakker schrikken alsof ze naast mijn bed werden gemaakt.

Ik sliep altijd met het raam open. Dat heb ik altijd heerlijk gevonden. Lekkere frisse lucht.

We besloten om met het raam dicht te gaan slapen. Zo zouden de geluiden van buiten worden gedempt. Het hielp dat ik een T-shirt ging dragen tijdens het slapen. Waarom dat hielp weet ik nu nog steeds niet. Het gaf allemaal een heel kleine verbetering in mijn slapen.

Ik was erg bang dat er iets met de kinderen zou gebeuren in hun slaap. Nachten lag ik wakker om te luisteren of de kinderen nog wel ademden. Ik was zo ontzettend bang dat ze zouden sterven aan wiegendood. Maar als één van de kinderen begon te huilen, en dus een teken van leven gaf, kwam er meteen een gevoel van enorme boosheid op. Hou toch eens stil en ga slapen, dacht ik dan. Ik werd heen en weer geslingerd tussen allerlei gevoelens en gedachten. En ik deed mijn uiterste best om Ellis daar niets van te laten merken.

Niet lang nadat mijn studie en de uitbouw klaar waren, gingen we een nieuw project aan. Ik had een stuk grond gezien waar we een vrijstaande woning op zouden kunnen bouwen. Dit was toch echt een lot uit de loterij! Wederom was ik van 's morgens vroeg tot 's avonds laat in touw. Het zou ons eigen droompaleisje worden. Een huis helemaal naar onze zin. Dat zou ik wel eens even gaan bouwen voor mijn vrouw en kinderen. Niets was me te veel om voor hen op te bouwen.

Ik had helemaal niet in de gaten hoeveel druk er bij Ellis was opgebouwd. In de loop van de jaren had zij steeds meer taken op zich genomen. Ik was met allerlei ander dingen bezig en had daar geen tijd voor. Ik wist wel dat ze stress had, dat had ze zelf tegen me gezegd. Maar wat kon ik daar nou aan doen?

Via haar Arboarts kwam ze terecht bij een therapeut die haar wel kon helpen. Ik kreeg er niet veel van mee. Ik was nog steeds met andere dingen bezig. Ik had het druk met het bouwen van onze woning en mijn werk. Maar ook met alles wat er in mijn hoofd afspeelde. Vooral met wat er zich aan herinneringen opdrong. Niet met hoe ik er mee zou moeten omgaan. Ik had het gevoel dat die herinneringen me van binnen aan het verteren waren. En zo lang ik maar bezig bleef, had ik geen tijd voor die herinneringen. Dus konden ze me dan ook niet verteren. Mijn strategie was dan ook om maar zo veel mogelijk bezig te blijven. "Ach, het zal wel beter gaan als de bouw is afgerond en we verhuisd zijn", dacht ik.

De doos van Pandora

Mike ontwaakt uit zijn herinnering wanneer Lizzy hem aan zijn arm trekt.

“Kijk! Ik heb een handtekening van Mickey Mouse, Donald Duck en Pluto.” Trots houdt ze het boekje voor haar vaders neus.

Mike houdt het boekje iets verder van zich af zodat hij het beter kan zien. Colin komt ook trots aangerend met zijn nieuw verzamelde handtekeningen. Mike bewondert de handtekeningboekjes van zijn kinderen. Ze zitten weer glunderend naast hem op het bankje.

“Zullen we weer verder gaan?” vraagt Mike.

Lizzy propt snel nog even haar overgebleven croissantje naar binnen.

“Ja graag!” zegt Colin.

Lizzy kan alleen maar knikken omdat haar mond te vol zit. Mike kijkt haar afkeurend aan en denkt te zien dat ze begrijpt waarom hij dat doet.

“Gaan jullie even samen op het bankje zitten, dan maak ik een foto.”

Lizzy maakt meteen gebruik van de gelegenheid om tegen haar broer aan te leunen. Hij trekt op zijn beurt meteen een grote mond open naar zijn zusje. Mike zucht diep en knipt alsnog een foto. Zo, dit soort gebeurtenissen mag ook vastgelegd worden. Het is niet altijd rozengeur en maneschijn.

“Kom dan gaan we.” Mike hijst zijn rugzak weer op zijn rug. Samen lopen ze richting het doolhof van Alice in Wonderland. De onenigheid op het bankje is al snel weer vergeten. Het valt Mike op dat hij de afgelopen maanden steeds sneller herstelt van zijn irritatiemomenten.

Ze brengen een groot deel van de middag door in de attracties van Fantasyland. Vroeg in de avond lopen ze door naar Adventureland. Daar zijn vooral veel piraten te zien. Ze eten daar een hotdog met frietjes waar een kapitaal voor neergeteld moet worden.

Langzaam maar zeker worden de oogjes van Lizzy steeds kleiner. Ze reageert steeds lauwer op de dingen om haar heen. Ook Colin begint tekenen van vermoeidheid te vertonen. Het is tijd om terug te gaan naar het Disneyhotel Santa Fe. Mike heeft de auto op de parkeerplaats van het park staan. Ze hebben nog niet ingecheckt bij het hotel. De terugweg naar de auto verloopt wat moeizaam. De kinderen beginnen door de vermoeidheid steeds meer te zeuren en raken prikkelbaar. Mike merkt dat ook bij hem de koek op is. Hij raakt ook meer en meer prikkelbaar. Het duurt niet lang, gelukkig is het hotel vlakbij. Tijdens de autorit, die maar een paar minuten duurt, is Lizzy in slaap gevallen. Colin blijft bij zijn zusje in de auto terwijl zijn papa incheckt bij de receptie.

“Slaap je al bijna?” vraagt Mike aan Colin als hij weer terugkomt bij de auto.

Als antwoord op de vraag zet Colin zo groot mogelijke ogen op. Mike schiet in de lach. “Loop jij zelf naar de kamer, dan zal ik Lizzy dragen.”

Mike tilt Lizzy uit de auto en draagt haar naar binnen. Colin volgt hem op de voet. In de hotelkamer legt Mike haar op het onderste bed van het stapelbed.

“Blijf jij even hier, dan haal ik onze tassen uit de auto”, draagt hij Colin op. Mike loopt weer naar de auto om hun spullen te pakken. Als hij terug komt ligt Colin op het tweepersoonsbed. Met gespreide armen ligt hij naar het plafond te staren. “Ik ben moeoeoeoe!” zegt hij als Mike de kamer weer binnenkomt.

“Ga dan maar snel je tandenpoetsen en je pyjama aantrekken.”

Colin is niet vooruit te branden. Alles wat hij doet, gebeurt in de laagste versnelling. Uiteindelijk ligt hij toch in het bovenste gedeelte van het stapelbed. Mike heeft ondertussen zo goed mogelijk de tanden van Lizzy gepoetst. Het is hem gelukt om haar slappe lichaam in haar pyjama te krijgen. Ze ligt al met haar rug naar de kamer en gezicht naar de muur.

“Papa, ga je nog voorlezen?” vraagt Colin loom.

“Ik dacht het niet Colin. Ga maar meteen lekker slapen, morgen wordt het weer zo druk. Misschien kunnen we morgen tussen de middag even in het hotel gaan slapen. Dan kunnen jullie ’s avonds langer opblijven om het vuurwerk te zien.”

Colin is tevreden met het antwoord. Hij pakt zijn knuffel stevig vast en doet zijn ogen dicht. Al heel snel is aan zijn ademhaling te horen dat hij in slaap is gevallen. Mike maakt zichzelf ook klaar voor bed. Als hij klaar is gaat hij op zijn rug op het tweepersoonsbed liggen. Hij vouwt zijn handen achter

zijn hoofd en kijkt naar de lamp aan het plafond. Het heeft een hypnotiserende uitwerking op hem. Zijn lichaam en geest zijn moe van de afgelopen dag. Toch laat hij zich meevoeren naar zijn herinneringen.

“Er wordt een reünie van mijn uitzending gehouden in Doorn.” Ik hield de uitnodiging die per post was gekomen voor de neus van Ellis. Ze pakte hem aan en las hem aandachtig door.

Razend enthousiast vertelde ik dat we samen een weekend weg kunnen. Voor maar vijftien euro! Dat is inclusief overnachting, ontbijt, lunch én diner. Dan kunnen we daar lekker samen wandelen. Ze hebben ook een zwembad en een bowlingbaan. De omgeving is daar prachtig. Ik had er echt zin in om eens samen een weekend weg te zijn. Even tijd voor elkaar, dat was al zo lang geleden.

De reactie van Ellis was niet helemaal wat ik had verwacht. Ze was wel enthousiast, maar wilde graag aan één van de programmaonderdelen meedoen. Er werd ook een gesprek georganiseerd tussen partners van veteranen. Dat zou betekenen dat dat van onze tijd samen af zou gaan. Er stond duidelijk in de uitnodiging dat deelname aan het programma vrijblijvend was. Ik probeerde het nog uit haar hoofd te praten. Uiteindelijk liet ze het rusten en dacht ik mijn zin te krijgen. Mijn ouders zouden in dat weekend op de kinderen passen. Zo konden wij ons verheugen op een weekendje samen weg.

Het weekend van de reünie brak aan. Onderweg in de auto was de sfeer ontspannen. We waren iets aan de late kant omdat het erg druk was onderweg. Toen we binnen kwamen werd net het openingspraatje gehouden. Snel schoven we bij aan een tafeltje waar ik een vage bekende zag zitten. We raakten aan de praat en Ellis nam al snel deel aan ons gesprek.

Na de opening kregen we de kans om onze spullen naar de kamer te brengen. Even later schoven we aan bij de gezamenlijke lunch. Ik zat me al enorm te verheugen op een flinke wandeling met Ellis. Tot we weer bijeen werden geroepen. De veteranen zouden in de ene ruimte herinneringen ophalen en foto's van elkaar bekijken. De partners konden er voor kiezen om met elkaar in gesprek te gaan. Snel pakte ik Ellis bij haar hand, maar ik merkte een weerstand. Ik keek op en zag een verontschuldigende blik in de ogen van Ellis. Aan haar andere hand trok een maatschappelijk werker haar mee. Zij wilde Ellis de ruimte van de partners binnen trekken, terwijl ze op haar inpraatte.

Ik voelde mijn maag samenknijpen en trok nog wat harder aan de hand van Ellis. Het mocht niet baten. Ellis keek me nog eenmaal verontschuldigend aan en liet toen mijn hand los. Ze koos er voor om met de partners in gesprek te gaan. Ik was verward en voelde een lichte paniek opkomen. Dit was niet de bedoeling! We zouden samen gaan wandelen, bowlen, zwemmen! Alles behalve herinneringen oprakelen. Ik wilde me niet bezig gaan houden met de tijd die ik juist zo zorgvuldig had opgeborgen. Ik wilde dat opgeborgen houden! Ik had geen idee hoe ik me fatsoenlijk kon verontschuldigen. Dus slofte ik achter de andere veteranen aan. Ik hoorde de verhalen die ik liever niet wilde horen. Keek naar foto's die ik liever niet wilde zien. Ik was niet meer zo ontspannen toen de partners zich weer bij de veteranen voegden.

's Avonds in bed werd ik geteisterd door nachtmerries. Beelden uit een verdrongen verleden drongen zich steeds opnieuw bij me op. Ik was heel onrustig in mijn slaap. Zo onrustig dat Ellis me een aantal keren wakker heeft gemaakt. Ze vroeg me dan waarover ik droomde. Ik kreeg het niet over mijn lippen om dit te vertellen. Het was te afschuwelijk om onder woorden te brengen. In plaats daarvan vertelde ik haar dat ik mijn dromen vergat. Zodra ik wakker was, was ik mijn dromen vergeten. Het verbaasde me dat Ellis het zo makkelijk accepteerde. Toch had ze een erg bezorgde blik in haar ogen.

Onderweg naar huis kreeg ik ineens onverklaarbare huilbuien. Noodgedwongen moest ik de auto aan de kant zetten. Ellis gaf me alle ruimte om mijn verdriet te uiten. Ze keek me machteloos aan, maar leek ook begrip te hebben voor mijn buien. Ze stelde voor dat zij het stuur zou overnemen. Dat wilde ik niet omdat ik zelf de touwtjes in handen wilde houden. Als bijrijder voelde ik me te machteloos.

De reünie werkte als een katalysator op het sluimerende oorlogstrauma. Het trauma dat ik veertien jaar daarvoor had opgelopen. De doos van Pandora was geopend.

To do therapy or not to do therapy, that's the question

Mike wordt wakker. Hij merkt dat hij niet meer alleen in bed ligt. Hij kijkt naar het vredige gezichtje van zijn slapende dochter. Lizzy is in de loop van de nacht of de vroege ochtend bij hem komen liggen. Het is toch wel jammer dat hij haar over een paar minuten wakker moet maken. Aan de ademhaling van Colin kan Mike horen dat hij ook nog ligt te slapen. Mike kan vanuit zijn bed niet in het bovenste stapelbed kijken. Wel ziet hij een slap handje onder het dekbed vandaan komen. Op zijn mobieltje ziet Mike dat het al later is dan hij gepland had. Hij was zo vermoeid dat hij vergeten is om het alarm aan te zetten. Hij is nu een half uur later wakker geworden dan hij in gedachten had. Geen paniek, het is vakantie en een half uurtje later valt nog best mee! Voor wie zou hij zich eigenlijk moeten haasten? Hij zet het alarm een kwartiertje later en doet het nog even lekker weg. Genietend met Lizzy's hoofd op zijn schouder.

Als het alarm afgaat, worden de kinderen ook meteen wakker. Ze voeren hun ochtendritueel uit en gaan naar het restaurant van het Disneyhotel. Daar staat een grote keuze aan ontbijt uitgesteld. Wat er na het ontbijt over is, gaat weer mee in de rugzak. Hand in hand lopen ze samen naar het park toe. Mike wil vandaag nog naar het Disneyland park. Dan kunnen ze morgen de Walt Disney Studio's bekijken. Frontierland en Discoveryland hadden ze gisteren nog niet uitgebreid bezocht. Dat staat dus voor vandaag op de planning. Mike heeft er weer zin in. Hij merkt dat Colin en Lizzy er ook weer veel zin in hebben. Ze vertellen honderduit over wat ze gisteren gezien hebben en wat zij vandaag verwachten.

In een mum van tijd staan ze weer in het park. Daar slaan ze al snel af naar Frontierland. Mike vindt het verstandig om het spookhuis in de ochtend te bekijken. Dan kunnen Colin en Lizzy de enge momenten verwerken voor ze naar bed gaan.

Net als de dag ervoor stuiten de kinderen alle kanten op. Ze rennen, met hun handtekeningenboekje, achter alle Disneyfiguren aan die ze nog niet hebben gezien.

Na enkele attracties vindt Mike het wel even mooi geweest. "Kom jongens, daar bij het indianendorp kunnen jullie zelf even spelen. Ik wil graag uitrusten op een bankje."

"Ik ben geen jongen!" zegt Lizzy. Ze kijkt quasi boos naar haar vader.

"Je hebt helemaal gelijk, meisje", beaamt Mike. "Kom prinsesje, daar bij het indianendorp kun je even leuk jezelf vermaken. Ik ga hier op het bankje zitten. Ik wil niet dat jullie op verkenning gaan in het park. Als er iets is, komen jullie eerst naar mij toe."

De kinderen beloven het en rennen samen naar de glijbaan. Daar raken ze net niet met elkaar in gevecht over wie als eerste mag glijden. Beide kinderen hebben een enorme geldingsdrang. Mike zet de fles met water aan zijn mond en neemt een paar flinke slokken. Het water is niet echt koud meer. De zon heeft al een paar uur flink op zijn rugzak geschinen. Het water lest wel de dorst en dat is voor Mike nu het voornaamste. Hij wrijft met een hand over zijn hoofd en gaat lekker op het bankje zitten. Het bankje staat gelukkig in de schaduw, anders zou hij drijfnat worden van het zweet. Mike kan slecht tegen de hitte. Het overmatig zweten is kennelijk een symptoom van zijn oorlogstrauma. Hij heeft het nog lang willen ontkennen en wegstoppen. Op een bepaald moment kon hij niet meer om de diagnose Post Traumatisch Stress Stoornis heen (PTSS). Na dat weekend in Doorn ging het wel heel snel achteruit met hem.

Op mijn werk vielen mijn werkzaamheden me steeds zwaarder. Sinds het weekend in Doorn werd ik zo nu en dan overspoeld door emoties. Ik leek er totaal geen controle meer over te hebben. Ik merkte dat ik steeds meer op mijn tenen moest lopen. Mijn werkzaamheden kreeg ik steeds moeizamer binnen de gestelde tijd af. Ook de klachten en meldingen die ik van bewoners kreeg kon ik niet meer plaatsen.

Ik werkte als gemeenteambtenaar en was verantwoordelijk voor groen, speeltuinen en kunst. Als mensen klaagden, kon ik dat niet meer plaatsen. Vallende blaadjes, vieze vruchtjes en overhangende takken bleken sommige bewoners enorm bezig te houden. Ik kon die klachten niet meer serieus nemen. Het maakte me ontzettend boos dat mensen daarover durfden te klagen. "Wees maar blij dat

dat alles is waar je last van hebt!” dacht ik vaak. Door deze omstandigheden bleef de druk op mijn schouders en borstkas maar toenemen. Maar ik slikte mijn woede in. En thuis kon ik het dan niet meer verbloemen. Daar barstte dan regelmatig de bom.

Ellis merkte dat ik wel degelijk niet goed in mijn vel zat. “Misschien is het verstandig om eens met je teamleider te praten. Je kunt hem dan vragen naar een doorverwijzing voor de bedrijfsarts”, probeerde Ellis.

Ik trok een gezicht als een oorworm waarmee ik duidelijk mijn afkeer liet blijken. Omdat ik zelf geen andere oplossing kon bedenken, zat er uiteindelijk toch niets anders op. Het kostte me ontzettend veel moeite om die drempel te nemen.

Na lang aandringen had ik toch een afspraak gemaakt. “Nou, ik heb een afspraak met de bedrijfsarts hoor!” vertelde ik een paar dagen later sarcastisch trots aan Ellis.

“Ik denk dat het verstandig is om te vertellen dat je op uitzending bent geweest.” zei Ellis.

“Waarom?” vroeg ik.

“Ik kan me voorstellen dat je door je ervaringen misschien anders behandeld zou moeten worden.”

Ellis kon erg betweterig overkomen. Dat was af en toe kolen op het vuur van mijn boosheid.

“Hmmm, ik zie het verschil niet.” Ik bleef sceptisch over dit alles, maar kon mijn eigen gemoedstoestand ook niet verklaren. Toch nam ik de raad van Ellis ter harte.

Na de afspraak met de bedrijfsarts kwam ik terug met een doorverwijzing voor EMDR-therapie (Eye Movement Desensitization and Reprocessing). Een soort behandeling die me na de uitleg van de bedrijfsarts wel erg aansprak. “Ik hoef niet te praten, alleen maar te knippen met mijn ogen. Dan lossen mijn problemen vanzelf op. Dat lijkt me wel wat!” zei ik vrolijk.

Een bijzondere interpretatie. Als ik meteen op internet had gekeken, had ik het vast niet zo lichtzinnig opgepakt.

Ellis pakte de doorverwijzing van tafel. “Hier staat dat het waarschijnlijk wel iets te maken heeft met je uitzending. Ik wil contact opnemen met het Centraal Aanmeldingspunt (CAP) voor het maken van een afspraak. Dan kunnen zij het verder ook oppakken. Ik denk dat ze daar meer ervaring hebben met deze situaties.”

Het irriteerde me enorm dat Ellis de touwtjes in handen nam. Ze ging zo ‘voortvarend’ te werk. Ik kreeg de tijd niet eens om zelf alles op een rijtje te zetten. Ik kreeg het gevoel de controle volledig te verliezen over mijn eigen zijn. Met opnieuw zichtbare tegenzin gaf ik uiteindelijk toe.

Alles regelen was ondertussen vanzelfsprekend voor Ellis geworden. Zolang ik die telefoon zelf maar niet hoefde te pakken en het moest regelen. Dan was het toch gemakkelijker om me te schikken.

Ellis had via het Centraal Aanmeldingspunt een afspraak geregeld met een maatschappelijk werker. Ik zou zelf ook nog gebeld worden om de afspraak met hem te bevestigen. Ik moest me ontzettend sterk houden om niet te weigeren. Mijn hele wezen leek bij het idee van deze afspraak in opstand te komen.

De dag van de afspraak kwam veel te snel dichterbij. Hoe dichterbij de dag naderde hoe nerveuzer ik werd. Ik was zo ontzettend bang dat de beerput zou worden geopend.

Mijn maatschappelijk werker, Sjef, was niet op tijd op onze afspraak. Ik was van plan om ieder excuus te gebruiken om alsnog onder de afspraak uit te komen. Het liefst wilde ik al naar mijn werk vertrekken. Ellis grapte dreigend dat ze me op een stoel vast zou binden.

Uiteindelijk zaten we dan toch met zijn drieën aan tafel, ik tegenover Ellis en Sjef. Ik was bloednerveus. Met een zwaar kloppend hart in mijn kurkdroge keel beantwoorde ik de vragen van Sjef. De vragen gingen al maar dieper op situaties in. Ik kreeg het gevoel dat mijn hoofd en ingewanden samengedrukt werden. Mijn tong lag als een droog lapje leer in mijn mond. Water of thee maakte mijn mond niet meer vochtig. Ik had moeite om te bewegen. Al mijn spieren verstijfden en overal in mijn lichaam kwamen kleine pijntjes opzetten.

De emoties werden me nu echt teveel en snikkend zat ik aan onze eettafel. Verstikkend snikkend snakte ik naar adem tussen de huilbuien door. En dat terwijl er slechts een tipje van de sluier was opgelicht. De verstikkende huilbuien maakten zich volledig meester van mij. Ik had zelfs mijn gevoel helemaal niet meer onder controle.

Ik wilde niet praten over mijn oorlogservaringen. Die maakten zoveel verkeerde gevoelens in me los. Ook de angst greep me bij mijn keel. Wat voor beerput zal er worden opengetrokken? Wat als ik dat zo zorgvuldig ingepakte stukje verleden moet blootleggen?

Er volgden in de maanden daarna nog enkele gesprekken met Sjef. Hij verwees me door voor therapie om mijn trauma's te behandelen. Ondertussen had ik ontdekt dat ik me na een paar biertjes makkelijker kon ontspannen. Tot dan toe was ik erg principieel met alcohol. Hooguit in het weekend een paar biertjes. Langzaam maar zeker werd het een dagelijks gebruik. Langzaam maar zeker waren een paar biertjes niet meer voldoende. Langzaam maar zeker verloochende ik mijn principes. Ik zag er geen kwaad in dat ik dronk. Ook niet dat de hoeveelheid begon toe te nemen. Zo deden we dat tijdens de uitzending toch ook?! Als er iets was gebeurd, pakten we een fles drank en dronken de stress weg. Dat hielp toen, dus dat helpt nu ook!

Op mijn werk bracht ik mijn collega's van de situatie op de hoogte. Ik kreeg volop begrip en zij steunden me waar nodig. Het hielp me dat ik vooraf op papier had gezet, wat ik erover wilde vertellen. Het lukte me niet om mijn betoog aan mijn collega's zonder tranen voor te lezen. Waarom ben ik toch zo'n watje geworden? Een man mag toch niet huilen? Wat gebeurt er toch allemaal met me? Ik schaamde me er voor dat ik ook nu weer in huilen uitbarstte.

De kleinste dingen zorgden ervoor dat ik volledig ontregeld raakte. In de zomer het geluid en de geur van een aggregaat op het land. In de herfst een vallende eikel op het dak van mijn auto. In de winter de geur van rokende schoorstenen en vuurwerk. Dit waren ook de jaargetijden waarin ik uitgezonden was. Het waren situaties die me volledig uit het lood konden slaan. Zij zorgden ervoor dat ik me terug waande in de waanzin van Sarajevo. Na zulke momenten was mijn korte lontje dan ook volledig verdwenen. Gewoon géén lontje.

Op één van die dagen was ik thuis en Colin en Lizzy maakten ruzie. Er werd steeds harder en harder geschreeuwd naar elkaar. Het ging me door merg en been. Voor ik het in de gaten had, barstte mijn bom. Ik stond te tieren en brullen tegen Colin en Lizzy. Ik voelde dat mijn reactie niet goed was, maar ik kreeg er geen vat meer op. Als een openstaande kraan stroomde al mijn frustratie naar buiten. Ik had het niet meer onder controle. Ik zocht wanhopig naar een rem die ik niet kon vinden. Vol afgrijzen zag ik het resultaat in de angstige, huilende gezichtjes van mijn kinderen. Ik was veel te ver gegaan. Ellis kwam aangerend om de boel te sussen en de schade te beperken. Ik trok me terug, overladen met een gevoel van schuld en schaamte. Maar ook nog steeds met een enorme boosheid. Boos op de kinderen dat zij me niet hielpen, en nog veel bozer op mijzelf. Wat voor vader ben ik? Dit is helemaal niet wat ik wil, maar hoe kan ik het stoppen?

Op andere dagen kwam er niets uit mijn handen. Ik lag dan lusteloos op de bank. Ik voelde me dan ontzettend ellendig. Niet meer bij machte om daar verandering in te brengen. Ik zag Ellis met Lizzy naar gym gaan en met Colin naar voetbal en zwembles. Van een afstand zag ik haar van hot naar her rennen. Naast haar werk, het huishouden en de onderhouden van sociale contacten. Ik zag het, maar het kon me ook weinig schelen. Het kon me allemaal niet meer zo veel schelen. Mijn schuldgevoel nam meer en meer de overhand. Ik kreeg een steeds minder goed beeld over mezelf. Ik doe er niet meer toe! Wat doe ik hier nog? Ik ben anderen alleen maar tot last! Ik keek vol afkeer naar mezelf. Ik kreeg het niet voor elkaar om de vader te zijn die ik altijd had willen zijn. Een vader die aandacht had voor zijn kinderen. Die naar de speeltuin ging met zijn dochter en ging voetballen met zijn zoon. Vaak speelde ik met de gedachte om er een eind aan te maken. Dat was volgens mij de oplossing om de last bij Ellis en de kinderen weg te nemen. Dan konden zij tenminste weer rustig leven zonder rekening te moeten houden met mij. Vele mogelijkheden had ik al volledig uitgewerkt. De beste boom om met mijn auto tegen te rijden had ik uitgezocht. Ik had touw in huis gehaald en pillen verzameld. Maar ik deed het niet. Telkens was er toch weer een klein lichtpuntje wat me hier hield. Dat kon een knuffel van Colin zijn of een tekening van Lizzy. Zij slaagden er steeds opnieuw in om me te laten weten, dat ik ondanks alles wel werd gewaardeerd.

Toch was voor Ellis op een gegeven moment de maat echt vol.

“Ik wil dat je in therapie gaat!” zei ze op een avond tegen me.

“Ik zie het nut er niet van in”, bromde ik. “Wat vanzelf komt, gaat ook vanzelf weer weg.”

“Als jij niet aan jezelf gaat werken, wil ik niet meer samen met jou verder. Je hangt in een negatieve spiraal richting de afgrond. Je sleurt mij en de kinderen daarin mee. Ik wil dat mezelf en de kinderen besparen. Dan ga ik liever weg en dan neem ik de kinderen mee.”

Ellis had een vastberaden blik in haar ogen. Ik besepte dat het geen loos dreigement was. Ze bracht het alsof ik een keus had. Maar wat voor keus heb je als je moet kiezen tussen de guillotine en de strop. Ik wilde mijn gezin niet kwijtraken, dat was juist mijn enige houvast. Mijn enige reden om hier te zijn. Maar bij alleen al het idee aan het openen van die beerput! Dat idee deed mijn maag samenknijpen en het angstzweet uitbreken.

Sjef had me naar een instelling doorverwezen. Ik maakte daar toch maar een afspraak mee. Na een intakegesprek kwam ik in een groep met lotgenoten terecht. Ik kreeg geen EMDR, maar moest toch gaan praten.

Ik luisterde veel in die groep en vertelde af en toe iets. Langzaam maar zeker raakte ik er van doordrongen. Mijn klachten waren toch wel degelijk vanuit mijn uitzending afkomstig. Ik vond herkenning bij de anderen en besepte dat ik niet de enige was. Ik raakte me er meer en meer van bewust dat ik ook niet de enige was. Dat het niet aan de buitenwereld alleen lag. Dat ik er zelf wel iets aan kon doen! Dat er hulp voor me was.

De therapeuten konden het zo mooi zeggen. “Het was een normale reactie op een abnormale situatie.” Niet dat ik daar iets aan had, want het nam de symptomen niet weg. Toch was ik erg gemotiveerd om met mijzelf en mijn situatie aan de slag te gaan. Dat deed ik niet voor mijzelf, maar voor Ellis en de kinderen. Dát was mijn drijfveer. Ik deed er al lang niet meer toe. Zij zijn belangrijk. Ik doe het allemaal voor hen. Als ik winst haal is dat voor hen. Ik moest alleen zien te overleven. Voor hen!

Overleven

Mike rekt zich uit op het bankje en merkt dat de schaduw verschoven is. Hierdoor is hij toch in de zon komen zitten. Hij neemt nog een paar slokken van inmiddels warm geworden water. Dan besluit hij flink in de buidel te tasten voor een flesje koude cola. Er zijn meer dan voldoende eettentjes waar hij zijn dorst kan lessen. Hij loopt naar het indianenkamp. Tevreden ziet hij dat Colin en Lizzy nog steeds zoet aan het spelen zijn. Mike blijft nog even stilletjes genieten van het tafereeltje. Plots krijgt Lizzy hem in de gaten. Ze rent meteen naar hem toe. "Gaan we nu weer verder papa? Ik ben hier wel klaar met spelen"

"Ja meisje, we gaan eens kijken welke attracties we nog niet hebben gehad. Ik heb ook zin in een flesje koude cola, jullie ook?"

Colin is er ondertussen ook bij komen staan. Hij is het duidelijk helemaal eens met de plannen van papa.

De rest van de dag vermaken ze zich in Discoveryland en andere delen van het park. Mike laat zich ompraten om 'It's a small world' nog een keer te doorstaan. Ondanks de weerzin die Mike voelt voor het liedje. Hij is blij dat hij kan genieten van de stralende kindergezichten.

Er is een tijd geweest dat Mike veel medicatie slikte. Zijn gevoelsleven was toen vergelijkbaar met dat van een robot. Gelukkig is dat alweer even geleden. Hij heeft nog wel medicatie als ondersteuning nodig om zijn handvatten goed te kunnen toepassen.

Laat in de middag mogen de kinderen een knuffel uitzoeken. Ze gaan samen één van de vele winkels op het park binnen. Colin grijpt meteen naar een Stitch-knuffel, en Lizzy pakt een meisjesvariant. Mike koopt voor zichzelf een grappige mok met Grumpy van Sneeuwwitje er op. Hij kan zich nog net inhouden om niet flink meer geld neer te tellen. Hij is gecharmeerd van een mediterende Rafiki van de Lion King. De lotushouding van de wijze aap spreekt Mike erg aan. Toch zet hij hem uiteindelijk maar weer terug. Veertig euro is toch wel erg veel voor alleen maar een grappige knuffel.

Uiteindelijk blijven ze toch nog de hele dag op het park. Tussendoor zijn ze niet terug gegaan naar het hotel om te rusten. 's Avonds genieten ze van de parade met de prachtige praalwagens en Disney-figuren. Veel figuren hebben ze eerder die dag over het park zien lopen. Alles is prachtig sprookjesachtig verlicht.

Het vuurwerk dat op de parade volgt is een groot spektakel. De kinderen kijken hun ogen uit. Enthousiast blijven ze wijzen naar alles wat ze mooi, leuk en grappig vinden. Mike houdt zich bezig met foto's schieten. Natuurlijk om de gebeurtenissen vast te leggen. Hij doet het ook omdat hij een tip kreeg. Als je alles 'beleeft' door het scherm van je fototoestel, dan ben je je minder bewust van de drukte om je heen. Hij merkt dat ook dit weer een bruikbare tip is die hij in de toekomst vaker zal toepassen.

Uiteindelijk zijn de kinderen uitgeput en ze slenteren terug naar hun hotel. Ondanks hun vermoeidheid zijn de kinderen niet prikkelbaar. Ze deinen nog wat na op de golven van plezier die deze dag heeft meegebracht. Het bedritueel gaat langzaam maar gemoedelijk. Mike laat zich ompraten om toch nog twee coupletten van 'Ome Donald' te zingen. Hij maakt extra rare geluiden bij de koe en het varken die op de boerderij staan. De kinderen zijn zo moe dat ze bijna in hun slappe lach blijven hangen. Ten slotte gaan ze gedwee naar hun bed. Een kus en een knuffel kunnen er nog net vanaf. In een mum van tijd zijn ze allebei vertrokken naar dromenland.

Mike moet nog even afschakelen. Hij pakt het enige boek dat hij mee heeft genomen op deze vakantie. Een klimverhaal van Sir Edmund Hillary. Hij heeft het verhaal al eerder gelezen, maar het blijft hem boeien. Bovendien is hij ook veel van de eerder gelezen passages toch weer vergeten. Na één hoofdstuk, voelt hij dat zijn oogleden zwaarder beginnen te worden. Hij maakt zich klaar om te gaan slapen en kruipt onder het dekbed. In het donker staart hij nog wat voor zich uit. De loomheid van een paar minuten eerder is verdwenen. Hij ontspant zich niet om te gaan slapen. In gedachte sluit hij aan op de herinneringen van eerder op de die dag.

Ondertussen was ik deels in de ziekte terecht gekomen. Ik gebruikte antidepressiva om de pieken en dalen in mijn emoties af te zwakken. Ook gebruikte ik antipsychotica om beter te slapen.

In de groep met andere veteranen voelde ik me begrepen. De diagnose PTSS was hard aangekomen, een vuistslag in mijn gezicht. Misschien was dit niet gebeurd als we niet naar de reünie in Doorn waren geweest. Dat was nu natuurlijk niet meer terug te draaien. De deksel was van de pot en de rotte herinneringen gisten en rezen er uit.

Ik had de diagnose nog helemaal niet geaccepteerd. Je zou kunnen zeggen dat ik er af en toe voorzichtig met mijn wijsvinger aan voelde. Telkens trok ik die dan weer verschrikt terug. Volgens mijn behandelplan zou ik verder gaan met groepstherapie. Dat plan was door de therapeuten van de veteranengroep voor me opgesteld. Op het laatste moment werd dit teruggetrokken en werd MFT, Multi Family Therapie, geadviseerd. Ofwel, met meerdere gezinnen met kinderen een soort groepstherapie volgen.

Ik wilde zelf liever eerst verder gaan met een groep met alleen veteranen. Ellis steunde mijn idee hierin. Ik moest naar mijn mening eerst aan mezelf werken. Eerst handvatten hebben om zaken te kunnen aanpakken. Ik was ook nog heel erg op zoek naar herkenning en erkenning.

Onze bezwaren werden door de therapeuten van tafel geveegd en weerlegd. Enkele maanden later zaten we in een grote ruimte met zes andere gezinnen met kinderen. Dat was een drukte van jewelste, wat bij mij een heel erg negatief effect had.

De eerste dag was het al meteen raak. Bij de opdracht 'maak een tekening van jullie gezinssituatie', tekende Ellis mij liggend op de bank. Ik werd ontzettend boos en gooide zwaar beledigd de stiften weg. Mokkend zat ik te wachten tot Ellis en de kinderen klaar waren met hun tekening. Daarna voegde ik er zelf nog het één en ander aan toe. Ik moest verduidelijken dat ik niet de hele dag op de bank lag. Ik moest mezelf verdedigen.

Tijdens het bespreken van de tekeningen bleek dat veel meer veteranen op de bank lagen. Het kwam allemaal niet meer bij mij binnen. Ik was zo ontzettend boos! Eerst was ik boos op Ellis en voelde ik me door de tekening aangevallen. Daarna was ik vooral boos op de rest van de wereld. Weer leek te worden bevestigd dat niemand mij begreep.

De MFT, die bij elkaar een half jaar duurde, wierp niet de gewenste vruchten af. Ik speelde steeds vaker met suïcidale gedachten. Ik had geen lol meer in mijn leven en voelde me een robot. Ik leefde niet meer, maar werd geleefd. Ik moest in therapie. Ik moest pillen slikken. Ik mocht alleen nog maar in het weekend alcohol drinken.....

Op mijn werk moest ik, ondanks mijn situatie, nog steeds blijven presteren. Althans zo voelde ik dat. Het leven had voor mij alle kleur verloren. Het was één grote grijze massa zonder lichtpuntjes. Ik voelde me meer dan ooit tevoren voor iedereen tot last. Zelf was ik niet bij machte daar verandering in te brengen.

Ellis was op de hoogte van mijn gedachtegang. Ze probeerde het bespreekbaar te maken. Zo hield ze bij mij de druk van de ketel. Ze confronteerde me met mijn gedachten en liet me mijn uitvaart op papier zetten. "Als je dat zelf niet doet, kies ik je nummers uit. Dan passeert in ieder geval Nick Kershaw de revue met 'Wouldn't it be good'. Ik vind dat dat nummer helemaal aansluit bij jouw huidige gemoedstoestand."

Alles behalve dat, dacht ik. Dus liet ik dit voorstel op me inwerken. "Ik vind juist dat Snowpatrol heel goed bij ons past met 'You give me strength':"

I choked back tears today
'Cause I can't begin to say
How much you've shaped this boy
These last ten years or more
My friends, we've seen it all
Triumphs to drunken falls
And our bones are broken still
But our hearts are joined until

Time slips its tired hand
Into our tired hands
We've years 'til that day
And so much more to say
You give the strength to me
A strength I never had
I was a mess, you see
I'd lost the plot so bad
You dragged me up and out
Out of the darkest place
There's not a single doubt
When I can see your faces
My friends, we've seen it all
When it made no sense at all
You dare to light my path
And found the beauty in the aftermath
Let me hold you up
Like you held me up
It's too long to never say this
You must know I've always thought
You give the strength to me
A strength I never had
I was a mess, you see
I'd lost the plot so bad
You dragged me up and out
Out of the darkest place
There's not a single doubt
When I can see your faces
You give the strength to me
A strength I never had
I was a mess, you see
I'd lost the plot so bad
You dragged me up and out
Out of the darkest place
There's not a single doubt
When I can see your faces

Ik kon zien dat Ellis ontroerd was met deze suggestie. Van binnen werd ik verscheurd door allerlei tegenstrijdige gedachten. Ik vond het ontzettend fijn dat ik zo op Ellis kon bouwen. Werkelijk alles kon ik met haar bespreken. Soms leek het net alsof ze mijn maatschappelijk werker was. Ze luisterde aandachtig naar mijn beschrijving van wat er in mijn hoofd speelde. Aan de andere kant nam ik het haar ook zo kwalijk dat we hierin terecht waren gekomen. Had ze maar niet zo zitten porren. Hadden we maar niet meegedaan aan de programmaonderdelen bij de reünie in Doorn. Misschien had ik er nu dan niet zo bijgezeten. Als ze niet had aangedrongen op dat gesprek met de Arboarts. Als ze niet naar het CAP had gebeld. Als ze me niet had laten kiezen tussen de guillotine en de strop. Als... Als... Als...

Ik had niet meer het gevoel dat ik mijn eigen leven leefde.

Ik werd geleeft.

Ik begreep mijzelf niet, wist niet wat er met me gebeurde.

Ik had het gevoel dat ik er niet meer toe deed.

Ik had het gevoel dat ik niet meer bestond.

Ik overleefde de dagen, verder keek ik niet.

Hoe lang moet dit nog duren?

Neerwaartse spiraal

Badend in het zweet wordt Mike wakker. Hij heeft een onrustige nacht achter de rug. Zijn dekbed ligt verfromfaaid op het bed. Zijn T-shirt is door- en doornat van het zweet. Gelukkig heeft hij er een paar extra meegenomen. Hij herinnert zich de pijnlijke gedachten van de avond ervoor. Op zijn mobieltje ziet hij dat het nog maar half acht is. Colin en Lizzy lijken in een diepe slaap te verkeren. Mike blijft op zijn rug op het bed liggen. Slapen lukt hem niet meer. Hij pakt de folder van Disneyland en maakt plannen voor die dag. Hij pakt de plattegrond van zijn nachtkastje. Hij omcirkelt de attracties van de Walt Disney Studio's die hem leuk lijken. Het zal vast niet lukken alles in één dag te zien.

Die ochtend gaan ze met zijn drieën op pad. Er is niets meer te merken van Mike's onrustige nacht. Hij heeft zijn schouders gerecht. Na een paar keer diep zuchten gaat hij weer voor een leuke dag. Mike heeft uitgecheckt bij het hotel. Hij mag de auto tot 's avonds op de parkeerplaats van het hotel laten staan. Ze zullen die avond weer bij hetzelfde hotel als van de heenweg slapen. Zo kunnen ze de volgende dag uitgerust naar huis rijden.

Zodra ze door de entree van de Studio's heen zijn, pakt Mike de plattegrond erbij. Colin, Lizzy en Mike zijn het meteen met elkaar eens. Ze gaan als eerste Stitch bekijken.

Het is een prachtige, interactieve voorstelling. Een tekenfilmfiguur op een scherm praat met het publiek. Het is Mike een raadsel hoe ze dat voor elkaar krijgen. Het is duidelijk dat het gesprek niet vooropgezet is. Het lijkt een echt gesprek tussen het tekenfilmfiguur en het publiek.

Bij de 'Hollywood Tower of Terror' moeten ze iets langer in de rij staan. Achteraf is het dubbel en dwars waard geweest. Ze komen weer naar buiten met hun maag nog in hun keel. Met knikkende knieën van de schrik lopen ze verder.

Ze wandelen verder door de Studio's en kijken hun ogen uit. Als hun maag weer wat gezakt is, besluit Mike dat het tijd is voor lunch. De Studio's zijn minder groot dan het Disneypark. Colin en Lizzy mogen wat rondkijken en samen in de autootjes en de vliegende tapijten. Mike is intussen weer op een bankje gaan zitten. Vandaag zijn er wat wolken en er waait een lekker windje. De zon lijkt daardoor minder te branden dan de dag ervoor. Colin en Lizzy vermaken zich prima binnen hun door Mike aangewezen grenzen. Op het bankje denkt Mike terug aan de herinneringen van de avond ervoor. Ze hebben hem vannacht erg onrustig gemaakt. Hopelijk geeft het doornemen van alle gebeurtenissen hem op den duur wel rust.

Ik merkte dat Ellis op haar tenen liep. Haar lontje werd ook steeds korter en ze kon steeds minder van de kinderen hebben. Ik liet mezelf opnemen bij een Unit waar ze getraumatiseerde veteranen behandelden. Dit deed ik ook om het gezin wat rust te gunnen. Ook bij mij was de emmer overvol. Op mijn werk ging het niet langer. Ik liep overal op mijn tenen en wist niet wat ik met mezelf aan moest. Het was de bedoeling dat we allemaal een adempauze zouden krijgen. Ik was op doordeweekse dagen in die Unit. Alleen in de weekenden kwam ik naar huis. Als ik dan niet thuis was hoefden ze geen rekening met mijn gemoedstoestand te houden.

Ook dit had niet het gewenste effect. Ik wilde in de weekenden dat ik thuis was, zo graag dat het goed ging. Ik stelde daardoor veel te hoge eisen aan mezelf. Achteraf viel het dan heel vaak weer enorm tegen. Ik wilde mijn 'verloren' tijd van doordeweeks inhalen. Daarbij ging ik ruimschoots over al mijn grenzen heen. De weekenden bleken vaak alsnog een fiasco. Ik besprak dit met mijn begeleiders van de Unit. Zij gaven aan dat ik in het weekend ook de tijd voor mezelf moest nemen. Ik beseftte dat dat inhield dat Ellis ook in de weekenden niet ontlast zou worden. Ook dan zou ze veel van de zorgtaken en huishoudelijke klusjes op zich moeten nemen. Maar daar had de Unit geen pasklare oplossing voor.

Ik voelde me meer en meer buiten het gezin komen staan. Ik was de man geworden die alleen zondags het vlees aansneed. Ik voelde me een vreemdeling in mijn eigen gezin. Op doordeweekse dagen ging alles gewoon door. Ik kreeg daar helemaal niks van mee. Het weekend was te kort om mij bij te praten. Ik kon me niet meer van het gezin bewust worden.

Op vrijdagmiddag kwam ik thuis na een week rust. Ik kon het dan niet hebben om meteen door drukte en enthousiasme te worden onthaald. Zodra ik dus thuis binnen kwam voelde ik de spanning bij mijzelf weer oplopen. Dat voelden Ellis, Colin en Lizzy ook. Ik gunde mezelf geen tijd in de weekenden. Dat kan ik toch niet maken?! Ik moest aandacht hebben voor de kinderen en Ellis. Ik moest mijn 'verloren' tijd inhalen.

Ellis zat met de handen in het haar. Door de omstandigheden had ze zelf opnieuw therapie gezocht. Mijn doordeweekse afwezigheid gaf haar een klein beetje rust. Ze hoefde dan niet op eieren te lopen. De combinatie tussen kinderen, huishouden, werk en sociaal leven was bijna onmogelijk. Ook in de Unit had ik mijn irritaties. Ik kon de, in mijn ogen, zachte aanpak bij sommige veteranen niet goed begrijpen. Vrijwillig leek bij sommigen te zijn veranderd in vrijblijvend. Naar de buitenwereld toe bleef de Unit de schone schijn ophouden. Intern waren zaken gewoon niet goed geregeld. De schokkende bevestiging kwam naar voren in een evaluatiegesprek. Met regelmaat werd ik daardoor teruggeworpen in mijn vooruitgang. Mijn gezin had daar dan weer in de weekenden onder te lijden.

Ik leefde met angst dat deze situatie mijn werkgever of, erger nog, Ellis te lang zou duren. Misschien zou uiteindelijk één van de twee, of beiden, de stekker er uittrekken. Geen werk, geen huwelijk en dus geen basis. Een angstscenario wat me regelmatig naar de keel greep. Ik bleef me tot het uiterste voor mijn herstel inzetten. Weer veel te vaak al mijn grenzen overschrijdend. Alles wat me werd aangeboden greep ik met beide handen aan. Totdat ik op een gegeven moment overvoerd werd met hulp. Ook daar moest ik toen een stap terug in doen. De communicatie naar de buitenwereld liep vooral via Ellis. Ik kon het niet meer opbrengen om sociaal gewenst te acteren. Ellis deed haar best om mij gerust te stellen. Voor mij bleef de wereld grijs, donkergrijs, of zwart. Ik ervoer het als een donkere hel. Een hel zonde lichtpuntjes naar verbetering.

Er werd zoveel mogelijk door Ellis uit mijn handen genomen. Zo kreeg ik alle tijd en ruimte om aan mijzelf te werken. Ik vond dat ergens wel prettig. Net als Ellis keek ik niet vooruit naar de eventuele gevolgen daarvan. Iedere keer wanneer het leek alsof de emmer vol zat, vond Ellis nog wel wat ruimte. Telkens bleven we stapjes voorwaarts en stapjes achterwaarts doen, alsof we de Jive dansten. Het was moeilijk te zien of we nu vooruit of achteruit gingen. Het was zelfs moeilijk te zien of we op dezelfde plek bleven staan. Het voelde in ieder geval als een oneindige val in het diepe duistere. Ik kon de positieve dingen die ik behaalde niet meer zien. Ik zag alleen het negatieve. Ik had het gevoel dat als ik één stapje voorwaarts maakte, ik er twee terug moest doen. Anderen moesten me er op wijzen dat ik ook vorderingen maakte. De vorderingen vielen voor mijn gevoel in het niet met alles wat me niet lukte.

Sociale contacten kwamen op een steeds lager pitje te staan. Ook Ellis had er uiteindelijk kennelijk de fut niet meer voor. Ik voelde er maar weinig bij. Ik vond die rust wel prima en had het gevoel alleen daar aan toe te zijn. Het idee alleen al dat er visite kwam, of dat wij op visite zouden gaan. Dat idee wierp een enorme drempel bij me op. Drukte riep een gevoel van weerstand bij me op. Ik zag allemaal beren op de weg. Ik kon alleen maar denken: "wat als?"

Ellis was in de ziektewet terecht gekomen en probeerde thuis haar rust terug te vinden. Ik had geen klik met de therapeut van de instelling waar de MFT was gevolgd. In overleg werd ik overgedragen naar een andere instelling. Ik dacht dat ik daar meteen in een groep zou kunnen beginnen. Er was toch al een behandelplan? Men zou mij toch overdragen? Niets was minder waar. Er volgde wéér een intakegesprek, wéér een inventarisatieperiode, wéér een behandelplan opmaken. Maanden gingen voorbij wat me tot het uiterste frustreerde. Het alternatief was groepstherapie bij een therapeut waar mijn nekharen van overeind gingen staan. Weer een keus tussen twee kwaden.

Achteraf was alles het wachten waard gebleken. In de nieuwe instelling had ik het gevoel wel goed op mijn plaats te zijn. De therapeuten begrepen me. Ze waren niet te soft en durfden iemand ergens op aan te spreken. Ook met mijn lotgenoten klikte het vanaf het begin. Hier voelde ik me op mijn plek.

Echtscheiden

Colin en Lizzy hebben genoten van de attracties. Op het bankje gaan ze elk aan een kant van hun vader zitten. Mike slaat een arm om allebei zijn kinderen heen. Hij geniet van het tevreden gevoel dat het in hem losmaakt. Hij heeft sowieso genoten de afgelopen dagen. Hij weigert om nu al aan de terugreis te denken. Mike doet zijn ogen dicht terwijl hij geniet van het moment. De kinderen laten zich lekker tegen hun vader aanhangen.

“Papa, hoe laat moeten we vanavond uit het park?” wil Colin weten.

“Willen jullie vanavond nog naar de parade kijken in het andere park?” vraagt Mike aan Colin en Lizzy.

“En ook nog een keer het vuurwerk!” roept Lizzy enthousiast.

Mike maakt een tijdsplanning in zijn hoofd. Het wordt wel weer erg laat. Ach, ze hebben de dagen dat ze weer thuis zijn nog niets gepland staan. Een pyjamadagje voor de tv zal ze wel weer doen bijkomen. Voor de zoveelste keer zwicht Mike voor de grappige pruillipjes van Colin en Lizzy. Samen kijken ze eensgezind, met zo groot mogelijke ogen, naar hun vader. Mike steekt ter overgave zijn handen in de lucht. “Oké, na het vuurwerk halen we de auto op en gaan we. We rijden dan naar het hotel waar we de eerste avond ook hebben geslapen. Hopelijk hebben ze onze bedden daar dan al opgemaakt”, voegt hij er met een knipoog aan toe.

“Yes! Yes! Yes!” De kinderen staan naast elkaar op en neer te springen.

Ze lopen nog een rondje door de Studio's voordat ze gaan eten. Vandaag eten ze bij de McDonalds in de Disney Village buiten het park.

Voor de vorm vraagt Mike nog wat ze in hun Happymeal willen hebben. Hij krijgt altijd hetzelfde antwoord. Kipnuggets voor Lizzy en een cheeseburger voor Colin. Na al die dagen ongezond eten, besluit Mike een salade voor zichzelf te bestellen ... en een dubbeldikke hamburger. De frietjes laat hij achterwege. Morgen zal hij wel weer gezond koken.

Colin en Lizzy zijn al vlug klaar met eten. Ze spelen er lustig op los met het speeltje dat in hun Happymeal zat. Een prul vindt Mike. Hij weet dat ze er vandaag en morgen plezier van hebben. Overmorgen zullen ze weer vergeten zijn dat ze het hebben gekregen.

Zelf zit Mike nog te eten. Hij kauwt het laatste blaadje sla weg en spoelt het na met een laatste slok cola. Dan richt hij zicht tot Colin en Lizzy. “Kom, dan gaan we ons voor de laatste keer in het Disneypark vermaken!”

“De allerlaatste keer?” vraagt Lizzy verschrikt?

“Nou, de laatste keer van deze vakantie”, zegt Mike. “Misschien kunnen we over een tijdje nog eens terugkomen.”

“Pfieuw!” zucht Lizzy. Als een grootse actrice veegt ze met haar hand over haar voorhoofd. “Ik dacht dat je echt de allerlaatste keer ooit bedoelde.”

“Dat wil niet zeggen dat we volgend jaar weer heen gaan. Dat kan best nog wel even duren. En als je later groot bent en zelf geld verdient, kun je hier ook naartoe gaan.”

“Nou,” zegt Colin, “dan ga ik zeker wel ieder jaar hier naartoe. Ik vind het hier echt superdepuper leuk!”

Mike is blij met de bevestiging van zijn kinderen. Het doet hem plezier dat hij ze zo'n fijne vakantie heeft kunnen geven.

Samen ruimen ze de rommel van hun eten op. In een mum van tijd staan ze weer op de boulevard van Disneyland. Mike laat zich deze keer niet vermurwen tot de attractie 'It's a small world'. Dit keer weerstaat hij de pruillipjes van zijn kinderen. Het heeft een eeuwigheid geduurd om het deuntje uit zijn hoofd te krijgen. Alleen al bij het idee is hij meteen weer terug bij af. Het monotone, irritante liedje zingt weer in zijn hoofd.

De kinderen hebben zelf ook vakantiegeld hebben meegenomen. Daarvan mogen ze nog iets uitzoeken in één van de vele winkeltjes. Lizzy vindt alles even prachtig en kan maar geen keuze maken. Colin kampt met hetzelfde probleem. Mike wijst ze op een knuffel die flink in de uitverkoop is. Dan kunnen ze de rest van hun geld in hun portemonnee houden.

Even later staan ze voor de laatste keer te kijken naar de parade. Met hun nieuwe knuffel stevig in hun armen geklemd, staan ze te genieten. Hun grote ogen schitteren in de lichtjes van de praalwagens die voorbij komen. Mike maakt weer veel foto's.

Ondanks de lichte bewolking is het vuurwerk weer even prachtig als de dag ervoor. Na afloop lopen ze wederom zwaar onder de indruk terug naar de auto bij het hotel. Ze zijn alle drie stil. Nog nagenietend van al het moois maar ook wetend dat het nu is afgelopen.

Lizzy heeft bijna de fut niet meer om haar autogordel vast te gespen. Mike helpt haar en ziet haar oogjes al langzaam dicht gaan. Colin heeft zichzelf al vastgegespt.

"Ik heb het heel leuk gehad papa!" Ook hij heeft een vermoeide blik.

"Daar ben ik blij om Colin, ik heb ook heel erg genoten."

"Wat gaan we morgen doen?" vraagt Colin. Intussen praat hij met een steeds lomer wordende stem. Mike moet lachen. Colin wil altijd weten wat hem te wachten staat en waar hij aan toe is.

"Morgen rijden we eerst naar huis en daar mogen jullie televisie kijken."

Colin is tevreden met het antwoord. Hij knikt nog naar zijn vader voordat hij zijn hoofd afwendt om naar buiten te kijken. Tussen de wolkjes door zijn de sterren goed te zien.

Mike rijdt naar het besproken hotel. Hij is blij dat hij het zo geregeld heeft. Ook hij is moe en de reis naar huis had hij na zo'n dag nooit veilig kunnen maken.

Na het inchecken legt hij de kinderen meteen op bed. Hij trekt alleen hun broeken en T-shirts uit. De kinderen slapen gewoon door als ze in hun ondergoed in bed liggen. Het is warm genoeg.

"Morgenochtend maar twee keer zo lang tandenpoetsen", denkt Mike.

Ze hebben dezelfde kamer als de vorige keer. Nog steeds even muf, maar wel met opgemaakte bedden.

Mike staat extra lang onder de douche en geniet van het warme water. Ondertussen probeert hij het krakende geluid van de douchecabine te negeren. Hij opent zijn mond onder de warme douche maar spuugt het water meteen weer uit. Het smaakt naar chloor.

Na het afdrogen poetst hij zijn tanden en laat zich tussen de lakens glijden. Om uiterlijk tien uur morgenochtend moeten ze uitchecken. Mike zet het alarm op half tien. Als Colin en Lizzy eerder wakker zijn, is dat ook prima.

Mike laat bewust het nachtlampje nog even branden en denkt na over de afgelopen dagen.

Toch heeft hij zich van tevoren alweer onnodig zorgen gemaakt. Het is allemaal prima verlopen.

Beter dan prima zelfs. Ze hebben allemaal genoten van de afgelopen dagen. Hij heeft veel teruggedacht aan de tijd met Ellis. Mike probeert zich te ontspannen. Hij laat zich overspoelen door de herinneringen aan het laatste en moeilijkste jaar samen.

Ik zat in groepstherapie. Ellis was na een korte opleving toch weer in de ziekte wet terecht gekomen. Ik merkte dat Ellis moeite had met de situatie. Ik kon er alleen zo verdomd weinig aan veranderen. Ik had al mijn energie nodig om aan mijzelf te werken. Alles wat er extra bij kwam, gaf me een verstikkend gevoel. Een gevoel van paniek. Dat kan ik toch niet allemaal aan?!

Ellis kon ook niet meer zo goed duidelijk maken wat zij nu precies nodig had. Meerdere keren zei ze tegen me dat ze zo ongelukkig was. En als ik dan vroeg hoe ik haar gelukkig kon maken bleef het stil. Zo'n gesprek mondde vaak uit in een knallende ruzie.

Ik had het gevoel dat Ellis me continu in de gaten hield. Vooral als ik met de kinderen bezig was. Constant had ik het gevoel dat ik op eieren moest lopen. Ze corrigeerde me tot op het onredelijke af. Dat gaf ze uiteindelijk zelf ook toe.

Op donderdagen zat ik in therapie. Als ik op die avonden thuis kwam, was ik niet aanspreekbaar. Tijdens mijn therapie moest ik mezelf helemaal bloot leggen. Dat maakte dat ik daarna erg prikkelbaar was. Vaak was vrijdagochtend die nasleep ook nog goed merkbaar.

Ik was zo met mezelf bezig dat ik geen benul had van wat er om mij heen gebeurde. Ik had ook niet in de gaten dat de kloof tussen mij en Ellis gestaag aan het groeien was. Voorheen hadden we nog wel eens woorden ergens over. Nu begon Ellis zich juist meer en meer terug te trekken. Ze volstond dan

met 'de blik'. Ze keek dan op een manier waarbij ze duidelijk mijn gedrag afkeurde. Ik wist wat die blik betekende en irriteerde me er mateloos aan. Het werd een trigger voor mij. Alles wat ik deed, leek afgekeurd te worden. Ik kreeg het idee dat ik niets meer goed kon doen.

Onze relatie had er zwaar onder te lijden. Ik voelde me zo ontzettend machteloos. Ons huwelijk liep als los droog zand door mijn vingers weg. Ik kreeg er op geen enkele manier meer grip op. Hoe hard ik ook in mijn vuisten kneep, het liep gewoon weg.

In een wanhoopspoging kaartte ik de situatie aan bij mijn therapeuten. Op korte termijn zou er een PRT, Partner-Relatietherapie, van start gaan. Als we allebei bereid waren om deel te nemen, konden we hier nog aan meedoen. Ik was iets meer gerustgesteld. Op de terugweg naar huis ging ik meteen bij mijn ouders langs. Ik wilde de opvang van de kinderen op de therapiedagen meteen met ze vastleggen. Dan hoefde Ellis zich daar geen zorgen over te maken. Mijn ouders wilden met alle plezier op de kinderen passen.

Thuis legde ik Ellis dezelfde keus voor die ik een aantal jaren eerder van haar had gehad. Of samen in therapie of een echtscheiding. Gelukkig koos ook Ellis voor het eerste.

Na de intake gingen we met horten en stoten aan de slag. Ook hier was niet altijd duidelijk of we nu vooruit of achteruit gingen. De opdrachten die we naar huis meekregen mislukten soms vreselijk. Ellis trok zich dan meteen terug in haar cocon. Ze was dan nog wel met de kinderen bezig, maar sloot mij helemaal buiten. Ze negeerde me. Dat maakte mij alleen nog maar meer onzeker en nog meer prikkelbaar. Inmiddels waren we elkaars vuur en lont geworden. Bij het minste of geringste brandde de één het lont richting de bom van de ander.

Tijdens de terugreis van één van de therapiedagen zat Ellis huilend in auto naast me. De dagen die daarop volgden waren vreselijke rotdagen. Verdriet, onmacht, boosheid, allerlei gevoelens speelden bij ons allebei. De spanning in huis was om te snijden.

Onderling noemden de veteranen onze relatie 'wel beeld, geen geluid'. Je ziet je partner wel, maar ze zegt alleen het hoognodige tegen je.

Het was me een raadsel waarom er zo'n enorme omslag had plaatsgevonden. Ik nam het haar kwalijk dat ze haar zaken niet tijdens of na de therapie ter sprake bracht. Wanhopig wendde ik me tot andere veteranen uit de relatietherapie. Was hun misschien iets opgevallen? Niemand kon me hierbij helpen. Ik kreeg soms tips die ik dan probeerde toe te passen. Niets lukte meer. Ik zag het laatste beetje zand van mijn huwelijk steeds sneller tussen mijn vingers doorglijpen. Ik probeerde opnieuw vuisten te maken. Kneep mijn vuisten hard dicht om het maar niet te laten wegglijpen. Maar het hielp allemaal niet. Iedere vooruitgang die we boekten werd door het minste of geringste teniet gedaan.

Nadat ik op een avond terug kwam van de groepstherapie en de kinderen op bed lagen, kwam het hoge woord er bij Ellis uit.

"Mike, ik kan het niet meer opbrengen om zo samen door te gaan. Ik ben erg ongelukkig. Ik denk dat ik meer kans heb gelukkig te worden als ik alleen verder ga. Ik wil een echtscheiding."

Ik kreeg het gevoel dat alle lucht uit mijn longen werd geperst. Ongeloof en wanhoop tekenden mijn blik. Na lang sprakeloos te hebben gezeten, kreeg ik mijn stem weer terug. Rake verbale klappen werden door mij geuit. Scherpe verwijten werden afgewisseld met begrip. Had ik me de afgelopen jaren niet ontzettend voor haar en de kinderen ingezet? Ik slikte die medicijnrommel toch niet voor mijn plezier? Was al die inspanning nu dan toch helemaal voor niets geweest? Zo gruwelijk machteloos had ik me lang niet meer gevoeld. Woedend probeerde ik mezelf weer enigszins rustig te krijgen. Dat werkte voorheen vaak door alcohol te drinken. Deze keer werkte het echter niet. De alcohol werkte als een kerosine op mijn woedende vuur als gemoedstoestand. Ik werd al maar bozer, gemener en meer verwijtend.

Opeens had ik mijn besluit genomen. Met lood in mijn schoenen, beton in mijn maag en een dichtgeknepen keel stond ik op. Ik ging me voorbereiden om te doen wat ik altijd gezegd had te gaan doen. Ik zou weggaan om nooit meer terug te komen.

Mijn basis was onder mijn voeten weggeveegd. De zin van mijn leven werd me afgenomen. Wat had het nu nog voor zin me in dit leven voort te slepen? Het leven en mezelf was ik helemaal zat. Ik had er helemaal geen zin meer in. Om alles alleen te moeten doorstaan zag ik al helemaal niet zitten.

Ik liep naar de slaapkamer van mijn kinderen. Colin en Lizzy kregen in hun slaap nog een laatste afscheidskus van hun papa. Mijn tranen vielen op de wangen van mijn kinderen. Met lood in mijn schoenen en beton in mijn maag stapte ik in mijn auto. Ellis probeerde me nog tegen te houden. Ik was niet meer te stoppen, was door het dolle heen.

In een vlaag woede en machteloosheid reed ik met hoge snelheid weg van huis. Tientallen kilometers later werd ik staande gehouden en opgepakt door de politie. Ellis had het alarmnummer gebeld. Ik werd na verhoor overgeplaatst naar een gesloten PAAZ afdeling van het ziekenhuis.

Ellis stelde alles in werking om mij zo snel mogelijk uit die afdeling te krijgen. De patiënten op deze afdeling riepen een enorme boosheid in mij op. Binnen een dag had ik al een forse ruzie met één van hen. We moesten uit elkaar worden gehaald en afkoelen op onze kamer. Als ik nog niet helemaal gek was, dan zou ik dat hier zeker worden. Ik was opgesloten, mocht niet naar buiten. Ik moest het dagprogramma volgen. Regelmatig werd er bij me gecontroleerd of alles goed met me ging. Ik had inmiddels ook daar al verschillende manieren gevonden om er een eind aan te maken. Maar ja, wat als het mislukt. Dan zullen ze me hier zeker nog langer houden. Het zou dan zomaar zes weken kunnen duren voordat mijn situatie opnieuw zou worden bekeken. Ik zou dan in een gekkenhuis als in de film 'Twelve monkeys' terecht komen. Na zes dagen mocht ik eindelijk onder begeleiding naar buiten voor een wandelingetje. Na acht dagen mocht ik weer naar huis.

Ellis beloofde me om samen nog eens te kijken naar andere vormen van therapie. Ik greep me met alle macht aan die strohalm vast. Alles wat ik deed was met enorm veel aandacht. Niets mocht meer fout gaan. Ik liep op de topjes van mijn tenen bij alles wat ik deed.

We gingen nog als gezin op vakantie. Ellis had als huiswerkopdracht 'het stoplicht' meegenomen. Ze zou mij groen licht geven als hij iets goed deed. Ik kreeg oranje als mijn gedrag twijfelachtig was en rood als ik over de schreef ging. Aan het begin van de week ging dat nog goed. Tegen het eind van de week gooide Ellis de handdoek in de ring. Ze paste de huiswerkopdracht niet meer toe. Ik vond dat zo ontzettend zwak van haar. Ik was van mening dat zij in haar toestand ook eens antidepressiva moest gaan overwegen. Dat dacht ik niet alleen, ik zei dat ook hardop. Blijkbaar was ze niet meer in staat om mij en ons gezin te helpen. De vakantie was daardoor verre van aangenaam en werd als het ware uitgezeten. Drie volle weken! Wel lukte het ons om de kinderen er zo veel mogelijk buiten te houden. Zij zullen vast wel iets gemerkt hebben. Toch probeerden we nog een zo aangenaam mogelijke vakantie te hebben voor de kinderen.

Thuis aangekomen probeerde ik de draad weer op te pakken. Ellis kwam rustig op me over en ging weer re-integreren op haar werk. De Partner-Relatietherapie werd weer voortgezet. We hadden weinig discussies en Ellis greep zelden in tussen mij en de kinderen. Daardoor kreeg ik het gevoel dat we weer vooruit gingen.

Na het ontzettend diepe dal van de laatste maanden voelde ik ook dat ik vooruit ging. Het lukte me steeds beter om mijn handvatten toe te passen. Maar wat had ik me daar gruwelijk in vergist! Het was niet zo dat Ellis rustiger was omdat het allemaal beter ging. Ze had een afstand tussen mij en zichzelf geschapen. Ze wachtte het juiste moment af. Ze wilde nogmaals aangeven dat het, wat haar betrof, echt over was tussen ons.

De avond dat ze me dat opnieuw vertelde, escaleerde het niet. Ik was woedend. Het voelde alsof ze een enorm mes in mijn rug had gestoken en het rond draaide. De gevoelens waren hetzelfde als de vorige keer. Mijn reactie op die gevoelens was totaal anders. Ik had geleerd van mijn eerdere ervaring.

De kans die ze me op de gesloten afdeling had geboden, was blijkbaar geen eerlijke geweest. Er is waarschijnlijk nooit meer een kans van slagen geweest. Zij wist dit, ik werd in de waan gelaten. Ondanks mijn pogingen om een echtscheiding te voorkomen, werd deze alsnog doorgezet. We probeerden het niet tot een vchtscheiding te laten komen. We moesten immers rekening houden met het welzijn van de kinderen.

Gelaten werden de spullen verdeeld. Ellis vertrok naar een nieuwe woning, een nieuw bestaan. Ze verliet mij en liet me alleen met mijn problemen. Ik moest ze alleen aangaan. Vreselijk, wat zag ik daar tegenop!

Mijn drijfveer was niet meer mijn gezin maar dat werden mijn kinderen. Langzaam maar zeker en beetje bij beetje werd mijn drijfveer ook mijn eigen ik.

Mike staart naar het plafond. Enige tijd blijft hij nog gedachteloos liggen. Uiteindelijk knipt hij het nachtlampje uit en trekt de dekens tot aan zijn kin op. Morgen is het weer een lange weg naar huis. Hij moet goed uitgerust zijn.

Leven!

Mike houdt zijn blik op de weg gericht. Colin speelt weer op zijn Nintendo en Lizzy kleurt in haar vakantieboek van Angry Birds. Het uitchecken en ontbijten is lekker vlot verlopen. De kinderen vinden afscheid nemen lastig en zijn wat in zichzelf gekeerd. Het geeft Mike de gelegenheid om zijn huidige situatie onder de loep te nemen.

In de afgelopen jaren is hij bij verschillende hulpverlenende instanties in behandeling geweest. Hij voelt toch wel dat hij nu op de juiste plek zit. Ellis heeft hem misschien teveel uit handen genomen. Toch vindt hij dat hij dat zelf ook heeft laten gebeuren. Niemand heeft moedwillig een poging gedaan om zijn huwelijk te ontwrichten. Uiteraard hadden sommige dingen beter gekund. Mike en Ellis hebben allebei zien gebeuren dat hun huwelijk strandde. Allebei waren ze niet bij machte om de achteruitgang te stoppen. Lang stonden ze samen heel sterk, maar het heeft helaas niet zo mogen blijven.

Het huidige contact met Ellis is goed. Nog steeds luistert ze aandachtig naar de dingen die hem bezig houden. Zijn therapie, het werk of dingen met de kinderen. Met regelmaat biedt ze aan om hem bij te staan waar nodig. Mike wil het echter allemaal zelf kunnen.

Ook is er nu bij Mike meer afstand ontstaan tussen Ellis en zichzelf. Hij vindt het lastig als Ellis vragen stelt over hoe het nu met hem gaat. Als haar dat echt zou interesseren, dan zou ze toch wel bij hem gebleven zijn? Mike houdt zich dan ook maar oppervlakkig. Hij uit zich niet zoals hij dat in de relatie deed. Diep van binnen zou hij dat nog steeds heel graag willen. Dat voelt nog zo vertrouwd. Deze situatie voelt nog steeds heel erg oneerlijk voor hem.

Volgens Ellis is Mike goed bezig. Hij moet eerlijk bekennen dat hij het daar wel mee eens is. Hij werkt nog steeds bij dezelfde werkgever, al zit hij nu al enkele jaren in de ziektewet. Ook bij zijn werkgever leert Mike zich steeds meer en beter te uiten. Hij maakt wel degelijk vorderingen. Sinds de echtscheiding heeft hij het gevoel dat hij met sprongen vooruit gaat. Het is jammer dat Ellis daar niet op heeft kunnen wachten. Het is natuurlijk niet zeker dat hij die sprongen ook gemaakt had als ze bij elkaar waren gebleven. Het typische 'Butterfly Effect'. Mike vergelijkt het wel eens met de film 'Sliding doors'. Daarin wordt het leven van een vrouw gevolgd die twee wendingen kan nemen. De wendingen zijn afhankelijk van de keus of ze net wel of net niet in de metro stapt. Het heeft ook eigenlijk helemaal geen zin om erbij stil te staan. Hoe anders had het allemaal kunnen lopen? Wie weet wat de toekomst nog allemaal zal brengen?

De afgelopen dagen hebben hem goed gedaan. Hij is nog lang niet waar hij graag zou willen zijn. Gelukkig is het al een groot contrast met de put waarin hij heeft gezeten. Hij zou graag weer de oude Mike willen worden. Toch moet hij er rekening mee houden dat dat mogelijk een utopie is. En dat valt hem heel zwaar.

Voor nu is het genoeg dat hij een fijne band heeft met zijn kinderen. Hij kan zo nu en dan weer genieten. Het geeft ook rust dat hij een goede omgang met hun moeder heeft. Zeker vlak na de scheiding kostte het heel veel energie om het zo te houden. Nu plukken ze er alle vier de vruchten van.

Nu voelt hij zich wel regelmatig heel eenzaam. Terwijl hij weet dat familie en vrienden voor hem klaar staan. Mike onderhoudt nu zelf zijn sociale contacten. Zijn ouders en vrienden hebben hem uitgenodigd om dat te doen. Maar dan alleen wanneer hij daar zelf behoefte aan heeft. Er is veel begrip en zo ervaart hij het ook.

Nog steeds worstelend blijft hij nu een beetje makkelijker boven. Het is en blijft een vorm van overleven. Maar dit gaat heel af en toe, langzaam maar zeker en beetje bij beetje richting leven.

Niet alleen maar proberen te overleven maar ook levend leven.

Nawoord

De uitzending van militairen naar een oorlogsgebied is een van de zwaarste politieke besluiten die de Tweede Kamer kan nemen. Als Volksvertegenwoordiger draag je daarmee een grote verantwoordelijkheid voor het welzijn van de militair, zowel voor, tijdens, als ná de missie. Daarom doen wij er alles aan om ons ervan te verzekeren dat de missie de juiste is, de voorbereiding gedegen, het materiaal van de hoogste kwaliteit en de nazorg optimaal. Militairen moeten in de beste omstandigheden hun werk kunnen doen, worden opgevangen bij incidenten tijdens de missie en zo goed mogelijk worden begeleid bij hun terugkeer in de maatschappij. Bij dit laatste zijn levensverhalen zoals de jouwe cruciaal voor een beter begrip van de veteraan.

Voor een militair betekent een uitzending niet alleen dat hij of zij zichzelf blootstelt aan fysiek gevaar, maar ook aan mentaal en psychologisch gevaar. Dat laat jouw boek op indrukwekkende wijze zien. De persoonlijke verhalen van veteranen dragen bij aan het begrip van de situatie waarin militairen verkeren ná de uitzending. Aandacht voor de militair vóór en tijdens de missie is er al voldoende, maar inzicht in de zware strijd die militairen aangaan na terugkomst is van groot belang. Jouw verhaal, dat je hier op grootse wijze hebt opgeschreven, draagt daar aan bij.

Moed en durf. Het zijn kerneigenschappen van iedere militair. Eigenschappen die je niet alleen op uitzending hebt laten zien, maar ook nu, bij terugkeer, in het schrijven van dit boek. Dat je je zo kwetsbaar durft op te stellen getuigt van een grote moed en hiermee verdien je het grootste respect. Andere militairen en partners van militairen zullen ongetwijfeld je verhaal kunnen herkennen, en steun vinden in dit boek. Door van elkaar te leren kan ieder beter met zijn of haar eigen problemen omgaan, en de door jou zo indringend beschreven neerwaartse spiraal doorbreken.

Tot slot roep ik iedere veteraan die dit boek leest op om ook zijn of haar verhaal te delen. Door ervaringen te delen, door emoties te delen en daarmee naar buiten te treden. Het vergroot het begrip in de samenleving voor de offers die de militair, én het thuisfront, brengen voor de vrede en veiligheid voor ons land!

Ik wens jou, Ellis en je kinderen rust en alle goeds, en sluit af met een gedicht.

Reisopdracht

en als je weggaat...

*regen, er dreigt regen,
storm blaast zand weg
over de wegen,
men moet zijn ogen beschermen.
angstige vogels zwermen
boven het land.
de lucht is zwart.*

*... zeg langzaam:
Ik hou van regen.
Ik hou van storm.
Ik ben niet bang.*

Riekus Waskowsky (1932 - 1957)

Angelien Eijnsink (lid 2e kamerfractie PvdA)