



Copyright: © 2025

Auteur: Marie-Hélène Polhuijs-Heerema

Tekstbewerking: Thomas Fiege

Omslagontwerp en binnenwerk: HEIM.studio

Kunst omslag en binnenwerk: Marie-Hélène Polhuijs-Heerema

Productie en drukwerkbegeleiding: Quality Dots B.V.

Uitgever: Tovah Uitgevers

ISBN: 978-90-834416-3-4

NUR: 707 - Geloofsopbouw

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voor Bijbelcitaten wordt in dit boek gebruikgemaakt van de Herziene Statenvertaling (Copyright © 2010/2016 Stichting HSV), tenzij anders aangegeven.

NBV21 © Nederlands-Vlaams Bijbelgenootschap 2021 (Nieuwe Bijbelvertaling)

BasisBijbel (BB) © Stichting BasisBijbel 2015



# Inhoudsopgave

Voorwoord	6
Proloog	8
Hoofdstuk 1	11
Hoofdstuk 2	18
Hoofdstuk 3	28
Hoofdstuk 4	35
Hoofdstuk 5	40
Hoofdstuk 6	46
Hoofdstuk 7	55
Hoofdstuk 8	64
Hoofdstuk 9	72
Hoofdstuk 10	79
Epiloog	85

Deel 2: Zaden van leven	90
1. Zaad van geloof	93
2. Zaad van hoop	95
3. Zaad van liefde	100
4. Zaad van vergeving	105
5. Zaad van dankbaarheid	109
6. Zaad van waarheid	112
7. Zaad van leven	115
Bijlagen	118

# Voorwoord

In dit persoonlijke en eerlijke boek van Marie-Hélène worden we meegenomen in een leven van verwarring, geloof, twijfel, ontmoediging en hoop. Het zijn emoties en gevoelens die we allemaal wel kennen, en die Marie-Hélène open en transparant met ons deelt. Als je door anderen en soms door jezelf als hopeloos wordt gezien, als een psychiatrisch patiënt, is het dan nog mogelijk om een goede echtgenote of moeder te worden en actief te zijn voor God?

Dit boek biedt niet alleen troost en hoop voor iedereen die zich hierin herkent, maar ook praktische handvatten om persoonlijk toe te passen in het dagelijks leven. Met de titel *Je bent er niet voor niets* worden we uitgedaagd om verder te kijken dan de etiketten die worden geplakt en diagnoses die worden gesteld. Een onmogelijke opgave wordt mogelijk vanuit een persoonlijke relatie met Jezus. Door geloofsvertrouwen gaan we zien vanuit Gods perspectief, en brengt Hij ons in de toekomst die Hij voor ons heeft bedoeld.

Samen met liefhebbende naasten, en in relatie met God, die nooit opgeeft van ons te houden en ons door Zijn Geest leidt in Zijn bestemming, krijgt het leven kleur, muziek en perspectief. Ongeacht ons verleden of heden.

Dit unieke boek, dat ik geregeld met ingehouden adem heb gelezen, is dan ook een echte aanrader! Marie-Hélène en Ron, heel hartelijk bedankt dat jullie je leven wilden delen met ons allemaal!

Jaap en Jennie Wiersma

*Oud-voorgangers Pinkstergemeente Kom en Zie Rotterdam*

*Zendingen in Brazilië*



# Proloog

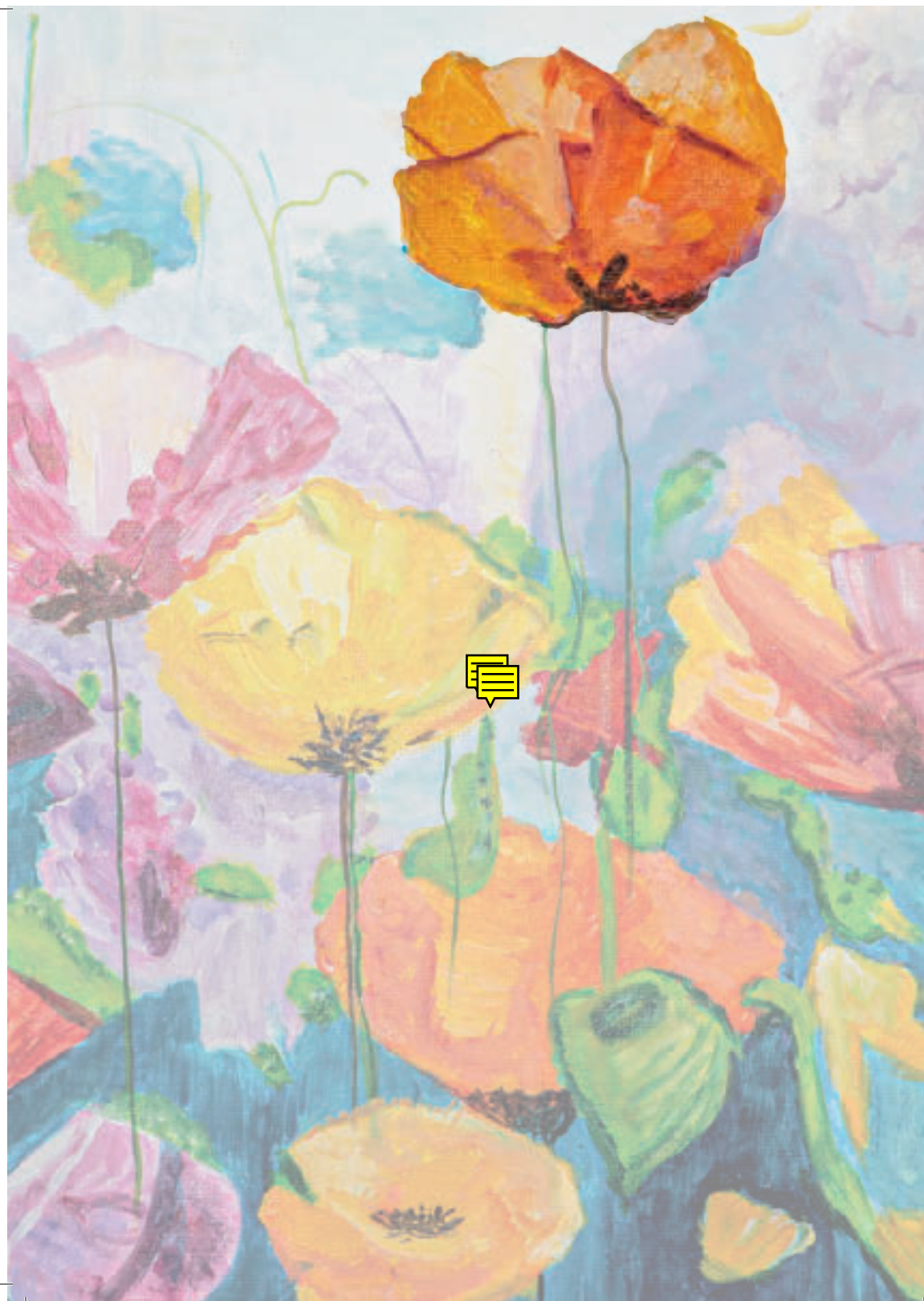
Voor ik geboren werd, had mijn moeder twee miskramen. Tijdens een samenkomst legde ze haar problemen bij het krijgen van kinderen voor aan een Franse evangelist, en vroeg hier gebed voor. Hij bad dat ze kinderen zou krijgen, en sprak ook wat profetische woorden. 'Jullie kind zal mooi zijn in Gods ogen', zei hij onder meer. Ook citeerde hij Psalm 139 aan, en herhaalde steeds: '... je suis une créature si merveilleuse...'

Ik ben een ontzagwekkend wonderlijke schepping (vers 14).

Negen maanden later werd ik geboren, en stond dit Bijbelvers op mijn geboortekaartje. Het werd het verhaal van mijn leven, dat ik mocht ontdekken dat ik al voor mijn geboorte gekend werd door Hem, dat ik een wonderlijke schepping ben, door Hem geweven, en dat ik goed en mooi ben in Zijn ogen. God had al een plan met mijn leven voordat ik ook maar een dag had geleefd. En dit geldt ook voor jou. Hij kent je door en door. Weefde je heel nauwkeurig, met een doel. Zijn plan met jou staat vast, en in de wonderlijke schepping die jij bent mogen anderen ontdekken wie Hij is.







# Hoofdstuk 1

Pats! Daar viel het eerste eierdopje beneden op de stoep kapot. Meteen werd er harder op de deur gebonkt. 'Miek, doe die deur open!' riep papa. De kast die ik ervoor had geschoven, samen met alles wat ik maar had kunnen vinden in mijn kamer, bewoog licht. Ik deed opnieuw een graai naar mijn keurig gerangschikte eierdopjesverzameling. Harder gebonk. Schreeuwend gooide ik het ene na het andere eierdopje uit het raam. Ze zijn allemaal tegen mij. Iemand moet me helpen! dacht ik. 'Miek... Wil je alsjeblieft de deur opendoen?' probeerde papa nu vriendelijk. Maar bij de gedachte aan de deur opendoen en naar beneden moeten, welde een nieuwe golf van woede in mij op. Ik kon haar wel! 'Argh!' Alles wat voorhanden was vloog naar buiten. Buurvrouw Tineke kwam op het lawaai af. 'Hé! Marie-Hélène! Kom maar even', riep ze vanonder het raam. 'Je mag wel bij ons zitten.' Zij begrijpt mij! flitste door mijn hoofd. Zij zit ook in het team, het team van God! Ze gaat me helpen... Meteen begon ik de barricade weg te halen. Zonder ook maar iets tegen mijn ouders te zeggen liep ik even later naar buiten. Tineke gaf me wat te drinken, en ik ging triomfantelijk op haar bank zitten. Ziezo. Alles verliep volgens plan. Het goede team was aan de winnende hand! Plotseling zwaaide de achterdeur open en stapte haar zoon Nick binnen. 'Wat doet zij hier?' vroeg hij, terwijl hij me strak aankeek.

'O, ze zit hier even omdat ze gedoe heeft met haar ouders', legde Tineke uit.

Op dat moment leek de grond onder mijn voeten te verdwijnen. O nee! dacht ik. Zij zijn ook tegen mij. Iedereen is tegen mij. Ik sta alleen! Ik sprong van de bank en maakte me zo klein mogelijk naast de salontafel. Met een paar stappen stond Tineke naast me. 'Kom maar weer mee', zei ze nors, terwijl ze me bij mijn arm pakte. Ze bracht me naar huis, waar papa me in de gang stond op te wachten. Ik voelde me ineenkrimpen naast zijn grote gestalte en keek opzij. Door de deuropening zag ik haar zitten in een hoek van de woonkamer. Pure razernij vlamde diep vanbinnen weer op. Die oudroze badjas! Ik kon wel kotsen als ze die droeg. Altijd als mama ziek, zwak en misselijk was droeg ze hem. Incengedoken staarde ze, zachtjes snikkend, voor zich uit. Ze keek niet eens naar me. Zielig hoopje mens. Natúúrlijk was zij weer het slachtoffer! Ik stikte haast in de woede die als een orkaan in mij aanzwol. Haar zorgelijke blik. De donkere kringen om haar ogen. Haar stilzwijgen. Haar bemoederen... Eindeloos schreeuwen wilde

ik! 'Ga je spullen maar pakken', zei papa beheerst. 'Ik breng jou weg.' Zijn anders zo vriendelijke, grijsgroene ogen schoten vuur. Snel liep ik naar boven om mijn weekendtas in te pakken. Ik ben het, dacht ik. Alles is mijn schuld. In mijn slaapkamer tekende ik met bodylotion een kruisje op de muur. Het allerergste wenste ik mijn vijanden! Na wat kleding in mijn tas gestopt te hebben, pakte ik als laatste ook mijn lievelingstrui in. Een rode trui met een heleboel witte schaapjes en ergens ook één zwart schaapje, de trui die prinses Diana ook had gedragen. Toen ik beneden kwam stond buurman Wim al met zijn auto voor de deur. Ik ging achterin zitten, en mijn vader nam plaats op de bijrijdersstoel, in ijsige stilte. Op het moment dat de auto in beweging kwam, dook ik bevend van angst ineen achter de bijrijdersstoel. Ik ben het! Ik ben de boosdoener. En nu ga ik gestraft worden... Koortsachtig probeerde ik te bedenken wat mijn straf zou zijn en hoe ik kon ontsnappen. Af en toe werden mijn oorverdovende gedachten onderbroken door flarden van een gesprek over de auto dat papa en de buurman voerden. Alsof ik niet bestond! Zelfs papa zit in het complot. Iedereen spant samen tegen mij. Ik zal moeten boeten... Waarom heb ik pa en ma ook zo'n pijn gedaan? O, kon ik maar verdwijnen! Weg! Weg uit dit lichaam... Hoe lang we hebben gereden weet ik niet. Het kan een paar minuten zijn geweest, maar die voelden als uren. Met een schok kwam de auto op een gegeven moment tot stilstand. Nog altijd zat ik opgekruld op mijn knieën achter de bijrijdersstoel. Alles leek een nachtmerrie. Ik stapte uit en zag mezelf door een deur naar binnen gaan, maar voelde niet hoe mijn voeten de grond raakten. Oogverblindend tl-licht en duisternis wisselden elkaar op het ritme van golven geluid af. Bij een hoge, witte balie praatte papa kort met iemand in het wit. Daarna liep hij, zonder om te kijken, naar buiten. Nu komt het oordeel! Voor eeuwig moet ik boeten...

Met mijn knieën haast tot aan mijn kin opgetrokken, en met mijn armen om mijn hoofd geklemd, lag ik op het kale bed in een volledig witte kamer. Uit deze droom was geen ontsnappen mogelijk. Onder het felste en witste licht dat ik ooit gezien had, kon iedereen mij doorzien. Ik ben het. Ik ben het kwaad. Ik ben de duivel zelf. Ik moet me nog kleiner maken. Ik moet een poesje worden. Dan kom ik eruit. Weg. Ik moet hier weg! Er klonken stemmen in de verte. Samenzweerderig. Is dat...? Ja, dat is Ron! De stemmen werden luider. Met wie praat hij? Wie is die vrouw? Nee... Nee, ik ben hem kwijt. Ik ben hem ook kwijt! Als ik tegen de muur... Ja, ik moet omhoog langs de muur. Ik moet op het plafond gaan liggen. Dan is er nog een kans. Ik moet... Ik moet een banaan in mijn broek stoppen. Ik moet een man worden. Ik moet. Ik moet. Ik moet...

Gevangen in de oneindige duisternis tussen hemel en aarde voelde ik me steeds verder afglijden. Voor altijd verloren. Niets meer dan een schim. Ik wist niet wat ik moest zijn of doen. Mensen in witte jassen keken me aan maar zeiden niets. Ook de andere jongeren in de woonkamer zeiden niets en keken langs me heen. Toen ik daar werd neergezet bij een schetterende tv wist ik het zeker: de deur zit voorgoed dicht. Voor mij is het te laat. Die mensen op het beeld zijn in de hemel, en worden één voor één in de schijnwerpers gezet. Ze krijgen van God allerlei mooie woorden te horen. Maar ik val erbuiten. Ik moet mijn straf ondergaan. Terwijl ik mijn hoofd van het beeld wegdraaide, ving een man met onverzorgd lang haar en vuile kleren mijn blik. Hij keek me recht aan, dwars door me heen. Maar tot mijn verbazing sprak er niets dan liefde uit zijn ogen. Een warm gevoel vulde mijn hart. Verlegen sloeg ik mijn ogen neer. Ik keek naar de schaapjes op mijn trui, die ik snel voordat ik naar de woonkamer werd gebracht had aangetrokken. Dat ene zwarte schaapje... Ik zag het nergens. Ze waren allemaal wit! Ik sloeg mijn ogen op en keek opnieuw in ogen vol warmte en liefde. Langzaam werd ik rustig.

Mijn hoofd leek vol watten te zitten terwijl ik de volgende ochtend onder de douche probeerde weer grip te krijgen op de werkelijkheid. Om te begrijpen waar ik was en waarom. En vooral ook wie ik nu was. Had die man nog iets gezegd? Heeft papa mij hier gebracht? Denk ik of denk ik dat ik denk...? Met mijn ogen volgde ik het water naar het afvoerputje. Het putje! Mijn adem stokte in mijn keel. Onder dat putje zitten alle Joodse mensen. Door mijn toedoen zijn ze vergast. Alles is mijn schuld! Ik moet schoonmaken. Boete doen. Nu! Zonder me af te drogen of aan te kleden vloog ik de doucheruimte uit. Koortsachtig zocht ik naar schoonmaakspullen, en begon vervolgens verwoed de keuken te poetsen. Dit zal ik voor altijd moeten doen om het goed te maken, dacht ik. Het duurde niet lang voor er verschillende mensen in witte jassen aan me stonden te trekken, maar ik was niet meer tot de orde te roepen. Er werd een brancard binnengereden. Naakt werd ik daarop vastgebonden en vliegensvlug naar een ambulance gebracht. 'Nee!' gilte ik. 'Niet doen! Ik moet terug. Ik moet schoonmaken. Straks is het te laat. Nee...!'

Rillend werd ik na een rit die eeuwig leek te duren een lange gang in gereden. Er hing een sterke geur van ontsmettingsmiddel. We sloegen af en in een flits zag ik een bordje met 'Opname' erop. Zie je wel? dacht ik. Dit is het. Dit is de opname. Dit is het einde. De opname is al geweest. Andere mensen zijn door God in de hemel opgenomen, ik ben achtergebleven... Met een klap sloeg een zware deur achter me

dicht. Vier betonnen muren zonder raam. Een matras op de vloer. Verder niets. In de blauwe jurk die mij in alle haast was aangetrokken, die schuurde als een juten zak, maakte ik mezelf opnieuw zo klein mogelijk. Af en toe ging het kleine luikje in de deur open en keek er iemand naar binnen. Overal verschenen plotseling ogen. Iedereen kan mij zien! Ik ben het. Iedereen kan zien dat ik het kwaad ben. De duivel. Iedereen is blij dat ik opgesloten ben! En straks zal ik voor altijd gestraft en gepijnigd worden door de mensen van wie ik hou... Maar ik zit toch in het goede team? Ik moet die mensen opsporen. Die tien. Ik moet hen uitschakelen. Ik moet deze kamer van onder tot boven door lopen. Ik moet. Ik moet... Een oneindige tunnel slokte mij op. Donker. Leegte. Een vacuüm van vormloze uren en dagen dat alleen door een verlamme angste werd opgevuld.

Allerlei stemmen door elkaar. Gekletter van karretjes. Schuivende stoelen. Een gil. Alles samen zwol aan tot een oorverdovend kabaal. Mensen liepen kriskras door de gangen, onherkenbaar. Er ging een deur open naar een grote zaal. 'Opname i' stond erboven. Allemaal mensen in bedden met witte lakens. Mensen die ik kende! Overal waar ik keek zag ik bekende gezichten. Ze stonden allemaal even verdrietig, en sommige ook boos. Zie je wel? dacht ik. De opname is geweest. Ik ben met deze mensen achtergebleven... Er doemde een jongen met een donker gezicht op. Hij kuste mij. Het is Ron! dacht ik. Hij is hier. Het is Jezus... Jezus! Hè? Alle werelden leken versmolten, en pogingen om er iets van te begrijpen te vergeefs. Als een lege huls bevond ik me tussen schijn en werkelijkheid en voelde me niemand. Terwijl ik in die grote zaal met hoge ramen en witte muren zat, werd me een brief overhandigd. Ik las hem opnieuw en opnieuw, maar begreep niet wat er stond. Alleen de woorden 'inbewaringstelling' en 'ter bescherming van zichzelf en anderen' sprongen eruit. Zie je? dacht ik. Ik ben de boosdoener. Ik zit hier voor altijd... Na een tijd in de grote zaal te hebben doorgebracht, kreeg ik een eigen kamer. Tegen de ene muur stond een bed, tegen de andere een kast, en er was maar net genoeg ruimte om ertussendoor te lopen. Op het bed lag een donkerbruine deken. Er was een klein raam dat uitzicht bood op houten elektriciteitspalen en een dennenbos. Daar word ik op gespietst, schoot door me heen. Ja, op één van die bomen word ik gespietst! En net als Haman mag ik vanuit mijn eigen raam naar mijn einde kijken. Mandy. Zij staat op het lijstje van tien. Zij regelt dit allemaal...

Ieder gevoel van menselijkheid glijdt uit me weg terwijl ik in een doosvormige wereld de ijzeren routine van de klok volg. Op verterende

schaamte en schuld na dan. Groepsgesprek in de ochtend. Iedereen een beurt. Ik houd mijn lippen stijf op elkaar. Eten in de kantine waar het altijd naar gekookte aardappels en bleek ruikt. Witte tafels. Rammelend bestek. Terwijl de laatste mensen nog zitten te eten worden bakken vol eten achter in de open keuken in de vuilnisbak gekieperd. Mijn schuld! Vol weerzin spuug ik mijn eten bijna weer uit. Creatherapie. Knutselen in groepsverband. Ik pak mijn breiwerkje erbij, een trui voor Ron. Lippen stijf op elkaar. In een busje naar het zwembad. Een busje vol verstandelijk gehandicapten. Iedereen staart me voor mijn gevoel aan. Het liefst kruip ik onder een stoel. Steeds weer dezelfde vragen in dezelfde kleine kamer van dezelfde persoon in witte jas. Geen idee wat ik hier doe. Leeg. Koud. Op zondag mee in de stoet naar de grote kathedraal. Ik ben in de kerk opgegroeid, maar van deze diensten vol rituelen begrijp ik niets. Starend naar een beeld van Jezus, schreeuw ik stilletjes, moederziel alleen tot God. Zelfs Hem ben ik kwijt! Alle beelden staren me hol en verwijtend aan.

Bij iedere groepsactiviteit staar ik voor me uit, en na afloop verdwijn ik zo snel mogelijk naar mijn kamer. Iedereen kijkt me met argusogen aan en gedraagt zich vreemd. En dubbeltjes om in de kantine iets te kunnen kopen heb ik toch niet. Ik wil naar huis! In een onbewaakt ogenblik weet ik naar buiten te glippen. Ik volg de lange laan voor het statige hoofdgebouw tot aan de openbare weg. Daar stap ik op de bus. Uren later loop ik thuis door de achterdeur naar binnen. Ik hoor stemmen in de keuken. Als ik binnenstap, kijkt mama verrast om. 'O, hé, Miek!' zegt ze gewoontjes. Dan draait ze zich weer om en vervolgt haar gesprek met de buurvrouw. Zonder iets te zeggen loop ik naar de woonkamer en plof neer op de bank. Nadat de buurvrouw eindelijk is vertrokken, komt mama naast me zitten. 'Miek...' begint ze voorzichtig, 'Je weet dat je hier niet kunt blijven. Je moet weer terug...' Met haar smalle, blauwe ogen kijkt ze me bezorgd aan. Ik wist het! In stilte sta ik op en loop de deur uit. Ze moeten me niet, denk ik de hele busrit terug. Niemand wil me in de buurt hebben. Ik hoor er niet bij... Een paar dagen later komen papa en mama op bezoek. Papa neemt een stoel mee mijn kamertje in, die maar net past. Hij gaat zitten, haalt zijn grote zegelalbum tevoorschijn en begint er aandachtig postzegels aan toe te voegen, met zijn bruine jas nog aan. Mama is intussen naast mij op het bed komen zitten. Ze houdt haar dikke bontjas aan. Haar eeuwig vriendelijke, ovale gezicht omlijst door korte, witgrijze krullen, steekt er als een speldenknop bovenuit. 'Kijk Miek', zegt ze opgewekt terwijl ze een stapel kaarten en knutselwerkjes uit haar tas tovert, 'dit heb ik gekregen van wat vrouwen uit de kerk. Hier, een mooi kaartje van Dini. "Lieve moeder," staat



erop. Ze noemt me haar tweede moeder. “Bedankt voor je luisterende oor, liefde en wijze raad.” O, en dit hier heeft Marja gemaakt. “Voor mama.” Ze komt altijd bij ons eten op woensdag...’ Mama ratelt maar door, maar ik laat haar woorden langs me heen gaan. Ik gun haar en dat stapeltje zielige slijmerij geen blik waardig. Vanbinnen kook ik! De muren lijken op me af te komen, en alle zuurstof wordt uit de kamer weggezogen. Kort nadat de deur achter papa en mama dicht is gevallen, vlieg ik in blinde razernij naar buiten. In de kantine gooi ik alles overhoop op zoek naar een mes. Ik hoor er toch niet bij. Zij heeft al die vrouwen al als dochter. Ik stop er maar mee... In een achtergebleven bestekbak vind ik een mes. Zonder een seconde na te denken grijp ik het en doe een paar flinke halen...





# Hoofdstuk 2

Bovenaan de laatste duinrij blijven we even staan. Voor ons ontvouwt zich een panorama dat door zon en wolken steeds tot een lappendeken in vergrijsde tinten groen, blauw en bruin wordt omgetoverd. Golven steken er zich tot aan de horizon met scherpe schaduwen en witte schuimkoppen tegen af. Alleen hun ruisen, en het ritselen van de wind in het helmgras. Verder niets. Zwijgend hebben we het slingerende pad gevolgd. En nog steeds weet ik niets te zeggen. Ik durf Ron ook niet echt aan te kijken. Hij ziet er telkens zo goed uit in de pakken die hij voor zijn werk draagt. En ik... Dat hij me zó moet zien... Wat moet hij nog met mij? Terwijl ik een voorzichtige blik opzij werp, treffen mijn ogen de zijne. Zachte, bruine ogen die twee vrolijke boogjes vormen. Ogen waar ik altijd in verdronk. Ik sla mijn ogen neer. Die vertrouwde blik, die innemende glimlach. De man waar ik dol op ben. Of was. Alles is er nog, maar ik kan er niet meer bij. Onze urenlange gesprekken, ons verliefde dromen, lachen en dollen. Gewoon wij. Ik kan het nog precies voor de geest halen, maar het lijkt voorgoed door mijn vingers geglipt en eindeloos ver weg. Een uitgewrongen, wit laken aan een waslijn, zo voel ik me. Lucht. Ruimte. Zacht suizen. Onverwachts breekt de weidsheid het vacuüm waarin ik voor mijn gevoel al zo lang gevangen zit, terwijl de wind troostrijk en uitnodigend langs mijn huid strijkt. Een zee van tranen komt in me omhoog, en ik heb geen verweer. Schokkend val ik Ron in de armen. Minutenlang blijven we zo, stevig verstrengeld staan. Daarna wandelen we over het uitgestrekte, verlaten strand. In gedachten hoor ik ons schaterlachen, Ron, zijn kleine zusje Joëlle en ik. Zie ik ons over elkaar heen buitelen en neerploffen in het warme zand. Onder een strakblauwe lucht. Toen, die voorjaarsdag, toen de hemel hoger leek dan ooit. De wind, zoet en satijnzacht, gewichtloos maakte. En iedere gedachte reden was tot een zwerm vlinders in mijn buik. Zó gelukkig zijn dat je hart het niet bij kan benen... Het was de heerlijkste droom. Een stroom geluk die vriendelijk kabbelend in een nachtmerrie was overgegaan. Nog geen jaar geleden. Maar in herinneringen lijkt ik naar een film over het leven van een ander te kijken.

Koninginnedag, 30 April, 1986. Onder begeleiding van het typerende, hoge snorren van Rons lelijke eend praatte ik honderduit. Voor we wegreden van het strand hadden we het dak van het vrolijke, rode autootje opengerold. De wind speelde door ons haar, en mijn huid gloeide nog na van de zon. Ik wilde mijn armen door het open dak

steken en alle sterren uit de lucht plukken! Alles kon. Golven van geluk overspoelde me, steeds hoger, steeds krachtiger. 'Had ik je al verteld over ons klassenproject? Nederland waterland. Echt zo leuk! De kinderen zijn druk aan het knutselen, er zijn zelfs al prachtige molens gebouwd. Enne... laten we een huis kopen in Frankrijk, Ron. Een heel groot huis met allemaal kamers. En dan kunnen we daar heel veel kinderen opvangen met een enorme tuin waar ze kunnen spelen, en met hoge bomen. We gaan ook op vakantie naar de Loosdrechtse Plassen van de zomer. Zes weken. Kwam je ook nog langs? Ik ga surfen en waterskiën en... die plassen zijn eigenlijk door mensen gemaakt, hè. Er zijn wel vijfhonderd vogelsoorten in Nederland...' Ik gunde mezelf geen tijd om mijn verhalen af te maken. Plotseling werden mijn op hol geslagen gedachten overstemd door een indrukwekkende stem vanbinnen, die met overtuiging zei: 'Marie-Hélène, je bent zwanger van Mijn Heilige Geest.'

Tintelingen vanaf mijn kruin tot aan mijn tenen. Direct voelde ik iets bewegen, diep onder in mijn buik, waarna een euforisch gevoel zich van mij meester maakte en me helemaal omvouwde. Ron moet die stem ook hebben gehoord, dacht ik. Hij weet het! Gelukzalig legde ik mijn hoofd op zijn schouder, terwijl mijn hart tekeeringing alsof het ieder moment uit elkaar kon spatten. God heeft tot mij gesproken! Hij heeft mij uitgekozen! Ik moet wel heel speciaal zijn... Wauw. Wat gebeurt er met me!? Ik voelde me vervuld van iets zoveel groter dan ik kon bevatten... Ja, ik was er deel van! Zwiggend genoot ik intens van het moment dat we zo samen beleefden. Ron kon immers mijn gedachten lezen, dat wist ik zeker. Totdat hij na een minuut of tien opmerkte: 'Wat ben je stil ineens. Dat ben ik helemaal niet gewend van je. Is er iets?' Ik begreep niet hoe hij de stem van God gemist kon hebben, of hoe mijn gevoelens hem ontgaan konden zijn. Hij weet toch alles? Ik dacht dat we hier samen in stonden. Toen we voor de deur van zijn huis aan de dijk parkeerden, vroeg ik hem om nog een stukje met me te lopen, zodat ik kon uitleggen wat er was gebeurd. Zittend aan de rivier waagde ik een poging. 'Lieverd... Ik heb de stem van God gehoord in de auto. Hij zei dat ik zwanger ben van de Heilige Geest.' Geschokt keek Ron op. 'Maar... Marie-Hélène, wat is er met je gebeurd?' vroeg hij beduusd. 'Hoe kan het dat je dit denkt?' Hij stelde nog veel meer vragen, wilde het echt begrijpen. Maar ik zag de schrik en twijfel in zijn ogen. 'Ik ga je nu wel naar huis brengen', zei hij uiteindelijk en stond op.

Bij mij thuis aangekomen, nam Ron mijn moeder apart. Na een kort gesprek vertrok hij weer. Hij begreep het niet! Ik had willen

schreeuwen en smeken. Alles om maar duidelijk te maken dat ik echt zwanger was. Ik voelde het nog steeds in mijn lichaam, en al snel deed een high gevoel mij Rons onbegrip weer vergeten. Het hoort allemaal bij het plan. Dit wordt aangestuurd van hogerhand. Die takken... Ja, ik moet nog een hele hoop takken regelen voor morgen, voor school. Palmпасen. Weer buitelden allerlei gedachten over elkaar heen en ging ik als een wervelwind door het huis. Die nacht kon ik van opwindning ook niet slapen. Het grote plan van God om voor eens en voor altijd af te rekenen met het kwaad beheerste me volledig. Ik mocht daar een belangrijke rol in spelen! Ineens kwamen de gordijnen tot leven, en zag ik allerlei figuren in de schaduwen die erop vielen. De schrik sloeg me om het hart toen ik besepte wie dat waren: mijn tegenstanders, de mensen van mijn lijstje! Ik sprong uit bed en greep het beeldje van een moeder met een kind op haar arm, ooit van mijn oom gekregen, en brak het dwars doormidden. HA! Dat zou ze leren. Daarna liep ik naar de woonkamer en spitte door de boekenkast van mijn vader. Ik vond er een boekje met de titel Vandaag is de dag. Ik sloeg het open, pakte een pen, en begon te klieren. **VANDAAG IS DE DAG. VANDAAG. JEZUS KOMT TERUG! IK BEN ZIJN BRUID!** In andere boeken zette ik strepen door letters en woorden, en voegde ik soms een woord toe. Het was heel belangrijk dat ze gecorrigeerd werden. Terug in mijn kamer gaf ik alles een andere plek. Dit bleef ik doen totdat het licht begon te worden en ik de eerste vogels hoorde zingen. Yes! dacht ik. Het goede overwint!

Aan de ontbijttafel keken papa en mama me om de ene of andere reden bezorgd aan, terwijl ik druk en opgewekt praatte. Mijn tas stond al klaar, en ik zat te popelen om naar school te gaan. Dit hoort er allemaal bij, dacht ik tevreden. De kinderen doen ook mee, geweldig! 'Miek, kun je niet beter even thuisblijven vandaag?' vroeg mama uiteindelijk voorzichtig. 'Misschien even uitrusten?'

'O nee, het gaat prima hoor', antwoordde ik luchtig. Ik pakte mijn tas, liep naar buiten en sprong op de fiets. Dit is zo groots! Zo geweldig! dacht ik voortdurend. En telkens bracht dit een golf van opwindning tweeweg over alles wat zou gaan gebeuren. De fietstocht van een half uur legde ik moeiteloos, in een oogwenk af. Ik zweefde en voelde me voortgedreven als door een grote hand in mijn rug. Die ochtend gaf ik bevlogen les aan mijn groep 7, ja, op de toppen van mijn kunnen. Af en toe zag ik de directeur een blik naar binnen werpen. In de middagpauze besloot ik om niet naar de lerarenkamer te gaan, maar in mijn lokaal te blijven. Ik gooide alle ramen wagenwijd open. Daarna opende ik de terraria met wandelende takken erin, haalde de insecten er één voor één

uit, en gooide ze uit het raam. Ik moest ze vrijlaten, dat voelde ik heel sterk vanbinnen.

In de middag stond er een uitje naar de Heemtuin gepland. Mijn gevoel zei dat die Heemtuin wel heel speciaal moest zijn, en toen de leerlingen na de middagpauze het lokaal weer binnenkwamen, deelde ik mee dat we meteen zouden vertrekken. Wat is het hier ongeloofelijk mooi! dacht ik, toen we voor de ingang van de tuin stonden. Wauw! Dit moet de hof van Ghetsemané zijn, waar Jezus met zijn discipelen liep. En nu ben ik hier, net als Hij, met deze kinderen, mijn discipelen. Wat bijzonder... Vol verwondering staarde ik naar de bomen die tot in de hemel leken te reiken. We waren er in mijn beleving nog maar net toen de eerste kinderen al bij me terugkwamen. Ze hadden alles gezien. Vlug riep ik alle kinderen bij me, en met verheven stem zei ik plechtig: 'Jullie mogen allemaal gaan naar waar jullie moeten zijn.' Ik wuifde erbij als een koningin. De meesten namen meteen de benen, maar een paar kinderen bleven vertwijfeld staan. 'Juf, het is toch nog helemaal geen tijd?' vroeg er één voorzichtig.

'Nee, maar ik heb gehoord dat jullie mogen gaan.' Vergezeld door een paar leerlingen die het toch niet helemaal vertrouwde, liep ik terug naar school. Ik ging niet naar binnen, maar pakte meteen mijn fiets. Onderweg naar school had ik de ingeving gekregen om naar Femke te gaan, mijn vriendin en vertrouwenspersoon. Net zoals Maria bij haar nicht Elizabeth op bezoek ging, zou ik haar ontmoeten en zou zij voelen wat er met mij aan de hand was, dat ik zwanger was. In de berm zag ik klaprozen staan. Een teken! dacht ik meteen. Mijn favoriete bloemen, door God hier geplaatst. Ik ben speciaal. Ik ben uitgekozen... Ook die dag was de hemel stralend blauw, en de kracht van de lentezon voelbaar. De zon! Het is een camera. De camera volgt mij. God maakt een film met mij in de hoofdrol...

'Nou, misschien ben je inderdaad wel speciaal, zoals de profeten uit het boek Openbaring', merkte Femke eerbiedig op, nadat ik haar alles had verteld over wat ik had gehoord en voelde. Zie je? Zij voelt het ook. Het klopt. Nu moest ik het aan de leiders van de kerk vertellen. Ik sprong weer op mijn fiets, en reed kriskras door de binnenstad van Rotterdam. Maar ik voelde me allerm minst verloren. Ik werd gestuurd, van hogerhand! Bij de leiders van mijn kerk deed ik opnieuw mijn verhaal. Ook bleef ik eten. Allemaal onderdeel van het plan. Na het eten vond ik dat het tijd was om naar huis te gaan. Ik fietste weer op wolken. Op de hoge Van Brienenoordbrug denderde het verkeer langs me heen. Alles en iedereen bewoog mee in een duizelingwekkend groot geheel.

De vrachtwagens waren boodschappers van het plan. Schenker zag ik staan op één van de trailers. Schenker. De schenker en de bakker. Ik ben uitgekozen, net als de schenker. Voor de bakker wachtte het oordeel. G. Snel. Ja! Snel! Jezus heeft gezegd: 'Ik kom spoedig...'

Thuis stond mama me in de deuropening op te wachten. 'Wat is er met jou!?' vroeg ze, boos en ongerust tegelijk. 'We hebben de school gebeld, daar was je niet. Niemand wist waar je zat. Dit kan niet! Jij gaat niet meer weg. We gaan kijken wat we kunnen doen, maar jij gaat niet meer weg...' Ik haalde mijn schouders op en liep naar mijn kamer. Daar moest ik voorlopig blijven om uit te rusten. Maar rust had ik geen moment. Vooral in de nacht schoten mijn gedachten alle kanten op en moest ik wel in actie komen. Pas bij het ochtendgloren kon ik weer opgelucht ademen.

Op een middag kwam mama mijn kamer binnenlopen. Ze had twee oudsten uit de kerk meegenomen.

'HA-HA-HA!' lachte ik gemaakt en koud.

'Miek, ik heb deze oudsten gevraagd om met je te bidden', legde mama uit.

'HA-HA-HA!'

Mama keerde zich naar één van de oudsten en begon uit te leggen wat volgens haar de oorzaak van het probleem was. 'Kijk, dit luchtje heeft ze onlangs van iemand gekregen: Magie Noir.' En ze pakte het ronde, zwarte flesje erbij. 'Misschien dat het daar iets mee te maken heeft? Met magie? Met het occulte?' De oudste kwam naast me op het bed zitten en begon te bidden. 'Heer, ik bid dat U Marie-Hélène bevrijdt van elke boze geest...'

'HA-HA-HA!'

Later die week gaf een kennis mijn moeder een doosje. Het waren pilletjes die zouden helpen om rustig te worden en om weer te kunnen slapen. Op het doosje zag ik 'i.o' staan. Een tien. Ik krijg een tien, dacht ik.

Meerdere keren ging ik samen met mijn ouders bij iemand langs om erachter te komen wat er met me aan de hand was. Onderweg werd ik steeds gevolgd door de zon. Ik zat in de hoofdrol! Al het verkeer dat voorbijkwam verkondigde de boodschap dat ik eraan kwam. Eén van de oude wijze vrouwen bij wie we op bezoek gingen had haar hele tuin vol klapprozen staan. Speciaal voor mij. Thuis was ik de hele dag druk bezig. Ik haalde twee rieten stoelen uit mijn slaapkamer en zette die in de achtertuin neer. Het waren stoelen uit het oude huis in Frankrijk. Daar kwamen Thea en Mandy op te zitten, twee mensen van mijn



lijstje. Ze zouden daar openlijk berecht worden en hun straf moeten ondergaan. Nadat deze taak was volbracht, zat ik urenlang achter de piano. Dan speelde en zong ik het liedje 'If I had words to make a day for you...' Totaal buiten mezelf componeerde ik het ene na het andere erachteraan, om vervolgens weer van voren af aan te beginnen. 'If I had words to make a day for you...' Tot ik ineens bedacht dat de tuin gedaan moest worden, meteen naar buiten vloog en wild begon te knippen en spitten. Mijn gereedschap liet ik weer uit mijn handen vallen toen me te binnen schoot dat Ron zou komen. Hij is Jezus, dacht ik. En voor Jezus is alleen het beste goed genoeg. Ik ga Hem verwennen met het heerlijkste eten, ik weet precies wat Hij lekker vindt. Aardappelblokjes gebakken in olijfolie. Sperziebonen met tomaat en knoflook... Samen met mijn moeder maakte ik een uitgebreide maaltijd klaar. Meteen toen Ron binnenkwam serveerde ik hem dienstbaar Sinaasappelthee. Vol bewondering bleef ik hem aankijken, terwijl ik van alles aanreikte om het hem zo aangenaam mogelijk te maken. De bruinoranje sterren in zijn ogen maakten ze koninklijk, vond ik. Echt zoals Jezus... 's Avonds viel ik na het nemen van een pilletje in een kleurloze slaap, om de volgende dag alles opnieuw te doen.

De kroon die ik dacht te ontvangen zou alles veranderen. Mijn ouders en ik reden die dag het witte ophaalbruggetje over naar de oprijlaan van een indrukwekkend herenhuis. Ik voelde me weer zo speciaal! Binnen hingen de muren vol prachtige landschappen, in diepe kleuren geschilderd. We mochten plaatsnemen in een kamer, waar een man van een jaar of zestig met een dikke bos witgrijs haar mij wat vragen stelde. 'Je bent manisch depressief, concludeerde hij uit wat ik hem had geantwoord. 'Ik adviseer om lithium te gaan slikken, daar zal ik ook meteen een recept voor uitschrijven.' Hij keek me geruststellend aan en voegde eraan toe: 'Je bent waarschijnlijk gewoon heel creatief, Marie-Hélène, alle manisch depressieve mensen zijn dat', en hij wees naar wat schilderijen aan de muur. 'Zo goed kun je ook worden, dus laat je creativiteit vooral tot uiting komen.' Het gewicht van deze woorden zou zich pas veel later laten gelden. Op dat moment voelden ze als een kroon die op mijn hoofd werd gezet, als een grote beloning. Dat ik in die luxueuze kamer mocht komen, in dat grote huis, en dat die man zulke doortastende vragen stelde en belangrijke woorden sprak, maakte dat ik weer helemaal in het middelpunt stond van een onmetelijk groot en geweldig plan, van een wereld waarin alles klopte en ik persoonlijk met God samenwerkte.

Zo groot en onoverwinnelijk als ik me toen voelde, zo klein, zwak en

kwetsbaar voelde ik me een paar maanden later. Het lithium deed zijn werk, en tijdens de zomervakantie had ik me weer helemaal de oude gevoeld, spontaan, open, vrolijk en vol levenslust. Ja, het ging zó goed dat ik tegen het einde van de zomer besloot om weer te stoppen met het innemen van medicatie. Natuurlijk had ik er enorm van gebaald dat ik op twintigjarige leeftijd mijn eerste baan al was kwijtgeraakt. Een droombaan voor mij, en ook nog eens op een ontzettend leuke school. Maar ik was niet bij de pakken neer gaan zitten, en had gesolliciteerd naar een nieuwe baan in het onderwijs. Meteen na de zomervakantie kon ik beginnen op een school in Vlaardingen als juf van groep vier. Met mijn ervaring als juf van groep zeven moest dit een makkie zijn, alleen was ik na een paar weken al de wanhoop nabij. Ik herkende mezelf niet meer in de onzekere vrouw die ik plotseling was geworden. Orde houden ging steeds slechter, en bijna dagelijks werd ik door een stel achtjarigen op de hak genomen. Op een gegeven moment klommen ze zelfs op de tafels en haalden ze van alles overhoop. Iedere ochtend stond ik met een knoop in mijn maag op de trein te wachten, en wanneer ik 's middags terug naar huis reisde, voelde ik me letterlijk ziek en had ik koud zweet in mijn handen staan. Al snel werd de situatie onhoudbaar en belandde ik in de ziektewet. Mijn tweede baan raakte ik uiteindelijk ook kwijt.

Iemand uit de kerk regelde dat ik kon helpen in huis bij een gezin met vier kinderen. Dit gaf me de nodige afleiding, maar ondertussen voelde ik me met de dag somberder worden en afglijden in een bodemloze put. Toen het gezin in de kerstvakantie op wintersport ging, en ik weer bij mijn ouders introk, ging alles op zwart. Werken met kinderen was mijn lust en mijn leven. Van jongs af aan organiseerde ik allerlei activiteiten en kinderprogramma's, en ik wilde altijd al het onderwijs in. Maar dit alles leek voorgoed voorbij. Kapot was ik. Onherstelbaar gebroken. Ik kon geen scenario bedenken waarin het ooit nog goed zou komen, of een versie van mezelf die weer midden in de maatschappij zou kunnen staan. Die haar passie zou kunnen volgen. Oud en nieuw vierde ik met mijn ouders bij een oom en tante. En toen iedereen 's avonds naar de kerk was voor de oudejaarsdienst, graaide ik alle pillen die ik kon vinden uit de kastjes en nam ze in...

Een crèmekleurig gebouw met bruine luiken. Uitgelaten kreten doorsneden de ijle lucht. Zal ik ooit nog normaal worden? vroeg ik me af, terwijl ik naar ravottende kinderen op het plein van een Frans dorpschooltje stond te kijken. Meteen voelde ik de tranen branden. Ik dacht aan de strakblauwe luchten, de wandeling met



vriendjes en vriendinnetjes over de dorpsweg naar ons schooltje, in mijn geboortedorp in Frankrijk. Aan hoe we daar op omgekeerde waspoederemmers en met vrolijke schortjes aan onze tafeltjes zaten. Wat was ik toen gelukkig! Nu was alleen opstaan in de ochtend al een hele opgave, en voelde ik bij iedere ademhaling een enorm gewicht op mijn borst drukken. Ik had gehoopt dat een wandeling me goed zou doen, al was het alleen maar door even weg te zijn uit het benauwende chalet, weg van mijn moeder. Helaas. Voortdurend werd ik geconfronteerd met een wereld die onbereikbaar ver weg leek. Ik voelde me compleet ingesloten tussen de hoge, besneeuwde toppen en de donkere naaldbomen die zich dreigend over me heen bogen. Gevangen in een bevroren wereld. De terugtocht naar het chalet stelde ik zo lang mogelijk uit.

Bij terugkomst negeerde ik het ongeruste roepen en gebaren van mama en liep meteen door naar mijn kamer. Godzijdank had het appartement op de benedenverdieping van het chalet twee slaapkamers. Ik ergerde me groen en geel aan haar. Zelfs wanneer ze helemaal niets deed of zei, voelde ik woede en ergernis in mij opborrelen, en was het alsof mijn keel langzaam werd dichtgeknepen. Radeloos spitte ik door mijn Bijbel, in de hoop iets te vinden wat mij zou helpen, wat mij perspectief kon bieden. Gezien hoe ik mij voelde, kon ik maar het beste in het boek Job beginnen. 'Waarom ben ik niet van de baarmoeder af gestorven, en heb ik de geest niet gegeven toen ik uit de buik naar buiten kwam? ... Och, werd mijn verdriet maar eens nauwkeurig gewogen, en legden ze al mijn ellende maar bij elkaar in een weegschaal! Want het is nu zwaarder dan het zand van de zeeën... Waarom voel ik mij toch zo?' bleef ik mezelf afvragen. Ik dacht aan Joni Eareckson, die als tiener een duik in ondiep water had genomen en vanaf haar nek verlamd was geraakt. Desondanks stond zij zo positief in het leven. Ze bemoedigde duizenden mensen tijdens spreekbeurten, ze zong en schreef liedjes, ze schilderde... En ik? Ik heb alles, een warm gezin, een lichaam dat werkt, veel vrienden, een fantastische, lieve verloofde... Toch voel ik me diepongelukkig.

Gevoelens van schaamte over mijn neerslachtigheid en over alles wat ik had gezegd en gedaan tijdens mijn manie, namen hand over hand toe en versterkten de muren van mijn innerlijke gevangenis. Ik begreep niets meer van mezelf. Maar nog veel erger vond ik dat de mensen om mij heen mij duidelijk niet begrepen. Na het innemen van een enorme hoeveelheid pillen, hoopte of dacht ik dat ik in de hemel wakker werd. Maar het bleek de slaapkamer van mijn oom en tante te zijn. Ik had

rust nodig, dachten mijn ouders, en mijn vader bracht mijn moeder en mij meteen de volgende dag naar het chalet van onze kerk in de Franse Alpen. Toen Ron me met zijn ouders na een verschrikkelijke week op kwam halen, voelde ik de kloof tussen ons. Zelfs hij begreep me niet. Maar ik hield zó van hem! Altijd waren we samen, een eenheid. Telkens wanneer ik hem aankeek, voelde ik een messteek in mijn hart. Ik sta alleen! In stilte legden we de lange reis naar huis af. Afwezig tuurde ik door het raam naar buiten, tot ik ineens een bord langs de weg zag staan met een leeuw erop. Een leeuw die een zwaard omhooghield. Er ging een knop om vanbinnen. Ik ben weer in het koninkrijk! dacht ik. Nu is alles weer goed. Ik vecht aan de goede kant... Thuis rende ik meteen naar boven en barricadeerde mijn slaapkamerdeur. Niet veel later vloog er een eierdopje uit het raam...

Wie was die vrouw? Wie ben ik nu? Wat ben ik? Alleen maar leegte, angstaanjagende leegte... Opnieuw begin ik onbedaarlijk te huilen. Ron houdt me stevig vast. Terwijl we verder lopen over het strand vertelt hij opgewekt over ons huis. Elke dag gaat hij uit zijn werk langs om te kijken hoe de bouw vordert. 'Het werk heeft even stilgelegen vanwege vorstverlet, maar het begint nu toch echt op te schieten met ons huisje', vertelt hij. Glazig kijk ik hem aan. Ons huis? Zou dat mogelijk zijn? Ik in een huis met Ron? Een gewoon leven? Hij maakt het in de maatschappij en... Ik ben niemand. Kan ik genoeg voor hem zijn? Had ik hem niet met een andere vrouw horen praten? Ron kijkt me in de ogen en zegt: 'Het komt goed, poppie. Al onze vrienden uit de kerk bidden voor ons. Jij gaat hieruit komen. Echt. En we gaan trouwen dit jaar...'



# Hoofdstuk 3

Met lood in mijn schoenen loop ik richting de parkeerplaats. Het donkere, bakstenen gebouw achter me lijkt met iedere stap te groeien en een enorme schaduw voor me uit te werpen. ‘Psychiatrische inrichting’ staat er in gouden letters boven de ingang. Daar moet ik mijn meissie achterlaten. Ik voel de tranen branden. Heb ik genoeg gezegd? Zou het tot haar doorgedrongen zijn? De hele rit van huis naar Noordwijkerhout, die ongeveer een uur duurde, had ik nagedacht over gespreksonderwerpen. Lange stiltes die ooit ongemerkt voorbijgleden in elkaars bijzijn voelden nu ondraaglijk. Ik hoopte zo dat we weer een moment als vanouds konden delen, al duurde het slechts een minuut. Heel even maar een blik van herkenning, een plotseling vonkje. Iets van leven of vreugde. Maar haar grijsgroene ogen, die altijd vol levenslust waren, en waarmee ze vanonder haar donkere wenkbrauwen even geheimzinnig als indringend kon kijken, bleven dof en leeg. Er sprak een verlorenheid uit die haast beangstigend werkte. Maar onder die sluier zag ik haar nog steeds, mijn meissie, mijn aanstaande vrouw. En ik zou al haar gevangenismuren desnoods met blote handen, steen voor steen afbreken. Bij het omdraaien van het sleutelkje in het contactslot trek ik aarzelend mijn hand terug. Ik werp nog een blik op de hoofdingang van het gebouw met het sierlijke torentje erboven. Erachter is nog net de koperen koepel van de kapel zichtbaar. In gedachten zie ik haar lieve gezicht met grote, vragende, haast smekende ogen in die bedompte gangen daarbinnen, in dat witte kamertje, in de woonkamer met Willie en Hans die wezenloos voor zich uit zitten te staren en Teun die aldoor raaskalt. ‘Hoelang moet ik hier blijven?’ had ze vertwijfeld gevraagd voor ik wegging. En smekend: ‘Ron, mag ik met jou mee?’ Die woorden sneden door mijn ziel, ook nu weer, en mijn tranen laat ik de vrije loop. Met een zwaar hart rijd ik minuten later de statige oprijlaan af.

Hoelang nog? Wanneer komt er een einde aan deze nachtmerrie? ‘Gewoon pillen slikken’, zei de ene arts. ‘Dit gaat nooit meer over’, stelde de andere resoluut. Maar wat was ‘dit’? De dag dat we samen in het gras langs de rivier zaten kwam ‘dit’ als een donderslag bij heldere hemel. En vervolgens had ‘dit’ alles overhoopgegooid. ‘Ron, ik ben zwanger van de Heilige Geest’, had ze gezegd. Mijn maag trok samen en mijn mond voelde droog. Wat gebeurt hier? dacht ik. Dit kan niet! Wat moet ik zeggen? Ze zei het met zóveel overtuiging dat haar woorden lachend wegwuiven met: doe niet zo gek, of, hoe kom je erbij? simpelweg geen

optie was. Toen ik vroeg hoe het kon dat ze dit dacht, legde ze heel kalmpjes en zelfverzekerd uit hoe ze de stem van God had gehoord. Voor haar was het levensecht. Er was voor mijn gevoel niets tegenin te brengen, dus probeerde ik dat niet eens. Het was ook zo dat ze, zo lang als ik haar kende, altijd met God bezig was. Vanaf een jaar of twaalf las ze al elke dag in de Bijbel, praatte ze met God en deed ze van alles in de kerk. Ze was echt een kind van Hem, dat ervaarde ze, en zo leefde ze. Ik was pas een paar jaar actief met mijn geloof bezig. Dus terwijl mijn verstand op volle toeren draaide, probeerde ik ook God te raadplegen. Misschien had ik iets gemist in de Bijbel, of iets niet goed begrepen. Heer, kan dit zo zijn? Kan dit nog eens gebeuren?

Ik zat erbij toen die grijze man in zijn imposante kamer 'dit' een naam gaf: manisch depressief. Wat dat inhield? 'Het ene moment denk je dat je de president zelf bent, en het andere moment voel je je te waardeloos om een voetveeg te zijn', had hij gezegd. Ik kon me er totaal geen voorstelling bij maken, en al helemaal niet bij het woordje depressief. En toen alles na een paar weken weer terug naar normaal was, en wij weer verliefd aan onze toekomst werkten, leek het een vage droom. Het moest een bevlieging zijn geweest. Waarschijnlijk vermoeidheid. Een nieuwe baan. De verloving. Voorbereidingen op het huwelijk... Tot ze met oud en nieuw even was gaan liggen en niet meer wakker te krijgen was. Wanhopig riepen we haar naam en schudden we haar heen en weer. Er kwam een arts binnenvliegen... Iedereen stond te bidden. Toen ze godzijdank weer bij kennis kwam, begon ze vreselijk te spugen. Terwijl de schok langzaam uit mijn trillende lichaam wegvloeide, kwam een scherpe pijn in mij op. Hoe kan ze zichzelf dit aandoen? Hoe kan ze zich zo wanhopig en in het nauw gedreven voelen dat ze zich af wil snijden van alles wat mooi en goed is? Hoe eenzaam moet ze zich voelen! En op geen enkele manier kon ik haar bereiken, de pijn verzachten. Vooral die reddeloosheid in haar ogen voelde telkens weer als een dolksteek in mijn hart. 'Ron, mag ik met jou mee?' Overmand door emoties zet ik snel de auto langs de kant van de weg stil.

Er ligt een felgroene deken over de akkers en her en der komen op de beroemde bollenvelden al vrolijke kleuren tevoorschijn. De natuur gaat gewoon haar gang, kondigt uitbundig een nieuw begin en nieuw leven aan. Terwijl wij vastgevroren zijn in een kleurloze schijnwereld. Alles wat ik dacht te weten hangt plotseling aan een zijden draadje. 'Heer God, U zegt toch in Uw Woord dat U alle dingen nieuw maakt? Dat U de geneesheer bent? Heer, hoe kan dit? Marie-Hélène is toch Uw kind? Waar bent U nu!?' Iedereen in de kerk bad voor ons, en zelf

bad ik ook voortdurend dat God zou ingrijpen. Maar na de tweede zelfmoordpoging van Marie-Hélène waren mijn pijn en verdriet ook omgeslagen in een enorme verbolgenheid. Voor mij was overduidelijk dat de vijand uiterst gemene pogingen deed om haar en ons kapot te maken, en dat maakte me woest. Mijn manier van bidden veranderde compleet. Steeds opnieuw sprong ik voor haar in de bres, zonder echt te weten hoe de geestelijke wereld in elkaar steekt. 'Ik gebied elke boze macht die Marie-Hélène lastigvalt los te laten in Jezus' Naam!' riep ik. 'Het stopt nu! En ik bid Gods bescherming en het bloed van Jezus over haar uit.' In gebed herinnerde ik mezelf en God ook aan Zijn plannen voor ons. Wij waren hoe dan ook bedoeld om samen gelukkig te zijn en ons in te zetten in en voor het Koninkrijk van God, daar was ik van overtuigd. Zou haar vraag om mee te mogen met mij een voorzichtige lentebode kunnen zijn? Een voorteken van terugkerende hoop in haar leven?

Het was in ieder geval al een flinke vooruitgang ten opzichte van de eerste keer dat ik haar bezocht. Ze mocht toen niet eens naar buiten, dus brachten we het bezoeken zittend op het bed in haar benauwde kamertje door. Ik had een zak Engelse drop meegenomen want daar was ze gek op. Zwijgend at ze, zoals gewoonlijk, de snoepjes laagje voor laagje op. 'Welk kleurtje vind je het lekkerst?' probeerde ik. Stilte. Uiteindelijk zei ze, voor zich uitstarend, 'Ron, je moet maar wat anders gaan doen... Vind maar iemand anders. Ik ben het niet waard. Voor mij is er toch geen hoop meer. Alles is mijn schuld, iedereen is tegen mij. En ik moet nu net als Jezus sterven...'

'Hoe kun je dit nu zeggen?' vroeg ik verbouwereerd. 'Zo ben je toch helemaal niet? Dit maakt ons alleen maar verdrietig... Je gelooft toch ook dat wij samen gelukkig gaan worden, en samen voor God zullen gaan? Waarom denk je zo slecht over jezelf?' Ik begreep het echt niet. We hadden in de vier jaar samen zoveel diepe gesprekken gevoerd, en zo vaak onze liefde voor God met elkaar gedeeld, dat ik niet anders wist dan dat wij voor elkaar bedoeld waren. Natuurlijk hadden verschillende mensen hun zorgen geuit en vraagtekens gezet bij ons aanstaande huwelijk. En even was de vraag ook door mijn gedachten geschoten: kan het wel doorgaan? Hebben wij een toekomst? Maar diep vanbinnen was ik overtuigd van ons, van Gods plan voor ons leven, en hier klampte ik me aan vast. 'Heer, doe iets! Laat er een ommekeer in deze situatie komen. Laat ons merken dat U erbij bent...'

Even lijkt het of er een hand op mijn schouder wordt gelegd. Vlug kijk ik in mijn spiegel, de achterbank is leeg. Toch ervaar ik sterk dat ik niet alleen ben.



Later die week maak ik een boswandeling met Edwin. Sinds mijn leven op zijn kop is gezet is hij een trouwe steun en toeverlaat. Hij neemt me mee uit eten, nodigt me bij hem thuis uit, belt regelmatig om te vragen hoe het gaat... En met zijn vragen helpt hij mij mezelf te uiten, iets wat tot op dat moment alleen Marie-Hélène gelukt was. 'Hoe gaat het nu?' is standaard zijn eerste vraag.

'Pff... Ik weet het niet', antwoord ik eerlijk. 'Het voelt allemaal zo dubbel. Ik weet niet wat ik moet denken of voelen.'

'Wat maakt het dan zo dubbel voor je?'

'... Het is... Kijk, ik weet dat wij voor elkaar bestemd zijn...'

'Ervaar je twijfel?'

'Nee... En ik wéét ook gewoon dat God erbij is. En toch, om haar dan weer zo te zien, zo onbereikbaar, zo in de war. Daar word je moedeloos van. Je hoopt toch verbetering te zien. Een teken dat het goedkomt. Maar ondanks alles ben ik nog steeds stapelverliefd. Ze vroeg me laatst of ze met me mee mocht...' Even staan we stil. 'Hoe denk jij hierover? Denk je dat het kan veranderen? Dat wij een mooie toekomst tegemoet gaan?'

'Ik heb er echt geen verstand van, Ron. Ik weet niet hoe dit in elkaar zit, maar ik wil er gewoon voor je zijn.'

Met een stevige omhelzing zet Edwin zijn woorden kracht bij, en ik huil. Tranen van verdriet, van opluchting, van troost.

Op zondag ervaar ik tijdens de kerkdienst opnieuw hoe er een hand op mijn schouder gelegd wordt, en ik van top tot teen vervuld raak van het besef dat ik niet alleen ben. God is erbij! Van de preek krijg ik weinig mee, maar tijdens het zingen raakt ieder woord mij recht in mijn hart. 'God van trouw

U verandert nooit. Eeuwige, U mijn Vredevorst. Aller Heer, ik vertrouw op U. ... U bent mijn rots wanneer ik wankel. U richt mij op wanneer ik val. Dwars door de storm bent U, Heer, het anker.

Ik stel mijn hoop alleen op U.'

Diep ontroerd belijd ik opnieuw en opnieuw: 'Ja, Heer, U bent mijn anker...'

Tot slot zingt het koor het lied De verlossing is van de Here, geïnspireerd op Psalm 3. Een ernstig gebed om hulp dat uitmondt in een explosie van hoop en blijdschap als het koor springt, klapt en blijft herhalen: 'De verlossing is van de Here! De verlossing is van de Here!' Woorden die ik in mijn hart sluit en met een nieuwe zekerheid geloof. Gewapend met een stapeltje foto's van ons huis in aanbouw ga ik die week vol goede moed weer bij mijn meissie op bezoek.

‘Kijk, dit hier wordt de keuken’, vertel ik enthousiast. ‘En hier is de woonkamer. De eerste leidingen zijn al gelegd... Dit wordt ons huis, poppie. Alles helemaal nieuw. En jij wordt mijn vrouw. De mooiste bruid!’ Knipogend voeg ik eraan toe: ‘Alleen wel zonder hoed graag...’ Nu geen afwezige blik of ontwijkend antwoord, maar een lichte twinkeling in haar ogen. ‘Ron, ik wil hieruit’, zegt ze vastberaden, na een korte stilte. ‘Ik wil een goede vrouw voor je zijn, een gezonde vrouw...’ Ik kan wel dansen van geluk! Tijdens onze strandwandeling later die dag zetten we het ineens op een lopen, en rennen we als twee kleine kinderen achter elkaar aan...

Week in week uit vertelde Ron me dat al onze vrienden, onze familie en alle mensen uit de kerk voor ons baden. En hij bleef me herinneren aan een leven buiten de onverbiddelijke muren waartussen ik gevangen zat. Aan onze toekomst samen. Telkens las hij ook een zelfgeschreven gedichtje voor, over mij, over ons. Zijn lieve woorden drongen in eerste instantie totaal niet tot me door. Ik begreep niet hoe hij die dingen kon zeggen, kon het niet geloven. Een nul, zo voelde ik me. Van mij zou niets terecht komen. Dat verdiende ik ook niet. Maar heel langzaam brak er licht door in mijn denken. Voorzichtig begon ik Rons woorden in overweging te nemen, en ook te geloven dat God al die gebeden van onze vrienden en bekenden zou horen. Na verloop van tijd begon ik mijn dagen weer zoals ik gewend was met lezen in mijn Bijbeltje, en ook voelde ik weer de ruimte om te praten met God. Vooral de Psalmen waren voor mij een bron van troost, kracht en bemoediging waar ik me aan optrok. Toen er bijna drie maanden verstreken waren wist ik het zeker: ik hoor hier niet. Ik word hier niet geholpen, nee, ik ga eerder achteruit. Ik wil weer onder gezonde mensen zijn. In de maatschappij. Samen met Ron... Een gelukkige toekomst, die eens totaal onbereikbaar leek, was een prille hoop geworden. Ik schreef mijn moeder een kaartje: ‘Voor mijn lieve moedertje, We zien alleen de mooie herinneringen, niet onze tekortkomingen. Liefde overwint alles! Miek.’

Kracht en levenslust stroomden terug mijn hart in, wat maakte dat er een knop om ging. Ik wilde alleen nog vooruitkijken. Trillend van opwinding liep ik vastberaden naar de vleugel waar de artsen hun kantoor hadden. Na even zoeken vond ik het naamplaatje van mijn arts naast een deur: Dr. R. van Dam. Ik klopte, maar wachtte niet om binnengelaten te worden. Daar zat hij, achter een enorm eikenhouten bureau, nonchalant achteroverleunend in zijn stoel. ‘Kom verder, neem een dropje’, zei hij, terwijl hij naar een grote, glazen pot gebaarde.



Er speelde een spottende glimlach om zijn mond, terwijl hij me met zijn kin opgeheven bleef aankijken.

‘Nee bedankt’, antwoordde ik kortaf. ‘Ik kom voor iets anders... Ik wil hieruit.’

‘O jij komt hier nooit meer uit’, klonk het meteen. Minachtend, resoluut.

‘Ik dacht het wél!’ riep ik terug, hem recht in zijn smalende gezicht aankijkend. Het kwam vanuit mijn tenen.



# Hoofdstuk 4

Gedempte, opgewonden kreten beneden verraden zijn aankomst. Het is zover! Mijn hart bonst in mijn keel, en terwijl ik mijn ogen nog eens langzaam door mijn kamer laat gaan, adem ik een paar keer diep in. De najaarszon legt op deze laatste dag van september een gouden waas op de vensterbank en een strook van het beige, gebloemde tapijt. 'Ik ben er en ik ben er niet voor niets' verkondigt een poster aan de muur. En die ernaast: 'Waar ik zal aankomen weet ik nog niet, maar ik zal doorgaan.' Twee posters die ik jaren eerder van Els, mijn pleegzus had gekregen. Toen al vond ik ze geweldig, met hun dromerige afbeeldingen. Maar nu dat deze woorden als reddingsboei doorleefd waren, des te meer. Els had maar een half jaar bij ons in huis gewoond, maar sinds die tijd was ze altijd in mijn leven gebleven, en had ze dat als grote zus gevuld met plezier en liefde. Ik hoefde dan ook niet lang na te denken over de keuze om haar te vragen als getuige vandaag. Hoe fijn was het ook om weer thuis te zijn! dacht ik met een diepe zucht. Omgeven door een zachte, warme deken werd ik er, net als de natuur vroeg in april, langzaam wakker gewiegd. En vanaf dat moment tot aan deze stralende dag was het alsof ik droomde met ogen open. In deze kamer, onder een open hemel, vroeg ik God om vergeving en sprak ik uit dat ik mijn ouders wilde liefhebben en eren. Wat er was gebeurd was niet goed geweest, en in die gevoelens wilde ik niet meer meegaan. Ik wilde ze ver achter me laten. Elke dag kreeg mijn leven meer kleur en werd ik meer mezelf. Ron en ik dolden weer als vanouds. We maakten fietstochten, dansten samen, verheugden ons elke dag een beetje meer op het moment dat we 's avonds geen afscheid meer hoefden te nemen. Al snel werd de knagende leegte en het ontmenselijkte gevoel van de maanden ervoor naar de achtergrond verdreven. Of het ermee te maken had weet ik niet, maar kort na mijn bezoek aan mijn arts mocht ik samen met mijn ouders en twee broers bij een andere arts op gesprek komen. In een ruimte met spiegelglas werden ons verschillende vragen gesteld. Het leek een verhoor en weinig hoopgevend. Maar niet veel later kreeg ik bericht dat ik naar huis mocht. Vrijwel direct na mijn ontslag ging ik samen met mijn moeder op een bruidsjurk uit. Ik had eigenlijk voor een tweedehandse willen gaan, maar mama had gezegd: 'Daar komt niks van in. Ron komt in een fonkelnieuw pak, dus jij gaat in een prachtige, nieuwe jurk. O, daar zul je in stralen!' Meteen bij de eerste bruidsmodezaak en de eerste jurk was het raak. De verkoopster had een oogverblindende A-lijn jurk van het rek gehaald

met pofmouwmpjes en een geborduurd bloemenpatroon op de bovenlaag van tule. We waren in één oogopslag verkocht. Ons succes vierden we met een heerlijke lunch. 'Mam, ik meende wat ik op het kaartje schreef', zei ik tijdens het eten. 'Ik wil het goed afsluiten voor ik het huis uit ga. Alleen de goede dingen wil ik herinneren. Alles wat er gebeurd is, alles wat ons verdriet heeft gedaan wil ik achter me laten. Ik hou heel erg veel van je...'

'Ja, laten we vooral vooruitkijken', beaamde mama. 'Ik was zo blij met je kaartje, ik bewaar hem in mijn Bijbel. Alles is vergeten en vergeven, hè Miek? Ik hou ook zoveel van jou!'

Na de lunch nam ik mijn moeder mee naar een juwelier, waar ik haar een gouden ring liet uitkiezen...

Zachte voetstappen op de trap. Snel strijk ik met mijn handen langs mijn jurk en controleer ik of mijn dopje nog goed zit. Om onbekende redenen mocht ik dan wel geen hoed op van Ron, toch zou ik met een knipoog mijn eigen gang gaan. De deur gaat langzaam open en ik hou mijn adem in. Was het niet vanwege de spanning, dan wel omdat mijn jurk als gegoten zat. Voor mijn doen broodmager was ik uit de inrichting gekomen, en in die hoedanigheid had ik mijn jurk gepast. Na een feestelijke zomer moest er dan ook een streng dieet aan te pas komen. Ik leefde enkel op water met ahornsiroop en citroen, en komkommer... Het eerste dat ik zie is een enorm bruidsboeket met een waterval van bloemen in wit en zachtroze. Dan stapt Ron mijn kamer in, in een donker, blauwgrijs pak. Zijn mond valt open en ik zie tranen in zijn ogen springen. Ook ik kan het niet drooghouden en huil tranen van geluk. Ondertussen verschijnt er op onze gezichten een grote lach die er de rest van de dag niet meer af te krijgen is. Stralend lopen we de trap af en de voordeur door, waar mama een rode loper heeft uitgerold. Ik zie het bankje staan in de tuin waarop Ron en ik vaak hebben gezeten om onze plannen voor de bruiloft door te spreken. Daar kozen we ook onze trouwtekst, die we op de kaart zetten en in onze ringen lieten graveren. We wilden een krachtige Bijbeltekst, die ons leven perfect verwoordde. Samen bladerden we door de Bijbel, zonder dat er een bepaalde tekst voor ons uitsprong. Tot ik Ron Psalm 63 liet lezen. 'Dit!' riep hij. 'Deze tekst springt er zo uit!' Het vierde vers voelde voor ons beiden inderdaad als op het lijf geschreven. 'Uw goedertierenheid is immers beter dan het leven', staat er. Dat het leven pijn kon doen en moeilijk kon zijn, daar waren we inmiddels achter. Maar des te sterker was ook ons geloof geworden dat Gods goedheid boven alles uitstijgt, en ons ook boven iedere situatie uittilt.

Na de dienst speciaal voor ons met een mooi gedicht geopend te hebben, sprak onze voorganger over Hooglied 1 vers 4: 'Met recht hebben zij U lief.' Treffend vond ik die woorden. God had mij geen moment losgelaten. Ook Ron niet. Ik had meer dan genoeg redenen om hen beiden innig lief te hebben! Wanneer we de kerk uit lopen, vormen de kinderen uit mijn klas, waaraan ik sinds het begin van die maand les gaf, een erehaag met kleurrijke bloemenbogen. In een sprookjesachtige botanische tuin, waar de herfstasters en dahlia's uitbundig bloeien, laten we vervolgens foto's maken. We zweven door de dag op puur geluk, en de uitbundige liefde van de vele gasten die ons omringen. Iedereen was er, zelfs familie en vrienden uit Frankrijk waren gekomen. Allemaal geven ze ons een roos met de mooiste wensen eraan. Diepe dankbaarheid vult mijn hart voor al die lieve mensen die onze liefde en onze levens zijn komen viëren en willen zegenen. En voor drie gasten in het bijzonder, mijn vriendinnen uit het koor: Mirjam, Lonneke en Francien. Mede dankzij hen had ik namelijk de zomer van mijn leven beleefd. Ons koor mocht optreden tijdens een grote conferentie van Reinhard Bonnke in Frankfurt. Al weken ging het erover bij repetitieavonden. Meegaan leek voor mij echter geen optie. Waar ik voorheen een gangmaker was in de groep, en altijd lol trapte met de meiden, voelde ik me na mijn opname een vreemde eend in de bijt. Ineens was ik verlegen, teruggetrokken en bloedserieus. Ik had in de tussentijd ook heel veel gemist voor mijn gevoel, zoals de vele optredens rond kerst, en kon daardoor moeilijk mijn plek vinden in de groep. Tijdens een repetitieavond vroeg de organisator van de reis naar Duitsland aan die drie meiden: 'Hé, zouden jullie Marie-Hélène niet meevragen? Ik denk dat ze dat geweldig zou vinden.' 'Maar natuurlijk mag ze mee!' riep Francien meteen, en de anderen stemden enthousiast in.

In een oud, bruin en afgeladen autootje reden we enkele weken later naar Duitsland. Optreden voor zoveel mensen was voor ons allemaal een overweldigende ervaring, maar nog indrukwekkender vond ik het moment waarop we het lied De verlossing is van de Here ten gehore brachten. Terwijl we dansten en uit volle borst zongen, voelde het alsof de hemel openging en Gods aanwezigheid op ontzagwekkende wijze de ruimte vulde. Vooraf had onze koorleider erop aangedrongen om in het reine te komen met God, maar ook met elkaar, zodat we in eenheid en in verbondenheid konden optreden en God alle eer konden geven. Uit alle macht zong ik de woorden opnieuw en opnieuw over mezelf uit: 'De verlossing is van de Here!' Terwijl ik mij zo naar Hem uitstreekte, en Hij dichterbij dan ooit voelde, vervulde deze waarheid mijn hele wezen.

Vanuit Frankfurt reden we met een groep jongeren richting Frankrijk. Een deel zou verblijven in het chalet, en ik zou met de meiden kamperen op een nabijgelegen camping. Onderweg hielden we contact via portofoons. Bijna de hele rit lagen we dubbel. Bij de grens, toen de douanier vier giechelende meiden met grote, donkere zonnebrillen op maar verdacht vond en aan een grondige inspectie onderwierp. Toen we 's nachts geen benzinestation konden vinden waar we gas konden tanken, en ook onze benzinetank inmiddels zo goed als leeg was... Op de camping wisten we onze haren in de beek, en op een eenpits kooktoestelletje warmden we onze van thuis meegenomen, ingeblikte maaltijden op. Jong zijn. Vrijheid. Herinneringen voor het leven, met een gouden randje. Ik stond er middenin, telde weer mee...

Onze dankbaarheid en waardering uiten Ron en ik in een toespraak tijdens het diner. Wanneer het dessert vervolgens net wordt opgediend, worden we plotseling verzocht op te staan en ons naar de feestzaal te begeven. Tot mijn grote verrassing worden we daar opgewacht door kinderen uit mijn allereerste klas. De kinderen die ik zomaar naar huis had gestuurd, toen ik onwetend grip op de werkelijkheid verloor. Mijn hart barst haast van geluk! De verdere avond is gevuld met feestvreugde, ontroerende of hilarische toespraken en toneelstukjes. Tot slot wacht in ons huis nog een laatste verrassing. De trap staat vol bekertjes water. We kunnen nergens een emmer vinden om ze in te legen, alleen een afwasteiltje dat we cadeau hebben gekregen. Als we eenmaal onze slaapkamer hebben bereikt, gloeien we van geluk, te midden van een zee confetti, slingers en ballonnen. En weten we zeker dat het leven ons toelicht en het geluk voor ons in het bijzonder is weggelegd.





# Hoofdstuk 5

Hoe erg zou het zijn? Ze zou toch niet weer... Nee, het is vast vermoeidheid. Het kán toch niet zo zijn dat... Met klamme handen aan het stuur en een brok in mijn keel probeer ik mijn aandacht bij het verkeer te houden. Maar het verontrustende telefoontje blijft zich in gedachten herhalen en jaagt mijn hartslag verder op. 'Ik denk dat je even moet komen, Ron... Het gaat niet goed met Marie-Hélène...' De maximumsnelheid op de rijksweg voelt als een slakkengang. Steeds zie ik haar ogen voor me met die verwilderde, reddeloze blik. Even flitst ook haar kamertje voorbij in die verschrikkelijke inrichting. Dat witte kamertje met één klein raam, en een bed met een bruin deken. Zou ze opgenomen moeten worden? Hoe meer ik probeer de herinneringen van me af te schudden, hoe hardnekkiger ze als een slechte film in mijn gedachten blijven afspelen. Overal langs de weg zingt het voorjaar rond. Net als een jaar geleden, toen ze eindelijk de inrichting mocht verlaten. Toen wij die zwarte bladzijde omsloegen om alleen nog maar vooruit te kijken. Maanden vol licht, vol geluk, hadden ieder gevoel van dreiging uitgewist. Geen medicatie. Geen onaangename verrassingen. Geen angst. Gewoon wij samen, samen met God. En niets dat een hoopvolle toekomst in de weg kon staan. Waren het luchtkastelen geweest? Had die arts niet gezegd dat dit nooit meer over zou gaan? God, U bent er toch bij?

Op het moment dat ik aankom bij de kampeerboerderij waar mijn meissie samen met haar collega's verblijft, wordt iedere hoop aan flarden geschoten. Haar afwezige blik, en haar gespannen, teruggetrokken houding zeggen me genoeg. 'Poppie, wat is er aan de hand?' probeer ik. 'Hé. Ik ben hier, het is goed.'

Maar haar ogen blijven de mijne ontwijken.

'Ik ben het', zegt ze verslagen. 'Ik ben het.'

'Wat ben je? Wat bedoel je?'

'Iedereen is tegen mij...'

Onderweg naar huis lukt het maar niet om contact met haar te krijgen, en ze lijkt in haar stoel te willen verdwijnen. En als ze thuis dwangmatig spullen een andere plaats begint te geven, weet ik dat het onmogelijke onvermijdelijk is. Iedere poging van mij om te sussen grijpt ze aan om ruzie te maken. 'O, jij denkt het allemaal beter te weten?' bitst ze. 'Ben jij ook al tegen mij? Zeg het dan! Zeg dan dat je niet van me houdt.'

Terwijl ik het nummer van de huisarts intoets, valt er een vaas kapot.



Ik voel me de grootste verrader.

Nadat de automatische klapdeuren achter haar en twee verpleegkundigen zijn dichtgevallen, blijf ik minutenlang staren naar die witte, onverbiddelijke scheiding. Dan loop ik langzaam richting de uitgang van de psychiatrische afdeling. In plaats van de lift, neem ik de trap naar beneden. Aarzelend bij iedere trede. Tot de scherpe pijn van machteloosheid me dwingt te gaan zitten, en tranen van verdriet en boosheid vloeien...

‘Moet je niet naar elf?’ vroeg de vrouw die met mij in de lift stond. Ik had op vijf gedrukt, de afdeling psychiatrie. Minachtend keek ze me aan. Elf, het gekkengetal. Haar gemene vraag voelde als een stomp in mijn maag. Bloed steeg naar mijn hoofd, en ik kromp in een hoekje ineen van schaamte. Ik ben een van die gekken. Als we met de hele afdeling onze middagwandeling maakte door het Euromastpark, onder begeleiding van onze verplegers, voelde ik de ogen van de mensen prikken. Ik zie mezelf nog zitten met Elise en Jacco aan een ronde tafel in een danscafé aan de Witte de Withstraat. Zij met opgestoken haar, parels in haar oren en om haar nek, en een deftige broche op haar blazer. Hij met een wilde bos blonde krullen tot op zijn leren motorjack. Met opgeheven kinnen bekeken we iedereen daar alsof ze speciaal voor ons gekomen waren. Het hoorde allemaal bij het plan. Wij waren het goede team, en daar zouden al mijn tegenstanders snel genoeg achter komen. Iedereen keek tegen ons op. Wij waren aan de winnende hand. Jacco was Ron. Was Jezus. Hij speelde ook gitaar. Uren had ik met hem zitten schaken toen we nog niet van de afdeling mochten. Samen zouden we winnen... Wat dacht ik wel!? Ben ik gek? Ik kon in ieder geval niet op mijn verstand vertrouwen. Zo lang was het goed gegaan. Ik voelde me weer helemaal de oude, genoot met volle teugen van mijn werk. Van mijn klas bijzondere kinderen, die ik met tijd, aandacht en liefde vooruit mocht helpen. Met mijn nieuwe collega’s klikte het ook uitstekend. Met Carla in het bijzonder. We waren zelfs al samen een weekend weggeweest. Ik telde weer helemaal mee. Tot de schakelaar plotseling werd omgezet... O, die idiote, duivelse gedachten! Als donderslag bij heldere hemel veranderde alles wat licht en goed was in spookbeelden. Een paar minuten eerder liep ik nog schaterlachend met Carla de trap op om naar bed te gaan. De hele dag had in het teken gestaan van teambuilding door sport en spel, waarbij we met onze collega’s vooral veel hadden gelachen. Bij de gedachte aan hoe een deel van ons team een nat pak had gehaald proestten we het weer uit. We kletsten nog vrolijk na terwijl we in bed stapten. Maar op het moment dat ik in mijn slaapzak kroop, en ik iets voelde wat ik niet kon plaatsen, sloegen de stoppen

door. Ik bent het! Ik ben het kwaad. De duivel. Alles is mijn schuld. Ze zullen me komen halen. Ik zal gestraft worden! Had Ruud vanmiddag niet gezegd dat ik echt een vechtersmentaliteit heb? Hij weet het. Hij weet dat ik de schuldige ben. Dat ik al die mensen pijn heb gedaan... En Eveline, wat zei zij ook alweer? Ja, zij merkte op dat mijn lach zo aanstekelijk werkt. Ze bedoelde dat die slecht is. Duivels. Iedereen is tegen mij. Straks word ik gevangengenomen... Ik was inmiddels nat van het zweet, maar durfde mijn slaapzak niet open te ritsen en kroop nog dieper weg.

De hele nacht deed ik geen oog dicht. Paniek bonkte onophoudelijk in allerlei onsamenhangende gedachten door mijn hoofd. Pas toen de ochtend aanbrak, en er een vaag licht binnenviel, werd het enigszins rustiger. Op het moment dat Carla vroeg hoe ik had geslapen, besloot ik haar te vertellen over mijn angstige gedachten. Eerder had ik haar al in vertrouwen genomen en verteld over wat ik een jaar eerder had meegemaakt. Ze vond dat Ron op de hoogte gebracht moest worden. Voor ik het wist zat ik opgesloten. Angst had inmiddels plaatsgemaakt voor een onoverwinnelijk, euforisch gevoel. Ik speelde weer de hoofdrol in Gods geweldige plan. Samen met mijn vrienden van de afdeling. Langzaam maakte dit gevoel plaats voor een knagende leegte. Zakken Engelse drop die door bezoek werden meegenomen at ik in één keer leeg. En ook meegebrachte flessen Rivella haalden meestal de volgende dag niet. Ik wist niets te zeggen als Ron langskwam. Wist niet hoe ik me moest gedragen, wie ik moest zijn. Ook kwam er een doffe pijn op toen ik besepte dat mijn bezoek niet bestond uit de mensen die ik verwachtte. Beide verruilde ik na verloop van tijd voor een allesoverheersende schaamte. Toch was er al vrij kort nadat ik werd opgenomen iets in mij dat opstond en wilde vechten. Ik wilde koste wat het kost een goede en gezonde vrouw voor Ron zijn. Aan alle therapieën deed ik mee. Boetseren, schilderen, knutselen... Tijdens de groepsyoga ging ik op mijn matje liggen bidden. En op het moment dat we elkaar moesten aanraken, bad ik voor de mensen om mij heen. Na een aantal weken mocht ik zonder begeleiding naar buiten. Dan ging ik vaak even bij de voorganger van de kerk langs en kwam dan terug met een stapel Bijbeltjes. Daar schreef ik persoonlijke boodschappen in voor medebewoners en deelde ze uit.

De opluchting was groot toen ik na voorbijgekropen weken en maanden voor het eerst een nachtje thuis mocht slapen. Ik zag ernaar uit om weer normaal te zijn, of me in ieder geval gewoon weer mens te voelen. Eenmaal thuisgekomen sloeg dit gevoel echter snel om in ontreding.

Mijn weekendtas bleef onuitgepakt onderaan de trap staan. Doelloos liep ik van de ene hoek van de kamer naar de andere, staarde ik uit het raam, of voor mij uit, terwijl ik in gespannen houding op de bank zat. Waar moest ik beginnen? Wat kon ik doen? Ik voelde me een vreemde in mijn eigen huis. Een nacht werd een weekend, en na een aantal keer thuis gelogeed te hebben mocht ik definitief naar huis. Maar het verloren gevoel bleef, en werd alsmaar sterker. Ik had de moed en kracht niet om opnieuw te gaan solliciteren. Wat dan? Tijdens de opname leken al mijn harde schijven te zijn gewist. Ik kon niet bedenken wat ik kon of wat ik echt wilde. Had geen idee meer wie ik was of wilde zijn. Iedere ochtend drukte het lege canvas van een nieuwe dag zwaarder op me. En na een aantal weken werd duidelijk dat ik in een depressie was beland.

Voor de zoveelste keer pak ik mijn dagboekje erbij, waarin ik bladzijdes vol krachtige Bijbelteksten heb geschreven, en begin ze hardop over mezelf uit te spreken. 'De HEERE is nabij de gebrokenen van hart, Hij verlost de verbrijzelden van geest. Alle dingen kan ik aan door Christus, Die mij kracht geeft. De HEERE is mijn licht en mijn heil, voor wie zou ik vrezen? De HEERE is mijn levenskracht, voor wie zou ik angst hebben? Elk wapen dat tegen mij gesmeed wordt zal niets uitrichten. Ik immers, Ik ken de gedachten die Ik over je koester, spreekt de HEERE. Het zijn gedachten van vrede en niet van kwaad, namelijk om je toekomst en hoop te geven...'

Een paar jaar eerder hadden Ron en ik een dienst bijgewoond waarin Derek Prince sprak. Tijdens die dienst werd Rons rug op wonderbaarlijke wijze genezen. Hij had op zijn vijftiende een skiongeluk gehad, waarbij zijn rug onherstelbaar was beschadigd. Als hij plat op de grond lag, kon je je arm zo onder hem door steken zonder zijn rug aan te raken. Verschillende artsen hadden gezegd dat het nooit meer goed zou komen, en zijn fysiotherapeut had zelfs opgemerkt dat Ron op den duur misschien in een rolstoel zou belanden. Maar in een ogenblik was iedere beschadiging teruggedraaid, en alle pijn verdwenen. Ron en ik verdiepten ons na dit wonder meer in het onderwijs van Derek, en ook dat van zijn vrouw Ruth. Zij had het vaak over de kracht van proclamatie, van het hardop uitspreken van waarheid uit de Bijbel over jezelf, je leven en je geliefden. Toen zij zelf worstelde met depressie, ervaaarde ze hoe Gods waarheid een krachtig wapen was in de strijd. En dit inzicht kwam nu goed van pas. 'Ik ben een nieuwe schepping. Ik ben door God uitgekozen. Ik ben een kind van God. Heilig en zeer geliefd. De vreugde van de HEERE is mijn kracht. Er is géén veroordeling voor wie in Christus Jezus is...' Opnieuw en opnieuw

lees ik de woorden uit mijn dagboekje hardop, en ik klamp me er met alles wat in me is aan vast. Als eenzame vonkjes in een donkere nacht dwarrelen ze door mijn gedachten. Maar telkens worden het er meer.

Langzaam stroomt licht mijn binnenwereld in, en na een aantal maanden durf ik weer vooruit te kijken en te dromen. Misschien is een gelukkige toekomst met Ron toch binnen handbereik, en kan ik een goede vrouw zijn en juf en wie weet... ook wel moeder. In de zomer vind ik via mijn vriendin Francien, met wie ik op vakantie was geweest naar Frankrijk, een nieuwe baan bij een fijne school. Met de dag verdwijnen angst, twijfel, en het gevoel van alles en iedereen vervreemd te zijn, verder naar de achtergrond. Tegelijkertijd groeit het verlangen van Ron en mij om ons geluk en onze liefde te delen. We willen dolgraag ouders worden! Maar sinds mijn opname slik ik lithium om mentaal in balans te blijven. Het werkt, al kleven er wel flinke nadelen aan. Gewichtstoename is er één van, maar artsen hadden ook gewaarschuwd dat het medicijn tijdens een zwangerschap voor ernstige afwijkingen bij het kind kon zorgen. Nadat het al bijna een heel jaar goed met mij gaat, nemen Ron en ik daarom met instemming van artsen het besluit om in de zomervakantie af te gaan bouwen en te proberen zwanger te raken...



# Hoofdstuk 6

‘Hé, waar ga jij ineens naartoe!? Poppie! Wacht nou even!’ Heel in de verte hoor ik Ron roepen, maar zijn stemgeluid wordt snel verdrongen door gedachten die paniek schreeuwen. Ze is hier. Fietsen! Fietsen! Wegwezen hier. Ik trap zo hard als ik kan. Mijn benen lijken in spaghettislierten te veranderen, en mijn hart begint nog harder te bonzen. Sneller! Sneller! Met een kille blik staarde ze me aan. Tussen de bomen stond ze, gehuld in een badjas en met een handdoek als tulband gedraaid op haar hoofd. Haar gezicht... Zo ijzingwekkend en boosaardig. Eerder had ik haar in een flits door het raam van onze stacaravan gezien. Mandy. Ze is hier. Ze komt met me afrekenen. Nu komt het oordeel... Fietsen! Hijgend haalt Ron me in, maar ik peins er niet over om vaart te verminderen. ‘Hé, wat heb jij ineens? Stop nou even...’

‘Ze is... Ze is hier’, antwoord ik buiten adem.

‘Wie? Waar heb je het over? Stop nou...’

Ik durf haar naam niet eens uit te spreken. ‘Ik ben het!’ schreeuw ik.

‘Ze komt voor mij!’

‘Maar er is hier toch verder niemand? Wij zijn alleen in dit bos. Kijk, alleen maar bomen. Hé, ik ben bij je, hè... Niemand kan je iets doen. Stop nou...’

Bij de bosrand aangekomen, durf ik eindelijk vaart te minderen. Het is stil op de weg die erlangs loopt. We stappen af om uit te puffen.

‘Ik weet niet wat er gebeurt, Ron. Maar ik zag haar net echt staan.

Eerder dacht ik haar al te zien, bij de caravan. Maar nu weet ik het zeker. Ik weet het zeker!’

‘Waar heb je het over? Wie?’

‘Mandy. Het lijstje van tien. Van vijanden. Ik geloof dat ze hier is om met me af te rekenen.’

‘Poppie, niemand komt met je afrekenen. Ik ben bij je. Niemand is boos op je. Je bent veilig.’

Ron pakt mijn handen en kijkt me geruststellend aan.

Er nadert een auto. Het aanzwellende geluid verdrijft de kalmte die Ron bracht. Zou ze...? Terwijl de auto voorbijrijdt, werp ik vlug een blik door het raam. Ik slaak een gil, spring op mijn fiets en begin te trappen alsof mijn leven ervan afhangt. We bereiken de veiligheid van onze stacaravan, maar ook daar ga ik me met de minuut meer opgejaagd voelen. In mijn hoofd lijken de stoppen door te slaan. Waan en werkelijkheid versmelten, en ik verlies de controle.



‘Hé! Ben je hier ook weer?’ Blij verrast loopt Willeke met open armen op me af. Tijdens mijn eerdere opname waren we goed bevriend geraakt. Nu ik eindelijk van de gesloten afdeling af mag, ben ik blij een bekend gezicht te zien. Tegelijkertijd voel ik me intens verdrietig. Ja, ik ben er weer... Isoleercel, gesloten afdeling, open afdeling. De hele riedel doorloop ik opnieuw. Linoleum vloeren, ontsmettingsmiddel, TL-verlichting, bestek in plastic verpakt... Terugdenkend aan hoe ik op wolken liep, en tijdens onze vakantie op de Veluwe met heel mijn hart hoopte zwanger te worden, lijk ik naar het leven van een ander te kijken. Een volkomen vreemde voor mij. Wat dacht ik wel? Ik zwanger? Hoe had ik kunnen denken dat ik moeder kon zijn? Of een goede vrouw? Of op zijn minst normaal? Terug bij af. Nee, erger, compleet gefaald...

Een paar dagen later komt de directeur van de school waar ik werk op bezoek. Met een gigantische bos bloemen stapt hij mijn kamer binnen. Een prachtig gebaar, waardoor ik me even gezien en gewaardeerd voel. Maar na een kort gesprekje schraapt hij zijn keel en zegt: ‘Ik ben hier vandaag ook om je te laten weten dat we als school niet met je verder gaan... We kunnen je geen contract aanbieden.’

Dat ik na weken eindelijk naar huis mag, komt allerm minst als een opluchting. Wanneer we onze straat in rijden voelt het alsof de ogen van heel de wereld op mij gericht zijn. Wat zullen ze van me denken? O, daar heb je die gestoorde. Ze is weer in het gekkenhuis geweest... Het liefst ga ik de deur niet uit. Bang voor de blikken van mensen. Voor hun scherpe woorden. Bang ook voor de verwachting die de buitenwereld op me zal leggen. Ik voel me een nul. Niets. Niemand. De wereld draait door, en ik sta van een afstandje toe te kijken. Me afvragend of ik ooit weer mee kan doen. Iemand kan zijn. Iets kan betekenen. Het duurt niet lang voor mijn gevoel van buitenspel staan bevestigd wordt. Voor de verjaardagen van de burens worden Ron en ik plotseling niet meer uitgenodigd. Ook wordt de druif, die via de pergola in onze tuin zijn takken sierlijk tot in de tuin van de burens uitstrekt, door hen afgeknipt. Maar dat is niet eens het ergste. Via via kom ik erachter dat er een afscheidsfeest wordt georganiseerd voor een koppel uit onze vriendengroep dat gaat emigreren. Geen van onze vrienden vond het blijkbaar nodig om ons uit te nodigen. Ron laat het erbij, ik besluit toch te gaan. Maar zodra ik op het feest arriveer, weet ik dat ik een fout heb gemaakt. De starende blikken en het stilzwijgen spreken boekdelen. Een paar weken later trek ik toch opnieuw de stoute schoenen aan. Mijn hartsvriendin Stephanie viert haar verjaardag. Sinds we elkaar op mijn zesde ontmoetten op de camping, waren



we onafscheidelijk. Echt alles deden we samen. Maar na mijn eerste opname nam het contact af. Zelfs oude schoolvrienden van Ron kwamen met hun vrouwen bij mij op bezoek om ons een hart onder de riem te steken. Zij en andere goede vrienden gaven niet thuis. En nu moest ik per toeval horen dat ze haar verjaardag vierde. Opnieuw voel ik me een indringer op een feest met alleen vertrouwde gezichten. Alleen heeft dit keer iemand het fatsoen om te zeggen wat iedereen me laat voelen. 'Wat doe jij hier?' wordt me gevraagd. 'Weet je niet wat Stephanie allemaal over je zegt? Ze spreekt zo lelijk over je... Dit moet je echt niet meer doen, zomaar komen opdagen als je niet bent uitgenodigd.' Deze woorden blijven me achtervolgen en pijnigen. Ik kan maar niet begrijpen hoe iemand met wie ik zo vergroeid was, mij zomaar aan de kant kan schuiven. Nooit eerder had ik me zo gekwetst, in de steek gelaten en verraden gevoeld.

De eenzaamheid en leegte die ik ervaar beginnen steeds meer aan me te knagen. 'Wat zie je er goed uit!' zeggen mensen uit de kerk iedere zondag tegen me. Je hebt geen idee... denk ik dan bij mezelf. Je hebt geen idee wat ik heb gezien en meegemaakt. Hoe dit voelt. Hoe het is om te leven in een glazen potje. Om bestudeerd te worden. Om zo alleen te zijn. Niemand lijkt het te willen weten. Niemand stelt echte vragen. Bang voor de antwoorden misschien. Snel weer beter worden. Blij zijn. Dat is de bedoeling. Er is één man in de kerk die wel oprecht wil weten hoe het met me gaat, Wouter. Hij vraagt door en luistert, is begaan met me, en ik heb veel steun aan hem. Ook is er een buurvrouw die zich over me ontfermt. Ze verdiept zich grondig in mijn ziektebeeld en staat altijd voor me klaar. Maar hoe goed me dit ook doet, het maakt tegelijkertijd de pijn schrijnender. Dat juist de mensen die zo dicht bij je staan je laten vallen...

In de zomer gaan Ron en ik op vakantie naar Frankrijk. Ik slik braaf mijn medicijnen, en onze kindervens hebben we maar even op de plank gelegd. Ergens in de Dordogne komen we toevallig Stephanie en haar man tegen. 'Jullie ook hier?' vraagt ze koeltjes, nadat ik haar enthousiast heb begroet. Ik probeer haar afwijzing van me af te schudden en vertel dat we nog verder naar het zuiden willen trekken en daar nog een camping zoeken. Waarop haar man Leon zegt: 'O, als je verder naar het zuiden gaat, kom je vast mijn zus en zwager tegen.' Aan het einde van ons stroeve gesprekje, nodigt Stephanie ons uit beleefdheid nog uit op de koffie. De spanning is die avond om te snijden. We zijn de volgende dag alweer een poos en route als Ron plotseling het stuur omgooit.

'Wat doe je!?' roep ik verbaasd.

'Daar gaan Jochem en Inge', roept hij terug, en wijst naar een blauwe

auto. 'Ik zie het aan de tekst die erop staat.'

We halen de auto in, en het blijken inderdaad Jochem en Inge te zijn, de zus en zwager van Leon, die we ook kennen uit de kerk. Onze ontmoeting is allerhartelijkst, en ze vragen ons vrijwel meteen of we bij hen op de camping komen staan.

De dagen na onze terugkomst in Nederland geniet ik nog zo intens na van de heerlijke vakantie die we hebben gehad, dat ik helemaal niet doorheb dat ik over de top ben, en langzaam afglij. Ik slik immers ook gewoon mijn medicijnen...

'Zo!' zeg ik, terwijl ik met een klap een aantal biljetten op de toonbank leg. 'Voor deze 150 gulden ga ik nu cadeaus uitzoeken.' Met een enorme eend van papier-maché, een dikke, prachtig ingebonden landengids en een luxe pennenset kom ik na zeker een uur wikken, wegen en gewichtig turen terug bij de kassa. De eend is voor Ron, en nadat ik die thuis heb gebracht, ga ik meteen naar mijn zwager om hem zijn landengids te overhandigen. Terwijl ik dat doe, raak ik maar niet uitgepraat over al het moois dat erin staat. Hij moet dit cadeau wel zo geweldig vinden! Op de terugweg passeer ik de bloemenwinkel waar ik vaste klant ben. Ik besluit dat ik wel even kan gaan helpen, loop naar binnen en neem plaats achter de toonbank. Druk pratend met klanten en personeel, begin ik een boeket samen te stellen. Ik voel me helemaal op mijn plek. Het stralende middelpunt.

De directeur van de school waar ik werkte toen Ron en ik trouwden, woont een straat verder op. Hem besluit ik de volgende dag een bezoekje te brengen. 'Dag Bas!' zeg ik opgewekt als de deur openzwaait. Nog voor hij iets terug kan zeggen, loop ik langs hem heen de gang door en de kamer in. Ik plof neer op de bank. Een paar tellen later komt ook hij de kamer in. 'Kan ik iets voor je...'  
'Ja, Ron en ik zijn aan het proberen zwanger te raken', val ik hem in de rede. 'We willen zo graag ouders worden, we proberen het iedere dag. HA-HA!' Ik praat honderduit. Over onze vakanties, ons huis, over hoe ik ontslagen ben en nu bloemist wil worden. Er is geen speld tussen te krijgen. Op de terugweg zie ik dat een buurvrouw thuis is. Ik bel aan, en loop ook bij haar naar binnen om op de bank te gaan zitten alsof ik thuis ben. Alles wat me bezighoudt flap ik eruit. Ik voel me zo op mijn gemak, dat ik geen enkel detail achterwege laat.

's Nachts kan ik niet slapen. Zodra het donker wordt begint de strijd. De strijd tegen mijn vijanden, de vijanden van God. Tussen het

verhangen van schilderijen en verschuiven van meubilair door, stel ik een lijstje op van tien personen. Tien vijanden. Mandy staat bovenaan. Ik pak het telefoonboek erbij en zoek de juiste nummers bij de namen. Mandy bel ik als eerste. 'Jij vals wicht', begin ik zodra er opgenomen wordt. 'Ik weet wel wat jij van plan bent. Wat heb ik me in jou vergist! Achterbaks mormel. Maar het gaat je niet lukken. Nee, iedereen zal het weten. HA-HA!' Met een klap leg ik de hoorn weer op de haak. Dan is Wilco aan de beurt. Ik toets zijn nummer kordaat in. 'Zo, Wil. Wat denk jij wel? Wie denk je dat je bent dat je zo kauwgom kauwend bij ons binnen kunt komen? Aso! Je bent onze vriend niet meer. Je hoeft hier nooit meer te komen. Knoop dat maar in je oren!' Voor ik het volgende nummer draai, zoek ik eerst de CD met het nummer To God Be The Glory erop. Ik zet het op en laat dan de telefoon bij Desi overgaan. 'Hallo?' klinkt het slaperig bij de tweede poging. Ik zeg niets terug, maar houd de hoorn bij de speakers.

Onvermijdelijk was het. Maar de dag waarop het gebeurde maakte het er niet beter op. Vrijdag de 13e werd ik afgevoerd. Ik kookte van woede. Telkens als ik dacht aan de mensen die tegen mij waren, die me verraden hadden, werd deze onstuitbare, kolkende stroom in mij sterker. In het Dijkzigt ziekenhuis, waar ik eerder was opgenomen, was geen plek. Dus werd ik naar een inrichting in Capelle aan de IJssel gebracht. Toen ik de hal in werd geleid, barstte de bom. Ik rukte me los en vloog naar een sokkel met een gigantische vaas erop. Ik tilde hem op en gooide hem met een kracht die ik niet kende op de tegelvloer kapot. 'STEPHANIE! schreeuwde ik. 'STEPHANIE!'

Enkele minuten later lag ik weer in een schurende, blauwe jurk op een matras in een isoleercel. Menstruerend. Huilend van boosheid en onmacht. Door twee verpleegsters werd ik op een gegeven moment onder de douche gezet. Terwijl ze me hardhandig schrobden, kletsten ze aan een stuk door over hun vakanties. Alsof ze de vaat stonden te doen. Urenlang heb ik naderhand op dat kale matras liggen zingen tot God. Voor houvast. Voor troost.

Er was in deze instelling geen enkele structuur. Ik werd niet als mens behandeld, niet gezien of gehoord. Ik smeekte Ron of hij me daar weg wilde halen. Godzijdank wist hij te regelen dat ik toch naar Dijkzigt overgeplaatst kon worden. Opgenomen zijn was nog steeds geen feest, maar daar werd ik tenminste goed behandeld en begeleid. In de isoleercel kwam een van de verplegers, Menno, een lieve man met blond gevefde stekels en ringetjes in zijn oren, bij me op het matras zitten. Hij gaf me brood en water. Hij luisterde. Sprak vriendelijke woorden.

Was er gewoon. Dat alleen al bracht verlichting in de eenzame hel waar ik doorheen ging. Tijdens mijn opname deed ik er weer alles aan om beter te worden. En na mijn ontslag nam ik contact op met alle mensen die ik had bezocht of opgebeld om mijn excuses aan te bieden. Ik krabbelde langzaam op. Begon aan een opleiding tot bloemist, en hoopte vurig dat ik mijn plekje, mijn draai eindelijk zou vinden. Maar bovenal dat Ron nooit meer een manie of opname mee hoefde te maken.

En nu zitten we hier, in een wachtkamer, die hartje zomer vol kerstkaarten hangt. Er schieten allerlei gedachten door mijn hoofd, uiteenlopend van hoopvol tot diep terneergeslagen. Zou deze nieuwe psychiater me verder kunnen helpen? Misschien lukt het in ieder geval om stabiel te worden en blijven... O, ik kom hier nooit meer uit! Vijf opnames heb ik achter de rug. '88, '89, '91, '93, '95. De periodes dat het goed ging werden langer, wat in het moment hoopgevend was. Maar de terugval was vervolgens genadeloos hard. Het ging mis toen ik afbouwde om zwanger te raken. En, zo bleek achteraf, omdat soms een spastische darm ervoor zorgde dat het medicijn uit mijn lichaam verdween. Ik had mensen gebeld en de huid vol gescholden. Ook was ik op een kwade dag naar het huis van Thea gereden om haar eens goed de waarheid te vertellen. De laatste keer dat het misging was ik wekenlang wakker geweest. Ik bleef maar spoken en dingen overhoophalen, en ik voerde allerlei onsamenhangende en veel te openhartige gesprekken met mensen. En dan die keer dat ik opgejaagd en radeloos zelf een arts belde om opgenomen te worden. Er was zo'n duisternis in mijn denken, zo'n sterke drang om mezelf iets aan te doen. Maar ik wilde helemaal niet dood! Verschrikkelijk... Nog erger is om te zien hoe Ron hieronder lijdt. Hoe hij in een kramp schiet als ik een keer iets harder lach dan normaal. Of als ik iets wil veranderen. Tijdens lange stiltes die soms vielen wanneer Ron op bezoek kwam in het Dijkzigt werd ons verdriet pijnlijk voelbaar. Tastbaar bijna, als een tunnel zonder einde die ons gevangen hield. Hij is kerngezond. Staat midden in het leven, in de samenleving. Ik ben de zwakke schakel. Een zware last. Het is een wonder dat hij überhaupt nog naast me zit. Iedereen in mijn praatgroep voor manisch depressieve mensen was alleen gelaten of gescheiden. Misschien moet ik maar voorgoed opgesloten worden. Of een sterker medicijn. Andere therapie. Iets! Heer, U bent toch de Geneesheer? De Verlosser? Ziet U niet dat ik zo niet verder kan? Bijna iedere zondag ben ik tijdens de kerkdienst naar voren gelopen voor gebed. Hoe vaak het ook mis was gegaan, ik kon niet accepteren dat dit mijn normaal zou zijn en bleef vasthouden aan mijn geloof. 'Zijn kracht wordt in jouw zwakheid volbracht', zei de voorganger steeds nadat hij voor me had

gebeden. Dat gaf me nieuwe moed. Juist door mijn zwakte, door mijn problemen heen kan God Zijn kracht laten zien. Alleen loop ik nu al zo lang rondjes. Heb ik al zo vaak opnieuw moeten beginnen. Wanneer komt de doorbraak? De oplossing? Heer...

Hoe lang nog, Heer? Hoe lang nog? Deze vraag blijft zich herhalen terwijl we voor de zoveelste keer in een muffe wachtkamer zitten. Ik wil in een oplossing geloven, maar durf niets van het gesprek te verwachten. Uitzichtloosheid heeft bij iedere terugval en opname meer gebied in mijn hart ingenomen. In het begin dacht ik nog dat het eenmalig was. Dat het wel weer over zou gaan. Maar de constante dreiging had inmiddels als samengepakte, donkere wolken ieder beetje zonlicht geblokkeerd. Ondragelijk was de spanning, het voortdurend alert zijn op kleine veranderingen in toon, in houding, in gedrag. Ondragelijk was het om getuige te zijn van de worsteling, van de pijn en verlorenheid van je geliefde. Ondragelijk de onmacht, de oorverdovende stilte tijdens bezoeken en lange wandelingen door het Euromastpark... Hoe lang nog? Op zoveel manieren had God laten zien dat Hij erbij is, dat Zijn goedheid alles overtreft. Toen Marie-Hélène op een zondag opgenomen moest worden en ik onze voorganger telefonisch inlichtte, kwam hij direct langs. 'De mensen in de kerk wachten wel', zei hij. Ja, ik voelde me gedragen. Wij voelden ons ondanks alles gedragen. Toch werd het moeilijk om hoop te houden. Geloven in het goede deden we steeds vaker met de moed der wanhoop. Er moet toch een keer een einde komen aan dit lijden? Een moment waarop we een nieuwe start kunnen maken? We staan stil. We zitten in de wachtkamer van het leven, vol onvervulde dromen en wensen. Zonder perspectief.

De deur zwaait open, en een man in een beige pak wenkt ons. 'Van Vliet', zo stelt hij zich voor. Wit fluishaar krult zich op ooghoogte als een band om zijn hoofd. Een rond brilletje rust halverwege zijn neus. We zijn hier speciaal omdat deze dokter Van Vliet vrijwel de enige christelijke psychiater in de regio is. Nadat we ons hebben voorgesteld en we mijn situatie en dossier hebben besproken, vraag ik voorzichtig of hij misschien een oplossing weet. Of er een kans bestaat dat ik beter word, een normaal leven kan leiden.

De man kijkt me over zijn bril aan, en zegt: 'Marie-Hélène, jij zult altijd deze medicijnen moeten blijven slikken. Het is gewoon een stofje dat je mist. In jouw kerk wordt misschien gezegd dat God kan genezen, maar het is een kerk waar mensen ook geloven in het spreken van geestelijke talen en dergelijke. Een sektarisch gebeuren. Je moet daar niet meer naartoe gaan. Neem van mij aan, jouw situatie kan en zal niet ten goede

veranderen, maar is alleen door medicatie te beheersen.'

Alsof er een bak ijswater over me werd uitgestort, zo spoelden zijn woorden over me heen. Hoewel ik nu al vijf keer opgenomen was, was diep vanbinnen de hoop op herstel nooit helemaal uitgedoofd. Ik had ondanks alles een enorme gedrevenheid om aan mezelf te werken en beter te worden. Medicijnen nam ik braaf in, voor Ron. Ik wilde een goede vrouw voor hem zijn. Maar natuurlijk hoopte ik ooit van die troep af te zijn en die ellendige ziekte voorgoed achter me te laten.

Deze woorden slaan de deur in mijn gezicht dicht. Alles wat de man verder nog zegt gaat langs me heen. Ik wil nooit meer bij hem op consult! Als ik alleen thuis ben, schreeuw ik het uit naar God, zo hard als ik kan. 'Vader God, ik zit klém! Ik zit helemaal klém! U moet iets doen, Heer. Verlos mij hieruit!'







# Hoofdstuk 7

‘Hoe gaat het nu eigenlijk echt met je?’ Onze voormalige buurvrouw Jenny kijkt me onderzoekend aan. Zij en haar man zijn naar het noorden van het land verhuisd, maar speciaal voor de verjaardag van mijn moeder op bezoek.

‘Nou... Niet zo heel goed eigenlijk’, biecht ik op. ‘Ik ben inmiddels vijf keer opgenomen geweest vanwege manisch depressieve klachten. Verschrikkelijk was dat. Wat ik daar heb gezien en meegemaakt... Tussendoor leek het beter te gaan, leek ik stabiel, maar ineens kreeg ik dan weer gekke gedachten of zag ik zelfs dingen die er niet waren. Ik weet gewoon niet hoe het nu verder moet. Laatst zei de psychiater dat ik gewoon maar pillen moest blijven slikken de rest van mijn leven... Bipolaire stoornissen zijn niet te genezen.’ Ik vertel het een en ander over de verschillende opnames en de gesprekken met deskundigen die ik tot op dat moment heb gehad, en Jenny luistert aandachtig en met een zorgelijk blik.

‘O, wat moet dat zwaar zijn voor je, en voor Ron ook natuurlijk...’ zegt ze uiteindelijk. ‘Nu jij dit zo zit te vertellen moet ik ineens aan iets denken. Wij horen hele goede berichten over een psychotherapeut bij ons in de buurt, ene Joost ten Brink. Mensen met een bipolaire stoornis genezen helemaal bij hem. Ik kan je zijn adres en telefoonnummer geven...’

‘Echt? Dat meen je niet! O, graag!’

Niet veel later maak ik samen met Ron en de voorganger van onze kerk de lange rit naar de woning en praktijk van doctor Ten Brink voor een kennismaking. We worden hartelijk door hem en zijn vrouw ontvangen, maar meteen slaat de angst toe dat mijn verwachtingen te hoog gespannen zijn geweest. Het geitenwollensokkengehalte is in mijn beleving nogal hoog. Veel donkere, eikenhouten meubels en details, kanten gordijntjes, ouderwetse olie- en schemerlampen, hoog opgestapelde spellendozen. De gezonde kruidenthee die ons aangeboden wordt door de vrouw des huizes, die op wollen sokken loopt en haar grijze haar in een lange paardenstaart draagt... Toch wekt de markante verschijning van Ten Brink, met zijn grote gestalte, enorme bril, en spierwit krullend haar, een geruststellende indruk. Een man met charisma. Als onze voorganger zich voorstelt, vraagt Ten Brink verrast: ‘Van Dongen... ken je toevallig een Cees van Dongen?’ ‘Ja, dat is mijn vader’, antwoordt hij.

‘O ja? Nou, door hem ben ik tot geloof gekomen, jaren geleden, toen ik tijdens een evangelisatieactie in de filmwagen van zijn kerk belandde...’ Dit toeval zien we als een knipoog van God waarmee Hij bevestigt dat we op de juiste plaats zijn.

We spreken af dat ik voortaan eens in de twee weken langskom, en dat we op die dag twee therapiesessies zullen doen.

Voor we vertrekken geeft Ten Brink nog wel een waarschuwing mee.

‘Denk erom Ron, je zou na deze therapie zomaar een heel andere vrouw terug kunnen krijgen.’

‘Dat vind ik helemaal niet erg’, antwoordt Ron resoluut. ‘Ik hou sowieso van haar, en ik wil gewoon dat ze gelukkig is...’

‘Heer, ik bid dat Marie-Hélène de vrouw wordt die U wilt dat zij wordt...’ Met die woorden sluit Ten Brink zoals altijd zijn gebed voorafgaand aan de therapiesessie af. Vervolgens bespreken we hoe mijn weken zijn geweest en hoe ik mij voel. ‘Ik heb laatst een hele rare droom gehad’, begin ik. ‘Alles was zo levendig en echt, ik zie het nog helemaal voor me. Ik liep rond in een kaal, leeg huis zonder muren en deuren. Iedereen kon zomaar binnenlopen. Ergens in een hoek lag ook een zwerver te slapen...’

‘Ik geloof dat je deze droom van God hebt gekregen’, reageert Ten Brink. ‘Dat huis staat voor jouw leven. Het is heel belangrijk dat je jezelf en je leven gaat beschermen en grenzen gaat aangeven. Eerder hebben we besproken dat je eigenlijk geen onderscheid maakt in wie je wat vertelt, maar dat mag je heel bewust gaan doen. Teken als het ware cirkels van bescherming als muren om je heen. De eerste cirkel, die het dichtst bij je komt, is God en jouw relatie met Hem. De volgende, iets grotere cirkel daaromheen is je echtgenoot. Je allerbeste vrienden en je leiders in de kerk komen in de grotere cirkel om die andere heen. Met dat de cirkels groeien, verandert wat je deelt inhoudelijk. Je hoeft niet alles met iedereen te delen. Je moet daarin selectief zijn.’

Samen denken we na over hoe ik beter grenzen kan gaan stellen, allereerst voor mezelf en vervolgens ook naar andere toe. Welke informatie houd ik voor mezelf? Hoe geef ik aan dat ik het ergens niet over wil hebben? Bij wie vind ik dit lastig?

‘Heer, dat Marie-Hélène de vrouw wordt die U wilt dat zij wordt...’ Laagje voor laagje komen we met ieder gesprek dichterbij de kern van het probleem: het huis dat ik zag in mijn droom was helemaal leeg, dus wat viel er te beschermen? Om sterk in mijn schoenen te kunnen staan en grenzen te kunnen stellen en bewaken moet ik weten wie ik ben. Maar mijn identiteit is voor mij onbekend terrein. Sterker nog,

ik blijk zo verweven met iemand anders dat ik onmogelijk mijn eigen identiteit had kunnen ontdekken of ontwikkelen. ‘Symbiose’ is het dure woord dat Ten Brink gebruikt, nadat ik hem heb verteld over mijn jeugd en de relatie tussen mij en mijn moeder. Ook al ben ik al een aantal jaar getrouwd, ik deel nog steeds veel met haar en heb ook het gevoel dat ik niet anders kan. ‘Een symbiotische relatie houdt in dat je je verantwoordelijk voelt voor het geluk van de ander’, legt Ten Brink uit. ‘Het is een ongezond patroon in een relatie tussen twee mensen, waarbij de een te betrokken is en de ander te afhankelijk. Zo wordt het ook in stand gehouden. Je vertelde dat je als kleuter meemaakte dat je moeder psychische klachten had en dat een deel van de zorg voor het gezin op jou aankwam. En ook hoe zij jou in zekere zin nodig had omdat ze in die periode dat jullie in Frankrijk woonden leed aan eenzaamheid en heimwee. Van kleins af aan werd je betrokken bij allerlei problemen en deelde zij in principe alles met jou. Al heel jong nam je daarom te veel verantwoordelijkheid op je. Je wilde het goed doen, je wilde zorgen, iedereen blij maken, tegemoetkomen aan de behoeften van anderen. Natuurlijk heeft niemand opzettelijk voor deze band gekozen, of jou bewust in een hoekje geduwd. Het doel is ook niet om een schuldige aan te wijzen of relaties rigoureus te verbreken. Maar het is wel zo dat je in feite nog door een navelstreng verbonden bent met je moeder. En wil jij een evenwichtige, volwassen vrouw worden, met een eigen identiteit, met een eigen persoonlijkheid, met een sterk gevoel van eigenwaarde, met eigen meningen en voorkeuren en unieke gaven en talenten, dan zal die navelstreng doorgeknipt moeten worden. Dat zal niet makkelijk zijn. Maar nogmaals, doorknippen betekent niet dat je het contact verbreekt, maar wel dat je volledig los van een ander gaat ontdekken wie je zelf echt bent. En misschien is daar tijdelijk wat afstand voor nodig...’

De woorden van Ten Brink raken me diep. Een enorm gemis en verlangen, waar ik me niet bewust van was, komt aan het licht. Ik besef me dat mijn identiteit al heel vroeg geroofd is. Niet alleen doordat ik die niet op een gezonde manier kon ontwikkelen, maar ook doordat ik na onze verhuizing vanuit Frankrijk naar Nederland plotseling een andere naam kreeg. Na al die jaren blijkt nu hoeveel impact dit had. Ik had vreselijk heimwee naar Frankrijk, en plotseling was ik ook geen Marie-Hélène meer maar Marjolein. Mijn juf vond mijn naam te ingewikkeld en had er maar Marjolein van gemaakt. Dit werd door iedereen op school, en later ook in de kerk overgenomen. Toen ik me inschreef op de middelbare school heb ik er echt een punt van gemaakt dat ik Marie-Hélène heet, en ook zo ingeschreven en aangesproken wilde worden... We maken tussen de twee sessies een wandeling in stilte, die zo nu

en dan alleen door mijn snikken onderbroken wordt. In de weken en maanden die volgen wordt pas echt pijnlijk duidelijk hoe leeg mijn huis is, hoe weinig ik weet over wie ik ben, waar ik van houd, wat ik wil... En ook hoe diep de overtuiging in mij geworteld is dat ik anderen moet behagen. Niet alleen heb ik hetzelfde beroep als mijn moeder gekozen, ik heb ook veel manieren van haar overgenomen. Ik zeg nooit wat ik vind, maar lach alles weg. Ik stel me onbewust altijd onwetend of zelfs een tikkeltje onnozel op om iedereen te vriend te houden, en om mezelf een houding te geven. Altijd in de weer voor anderen. Altijd opgewekt. Nooit nee kunnen zeggen of ergens tegenin gaan... Maar wie ben ik nu echt? Wat wil ik, en wat niet? Ik voel me verschrikkelijk op het moment dat ik voor het eerst voor mezelf kies, alsof ik op dat moment bewust iemand afwijs en pijn doe. Mijn ouders begrijpen ook niet waarom ik meer afstand probeer te creëren. We spreken elkaar toch altijd iedere dag? We houden toch van elkaar? Samen met Ten Brink oefen ik het aangeven van grenzen keer op keer, en tegelijkertijd gaan we op zoek naar wie ik ben en hoe God mij bedoeld heeft. Uiteindelijk moet ik het pijnlijke besluit nemen om een paar maanden helemaal geen contact met mijn ouders te hebben. We gaan bij hen langs, en Ron probeert dit zo goed mogelijk te communiceren en uit te leggen. Ik durf dat niet. 'Het is echt heel belangrijk voor Marie-Hélène om tijdelijk afstand te nemen', zegt hij. 'Dit is ook met de therapeut besproken. Het zal haar proces en de therapie ten goede komen.' Er valt een ijzige stilte. Hoewel de vraagtekens op zijn gezicht te zien zijn, knikt mijn vader instemmend. Mama wendt haar blik af en begint stilletjes te huilen. 'Dit is voor iedereen het beste op dit moment', probeert Ron nog. 'Het contact zal uiteindelijk alleen maar beter worden.' Ze blijft wegstijven en huilen. Ik voel me een olifant in een porseleinkast. Een verschrikkelijk monster. Maar ik zet door.

Met hulp van Ten Brink bouw ik steen voor steen verder aan mijn identiteit en eigenwaarde. 'Na iedere opname voelde je je een nul', zegt hij in een van onze sessies. Angstaanjagend leeg. Maar die binnenste cirkel die we eerder hebben getekend, die van jou en God, mag de kern van jouw bestaan worden. Zijn liefde voor jou is er altijd. God houdt in de eerste plaats van jou als Zijn kind. Hij houdt van je zonder dat je daar iets voor kunt doen. Zijn liefde voor jou als Zijn dochter is ook heel specifiek. Misschien denk je: God heeft zoveel kinderen, Hij houdt van iedereen. Of misschien heb je door je ervaringen geïnternaliseerd dat anderen voor gaan, belangrijker zijn, meer geliefd. Zo blijft Zijn liefde iets vaags. Maar Hij houdt van jou, Marie-Hélène. Heel specifiek van jou.

Hij heeft je gewild, je bent hier omdat Hij verlangde dat je er zou zijn, precies zoals je bent. Hij heeft unieke eigenschappen, gaven en talenten in jou gelegd waarmee je Zijn liefde kunt beantwoorden en verspreiden. Niet door van alles te doen en te presteren, maar gewoon door jezelf te zijn en te omarmen dat je een innig geliefd kind van God de Vader bent. Je bent enorm kostbaar in Zijn ogen. Hij heeft je uitgekozen, Zijn oog rust op jou. Ja, Hij ziet jou en heeft ontelbaar veel gedachten over jou. Hij telt elke traan...

Huilend tuf ik in mijn Pandaatje terug naar huis, na alles wat Ten Brink me meegaf over wie ik ben. Thuis stop ik meteen het cassettebandje met onze gesprekken erop in de stereo, en schrijf alles op in een schrift. Vervolgens lees ik dit opnieuw en opnieuw, en overdenk de dingen die er voor mij uitspringen. Twee weken later rijd ik gewapend met een leeg cassettebandje opnieuw naar het noorden. Weken worden maanden en jaren. Iedere twee weken rijd ik tweeënhalf uur heen en tweeënhalf uur terug. De therapie wordt niet door de zorgverzekering gedekt en moet ik dus ook zelf betalen. Maar ik heb er alles voor over om te genezen. Telkens voelt het als thuiskomen in dat vredige huis, verscholen in het groen. De plek waar ik altijd even hartelijk word ontvangen door de lieve vrouw van Ten Brink met thee en wat lekkers. Waar ik tot rust kom. Waar ik vrij ben om mezelf te zijn. Beetje bij beetje wordt mijn zelfbeeld scherper en mijn eigenwaarde groter. Ik leer steeds meer omarmen dat God van me houdt, ook al doe ik helemaal niets voor Hem. Daardoor kan ik nu ook voor het eerst al mijn taken in de kerk neerleggen. We werken er keihard aan om oude patronen te doorbreken en nieuwe eigen te maken. Dit gaat gepaard met een enorme uitdaging: emoties durven accepteren, voelen en uiten. Vooral boosheid komt vaak naar voren in de gesprekken met Ten Brink. Ik heb mezelf en mijn lichaam steeds beter leren kennen, en herken inmiddels bepaalde triggers en wat die met mij doen. Vaak had ik last van extreme darmkrampen en diarree. Er werden allerlei onderzoeken uitgevoerd en ik werd helemaal binnenstebuiten gekeerd, maar de oorzaak werd nooit gevonden. Het moest een spastische darm zijn, zo werd geconcludeerd. Een kwaaltje dat vrij vaak voorkomt en waar weinig tegen te doen is. Tot ik ontdekte dat ik vaak klachten kreeg nadat er iets was voorgevallen dat me boos maakte. Die boosheid kon ik niet uiten. Ik mocht dat ook niet van mezelf. Alleen tijdens een manie kwam boosheid ongeremd en in alle hevigheid naar buiten. Als een vulkaan die uitbarstte. Achteraf schaamde ik me dan zo. Boosheid was in mijn ogen een slechte emotie. Van de week nog reed ik na een frustrerende vergadering naar huis met een enorme boosheid in me. Tegelijkertijd

was er een stemmetje in mij dat zei dat ik me aanstelde en kinderachtig deed. Onderweg kreeg ik al vreselijke buikkrampen en thuis moest ik me haasten naar het toilet. Het leek alsof niemand me hoorde toen ik mijn mening gaf. Alsof die er niet toe deed. Alsof ik niet bestond...

‘Heer, dat Marie-Hélène de vrouw wordt die U wilt dat zij wordt...’ Wanneer Ten Brink vraagt hoe mijn weken zijn geweest, vertel ik meteen over de boosheid die ik duidelijk in mijn lichaam voelde. ‘Emoties zijn door God gegeven, Marie-Hélène’, legt hij uit. ‘Je mag boos zijn. Geloof je dat? Er is geen emotie die er niet mag zijn of waarvoor je je moet schamen. Iedere emotie is een indicatie van wat er zich binnenin jou afspeelt, en welke behoeften je hebt. Het is echter niet zo dat emoties je leven moeten beheersen. Jij regeert over je emoties. Maar wanneer je ze wegstopt doe je jezelf geweld aan. Je mag ze aanvaarden als belangrijke indicatoren. En in het doorvoelen ervan mag je hun leiding volgen naar de behoeften van je hart. Behoeften die je serieus mag nemen. Te vaak zeggen we tegen onszelf: kom op, stel je niet zo aan, doe niet zo kinderachtig. Of vinden we dat bepaalde behoeften er niet mogen zijn. Maar als we bijvoorbeeld de boosheid nemen die je eerder beschreef, dan is daarvan een onderliggende reden waarschijnlijk onrecht. En dit gevoel van onrecht heeft weer te maken met jouw behoefte om gezien en gehoord te worden. En die behoefte is heel normaal en goed. We hebben het veel gehad over wie jij bent en hoe je een sterke identiteit kunt ontwikkelen. Waar we nu aan gaan werken op het gebied van emoties is het sluitstuk. Jij mag gaan ontdekken dat je het waard bent om gezien en gehoord te worden, en ook dat jouw emoties ertoe doen en aandacht verdienen. Jij mag er zijn. Je mag er echt zijn, met al je emoties en behoeften. Emoties vragen altijd om aandacht en een antwoord. Probeer je ze weg te moffelen, dan komen ze wel tot uiting in je lichaam. Nu je op emotioneel vlak volwassen wordt, kun je ze op een goede manier leren verwerken en ook uiten. Laten we dit gaan oefenen. Leg je hand op je buik en ga in gedachten terug naar de situatie van afgelopen week die je zojuist beschreef. Wat voel je op dit moment?’

‘Ik voel spanning,’ antwoord ik, ‘alsof alles in mijn buik een samentrekkende beweging maakt.’

‘Wat had je in die situatie graag anders gezien?’

‘Ik denk... dat mensen op mij zouden reageren. Dat er iets met mijn idee zou worden gedaan.’

‘Wat had je willen zeggen?’

‘... Waarom luistert er nooit iemand naar mij? Het zijn ook altijd dezelfde die het voor het zeggen hebben... Zoiets?’

‘Heel goed. Dit is wat je vanuit je emoties zou willen zeggen. Je voelde je niet gehoord of serieus genomen. Nu gaan we dit kanaliseren. Je kunt beter niet vanuit heftige emoties reageren, maar eerst je emoties gebruiken om erachter te komen waar je behoefte ligt. Vervolgens kun je dit op een niet agressieve manier verwoorden, waarbij je het dicht bij jezelf houdt. Vermijd beschuldigingen, houd het bij wat je observeert en ervaart en wat dit met jou doet. Je zou bijvoorbeeld kunnen zeggen: ‘Ik heb het gevoel dat, of ik krijg de indruk dat ik niet echt gehoord word in dit overleg. Ik zou graag willen dat mijn idee ook serieus overwogen wordt. Of: ik zou willen dat er wat meer gevraagd werd naar mijn mening.’

Emoties aanvaarden, doorvoelen en uiten is het huiswerk dat ik keer op keer meekrijg. Het lijkt zo eenvoudig als Ten Brink het uitlegt en voordoet. Maar de praktijk is een stuk weerbarstiger. Ik krijg de woorden niet over mijn lippen. Mijn maag keert om, mijn keel wordt dichtgeknepen, en de zware blokkade die ik voel maakt dat ik nog eerder moet overgeven dan dat ik kan aangeven wat me dwarszit. Ten Brink geeft me het advies om eerst thuis met Ron te gaan oefenen. Dit blijkt een goede eerste stap. Als ik thuiskom met buikkramp of stoom uit mijn oren, onderzoeken we samen mijn gevoel. Waarom voel ik deze boosheid? Wat had ik kunnen of willen zeggen? Wat is mijn verlangen? Hoe kan ik dat kenbaar maken? Telkens merk ik dat de krampen wegtrekken op het moment dat ik mijn gevoelens uit. Na veel oefenen begin ik het ook buitenshuis te proberen. In eerste instantie lopen mijn emoties in het moment zelf nog te hoog op en bijt ik veel te agressief van me af. ‘Daar ben ik het niet mee eens!’ gooi ik er dan zomaar tijdens een vergadering op luide toon uit. Met een aantal verschrikte gezichten tot gevolg. Of als ik word afgekap: ‘Natuurlijk gaat een ander weer voor! Wat ik vind doet er zeker niet toe!’, om vervolgens boos weg te lopen. ‘Wat ben jij kattig ineens...’ krijg ik van veel mensen te horen. ‘Zo ken ik je helemaal niet. Zo ben jij toch niet?’ Ook mijn ouders vinden het in het begin erg lastig dat ik zo fel uit de hoek kan komen. Ze voelen zich aangevallen, en soms ook niet voldoende gerespecteerd. Maar al gaat het soms nog ongecontroleerd, dat ik nu voor het eerst mijn gevoelens kan uiten voelt als een bevrijding. Gaandeweg leer ik mijn gevoel steeds beter verwoorden, en kan ik ook aan mijn ouders in alle rust uitleggen dat ik een eigen persoon ben, met een eigen leven en een mening. De spanningen lopen vaak hoog op, en het vergt enorm veel van me om te blijven kiezen voor mezelf en te staan voor wie ik ben. Maar de liefde overwint.



Naast alle zelfontwikkeling waar Ten Brink me in begeleidt, helpt hij me ook om de periode van opnames te verwerken. Ik ben altijd maar doorgegaan, heb zo goed en zo kwaad als het ging de draad weer opgepakt zodra ik uit de inrichting kwam. Meteen solliciteren, me weer vol op allerlei vrijwilligerswerk storten. Maar nu mag ik de intens verdrietige en heftige momenten die ik heb beleefd een plekje geven, en ook rouwen om het verlies dat daarbij kwam kijken. Verlies van dromen, idealen, verlangens, vrienden, werk... Voor het eerst durf ik God ook vragen te stellen over de dingen die ik heb meegemaakt. Heer, waarom nou? En: Waar was U toen ik daar moederziel alleen in die blauwe jurk in een isoleercel lag? Op dat moment brengt Hij weer helder op mijn netvlies het moment waarop verpleger Menno naast me op het matras kwam zitten. De man met die uitgesproken geblondeerde stekels en piercings, en het enorm zachte, liefdevolle karakter dat eronder schuilging. 'Ik was daar', zei Hij. 'Ik was erbij, en Ik heb je geen moment in de steek gelaten...'

Ook mijn psychiater doctor De Heus, die ik na mijn laatste opname toegewezen heb gekregen, ziet dat ik met sprongen vooruitga. In het begin vond ik haar maar vreemd. Ze zei haast niets tijdens onze afspraken. Maar naarmate ik haar beter leerde kennen en begreep dat ze mij de ruimte wilde geven om te praten en verwerken, voelde ik me meer en meer op mijn gemak. Dat kwam ook doordat ze een beetje apart was. Ze schoor haar benen niet maar droeg wel altijd leren rokjes. Haar trouwring droeg ze aan haar armband. En zo waren er nog meer dingen waarin ze net even anders dan anderen was. Dit gaf me het gevoel dat ze aan mijn kant stond, omdat ik me ook zo anders dan anderen voelde. Haar scherpe vragen en advies dragen enorm bij aan mijn proces, en samen met Ten Brink is zij het antwoord op mijn schreeuw tot God. Het gaat zo goed, dat zij me op een gegeven moment vertelt over een nieuw medicijn dat de risico's bij een zwangerschap tot een minimum beperkt. Ze gunt mij van harte dat mijn kinderwens in vervulling gaat, en gelooft dat dit kan.



# Hoofdstuk 8

‘Kunnen jullie geen kinderen adopteren?’ Gek werden Ron en ik van die vraag. Goed bedoeld natuurlijk, maar telkens als mensen over kinderen begonnen werd de leegte in ons leven weer pijnlijk belicht. Ik wilde niets liever dan moeder worden. Ook Ron had een sterke kinderwens. Maar dit verlangen hadden we vanwege alles wat we doorgemaakt hadden, en vanwege mijn medicijnen, op de plank gelegd. We kozen voor ons geluk samen, en toch bleef dit een donkere ondertoon, een open wond. Rons ouders waren intussen opa en oma geworden, en als we zijn familie bezochten leek het alleen maar over kinderen te kunnen gaan. Veel van onze vrienden en leeftijdsgenoten hadden ook al kinderen gekregen, en dit was hun hele wereld. Op allerlei manieren werden we zo voortdurend herinnerd aan onze lege armen. We bezochten eens een evenement voor mensen die ongewenst kinderloos zijn, om herkenning te vinden en bemoedigd te worden. Maar we reden met een zwaar hart en bonkende hoofdpijn terug naar huis. ‘Zo willen we toch niet worden?’ vroeg ik Ron met een zucht. ‘Dat ons leven helemaal in het teken staat van kinderloosheid, van onze rouw en pijn? We willen toch gelukkig zijn samen, en genieten van ons leven en de mensen om ons heen?’ Ron beaamde dit. ‘Ik heb liever een gezonde vrouw zonder kinderen, dan een zieke vrouw met’, voegde hij eraan toe.

Toen ik hier het een en ander over deelde met een goede vriendin van mij, opperde zij: ‘Zou pleegzorg misschien iets voor jullie zijn?’

‘O, nee, daar krijg ik Ron nooit in mee’, antwoordde ik.

Thuis gooide ik toch een balletje op, en tot mijn verbazing zei hij meteen: ‘Nou, laten we eens naar een informatieavond gaan over pleegzorg.’

Niet veel later bezochten we zo’n avond, en Ron was niet weg te slaan. Hij ging met allerlei mensen in gesprek, wilde alles weten. We besloten ons aan te melden. Er volgde een streng selectieproces, waarbij ons het hemd van het lijf werd gevraagd en pleegzorgwerkers ook een aantal keer bij ons thuis kwamen kijken. Ron en ik waren zo open en eerlijk mogelijk. Ook over mijn ziekte en mijn laatste opname, die nog maar een jaar geleden was. Tot onze grote verbazing hoorden we na enkele maanden dat wij geselecteerd waren om pleegouders te worden. Dolgelukkig vertelde ik onze buurvrouw dat we een pleegkind in huis zouden krijgen. Ik had een opgewekte reactie verwacht, maar in plaats daarvan betrok haar gezicht en klonk het bot: ‘Jij? Een pleegkind?’

Je bent ziek en je bent ook nog eens gelovig.’  
‘De tijd zal het leren, buurvrouw’, zei ik terug, en liep weg.

Omdat we hadden aangegeven misschien ooit nog biologische kinderen te willen, werd ons aangeraden om crisisopvang te doen. Zo werd een paar maanden later de zesjarige Jack bij ons gebracht. Een innemend jongetje met zwart haar en donkerbruine ogen. Hij droeg een klein, rood rugtasje. We namen hem mee naar zijn slaapkamer, en daar ging ik gehurkt naast hem zitten. Zwijgend en met neergeslagen ogen begon Jack zijn rugtasje uit te pakken. Er zaten allemaal oude autootjes in, die hij er één voor één uithaalde en uitstalde. Ik herinnerde me dat we naar één van de trainingsavonden van pleegzorg iets heel kostbaars mee moesten nemen. Ons werd toen uitgelegd dat kinderen vaak heel abrupt uit huis worden geplaatst en alleen hun meest kostbare bezit mee kunnen grissen. Zijn oude autootjes... Ergens in de tas zaten ook natte sokjes. Zijn moeder had die vast in alle haast nog willen wassen. Jack volgde Ron overal en bij alles wat hij deed als zijn schaduw. Binnen mum van tijd had hij ons hart gestolen, en liepen wij over van liefde en geluk. Zes weken zou hij bij ons blijven, maar dat werden drie maanden. De dag dat we hem terug naar huis zouden brengen, vierden we zijn verjaardag nog met onze families. Hij werd overladen met aandacht en cadeaus. In een stampvolle auto en feestelijke stemming vertrokken we uiteindelijk. In pijnlijke stilte reden we terug naar huis. Bij het openen van de voordeur voelde ons huis leger dan ooit. Alleen de slingers, confetti en ballonnen lagen er nog als stille getuigen van een vervuld leven. Ron barstte in tranen uit. Nog nooit had ik hem zo zien huilen. Ondertussen trapte hij de ballonnen kapot en begon alle sporen van het feest uit te wissen, en daarna ook die van Jack. In die korte tijd was hij ons zo dierbaar geworden! We gaven direct aan bij de pleegzorgorganisatie dat we te allen tijde beschikbaar wilden zijn voor hem, en dat hij in de weekenden en vakanties ook altijd bij ons terecht kon.

Een paar maanden later bleek dat de situatie thuis toch niet stabiel genoeg was, en kwam Jack definitief bij ons wonen. In de drie maanden die hij eerder bij ons had gewoond, was hij op school enorm gepest, zo hoorde ik achteraf. Dus ging ik meteen allerlei scholen af om een geschikte plek voor hem te vinden. Ik kwam uiteindelijk bij de katholieke school in ons dorp uit. Een kleine school met een heel sterk pestprotocol. ‘Welkom Jack!’ riepen alle kinderen uitbundig toen hij voor het eerst de klas binnenkwam. Hij werd met open armen ontvangen, en er heerste een veilige en liefdevolle sfeer. Ik was in de

tussentijd weer zonder werk komen te zitten. Maar nadat Jack definitief bij ons kwam wonen had ik besloten om ook niet meer op zoek te gaan naar werk. Ik wilde er voor hem zijn en hem alle tijd en aandacht geven. Tot één van de leerkrachten me op het schoolplein aansprak en vroeg: 'Jij zit toch zonder werk?' Ik knikte. 'Wij hebben op dit moment een vacature openstaan. Je kunt zo beginnen', vulde ze enthousiast aan. Ik wilde eerst weten of Jack het oké zou vinden als ik op zijn school zou werken. Maar daar hoefde hij geen seconde over na te denken. Hij zou dat heel leuk vinden, zei hij, en binnen de kortste keren stond ik weer voor de klas. Juf Lenne werd ik genoemd. Jack noemde me Lenne omdat hij Marie-Hélène te lastig vond, en deze naam werd in korte tijd door iedereen overgenomen. Ik voelde me een ander mens, ontwaakt in een heel nieuw leven. Er was voor mijn gevoel definitief een bladzijde omgeslagen en een nieuw hoofdstuk begonnen. Een hoofdstuk van woorden te groots om te bevatten, en te klein om het geluk te vangen dat uit elke regel oplichtte. En net toen ik dacht dat er geen hogere piek kon zijn, zag ik tot mijn grote schrik, verbazing en blijdschap twee streepjes op een zwangerschapstest.

Verbijsterd bleef ik ernaar staren. Dit kan gewoon niet waar zijn! dacht ik. Ron en ik hadden het er tot in den treure over gehad en uiteindelijk besloten dat we niet meer zouden proberen om biologische kinderen te krijgen. Een tv-programma had de doorslag gegeven. We zaten eens een film te kijken en toen die afgelopen was, sprong de tv weer aan. Het programma waar we middenin vielen stond in het teken van manisch depressieve vrouwen. Er werden er drie geïnterviewd. De eerste vrouw die aan het woord kwam had kinderen gekregen, maar ging gebukt onder depressieve gevoelens. Ze beschreef dat het niet goed met haar ging, en dit was ook duidelijk van haar gezicht af te lezen. Ook de tweede vrouw die aan het woord werd gelaten maakte een terneergeslagen indruk. Ze vertelde dat zij en haar man erg veel verdriet hadden vanwege het feit dat ze door haar aandoening en medicijnen geen kinderen kon krijgen. Compleet het tegenovergestelde was de derde vrouw die in beeld werd gebracht. Ze straalde! 'Ik ben heel gelukkig', vertelde ze. 'Ik neem gewoon mijn medicijnen en ik geniet volop van mijn neefjes en nichtjes en alles wat ik wel heb...' Meteen keken Ron en ik elkaar aan. 'Het is niet voor niets dat we toevallig dit programma zien', zei ik. 'Nee, inderdaad', beaamde Ron. 'Die laatste vrouw... Ze straalde gewoon!' 'Ja, dit willen wij toch ook... Zo willen we in het leven staan.'

Mijn psychiater hoopte zo voor mij dat ik kinderen zou krijgen, juist ook omdat het zo goed met me ging en ik door de therapie van Ten Brink met sprongen vooruitging. Ze wist ook hoe groot mijn kinderwens was, en had er daarom voor gezorgd dat ik een ander medicijn kreeg dat de risico's op afwijkingen bij het ongeboren kindje tot een minimum beperkten. Als ik het in de praatgroep voor lotgenoten besprak werd ik voor gek verklaard. 'Weet je niet dat het genetisch is?' werd er dan gevraagd. 'Dat gun je je kind toch niet?' Tijdens opnames had ik ook verschillende keren moeders gezien die niet voor hun kind konden zorgen. Ze mochten het kind even vasthouden en dan werd het weer bij hen weggehaald. Of ze zagen hun kind helemaal niet. Zo in de war. Ogen vol wanhoop, verdriet, onvermogen... Nee, dat wilde ik zeker niet. Dat mocht nooit gebeuren! Toch was onze situatie inmiddels zo hoopgevend, dat we ervoor wilden gaan. Maar na het zien van dit programma, wat simpelweg geen toeval kon zijn, kwamen we terug bij ons eerdere besluit: wij willen gelukkig zijn en genieten van alles wat we wél hebben. We willen geen slachtoffer zijn. Ron zei ook opnieuw: 'Ik heb liever een gezonde vrouw zonder kinderen, dan een zieke vrouw met.' Dus begon ik weer de pil te slikken...

'Hé, je moet wel gelukkig en blij zijn nu', zei Ron, nadat ik minutenlang sprakeloos met de zwangerschapstest in mijn handen had gestaan, 'dat is belangrijk voor de baby.' Toen we van de eerste schok bekomen waren, begon een ongekende blijdschap in ons op te borrelen. Vorige week hebben we het iedereen verteld. En nu we net een echo hebben gehad, en ons perfecte, tien weken oude kindje hebben zien bewegen, zijn we op zijn zachtst gezegd uitzinnig van vreugde.

Op mijn werk vlieg ik door de dagen, en als mijn vrije dag aanbreekt trek ik me terug in mijn bubbel, dagdromend over hoe het straks zal zijn, over het moederschap, de babykamer. Tot een scherpe pijn in mijn buik daar een einde aan maakt. De steken worden steeds heftiger, en voelen heel anders dan de krampen die gepaard gaan met een spastische darm. Bovendien had ik daar sinds ik mijn boosheid was gaan uiten geen last meer van gehad. Ik ga naar het toilet om te plassen. Als ik opsta en omkijk, zie ik in de pot een wit boontje liggen. 'O nee... Nee! O Heer, dat is mijn kindje! Wat moet ik nu doen? Moet ik het begraven? Moet ik...? Met bloedend hart trek ik door, waarop er een heleboel bellen uit de pot omhoogkomen. Het lijkt wel feest, denk ik wrang. Ik wil schreeuwen van boosheid en verdriet. De leegte overstemmen. God op het matje roepen. Maar op dat moment zie ik, als in een visioen, ons kindje bij Jezus. Het zit bij Hem op schoot, en mijn oma, naar wie ik ben vernoemd, de oma op wie ik gek was, staat ernaast. Ze zijn één en



al geborgenheid. Vrede en liefde stromen onophoudelijk als machtige rivieren en voeren me mee.

Nog dagenlang heb ik hevige buikpijn en lig ik vooral op bed. Genoeg tijd om na te denken. En hoe harder ik probeer om alles een plekje te geven, hoe meer verward ik raak. 'Heer, wat is dit? U speelt met mij! Is dit een wrede grap? Ron en ik hadden toch besloten om samen met U gelukkig te zijn? U speelt met onze gevoelens! Het was toch geen toeval dat we dat programma zagen? En dan ineens zijn we toch in verwachting. Op de echo zagen we dat alles erop en eraan zat. En nu dit... Ik snap er helemaal niks meer van.' Maar telkens als ik verdwaald raak in mijn eigen gedachten en gevoelens, krijg ik het beeld dat ik zag van ons kindje in de hemel weer helder op mijn netvlies, en beginnen die troostrijke rivieren weer te stromen.

Twee jaar later hebben we de sleutel van ons nieuwe huis en opnieuw een positieve zwangerschapstest in handen. Ik eet weer kisten sinaasappels, en met tien weken zien we tijdens een echo een perfect kindje bewegen. Meteen beginnen we de babykamer in te richten. We schilderen hem appelgroen. Onze nieuwe buurt is fantastisch voor jonge kinderen, voor Jack, en straks ook voor ons tweede kindje... Mijn hart lijkt ieder moment te kunnen barsten van geluk. Tijdens ons eerste weekend in ons nieuwe huis, kom ik op zondag na de kerkdienst thuis met een vreemd gevoel in mijn buik. Ik ga boven naar het toilet en verlies veel bloed. Meteen weet ik dat het mis is. Mijn hoofd en harts slag slaan op hol, en het voelt alsof mijn ingewanden uitgewrongen worden. Even word ik, berooid, gebroken, gefaald, een onmeetbare leegte in gezogen. Maar dan gaat er plotseling een knop om. Ik storm de trap af en roep tegen Ron: 'We gaan voor pleegkinderen!' Hij stemt er volledig mee in. Niet dat dit de pijn ogenblikkelijk wegneemt. In de eerste weken en maanden die volgen op mijn tweede miskraam zie ik overal dikke buiken. De hele wereld lijkt wel zwanger. Op die momenten blijkt het gemis nog even vlijmscherp. Maar het slijt langzaam, en tegelijkertijd groeit de vrede omdat er een steeds dieper besef komt dat wij twee kinderen in de hemel hebben, veilig in Gods armen, en dat wij ze daar op een dag ook zullen zien en omarmen.

Iets meer dan een half jaar later mogen Ron en ik Jonas ophalen uit een kindertehuis. Toen ik hem voor het eerst zag, had hij meteen mijn hart gestolen. En na een korte kennismaking deed het afscheid oprecht pijn. Bij de deur stond hij ons uit te zwaaien, met zijn neus tegen de ruit gedrukt. Rode krullen omlijnden zijn verfijnde, verdrietige gezichtje.



Eerst mocht hij een aantal keren voor een dag bij ons thuis komen, daarna een aantal weekenden. In de kerstvakantie verbleef hij ook een weekend bij ons en liet ik hem zijn nieuwe school zien. 'Je stopt me toch niet weer bij de kleuters?' vroeg hij toen bijna smekend. Jonas was al zeven, maar kon niet lezen en zat tot aan de kerstvakantie nog steeds in een kleuterklas. 'Nee, we gaan er echt alles aan doen om te zorgen dat jij naar groep drie mag', verzekerde ik hem. Via een collega regelde ik al het lesmateriaal dat nodig was, en de hele vakantie werkten we er keihard aan. Als de school weer begint, en hij definitief zijn intrek bij ons neemt, kan Jonas lezen en mag hij instromen in groep drie. Dolblij is hij. Zijn juf vertelt me dat hij tijdens andere lessen stiekem zit te lezen uit een boekje dat hij in zijn halfopen la had verstopt.

Een jaar of twee later willen we voor een derde pleegkind gaan. Op school praat ik erover met één van de moeders met wie ik goed bevriend ben, Suzan. Ik vertel dat we opnieuw voor een jongen willen gaan in de basisschoolleeftijd. Een meisje durf ik niet aan. Ik ben te bang dat ik in oude patronen val, en niet in staat blijf om een meisje goed op te voeden. 'Maar jij bent toch heel anders dan je moeder?' reageert ze verbaasd. 'Jij kunt toch iets doorbreken en het helemaal anders gaan doen?' Ja, natuurlijk! denk ik onderweg naar huis. Heer, U heeft mij zo veranderd. Het verleden hoeft niet meer in de weg te staan... Ron en ik geven aan dat we graag de pleegzorg voor een meisje op ons willen nemen, maar door bezuinigingen zit alles op dat moment op slot. Dit bevestigt ook een vrouw bij wie ik een workshop doe en die in de pleegzorg werkt. 'Bezuinigingen. Ook bij ons staat alles stil op het moment.' Maar de volgende dag belt ze me op. 'Ik sta hier op het schoolplein in het dorp,' zegt ze, 'en ik hoor net over een meisje dat niet meer thuis kan wonen. Ze zou bij de moeder van haar juf gaan wonen, maar zij zag het op het laatste moment toch niet zitten. Ze zoeken dus nu naar andere ouders. Is het wat voor jullie...?' De organisatie achter de uithuisplaatsing van dit meisje blijkt dezelfde als die de plaatsing van onze twee jongens had geregeld. Een week later verwelkomen we de vierjarige Lucy in ons gezin.

Drie prachtige, unieke kinderen, niet uit mijn lichaam, maar uit ons hart geboren. Ieder kind heeft zijn of haar eigen bagage en loopt tegen flinke uitdagingen aan. Zo moet Lucy een periode niets van mij hebben en zijn er flinke aanvaringen. Ja, het voelt soms alsof we na iedere stap vooruit weer twee stappen achteruit doen. Telkens doemt een nieuw probleem op, dat ons als ouders stevig op de proef stelt. Toch merken we ook hoe liefde langzaam maar zeker door begint te

sijpelen en haar genezende werk doet. En deze kostbare kinderen zijn iedere inspanning, onze onveranderlijke, onvoorwaardelijke liefde en eindeloze geduld dubbel en dwars waard. We zeggen keer op keer tegen hen: 'Jullie hart is groot genoeg voor meerdere ouders. Jullie hoeven niet te kiezen.' En we strijden voor een goede band tussen hen en hun biologische ouders. Ook dat is soms een uitdaging, maar zo belangrijk voor hun ontwikkeling. Op wonderbaarlijke wijze krijgen we steeds de professionele hulp die nodig is. We ervaren dat God ons gezin omgeeft en veilig in Zijn armen houdt. Dat Hij de onuitputtelijke bron van liefde en kracht is die ons samenbindt.

Ik ga volledig op in het gezinsleven en in mijn werk op school. Stabiel, gelukkig, vervuld. Totaal onbewust van het feit dat ik langzaam leegloop...



# Hoofdstuk 9

Er lag een kaartje op mijn bed. Ik pakte het op en las: 'Lieve Lenne, bedankt voor alles wat je doet en betekent voor onze kinderen. Je bent een superjuf en iedereen is dol op je.' Geen afzender, en het handschrift kwam me niet bekend voor. Wauw! dacht ik, terwijl ik het kaartje eerbiedig omhooghield. Er gebeuren weer bijzondere dingen! Dit is zo speciaal... Die nacht deed ik van opwinding geen oog dicht. In mijn hoofd buitelden fantasieën over wat er te gebeuren stond over elkaar heen. Ik zit in het team van God! Ik mag Zijn werk doen hier. Hij heeft mij speciaal uitgekozen. Mijn rol is te groot om te bevatten! Samen met Hem ga ik het doen... De volgende dag deden we een drankje met alle ouders en collega's die mee waren op werkweek. Iedereen zat druk te kletsen, maar het geluid werd overstemd door jubelende gedachten die door mijn hoofd flitsten. O, nu begin het. Dit is het plan van God. Iedereen zal het zien! Wat gaat het geweldig zijn! Tot in al het geroezemoes de persoon naast mij, Ilse, met een grote grijns op haar gezicht naar me toe draaide en vroeg: '... hè, Marie-Hélène?' In één klap werd het stil in mij en sloeg de paniek toe. O nee. Nee... Iedereen kijkt me aan, kijkt dwars door me heen. Ze weten het. Ik ben het. Nee! Het lachen verstomde en alle ogen waren inderdaad op mij gericht. 'Hé, wat is er ineens met jou?' vroeg Ilse. 'Voel je je niet goed? Wat doe je?' Het klonk geërgerd. Ik kromp ineen en vermeed alle blikken. Iedereen is tegen mij. Dit is het moment. Nu zal ik veroordeeld worden... 'Lenne, we gaan even een stukje lopen', klonk het plotseling op zachte toon. Suzan stond op en liep op me af. 'Kom maar even mee', zei ze, en nam me mee naar buiten. 'Zullen we Ron even bellen?' vroeg ze tijdens de wandeling. Dat deden we. Even kwam er een gevoel van rust over me, en werden de donkere wolken die zich in mijn gedachten samengepakt hadden uiteen geblazen. Suzan ging niet mee op pad met de leerlingen de volgende dag, maar ging opnieuw met me wandelen en praatte op een rustige, begripvolle manier met me. Door de gesprekken die ik kon voeren over hoe ik me voelde en wat ik dacht, zwakte de storm in mij af. Ik kon gewoon met de leerlingen in de bus terug naar huis, maar het voelde nog steeds alsof ik aan draadjes hing. Bij thuiskomst lichtte ik meteen mijn psycholoog in. 'Je moet er echt mee stoppen, met je werk. Voor je eigen bestwil!' drukte zij me op het hart. Niet veel later had ik een gesprek met onze nieuwe directrice. Waar iedereen eerder veel begrip en medeleven had getoond, reageerde zij vrij bot. 'Wat wil je?' vroeg ze uiteindelijk. Ik gaf aan dat ik met de

bedrijfsarts wilde spreken. Na de werkweek was mij duidelijk geworden dat ik een hypomanie had gehad, een lichte vorm van een manie en vaak de opmaat naar een hevige manische of depressieve episode. Voor mij was dit een indicatie dat het op was, en dat ik mijn werk niet meer aankon. Het ging juist al zo lang goed met mij. Naar aanleiding van het gesprek met de bedrijfsarts kwam ik in een afkeuringstraject terecht. Dat deze stap onvermijdelijk was wist ik diep vanbinnen zelf ook, al twijfelde Ron in eerste instantie sterk aan dit besluit en brak het mijn hart. Ik heb heel wat tranen gelaten bij het loslaten van het werk dat ik zo graag deed. Het traject dat ik samen met de bedrijfsarts en een arbeidsdeskundige doorliep hield een lange reeks zware gesprekken in, die voelden als een kruisverhoor, en de uitkomst bleef onzeker.

Vandaag stoppen Ron en ik voor de zoveelste keer voor het kantoorgebouw en zet ik me schrap voor de moeilijke vragen die ik zal moeten beantwoorden. Als we hebben plaatsgenomen voor het bureau, loopt tot mijn verbazing een andere arbeidsdeskundige binnen dan die ons tot op dat moment heeft geholpen. Na een korte kennismaking, en het opschudden van het dikke dossier voor hem, kijkt de man me indringend aan en zegt: 'Mevrouw, u gaat vanaf nu bezig zijn met uw hobby's en leuke dingen doen. Workshops bonbons maken, schilderen, wandelen, weet ik wat. U gaat nu leuke dingen doen. En als ik een pet op had, had ik hem nu voor u afgedaan omdat u al die jaren, vijftientig jaar lang door bent gegaan en voor de klas heeft gestaan met deze stoornis. Echt, petje af. U mag de dingen gaan doen waar u blij van wordt, u bent volledig afgekeurd.' En hij gaf me een stevige hand, alsof het een felicitatie was.

Vol ongeloof staan we even later weer op de parkeerplaats. 'Zei hij dat echt!?' vraag ik Ron. Dit einde had ik niet verwacht. Het voelt als een cadeau van God. Alsof Hij persoonlijk waardering heeft uitgesproken voor hoe ik al die tijd was doorgedaan, en toestemming geeft om mijn hart te gaan volgen.

Ik stort me inderdaad op mijn hobby's en vrijwilligerswerk in de kerk. Daarnaast start ik met een Alpha-cursus in onze gemeente. Ook dit geeft zoveel voldoening. Onderwijs geven aan mensen die op zoek zijn naar God lijkt in zekere zin op voor de klas staan, alleen draait het nu ook nog om iets waar ik gepassioneerd over ben. Er is ook ruimte en tijd om aan mezelf te werken en opgebouwd te worden. Zo schrijf ik me in voor een school voor gebed, die in een andere gemeente georganiseerd wordt. De school duurt een jaar en bestaat onder meer uit twaalf

bijeenkomsten. Gebed is iets waar ik enorm enthousiast over ben, en ik kan niet wachten om er meer over te leren. Opgewonden ga ik naar de eerste trainingsdag. Maar daar wacht me meteen een onaangename verrassing.

Nee! Niet weer! denk ik, op het moment dat ik de zaal binnenstap. Thea. Wat doet zij nou hier? Waarom moet zij altijd alles doen wat ik leuk vind? O, wat heb ik een hekel aan dat mens! Mijn maag draait om, en het liefst loop ik meteen terug naar de auto. Maar daar zou ik alleen mezelf mee hebben. Dus kies ik een stoel zo ver mogelijk bij haar vandaan. De hele dag probeer ik de boosheid die telkens opnieuw in me opborrelt weg te duwen, en dit werpt een schaduw over de dag waarop ik me zo had verheugd. Dertien was ik, toen Thea bij ons in huis kwam. Ze was door mijn ouders tot geloof gekomen, en omdat ze zonder woning zat hadden ze haar ook maar meteen in huis genomen. Ze was veel ouder dan ik, een volwassen vrouw al. En in mum van tijd nam ze de regie in huis compleet over, evenals mijn positie en rol als oudste dochter. Toen er nieuwe vitrages moesten komen, ging zij die met mijn moeder uitzoeken. En waar ik voorheen altijd graag samen met mijn moeder voor het eten zorgde, stond zij nu ineens bijna dagelijks met haar in de keuken. Mijn moeder was als was in haar handen, en liet zich aandachtig alles wijsmaken over wat gezond eten is. Mijn bloed kookte dan. Ook als ze weer eens iets nieuws introduceerde kon ik wel schreeuwen. Eerst moesten we ineens onbespoten, biologische producten gaan eten. Toen moest er zuurdesembrood komen. En vervolgens moest alles suikervrij. Alle ruimte kreeg ze om deze dingen voor ons te bepalen. Haar ziel was gered, ze was wedergeboren, en alleen dat telde. Buitenshuis ging ze alles doen wat ik deed en leuk vond. Kinder- en jeugdwerk in de kerk, muziek, workshops, alles. Toen ze trouwde met iemand uit de kerk, was ik nog niet van haar af. Er was geen geschikte woning te vinden, dus woonde ze nog een tijd samen met haar man bij ons in huis. Mijn grenzeloos goede ouders legden geen strobreed in de weg. Boosheid groeide in mij als een vulkaan, en de situaties waarin ik onmacht voelde en aan de kant geschoven werd voerden de druk alsmaar op. In mijn manies kwam hij tot uitbarsten, en Thea stond altijd op mijn lijstje van tien als één van mijn grootste vijanden waartegen ik te strijden had. Verschillende keren had ik haar opgezocht en eens flink de waarheid gezegd. Achteraf vroeg ik daar wel altijd vergeving voor, al bleef de weerstand die ik bij haar voelde volop aanwezig.

En natuurlijk zit ze nu ook weer hier, bij een training die ik juist zo mooi



en bijzonder vind. Verschrikkelijk. Zoals altijd vermijd ik haar tijdens de bijeenkomsten. Maar wanneer ik voor de laatste training binnenloop, hoor ik God zeggen: 'Ga naast haar zitten. Vergeef haar.' 'Maar Heer, ik sta toch volledig in mijn recht?' werp ik in gedachten tegen. 'U weet toch wat zij mij allemaal aangedaan heeft?' 'Ga naast haar zitten. Vergeef haar', hoor ik opnieuw, vriendelijk aansporend. Met een korte groet en gereserveerde houding gehoorzaam ik. We zeggen verder niets tegen elkaar. Ik kan geen vriendelijk woord over mijn lippen krijgen. Maar plotseling begint er iets te verschuiven in mijn binnenste. Mijn weerbarstige hart bloeit open, en liefde begint te stromen. Aan het einde van de training voel ik vanbinnen dat ik Thea volledig heb vergeven, en zeg ik in alle oprechtheid tegen haar: 'Ik hou van je.'

Zo vindt er opnieuw een stuk genezing plaats in mijn hart en kom ik nog meer in balans. Ik blijf nog wel medicijnen slikken, want in bijna alle gevallen die ik ken liep het abrupt stoppen ermee erg slecht af. Ik had een jongen in mijn klas wiens moeder dezelfde stoornis had als ik. Ze nam haar medicijnen niet en werd voor gek versleten, ook door haar eigen kinderen. Hun huis was een puinhoop, en de kinderen hadden veel problemen. Dat wil ik niet. Nooit! dacht ik. Als de medicijnen simpelweg een stofje aanvulden dat ik miste, en ervoor konden zorgen dat ik een gezonde, goed functioneerde moeder en vrouw zou zijn, dan was dat maar zo. De intensieve psychische hulp die ik krijg wordt langzaam opgebouwd, en na een tijdje hoef ik alleen nog maar eens in de zoveel tijd naar de psychiater om te controleren of de medicijnen nog toereikend zijn. Zoals altijd kijk ik vooruit. De donkere wolken van angst en van wantrouwen tegen mijn eigen lichaam en verstand laat ik ver achter me. Tot mijn lichaam en gedachten geleidelijk onder hoogspanning komen te staan. Zo geleidelijk dat ik in eerste instantie niets doorheb. Maar dan lijk ik door mijn verleden te zijn ingehaald.

De eettafel staat vol prachtige boeketten die vandaag zijn bezorgd. Ik zit met mijn rug naar hun feestelijke kleurspel toe. Mijn wereld is een grijze chaos, waarin ik reddeloos, als in een eindeloze oceaan, heen en weer geslingerd word. De dingen die ik zie nemen telkens andere vormen aan. Monsterlijk soms en absurd. Mijn oog valt op twee op elkaar zittende insecten op het raam, die op dat moment angstaanjagend groot worden. 'Zie je wel, dat is symbiose', mompel ik voor me uit starend. 'Wat bedoel je? Waar heb je het over?' vraagt Ron, die naast me op de bank zit.



‘Dat is symbiotisch...’ mompel ik opnieuw, zonder mijn blik af te wenden. ‘En Mandy... Ik weet zeker dat zij hier is en mijn verjaardag komt verpesten. De buurman heeft haar gebeld... Na nog wat halve zinnen en warpraat loopt Ron weg om te bellen. Even later komt hij weer naast me zitten, kijkt me aan en zegt op rustige toon: ‘Ik breng je straks ergens naartoe om even tot rust te komen...’

Tot rust komen... Het klooster! denk ik meteen. Ron moet soms voor zijn werk mensen in veiligheid brengen in een klooster. Daar brengt hij me naartoe, om uit te rusten! Blij en opgelucht stap ik in de auto. Ik verlangde enorm naar rust. In de zomervakantie was er iets gaan broeien. De hele vakantie bracht ik door in onze stacaravan in Haamstede, samen met Lucy en haar vriendin Nina, een meisje dat tijdelijk bij ons in huis woonde. We hadden het leuk samen, maar sinds haar komst waren er ook veel spanningen. En onopgemerkt werd het me te veel. Ik deed ’s nachts geen oog dicht, en voelde hoe mijn gedachten langzaam afgleden. Maar ik trok niet aan de bel. Toen ik een psycholoog aan de lijn had verzwegen ik mijn op hol slaande gedachten ook bewust. Misschien omdat ik het in eerste instantie wel een fijn gevoel vond, een soort natuurlijke high. Na weken zonder slaap en nog altijd toenemende hyperactiviteit, voelde ik me weer zo belangrijk. Helemaal toen ik in een stadje een bus zag staan waarop mijn dooptekst stond. Diezelfde dag kwamen we toevallig ook vrienden tegen, wat maakte dat ik allerlei verbindingen begon te leggen tussen de buitengewone dingen die gebeurden. Dingen die ik zag als bewijs dat ik weer middenin de uitrol van Gods grote plan zat en het middelpunt daarvan was.

Bij thuiskomst was duidelijk dat er iets moest gebeuren. Het feest voor mijn vijftigste verjaardag werd afgeblazen, en in plaats van het vieren van deze mijlpijl word ik nu weggebracht. Maar ik vind het goed. Dat het geen klooster is waar ik terechtkom, zie ik meteen bij binnenkomst. Er hangen figuren rond die dakloos en verslaafd lijken, en mensen die ernstig in de war zijn of last van ties hebben. Ik krijg een piepklein kamertje toegewezen, het kleinste kamertje dat ik ooit heb gezien. Een klein raam biedt uitzicht op de binnentuin waar een groepje mensen rondhangt en wezenloos sigaretten rookt. Ik heb werk te doen hier! schiet door me heen. Ik ben hier om het werk van God voort te zetten. Juist het uitschot van de maatschappij wordt door God uitgekozen... Ron neemt afscheid en ik krijg te horen dat ik niemand mag bellen, ook hem niet. ’s Nachts kan ik nog steeds niet slapen en word ik gek van mijn op hol geslagen gedachten, die uitschieten naar overwinning en euforie, vervolgens naar doodsangst en weer terug. Als ik de volgende dag in de eetzaal kom, slaan mijn gedachten

compleet door richting angst. Dit is het moment, zeg ik met bonzend hart tegen mezelf. Iedereen hier gaat me veroordelen. Een vreselijke straf staat me te wachten. Dit is het einde...

Die nacht bel ik tegen de regels in mijn vader. 'Marie-Hélène, je moet echt gaan slapen nu', zegt hij bezorgd. 'Ik ga voor je bidden dat je kunt slapen, ik ga je zegenen. Maar je moet echt gaan slapen...' Na een gebed uitgesproken te hebben, hangt hij op. Maar ik ben er allerm minst rustig door geworden. Ik vlieg mijn kamer uit, want er is werk te doen. Dwalend door de gangen krijg ik allerlei opdrachten. 'Ergens in een kast. Doorzoek ze allemaal. Je moet die kast openen. Misschien is het nog niet te laat. Gods plan. Hm, een linnenkast. Pak alle lakens en... Nee, nee die weekendtas, je moet die weekendtas meenemen met bloemen en...' Plotseling wordt mijn gespook onderbroken door twee witte jassen die me terug naar mijn kamer brengen. De volgende nacht slaap ik weer niet en word ik opnieuw door kwellende gedachten mijn kamer uitgejaagd. Beneden gekomen zie ik in het halfdonker tot mijn grote schrik in de eetzaal iemand aan tafel zitten. Even sta ik aan de grond genageld. Dan wint mijn nieuwsgierigheid het van mijn angst, en kijk ik nogmaals naar de persoon aan tafel. 'Hé, kennen wij elkaar?' vraag ik. De vrouw aan tafel heeft iets bekends, en blijkt de dochter van een vriendin van mijn moeder te zijn. 'Kun je ook niet slapen?' vraagt ze als ik bij haar ga zitten. We kletsen even over wat ons wakker houdt, en vervolgens beginnen we ijverig aan kleurplaten met genummerde vakjes die op tafel liggen. Daar word ik rustig van.

Medicatie krijg ik niet, dus blijft het opgejaagde, verwarde gevoel aanhouden. De uren kruipen voorbij, en in de slapeloze nachten duren ze nog eens driedubbel zo lang. Uiteindelijk vervaaft ieder tijdsbesef. Op een gegeven moment komt Ron langs en hebben we een gesprek met mijn behandelaar. De man tegenover ons richt zich alleen tot Ron. 'Dit was de crisisopvang', begint hij, 'en we zullen nu als vervolgstap een plek zoeken voor uw vrouw in een andere instelling...' 'Nee', onderbreekt Ron de man resoluut. Verbaasd kijk ik hem aan. 'Zij gaat níét meer opgenomen worden.' 'Maar, wat wilt u dan?' klonk het aarzelend, na een korte stilte. 'U bedenkt maar iets anders. Ik wil dat zij thuis begeleid wordt. Zij gaat niet meer opgenomen worden.'



# Hoofdstuk 10

‘Mandy. Ik moet naar haar toe, Ron. Ik weet dat we het hebben gehad over EMDR-therapie om over mijn problemen met haar heen te komen, maar als ik tijd met God doorbreng hoor ik Hem steeds zeggen dat ik naar haar toe moet gaan. Ga naar haar toe, zegt Hij telkens, en bespreek alles met haar. Het is ook maar een uurtje rijden...’ Ron stemde in, en tijdens de eerstvolgende afspraak met mijn psycholoog, doctor De Graaf, leg ik mijn plan aan haar voor. Na mijn laatste manie en een paar weken intensief thuis te zijn begeleid door verschillende professionals, was ik bij haar terechtgekomen. Eerst werd ik door haar coassistent geholpen, maar na een paar maanden belde ze me om te vertellen dat ze overgeplaatst zou worden en dat ik een andere psycholoog zou krijgen. ‘Nee, ik krijg helemaal geen nieuwe begeleider’, zei ik. ‘Ik krijg doctor De Graaf. Ik ga niet voor de zoveelste keer mijn hele verhaal op tafel gooien.’ Doctor De Graaf had er bij het kennismakingsgesprek bij gezeten en kende dus mijn verhaal al. Zij gaf leiding aan de hele afdeling en stond bekend als de beste psycholoog die er te vinden was. De coassistente sputterde tegen dat doctor De Graaf veel te druk was, en zij mij onmogelijk kon begeleiden, maar ik hield voet bij stuk. ‘Ik krijg doctor De Graaf.’ Met grote ogen keek Ron me aan toen ik ophing. ‘Wat is dit?’ vroeg hij verbouwereerd. Zo assertief had hij me nog nooit gezien.

Ik kreeg mijn zin en werd fantastisch bijgestaan door doctor De Graaf. In onze gesprekken kwam steeds Mandy weer ter sprake. Tijdens mijn manies streed ik altijd tegen mensen, en een aantal van hen kwam stevast op mijn lijstje van tien terecht. Door te werken aan de problemen die ik had met die mensen, zou ik zeer waarschijnlijk sprongen vooruitgaan. Mandy stond altijd bovenaan. Ze was zelfs letterlijk een spookbeeld geworden. De gedachte aan haar tijdens een manie bracht me direct in een draaikolk van woede en angst. Mandy zat bij ons in de kerk. En na diep graven kon ik een aantal situaties beschrijven aan doctor De Graaf die er waarschijnlijk toe geleid hadden dat zij een van mijn grootste vijanden was geworden. Zo stond ik eens met een groepje vriendinnen te kletsen in de kerk toen zij aan kwam lopen, mij van top tot teen bekeek en grijnzend zei: ‘Jij, jij hebt wel mooie schoenen aan.’ Ineens waren alle ogen op mij gericht. Er klonk gegiechel en ik kon wel door de grond zakken. Net als toen wij met een groep tieners uit de kerk op vakantie in het chalet waren, ik mijn tas

opendeed, en er boven op mijn spullen een meisjesachtig dagboek lag dat mijn moeder erin had gestopt. Belachelijk vond ze dat, en de hele groep moest dit weten.

‘Ik heb besloten geen EMDR te doen, maar naar haar toe te gaan’, zeg ik tegen doctor De Graaf.

‘Zo, dat is dapper’, antwoordt ze. ‘Maar dan gaan we het gesprek wel samen voorbereiden.’

Niet veel later zit ik in de auto en herhaal ik in gedachten wat we besproken hebben. Houd het dicht bij jezelf en bij jouw gevoel. Maak geen verwijten... ‘Ik ga wel met je mee’, had Ron aangeboden. Maar ik zei: ‘Nee, ik ga alleen. Dit is mijn ding.’ Mandy ontvangt me hartelijk, en nadat ze koffie voor ons ingeschonken en wat lekkers aangeboden heeft, steek ik meteen maar van wal.

‘Het gaat er niet om wie wat gedaan of gezegd heeft, maar ik wil wat dingen met je delen omdat ik wil genezen. Ik wil totaal genezen van mijn ziekte. Je weet welke ziekte ik heb, en ik wil niet langer terugvallen. Er zijn wat dingen naar boven gekomen in mijn proces die nog onduidelijk zijn, en die wil ik graag met je bespreken. Je hoeft ook helemaal niet te reageren. Ik wil dit naar je uiten zodat ik het daarna kwijt ben.’ Ik pak mijn briefje erbij, en begin te beschrijven hoe ik mij in bepaalde situaties met haar voelde.

‘Ik wil toch even reageren’, zegt Mandy, nadat ik vijf specifieke situaties heb beschreven waarin ze mij pijn heeft gedaan. ‘Wat ik toen heb gedaan, dat was niet goed, en daar wil ik echt vergeving voor vragen...’

Aan het einde van een lang en openhartig gesprek stelt ze voor om samen te bidden. Liefde en vrede overspoelt ons in dit moment met God, waarin we elkaar zegenen. Terwijl ik naderhand de tranen van mijn wangen veeg omhelst Mandy me. ‘Je bent een mooie, dappere vrouw’, zegt ze. En voor ik de deur uitga, geeft ze me een tas met cadeautjes mee. Juichend, zingend, jubelend rijd ik naar huis.

‘We zijn enorm trots op jou, Marie-Hélène’, zeggen mijn psycholoog en psychiater tijdens de eerstvolgende sessie. ‘Je hebt er echt een angel uit gehaald.’

Precies zo ervaar ik het. Als genezing en vrijheid in een van de diepste lagen van mijn ziel, die daardoor als herboren en vederlicht voelt. Maar het zou slechts het begin blijken van een grondig proces van bevrijding, herstel en transformatie.

‘Willen jullie voor me bidden?’ had ik aan al mijn contacten uit de kerk gevraagd, nadat ik een afspraak had gemaakt voor een Sozo-sessie. Door een gastspreker in onze gemeente was ik gewezen op deze vorm

van pastoraat. 'Sozo is een Grieks woord dat staat voor redding, bevrijding en genezing. De bediening die Sozo heet is een vorm van gebed, waarin je door ontmoetingen met God genezing en bevrijding kunt ontvangen', had hij uitgelegd. Ik greep alles aan om te genezen, en ging meteen op zoek naar een kerk waar dit gebed werd aangeboden. Onderweg naar mijn afspraak bij een gemeente in Rotterdam, trekt mijn hele proces als een film aan me voorbij. Zenuwachtig schuif ik mijn handen over het stuur. Zou ik echt een ontmoeting hebben met God? Zou ik totaal genezen kunnen zijn? Ik hoop zo dat Hij me aanraakt!

'Met wie wil je het gesprek aangaan?' vraagt één van de twee dames die mij in het gebed leiden. 'Jezus, God de Vader of de Heilige Geest?' 'Met Jezus', antwoord ik zonder aarzeling. 'Hij is mijn vriend.' Van jongs af aan had ik Hem heel dichtbij, als een echte vriend ervaren. En tijdens mijn manies was ik altijd wanhopig op zoek naar Hem. Overal zocht ik dan tekenen dat Hij bij me was. Dit kon al een uitroepeteken zijn. 'Laten we Hem vragen in welk gebied van jouw leven Hij blokkades op wil ruimen', vervolgt de vrouw. Nadat we Jezus hebben uitgenodigd, zie ik mezelf ineens als jonge tiener in mijn slaapkamer op bed zitten. Mijn moeder zit op de rand van het bed en vraagt hoe mijn dag is geweest. Ik antwoord neutraal, maar ze blijft doorvragen, wil het naadje van de kous weten. Ik antwoord braaf, maar met grote tegenzin. Het voelt alsof er bij me wordt ingebroken, en alles in mij protesteert. Nadat ik dit beeld aan de twee gebedsleiders heb beschreven, zegt één van hen: 'Vraag Jezus nu hoe Hij deze situatie voor jou had bedoeld.' Dat doe ik, terwijl ik in gedachten terugga naar mijn slaapkamer. Ineens gaat de deur open. Jezus staat in de deuropening en wenkt me vriendelijk. Ik loop achter Hem aan naar buiten, en stap een veld vol bloemen in. Een explosie van kleuren zo ver als ik kan kijken maakt dat ik de drang om er zo hard mogelijk doorheen te rennen niet kan bedwingen. Jezus kijkt me lachend na. Als ik even later bij Hem terugkom met een groot veldboekje in mijn handen, mag ik naast Hem gaan zitten. Zwijgend kijken we uit over het veld. Alles weet Hij van me, en toch voel ik me zo geborgen en geliefd. Ik stroom over van geluk en wil alles met Hem bespreken. 'Heer, ik ben soms bang dat ik het niet goed doe. Dat ik mensen teleurstel. Of U...'

'Kom, Ik wil je meenemen naar de Vader', zegt Jezus wanneer Hij opstaat en me de hand reikt. Een lichte angst werpt een schaduw over ons gelukzalige moment. Ik merk een bepaalde weerstand op bij de gedachte aan God de Vader. Hij voelt altijd zo ver weg, zo onbereikbaar, zo onberekenbaar. Aarzelend pak ik Zijn hand en sta op.



Jezus' liefdevolle ogen kijken dwars door me heen. 'Wat is de leugen die je bent gaan geloven?' vraagt Hij.

Ik moet denken aan die keer dat ik zou gaan zeilen met mijn vader, maar dat dit uitje waarop ik me zo verheugde steeds werd uitgesteld. Het is er uiteindelijk nooit van gekomen. 'Ik geloof dat de Vader het veel te druk heeft voor mij', antwoord ik. 'Dat Hij niet betrokken is. Dat ik niet zomaar bij Hem kan komen...' Samen stappen we een imposante zaal binnen met grote zuilen die verder strekken dan het oog reikt. Midden in de zaal staat een enorme troon, badend in oogverblindend licht. Meteen als mijn oog erop valt, val ik plat op de grond. Maar dan hoor ik een stem, die even indrukwekkend als innemend klinkt, zeggen: 'Sta op, en kom dichterbij...' De Vader neemt me op schoot, knuffelt me en zegt: 'Ik heb alle tijd voor jou. Je mag altijd bij me komen...' De doos met tissues die door de dames voor me is neergezet is intussen al leeg.

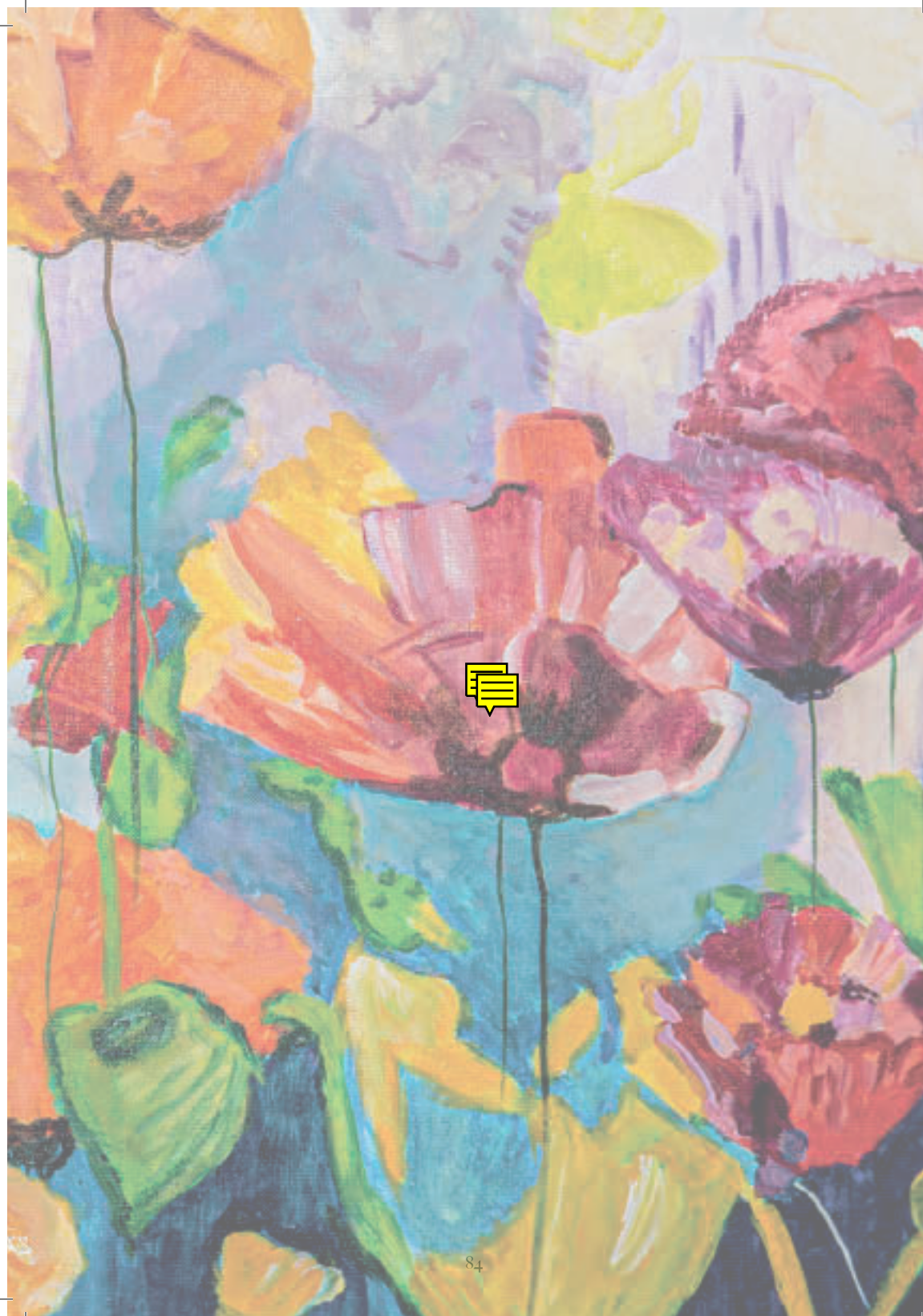
'Ik wil je nog iets geven', zegt Jezus als we weer samen zijn. Hij haalt een prachtige jurk tevoorschijn in mijn lievelingskleuren turquoise, met oranje details. Tot mijn schrik zie ik dat ik een blauwe juten zak draag. Die kwellende, schurende jurk waarin ik in de isoleercel altijd gevangen zat. Jezus neemt hem van mij af, nadat ik de nieuwe jurk die ik cadeau kreeg had aangetrokken. Met terugwerkende kracht voel ik Zijn liefde, troost en nabijheid in die verschrikkelijke momenten van isolatie, afwijzing, verdriet en radeloosheid, en begint genezing naar die plaatsen in mijn ziel te stromen. 'Ik zal je nooit in de steek laten, Marie-Hélène', zegt Hij. 'Ik ben altijd bij je. Ik ben je beste vriend.' We dansen samen, en terwijl ik rondgedraaid word zwiert mijn jurk als een openbloeiende bloem om mij heen. 'Zullen we de vrienden vergeven die jou hebben laten vallen?' vraagt Jezus als we uitgedanst zijn. Met een hart dat overloopt van liefde doe ik dat zonder aarzelen. Ik kan wel schateren van het gevoel van vrijheid dat in mij opborrelt. Uiteindelijk kom ik met Jezus weer terug in mijn slaapkamer, waar ik nu in volledige overgave ook mijn moeder kan vergeven.

Ik zie hoe Hij daar in elke situatie bij me was, zwijgzaam maar troostrijk, alleszeggend.

Tot slot nodigen we samen de Heilige Geest uit. Ik ben hier in eerste instantie huiverig voor, omdat ik bang ben dat Hij, die alles weet en overal is, bij mij inbreekt en over mijn grenzen zal gaan. Maar ik leer nu dat Hij vriendelijk en hoffelijk is en zich nooit zal opdringen. Dan komt Hij in de vorm van een vlinder binnenfladderen en gaat op mijn schouder zitten. Tegelijkertijd voel ik vlinders in mijn buik. Even doet dit me denken aan het gevoel dat ik had die Koninginnedag, 1986.



Alsof ik al half over het randje van een grote afdaling in een achtbaan hing. We sluiten deze ontmoeting met God af, en vervolgens zegenen de beide dames die het Sozo-gebed leiden mij nog. Eén van hen zegt: "Voor ik van huis wegging, zei mijn huisgenoot: "Ik geloof dat ik je deze bloemen moet meegeven voor de persoon met wie jij vandaag gaat bidden." Ze haalt drie oranje gerbera's tevoorschijn. 'Deze zijn voor jou.' Geen van beiden had kunnen weten dat ik gek ben op bloemen en dat oranje absoluut mijn lievelingskleur is. Mijn hele leven had ik gehoord dat God mij kent en van mij houdt. Maar hoe diep Zijn liefde werkelijk reikt, en hoe diep Hij mij doorgrondt, daar had ik tot op dit moment totaal geen weet van. Met nog altijd honderden vlinders in mijn buik verlaat ik gewichtloos de ruimte. Dit keer is het geen misplaatste opwindning als voorbode van een nachtmerrie, een plotselinge zomerstorm, zoals in '86, maar het zoete begin van een heel nieuw leven.



# Epiloog

‘God sprak tot mij dat jullie echt door hele diepe dalen zijn gegaan’, zegt profetes Rita Fidele tijdens een jongerendienst in onze gemeente tegen Ron en mij. Ze wendt zich specifiek tot mij en vervolgt: ‘De vijand heeft werkelijk op alle mogelijke manieren geprobeerd om jou onderuit te halen. Op emotioneel, mentaal en fysiek vlak, in je gezinsleven, alles. Hij probeerde je te maken zoals de bloedvloeiende vrouw, die al haar tijd en geld spendeerde, en van hot naar her ging om genezen te worden, zonder resultaat of verlichting te vinden. Maar toen zei zij tegen zichzelf: ik ga de zoom van Jezus’ kleding aanraken. Zo heb ook jij de zoom van Zijn kleding vastgepakt. Jezus zegt in dit verhaal dat Hij op het moment dat zij dit deed kracht van zich uit voelde gaan. Geen genezing, maar kracht. Er is een verschil. Het was een wonderbaarlijke toebedeling van een dragende, allesoverstijgende kracht. Jezus keerde zich om en zocht in de menigte naar degene die Hem had aangeraakt. Hij zegt tegen jou: “Ongeacht hoeveel mensen om mij heen drongen, Ik wist dat jij het was die Mij aanriep want ik ken je stem en je karakter.” Tot de bloedvloeiende vrouw sprak Jezus de woorden: “Ga heen in vrede!” Dit woord vrede is hetzelfde woord dat gebruikt wordt voor de rust die God nam op de zevende dag nadat Hij de hemel en aarde had geschapen. Het omvat ook Zijn zelfvernieuwende, regeneratieve kracht. “Dus”, zegt de Heer, “stuur Ik je niet op weg met genezing, maar met Mijn vrede. Dit betekent ook dat Ik je aanspoor om terug in het zadel te springen en het leven aan te gaan. Ongeacht de aanklachten tegen jou, en ongeacht de mensen die zich tegen jou gekeerd of jou in de steek gelaten hebben. Het is tijd om op te staan en je vol op het leven te storten. Want Mijn roeping op jouw leven is niet veranderd. Mijn liefde voor jou is niet veranderd. Mijn trouw aan jou is niet veranderd. Mijn kracht in jou is niet veranderd. Ik geef je Mijn kracht om jou te verfrissen, te vernieuwen, en Ik zend je opnieuw uit om in het leven te wandelen waartoe je geroepen bent.”

Rita kende mijn verhaal totaal niet, maar de woorden die zij namens God spreekt zijn zo raak. Overal heb ik gezocht naar genezing, naar oplossingen. Maar uiteindelijk heb ik de zoom van Jezus’ kleding aangeraakt en me aan Hem vastgeklampt. En in mijn ontmoeting met Hem ontving ik zoveel meer dan genezing. ‘Hoe kan het eigenlijk dat jij nog steeds medicijnen slikt?’ had een vrouw in de kerk eens aan me gevraagd. Zij had geworsteld met dezelfde aandoening als ik, maar

was na gebed in één klap genezen en kon stoppen met haar medicijnen. Haar directe vraag bracht me even van mijn stuk. Ik was zo zeker van het feit dat God mij in een proces van genezing leidde, en dat er ook al zoveel genezing had plaatsgevonden. Maar het tastbare bewijs in de vorm van onafhankelijk zijn van medicijnen bleef uit, en dit bracht nu een kort moment van twijfel. Is er iets mis met mij? Is Gods werk in mij niet compleet? Ik wilde dolgraag van die troep af zijn, ik had er immers genoeg onder te lijden gehad. Voortdurend diëten en de strijd met de kilo's aangaan, nierproblemen... Maar ik had met eigen ogen gezien en ook ervaren hoe rampzalig de gevolgen kunnen zijn van abrupt stoppen. Ik keek terug op mijn proces en voelde hoe Gods bovennatuurlijke vrede mijn hart opnieuw vulde. Mijn hele leven legde ik weer vol vertrouwen in Zijn hand. En ik maakte met Hem de afspraak dat als Hij het tijd vond voor mij om te stoppen met medicijnen, dat dit dan door artsen zou worden bevestigd. Toen Jezus mensen genas liet Hij hen volgens de Joodse wetten naar de hogepriester gaan om door hem officieel genezen verklaard te worden. Zo wilde ik ook officieel genezen verklaard worden.

Inmiddels ben ik in gesprek met mijn behandelaar over het afbouwen van medicijnen, daar waar het kan. Tijdens een consult vroeg hij wanneer ik mijn laatste manie of hypomanie had gehad. Ik moest diep graven, maar naast een paar korte momenten waarop mijn gedachten de verkeerde kant op schoten was er niets noemenswaardig voorgevallen. O, dat is ook toevallig, flitste bijvoorbeeld door mijn hoofd, bij het zien van een logo op het petje van een voorbijganger. Normaal gesproken zou zo'n gedachte mijn hele hoofd op hol hebben kunnen brengen. Zo deelde ik nog wat voorbeelden. 'En wat heb je vervolgens in die situaties gedaan?' wilde hij weten. Ik legde uit dat ik had geleerd om triggers en bepaalde gedachtenpatronen vroegtijdig te herkennen, en om direct licht op mijn denkwereld te werpen door mijn gedachten met iemand te delen. Meestal besprak ik met Ron wat er door me heen ging zodra ik iets afwijkends signaleerde, en zag ik vrijwel meteen in hoe irreal mijn gedachte was. Ook bood ik snel verontschuldiging aan waar nodig, en legde ik uit wat er in mij was omgegaan. Mijn psychiater was erg onder de indruk van hoe sterk ik in mijn schoenen stond. Hij vond dat ik buitengewoon goed functioneerde, en gezond en in balans was. Om deze reden wilde hij meteen mijn medicijngebruik onder de loep nemen en afbouwen waar mogelijk.

Volledig genezen zijn is altijd mijn doel geweest. Iets waar ik me, vaak wanhopig, naar uit ben blijven strekken. Maar een tastbaar bewijs

ervan is voor mij niet meer belangrijk. Ik heb de zoom van Jezus' kleed aangeraakt! Eén ontmoeting met Hem, één moment in Zijn tegenwoordigheid en liefde, wast alle pijn, vragen, teleurstelling en gebrokenheid van je af en bewerkt een vrede in je die door niets en niemand geroofd kan worden. Ja, na alles wat ik heb meegemaakt kan ik nog steeds zeggen: Gods goedertierenheid is beter dan het leven. Het was Zijn kracht, genade en nabijheid die ervoor gezorgd hebben dat ik altijd vast heb kunnen houden aan Hem en aan Zijn beloften voor mijn leven. En ook dat ik mag geloven dat God door alles heen tot Zijn eer en glorie gewerkt heeft en dit ook zal blijven doen. Mijn leven is geen mislukking, geen verhaal van verlies en gemiste kansen. Ik weet dat Hij in alles aanwezig was en zal zijn. Ron en ik kijken ook niet achterom, maar vooruit, omdat we weten dat God nog steeds een onveranderlijk plan met ons heeft.

'Kijk niet naar wat is geweest, maar naar wat God verder wil', gaf een vriend van Rita Fidele ons nog mee. 'Want God is de God van generaties, en jullie bouwen de kerk voor de komende generaties.' Verder benoemde hij dat we verdedigers zijn van het huis van God, en de brug tussen verschillende generaties in de kerk. Al bij ons trouwen werd over ons uitgesproken dat wij pilaren in het huis van God zouden zijn. Lange tijd voelde het voor ons alsof deze woorden nooit op ons zouden kunnen slaan door alles wat we meemaakten. We voelden ons eerder wankel en onbruikbaar dan stevige, onwrikbare pijlers. Maar nu zien we dat we na al die jaren en moeilijkheden, dankzij Zijn genade, nog altijd overeind staan met geloof, passie en een doel. En dat God alles heeft gebruikt en zal gebruiken tot Zijn eer en glorie. Als ik alleen al denk aan alle momenten waarop mijn situatie een uitnodiging was voor onze kinderen om eerlijk over hun problemen te praten, dan weet ik zeker dat God niets verloren laat gaan, maar alles ten goede keert. Ik vergeet nooit de oudejaarsdienst in onze kerk, toen er gevraagd werd of er mensen waren die iets wilden delen over wat God het afgelopen jaar in hun leven had gedaan. Plotseling stond onze Jonas op en liep naar het podium. Onze zoon, die nooit een prater is geweest. Verrast en ademloos keken we toe toen hij het woord nam in die volle zaal en zei: 'Ik wil mijn ouders Ron en Lenne bedanken. Want als zij er niet waren geweest...' Zijn stem brak en hij boog zijn hoofd. Vlug stapten we uit onze rij en stormden naar het podium om hem stevig vast te houden...

We kijken vooruit, vol hoop en verwachting. Door God die mij geroepen heeft, en die trouw is, groei ik dwars door alles heen in mijn

bestemming. Terugkijkend op mijn leven zie ik een aantal inktzwarte periodes die ik absoluut niet nog eens zou willen doormaken. Maar deze ervaringen hebben mij wel gevormd tot wie ik nu ben. En daar ben ik God bijzonder dankbaar voor. Wat bedoeld was om mij uit te schakelen heeft mij nog dieper doen wortelen in Gods karakter en liefde. Alle dank en eer komt Jezus toe! Stel je vertrouwen op Hem en ontdek dat Zijn wegen volmaakt zijn, en Zijn goedheid tot in de hemel reikt.

‘Ik zal bevrijden wie Mij liefheeft en beschermen wie met mijn naam vertrouwd is. Wie Mij aanroept, geef Ik antwoord, in de nood zal Ik bij hem zijn. Ik zal hem bevrijden en met roem overladen, hem overvloed van dagen geven.

Ik zal zijn redding zijn!’

(Psalm 91:14-16, NBV21)







# Deel II: Zaden van leven

Zwijgend fietsen Ron en ik de route die we inmiddels kunnen dromen. Rechts op de rotonde, de stad uit. Dan links, een doodlopend weggetje op, dat ons door open velden leidt. Tot ons oog tegelijkertijd valt op een berg puin. Uit de brokken beton en asfalt schiet een enorme bos klaprozen in allerlei tinten omhoog. Wit, lila, roze, rood. Verbaasd kijken we elkaar aan en stappen dan vlug af om dit prachtige schouwspel van wuivende, tere bloemen tegen die barre ondergrond nog eens goed in ons op te nemen. In de verte klinkt het geluid van voorbijrazend verkeer, maar hier staat de wereld even helemaal stil. 'Wauw, dit is echt een cadeau van God', merkt Ron na enkele minuten op, terwijl we nog altijd vol verwondering staan te kijken naar de bloemenzee voor ons. 'Ja, inderdaad', zeg ik. 'Alsof Hij ze speciaal voor ons hier heeft laten groeien...'

Vanaf dit moment in onze verkeringstijd, dat we beiden als een knipoog van God ervoeren, is de klapproos voor ons een bijzondere bloem geweest. Niet veel later kreeg ik van Ron ook een theeservies met een bruine band en orangerode klaprozen erop, dat hij uit Frankrijk had meegebracht. We hadden toen nog geen idee van de stormen die ons leven zouden teisteren, en waardoor het soms kon voelen alsof er niets dan puinhopen en brokstukken overbleven. Maar door deze ervaringen heen heeft dat beeld nog meer betekenis gekregen. Mij herinnert de bloem enerzijds aan alles wat ik heb meegemaakt en de zwarte bladzijden die mijn verhaal kent. Maar tegelijkertijd ook aan de veerkracht die ik dankzij God heb mogen en kunnen ontvangen. Aan het feit dat ik ondanks alles tot bloei ben gekomen. En de wetenschap dat mijn leven en de dingen die ik heb doorgemaakt niet voor niets zijn geweest, maar in Zijn licht een bijzondere betekenis hebben voor mij persoonlijk, maar ook voor anderen.

Klaprozen groeien op de meest onherbergzame plekken. Zelfs daar weet het zaad in reactie op zon en regen te ontkiemen en groeit de bloem naar het licht. Voor mij is dit een afspiegeling van hoe God in iedereen van ons een uniek zaadje heeft geplant dat, ongeacht de omstandigheden en gebeurtenissen in je leven, in reactie op Zijn liefde tot bloei gaat komen. Ja, zelfs dwars door lagen steen, puin, beton of asfalt heen. God heeft een uniek deel van zichzelf in jou gelegd, samen met een specifieke roeping en bestemming. Jouw kleur mag Hem kenbaar maken in een gebroken wereld. Naast het feit dat Zijn liefde jouw ware identiteit tevoorschijn roept en tot bloei doet komen, vergt het leven in

je bestemming ook actie van jouw kant. Er zijn zaden die jij bewust en herhaaldelijk kunt zaaien die leven voortbrengen, en waardoor je het leven in overvloed dat God voor je bedoeld heeft kunt omarmen.

# 1. Zaad van geloof

*Faith makes all things possible! Geloof maakt alle dingen mogelijk!*

Naast alle hulp van Ron, familie, vrienden en behandelaars heb ik ontzettend veel gehad aan mijn geloof en vertrouwen in God. Maar wat is nu geloof? 'Geloof is de zekerheid dat alles waarop we hopen werkelijkheid wordt, het overtuigt ons van de waarheid van wat we niet zien.' (Hebreeënen 11 vers 1, NBV21). Als kind van 8 jaar koos ik er al voor om mijn hartje, mijn leven, aan God te geven. Ik wist van kleins af aan dat God bestaat en er voor mij wilde zijn. En daarom koos ik vol overgave voor Jezus en bad een gebed om een kind van God te worden. Vanaf dat moment wist ik ook meteen heel zeker dat ik dit daadwerkelijk was. Niemand kon meer van mij afnemen dat ik Gods geliefde kind ben. God is mijn houvast gebleven tot nu toe. Ook in mijn manies en psychoses zocht ik steeds naar Jezus, maar dan in het fysieke. Van kinds af aan ging ik mee naar de kerk, praatte ik met Jezus en geloofde ik dat Hij mij hielp bij alles. Ik las de Bijbel en vertelde anderen over wat het geloof voor mij betekende.

Het geloof in God en dat ik dagelijks mijn verhaal aan Jezus kan vertellen, wetende dat Hij mij hoort en voor mij klaarstaat, helpt mij enorm. Daarnaast heb ik ervaren dat het delen van dit geloof met anderen in een kerk heel veel steun geeft.

Jij bent kostbaar voor God en je omgeving! God zegt dit in de Bijbel, en Zijn woorden zijn ook voor jou! In het boek van de profeet Jesaja, hoofdstuk 43 vers 4, zegt Hij: 'Jij bent zo kostbaar in Mijn ogen, zo waardevol, en Ik houd zoveel van je dat Ik de mensheid geef in ruil voor jou, ja alle volken om jou te behouden!' (NBV21) Zoveel houdt God van je dat Hij Zijn zoon Jezus heeft gegeven om te sterven voor jouw zonden, fouten en ziekten. Zelfs je pijn en schaamte heeft Jezus gedragen aan het kruis, zodat jij kunt leven met Hem. Voor altijd en eeuwig!

Als je daarnaar verlangt, mag je het onderstaande gebed bidden en zeker weten dat je een kind van God bent. Hij redt je niet alleen om je eeuwig leven met Hem te geven, maar Hij wil je ook in dit leven genezen, bevrijden en vullen met Zijn Heilige Geest. Met Hem zul je ten volste leven. Leven met hoofdletters.

## Gebed:

Lieve Vader in de hemel, ik erken dat U God bent.  
Bedankt dat U Uw Zoon gaf om te sterven voor al mijn fouten, ziekten,  
pijn en schaamte.  
Dat U heeft alles gedragen aan het kruis voor mij.  
Here Jezus, ik geloof dat U de levende Zoon van God bent. U ziet mij  
en U hoort mij nu.  
Kom in mijn leven, in mijn hart. Vergeef me alles wat ik verkeerd heb gedaan.  
Ik wil graag dat U vanaf vandaag met mij meegaat en mij leidt in dit leven.  
Dank U wel voor deze nieuwe start en dat ik nu een kind van God ben.  
Amen.

## Zaaitips:

In het Nieuwe Testament wordt voor geloof en vertrouwen hetzelfde woord gebruikt. Geloof is geen overtuiging op basis van hoofdkennis, maar een diepgeworteld vertrouwen gebaseerd op ervaringskennis. Als je door ervaring weet wie God is, dan groeit vanzelf een rotsvast vertrouwen in je dat alles mogelijk is. Alles! De tips voor hoe jij geloof in je leven kunt zaaien hebben daarom te maken met het persoonlijk leren kennen van Hem.

- Als je meer over Jezus wilt horen en leren, dan is een Alphacursus een goede start. Deze cursus wordt in het hele land gegeven, ook in jouw omgeving. Je kunt hier in een veilige, vertrouwde omgeving, samen met anderen, ontdekken wat het geloof inhoudt en hierin groeien.
- Stel een lijst op van Bijbelteksten die iets zeggen over het karakter van God. Vul deze aan wanneer je tijdens het Bijbellezende weer een vers tegenkomt dat Hem omschrijft.
- Overdenk de verzen regelmatig, mediteer erop.
- Vraag God om zich aan je te openbaren, zodat je mag ervaren wie Hij is. Wees hierin specifiek als je voor een probleem komt te staan. Als je bijvoorbeeld te maken hebt met ziekte, kun je bidden: Heer, openbaar Uzelf aan mij als de Geneesheer, zoals U in de Bijbel heeft gedaan.
- Praat met Hem gedurende je dag over alles. Niet alleen wanneer je problemen hebt of ergens niet uitkomt. Stel Hem vragen, deel je gevoelens en gedachten met Hem. Maak ruimte voor tweerichtingsverkeer in je relatie met Hem.
- Alleen samen met andere christenen, met onze broers en zussen in Christus, krijgen we een beter beeld van wie God is en van Zijn liefde voor ons. Zoek daarom aansluiting bij een positieve, bemoedigende groep gelovigen met wie je het leven kunt delen, kunt groeien in geloof en God beter kunt leren kennen.

## 2. Zaad van hoop

*Hope makes all things work! Hoop zet alles in beweging!*

De werkelijkheid van alles waar je op hoopt, is geworteld in je geloof! Dit boek heb ik willen schrijven om je te laten weten dat er hoop is voor jou. Ook al zit je misschien nu in een donkere tijd, er komt altijd een nieuwe dag. Na de nacht breekt altijd weer een nieuwe morgen aan. Naast mijn geloof, waren ook de mensen die er voor mij waren, mensen van wie ik dit niet verwachtte, een bron van hoop. Hoewel er goede vrienden waren die afstand namen tijdens manische of depressieve periodes of opnames, of het contact helemaal verbraken, waren er ook mensen die me plotseling kwamen bezoeken en die me een hart onder de riem staken. Echt naast me kwamen staan. Ik koos er bewust voor om dit te willen zien, in plaats van me te richten op het verlies en hoe verraden ik me voelde. Ik greep iedere strohalm aan om hoop te houden. Om te blijven geloven dat het weer goed zou komen met mij. Hoop doet leven! Dat weten we allemaal. Wanneer je geen hoop meer hebt, wordt het leven zinloos en uitzichtloos.

Hoop is ook een veelbesproken thema in de Bijbel dat vaak samen met geloof wordt genoemd. Volharding in geloof geeft hoop. En die hoop is heel anders dan de hoop die de meeste mensen kennen. 'Ik hoop dat ik die baan krijg', zeggen we. Of: 'Ik hoop dat we volgend jaar wel op vakantie kunnen.' Als je goed oplet hoor je ook de twijfel in hoopvolle uitspraken die we doen. Het lijkt alsof we eigenlijk zeggen: als alles meezit dan... Als de omstandigheden gunstig zijn dan... Een diepgeworteld geloof in God biedt echter een vaste hoop, een toevlucht, een anker voor je ziel. Deze hoop is niet gebaseerd op gunstige omstandigheden, maar is verankerd in een God die je persoonlijk mag kennen en die te vertrouwen is. De hoop op God stelt nooit teleur. God zegt in Zijn Woord: *'Mijn plan met jullie staat vast – spreekt de HEER: Ik heb jullie geluk voor ogen, niet jullie ongeluk; Ik zal je een hoopvolle toekomst geven.'* (Jeremia 29:11, NBV21)

Jezus wil je leven in overvloed geven. En door Hem heb je eigenlijk al het bewijs in handen dat je zult krijgen waar je op hoopt. Hierbij draait het niet om materiële zegeningen of zaken die je leven aangenamer maken, hoewel het zo is dat God je die dingen zeker gunt. Maar in de eerste plaats gaat het om het ware leven dat God voor je heeft, en waar

je, bewust of onbewust, naar verlangt. God weet wat je echt nodig hebt. De hoop die het geloof in God in ons uitwerkt is tweeledig. Niet alleen is het de hoop op een leven hier op aarde waarin Gods tegenwoordigheid, liefde en kracht ervaren worden, ze biedt ook het vooruitzicht op een eeuwig leven met Hem. Een leven waarin we een vernieuwd en verheerlijkt lichaam zullen hebben, zonder ziekte en pijn. Waarin we Hem zien en volledig zullen kennen. Een leven van onuitsprekelijke vreugde in een volmaakte wereld... Alles wat we op aarde kunnen meemaken valt hierbij in het niet. Ook deze beloften staan vast. God zal een einde maken aan het lijden. Hij zal je welkom heten in Zijn Koninkrijk. En daar hoef je niet op te wachten. Deze beloften zijn er juist ook voor nu. Jezus zegt in Zijn gebed, het Onze Vader: Uw wil geschiedde zowel hier als in de hemel. Gezondheid kan vandaag van jou worden. Dit heb ik aan den lijve en in mijn gedachtewereld ondervonden. In sommige gevallen vindt er directe genezing plaats, en hebben mensen van het ene op het andere moment geen last meer van hun psychische of fysieke klachten. Bij mij is het een proces geweest, waarin ik door de jaren heen tot herstel ben gekomen. Eén ding is zeker: jouw ziekte en problemen zijn niet bedoeld voor je hele leven. Dus laat je niet wijs maken dat je er maar mee moet leren leven. Ik heb er wel mee moeten leren omgaan, maar dat is heel iets anders. Gaandeweg ben ik ervan hersteld, en daar ben ik God en mijn omgeving heel dankbaar voor.

In de momenten dat het moeilijk is, weet dan dat God alle tranen van je ogen zal afwissen. God is daar wanneer je je niet begrepen voelt, je alleen bent, of je intens eenzaam voelt. Hij is er. Toen ik schreeuwde tot God en vroeg waar Hij was toen ik in de isoleercel zat, antwoordde God door een gedachte aan een verpleger die me opzocht dat Hij daar was. Toen zag ik het ook en het troostte mij zo. God wil jou ook troosten en jou laten weten dat Hij bij jou is elk moment. In vreugde, pijn of verdriet.

Corrie ten Boom zei: 'Er is geen put zo diep, of Gods liefde is nog dieper!' Als ik terugkijk op momenten of perioden van eenzaamheid en pijn, weet ik: God was daar. Persoonlijk en onbeschrijfelijk dicht bij mij. Dit geeft zo'n troost, kracht en vertrouwen, en laat me steeds opnieuw ervaren dat Hij er werkelijk altijd is. Jezus heeft dat ook beloofd: Ik ben met je, alle dagen, tot aan de voleinding van de wereld. (Mattheüs 28:20) Altijd is Hij er! Ook als je denkt weg te zakken. Als je denkt dat er geen uitweg meer is, geen hoop. Dit is een houvast en belofte voor je verdere genezing en herstel.



Gods beloften met zekerheid verwachten betekent ook dat je hoop houdt wanneer je de dingen waarnaar je verlangt nog niet ziet of je het verlies moet verwerken van wat je is afgenomen.

Als jong meisje hoorde ik tijdens een zomerkamp al de woorden: 'Je bent bijzonder, en God heeft een plan met je leven.' Toen ik een tiener was werden deze woorden nogmaals bevestigd, en ik borg ze op in mijn hart. Ik geloofde en geloof dat God een plan met mijn leven heeft, en dat niets wat mij is overkomen dit plan kan dwarsbomen. Hij is trouw. Hij is liefde. En Hij is goed. Tijdens de aanbidding in onze kerk werd ik vaak door twee liederen in het bijzonder geraakt: Goodness of God en Good Good Father. 'Al heel mijn leven bent U trouw. Al heel mijn leven bent U goed, zo goed', zegt het eerste lied. En in het tweede lied zijn het de woorden 'al Uw wegen zijn volmaakt, U bent een goede Vader', die me telkens weer ontroeren. God is trouw en zo onvoorstelbaar goed. Dit wetende kan ik ook in moeilijkheden zeggen: Heer, wat U doet is goed. Uw wegen zijn volmaakt. U weet hoe ik zijn moet. Hoe dit leven U groot kan maken. Ook al begrijp ik niet alles! Wat ik niet begrijp heb ik overgegeven aan God. Het niet krijgen van biologische kinderen is daar een voorbeeld van. Ik bleef hopen dat ik, ook door aan mezelf te werken, zou genezen en in balans zou komen. De balans waar ik naar verlangde. Dus liet ik het er niet bij dat ik alleen maar medicijnen zou moeten slikken. Ik wist dat het nodig was om ook te werken aan mezelf en mijn herstel. Ik kroop niet in de slachtofferrol door te zeggen: ik ben nu eenmaal zo. Ik ben bipolair, dus ja, ik moet pillen slikken. Nee, ik bleef hopen en geloven dat ik een evenwichtige vrouw zou zijn. Deze hoop zette ik om in daden, door wat ik geleerd had bij behandelaars toe te passen. Met handvatten zoals mijn lichaam leren kennen en daarnaar luisteren. Dit wil ik je ook meegeven, geloof en hoop zijn geen passieve denkwijzen, maar krachtige sleutels die je leven kunnen veranderen wanneer je ze actief gaat toepassen. Laat jezelf geen slachtoffer maken van je omstandigheden, maar zet je geloof en hoop aan het werk.

Vervuld van een vaste hoop voor dit leven en het komende, kun je wat er ook gebeurt, in vertrouwen achter Jezus aan blijven gaan. Doorzetten met een opgewekt hart. Jouw pad zal misschien niet makkelijk zijn, en een probleemvrij leven is nooit beloofd. Maar Jezus is bij je, elke stap. God kende je al voor je geboren werd en Hij heeft een bijzonder plan met jouw leven, dat Hij belooft tot uitvoering te brengen als jij ja blijft zeggen tegen Hem.

Voor ik geboren werd, had mijn moeder twee miskramen. Tijdens een samenkomst legde ze haar problemen bij het krijgen van kinderen voor

aan een Franse evangelist, en vroeg hier gebed voor. Hij bad dat ze kinderen zou krijgen, en sprak ook wat profetische woorden. 'Jullie kind zal mooi zijn in Gods ogen', zei hij onder meer. Ook citeerde hij Psalm 139 aan, en herhaalde steeds: '... je suis une créature si merveilleuse...' Ik ben een ontzagwekkend wonderlijke schepping (vers 14). Negen maanden later werd ik geboren, en stond dit Bijbelvers op mijn geboortekaartje. Het werd het verhaal van mijn leven, dat ik mocht ontdekken dat ik al voor mijn geboorte gekend werd door Hem, dat ik een wonderlijke schepping ben, door Hem geweven, en dat ik goed en mooi ben in Zijn ogen. God had al een plan met mijn leven voordat ik ook maar een dag had geleefd. En dit geldt ook voor jou. Hij kent je door en door. Weefde je heel nauwkeurig, met een doel. Zijn plan met jou staat vast, en in de wonderlijke schepping die jij bent mogen anderen ontdekken wie Hij is.

*'Heer U kent mij door en door. U weet alles van mij, waar ik ook ben. U weet alles wat ik denk. U bent dag en nacht bij mij, U weet alles wat ik doe. U kent elk woord van mij, nog voordat ik het heb gezegd. U bent aan alle kanten om mij heen en uw hand rust op mij. Het is te wonderlijk om te begrijpen. Het is te bijzonder, ik kan er niet bij. Hoe zou ik kunnen vluchten voor uw Geest? Waar zou ik me voor U kunnen verbergen? Als ik naar de hemel zou gaan, U bent daar. Als ik naar het dodenrijk zou afdalen, U bent daar ook! Als ik zou meevliegen met de opgaande zon, of zou gaan wonen aan de andere kant van de oceaan, ook daar zou U mij leiden. Ook daar zou Uw hand mij vasthouden. Als ik me in het donker zou willen verbergen, dan ziet U mij nog, als op klaarlichte dag. Het donker kan mij niet voor U verbergen. Voor U is de nacht zo licht als de dag. U heeft mij gemaakt, mij in de buik van mijn moeder gevormd. Ik prijs U, want het is een wonder hoe U mij heeft gemaakt. Alles wat U heeft gemaakt, is bijzonder. Ik weet dat heel goed. U zag mij al toen U mij daar in het donker vormde, waar nog niemand anders mij zag. U zag mij toen ik nog helemaal geen vorm had. Al mijn dagen stonden al in Uw boek toen ik nog niet één dag daarvan had geleefd. Wat heeft U prachtige gedachten God! En zo ontelbaar! Ze zijn zo ontelbaar als het zand. Telkens als ik wakker word, denk ik aan U.'* (Psalm 139:1-18, BB)

### **Zaaitips:**

- Blijf strohalmen van hoop zien. Grijp je eraan vast! Kies ervoor om je aandacht te vestigen op die dingen die je moed geven.
- Deel een bladzijde van een notitieblok of een A4tje doormidden met

een penstreep of vouw.

Ga bij jezelf na wat je hoopt en waar jouw hoop op gevestigd is.

Gunstige omstandigheden? Geluk? Iemand? Een zeker weten?

Schrijf dit zo gedetailleerd mogelijk aan de linkerkant uit.

Verzamel beloften uit Gods Woord die betrekking hebben op jouw leven. (Alle beloften, ook die uit het Oude Testament, zijn ja en amen in Hem.) Schrijf Gods beloften uit aan de rechterkant.

- Vraag God om specifieke woorden van hoop voor jouw leven en wacht, in het volste vertrouwen dat Hij spreekt. Hij kan tot je spreken door Zijn Woord, door andere mensen, in dromen, door de natuur, met een hoorbare stem of een zachte stem in je binnenste... Dus wees opmerkzaam.

# 3. Zaad van liefde

*Love makes all things easy! Liefde maakt alle dingen makkelijk!*

‘En nu blijven geloof, hoop en liefde, deze drie, maar de meeste van deze is de liefde.’ (1 Korinthe 13:13)

Liefde is het allerbelangrijkst. Het is de basis voor je geluk en welzijn. Gelukkig hoeven wij liefde niet in onszelf te zoeken, maar kunnen we God, anderen en onszelf liefhebben met de onbeschrijflijke liefde die Hij ons geeft.

Leven vanuit liefde begint bij God liefhebben! Hem op de eerste plaats zetten. Dan valt al het andere in je leven vanzelf op zijn plek. God houdt zoveel van ons dat hij Zijn enige Zoon gegeven heeft. Iedereen die in Hem gelooft, zal niet verloren gaan, maar het eeuwige leven hebben (Johannes 3:16). Hij gaf Zichzelf niet uit liefde voor de mensen die het verdienden, maar koos ervoor om ons met zelfopofferende liefde lief te hebben toen wij op ons slechtst waren. Wat een onvoorstelbaar grote liefde heeft God voor ons! Hij had ons eerst lief en daardoor kunnen wij Hem liefhebben, en vervolgens ook onszelf en onze naasten. Natuurlijk heb ik ook vragen naar God hoe bepaalde dingen nu zitten. Wie niet? Waarom bepaalde dingen gebeuren, zoals ze gebeuren. Maar niets kan ons scheiden van Zijn liefde voor ons. Dat vind ik ook zo’n mooie tekst in de Bijbel, in Romeinen 8:39. Niets kan ons scheiden van Gods liefde; geen dood of leven, geen engelen of duivelse geesten, geen enkele macht, geen dingen nu of in de toekomst, geen macht uit de hoogte of uit de diepte, nee niets op deze aarde zal ons losmaken van de liefde van God. Zijn liefde is beter dan het leven en groter dan iedere vorm van geluk die op aarde te vinden is. En die liefde heeft God ons gegeven door Jezus Christus, onze Heer. Ja, Hij heeft die overvloedig uitgestort in ons hart op het moment dat we Zijn kinderen werden (Romeinen 5:5).

Vanuit deze onuitputtelijk bron kun je je naasten liefhebben! De vorm van liefde die het meest genoemd wordt in de Bijbel, en waartoe wij ook aangespoord worden is agapè. Agapè is een Grieks woord dat in de Bijbel Gods eeuwige, onvoorwaardelijke en onveranderlijke liefde voor ons aanduidt. Een onbaatzuchtige liefde die gericht is op het welzijn van de ander, zonder verwachting van wederkerigheid. Deze liefde is een bewuste keuze en levenshouding die losstaat van gevoelens en omstandigheden. Zij uit zich in het beste in de ander

naar boven halen, het beste voor de ander nastreven, zelfopoffering, loyaliteit, zorg, vergeving en dienstbaarheid. Ze wordt niet beïnvloed door de kwaliteiten of handelingen van de ander, maar blijft stabiel en krachtig ondanks teleurstelling of pijn. Omdat deze liefde ervoor kiest altijd het beste in de ander te blijven zien en te vergeven, zoals in 1 Korinthe 13 wordt beschreven. Deze uitzonderlijke liefde, die alleen bij God vandaan kan komen, is essentieel voor waardevolle, respectvolle relaties waarin mensen tot bloei kunnen komen, en zeker ook binnen huwelijken. Het is de drijfkracht die het samen overwinnen van tegenslagen en problemen mogelijk maakt.

Zoals eerder beschreven, is agapè een bewuste keuze die je maakt om de ander lief te hebben. Ron maakte die keuze. Er zijn heel wat momenten geweest waarop hij had kunnen kiezen om onze relatie te verbreken. Dat zou niemand hem hebben aangerekend. Bijna iedereen die ik ontmoette in praatgroepen voor mensen met een bipolaire stoornis was alleengaand. Het scheidingspercentage bij deze groep mensen ligt ontzettend hoog. In ons geval was het ook zeker niet makkelijk. Mijn gedrag tijdens manies en depressies maakte dat verschillende mensen Ron hebben aangeraden om de stekker eruit te trekken. Maar Godzijdank bleef hij kiezen voor mij. En kijk waar we nu staan. Ik geloof in de kracht van agapè-liefde, en dat God je die wil geven voor jezelf en voor de ander. Ongeacht fouten en tekortkomingen. Ron heeft mij altijd laten merken en weten dat hij in mij geloofde, dat hij mij trouw bleef door dik en dun omdat hij voor mij gekozen had, omdat hij van mij houdt. Wat ben ik hem daar dankbaar voor. Ook ben ik God dankbaar dat ik met een man getrouwd ben met dit karakter van trouw en volharding. Deze liefde gaf mij de kracht en de wil om te kiezen er samen met God en Ron voor te vechten om gezond te zijn. In sommige gevallen kan het heel lastig zijn om van mensen te blijven houden. Maar alleen liefde heeft de kracht om levens te veranderen. En je kunt altijd putten uit de Bron die nooit opdraakt.

Dat geldt ook voor de liefde die je zelf nodig hebt. Heb je naasten lief als jezelf, zo droeg Jezus ons op. Zonder zelfliefde wordt anderen liefhebben erg lastig. We kunnen vaak zo streng zijn voor onszelf. Veel mensen proberen zichzelf tot verandering te brengen door zichzelf te straffen, af te wijzen of negatief te spreken en denken, wat de liefde van God blokkeert. Om Zijn liefde te laten stromen in je en door je heen is het nodig dat je jezelf door Zijn ogen leert zien, en in het licht van Zijn genade gaat ontdekken wie je bent. God heeft ontelbaar veel gedachten over jou (Psalm 139). Jij bent Zijn geliefde zoon of dochter!

In het prachtige lied You Say zingt Lauren Daigle: 'Am I more than just the sum of every high and very low?' Ben ik meer dan de som van al mijn hoogte- en dieptepunten? Ze beschrijft de onzekerheid die we kunnen ervaren en de vragen over onze identiteit en eigenwaarde die vaak opspelen. Maar daar zet ze in dit lied ook Gods waarheid tegenover. De waarheid over wie je bent en hoe Hij over je denkt. Die mag je omarmen en geloven.

Ik maakte de keuze om Gods gedachten over mij te verkiezen boven mijn eigen gedachten. Dit heeft mijn leven veranderd. En leven door Zijn liefde gun ik jou ook! Het is een proces, om denkpatronen die van kinds af aan zijn ingesleten te vervangen door gedachten van liefde en acceptatie. In mijn geval gebeurde dit ook niet van de ene op de andere dag. Maar ik wilde het! Na iedere opname voelde ik me een nul. Niets. Niemand. Hoe ben ik toch geworden wie ik ben? Hoe kon ik mijzelf op een gegeven moment accepteren en liefhebben? Ik bleef mij omringen met Gods liefde, ook al voelde ik Hem niet dichtbij, door mijzelf aan de waarheid te blijven herinneren. Ik bleef naar de kerk gaan en naar connectgroepen. Ik bleef bidden en Bijbellezen. Ik bleef in verbinding met familie en vrienden die mij accepteerden zoals ik was. Ik aanvaardde hulp en wijze raad van deskundigen en van wijze mensen uit onze kerk. Ik accepteerde mijzelf, ook het feit dat ik medicatie nodig had...

Vanuit die liefde en acceptatie kon ik vervolgens in actie komen ter bevordering van mijn herstel en totale welzijn. Liefde komt altijd in actie. Door mijn lichaam te leren kennen en ernaar te leren luisteren, werd voor mij duidelijk hoe ik een terugval kon ondervangen. Ik had een keuze gemaakt om er nooit meer een te willen meemaken. En reinheid, rust en regelmaat bleken voor mij hierin erg belangrijk. Zelfliefde in actie betekent voor mij hoofdzakelijk zorgen dat ik in balans ben en blijf. Met mijn behandelaar stelde ik een signaleringsplan op. Hierin stonden gedachten die mij konden triggeren, met daarbij stappen die ik kon nemen om te voorkomen dat mijn hoofd op hol zou slaan, zoals bijvoorbeeld het uitspreken van de betreffende gedachten naar iemand die ik vertrouw. Ik vroeg mijn behandelaar ook om een assertiviteitstraining, zodat ik kon leren om niet langer dingen op te kroppen maar op een gezonde manier uit te spreken. Deze vaardigheid bracht rust en balans in mijn denken, omdat ik leerde voor mezelf op te komen.

Met depressieve klachten was het moeilijk om niet, nadat onze kinderen naar school waren, meteen weer in bed te duiken. Daarom ging ik met

een moeder die ik kende van school hardlopen. Zij is een goede vriendin geworden omdat wij tijdens die vele, vele kilometers heel wat afgepraat hebben. Op dit moment tennis ik samen met een andere vriendin. Het regelmatig bewegen heeft een enorm heilzame werking. Daarnaast heb ik heel veel aan momenten van ontspanning waarin ik creatief bezig ben. Ik volgde bijvoorbeeld een workshop mozaïeken. Een weldaad voor mij om met al die kleuren aan de slag te gaan! Na een tijdje begon ik ook te schilderen. In eerste instantie voelde ik hier heel veel weerstand tegen, omdat ik tijdens opnames verplicht moest deelnemen aan creatieve therapie, en met name schilderen. Maar ik liet me overhalen door mijn medecursisten bij het mozaïeken en leerde schilderen met acrylverf. Er ging een wereld voor me open. Door deze creatieve bezigheden had ik automatisch een dagdeel in de week voor mezelf, waarin ik alles los kon laten en me maar op één ding hoefde te richten. Naast dat het me ontspanning bracht, hielp dit mij ook mijn talenten te ontdekken.

Doctor De Graaf leerde ons dat tijd voor jezelf nemen enorm belangrijk is, en daarom pakken Ron en ik iedere zondagavond onze agenda's erbij om de week door te nemen. We zijn in onze kerk ook actief als oudsten en hebben daarnaast verschillende taken. Daarom plannen we aan de start van de week bewust momenten van rust en ontspanning in. We vinden het bijvoorbeeld heerlijk om in onze tuin te rommelen. Het is een bewuste keuze van zelfliefde om rust voor jezelf in te bouwen in je agenda. Om grenzen te stellen en soms ook nee te zeggen. Inmiddels heb ik geleerd dat ik bij de minste geringste signalen dat ik te veel hooi op mijn vork heb, afspraken moet gaan schrappen.

Maar misschien nog wel belangrijker om ruimte voor te maken in je dagen is tijd met God. Tijd om echt stil te worden, God te zoeken, in gebed, in luisteren naar Zijn stem, in het lezen van de Bijbel. Om de dag aan Hem voor te leggen, en om situaties en mensen te zegenen. Om te mediteren op teksten uit de Bijbel en ze te proclameren, zodat Gods waarheid nog dieper tot je kan doordringen. Door ruimte te maken voor ontmoetingen met Hem, verbind je je bewust weer aan de onuitputtelijke bron van leven, vrede en liefde die je mee kunt nemen in alles wat je doet, denkt en zegt.

Toen Ron en ik die zee van vrolijk gekleurde klapprozen tegenkwamen, waren we zo in de ban van hun tere schoonheid dat we ze na een paar minuten van bewonderen enthousiast begonnen te plukken. Thuis zouden we ze in een vaas zetten en er nog langer van kunnen genieten. Maar al halverwege de fietstocht waren onze bossen klapprozen



verwelkt. De tere bloempjes konden op een onherbergzame plek bloeien, maar afgesneden van hun wortels hielden ze het nog geen half uur vol. Het maakt niet uit of je een sterk of zacht karakter hebt, en of je veel of weinig problemen en hindernissen in het leven kent. Zolang je geworteld bent en blijft in Gods liefde, kun je onder alle omstandigheden tot volle bloei komen.

Van jou is er maar één. Je bent er, en je bent er niet voor niets!

De volgende zaaitips helpen de grond van je hart en je leven voor te bereiden op Gods stortregen van liefde.

### **Zaaitips:**

- Vraag God of Hij Zijn gedachten over jou aan je bekend wil maken
- Lees een kort stuk uit de Bijbel en schrijf op wat je raakt. Vraag God om persoonlijk tot je te spreken, en schrijf op wat er in je opkomt.
- Maak de keuze om Gods onvoorwaardelijke liefde te aanvaarden en om van jezelf te houden.
- Door van jezelf te houden, kun je ook liefde geven. Weet dit en leef het uit.
- Jij bent uniek, maar die ander ook. Kijk door Gods ogen naar de mensen om je heen.
- Neem een dagdeel per week voor jezelf.
- Probeer verschillende activiteiten en vind wat jou rust geeft en blij maakt.
- Breng regelmaat in je dagen (bedtijd, activiteiten, sport, etc.).
- Trakteer jezelf regelmatig op iets waar je blij van wordt.

## 4. Zaad van vergeving

Vergeving is een heel belangrijk thema in mijn leven geworden. Hierin wandelen brengt altijd doorbraak en de ultieme vrijheid, waardoor je kunt worden wie je bent en doen waartoe je bestemd bent. Misschien verlang je al heel lang naar vrijheid, en heb je steeds het gevoel klem te zitten. Weet dan dat vergeving een krachtige sleutel is die deuren kan openen.

Daar waar er vergeving is, zal er genezing zijn, zingen we in een Opwekkingslied. En dit is zo'n absolute waarheid. Ik heb dit aan den lijve ondervonden.

In mijn manies was ik altijd aan het strijden tegen mensen. De meesten hadden mij of mijn ouders pijn gedaan in mijn kindertijd of jeugd. Waarschijnlijk had ik toen niet de kracht of het lef om hier iets tegen te doen of iets van te zeggen. Dat had ik wel in mijn manies. Dan was ik voor niets en niemand bang maar kon ik alles aan, omdat ik mij onoverwinnelijk en belangrijk voelde. Er was dan geen schaamte. Pas nadat ik weer met beide benen op de grond stond schaamde ik me verschrikkelijk voor alles wat ik gezegd of gedaan had. Er waren tien mensen in het bijzonder, met wie ik tijdens manies altijd in gevecht was en wiens namen ik ook op een lijstje had geschreven. Al deze mensen heb ik uiteindelijk vergeven. Het heeft bij mij lang geduurd voordat ik erachter kwam dat ik de bewuste keuze moest maken om te vergeven. Dat hoeft bij jou niet zo te zijn. God kan het je nu openbaren. Jezus geeft de opdracht om zeventig maal zeven keer te vergeven (Mattheüs 18:21-22). Wat Hij hiermee aangeeft is dat er geen limiet zou moeten zijn op de vergeving die we anderen schenken. Vergeven betekent echter niet per se dat de relatie of het vertrouwen is hersteld, of dat je iemand die je pijn heeft gedaan opnieuw dichtbij moet laten komen. Vergeven is kiezen om dat wat jou is aangedaan de dader niet langer kwalijk nemen. En in dat proces laat je de dader los, en je eigen wrok, boosheid en bitterheid. Waarmee je ook de ketenen die je aan die pijnlijke ervaring binden verbreekt. Ik noem het hier ook een proces, omdat dit het in de praktijk vaak is. Soms kun je iemand in een ogenblik of binnen een dag vergeven. Maar vaak komt boosheid keer op keer terug, en is er telkens een wilsbesluit nodig om te vergeven. In eerste instantie zal dit misschien compleet tegen je gevoel ingaan, en schreeuwt alles in je om vergelding. Je kunt dan alleen maar met je verstand vergeven. Toch zal het elke keer makkelijker worden, totdat je met heel je hart

kunt vergeven en je merkt dat je helemaal vrij bent van de situatie en de dader.

Bij mij is het in de meeste gevallen ook echt een proces geweest dat steeds weer anders verliep. Soms gebeurde het in een dag en soms duurde het jaren. Maar ik bleef bewust kiezen om te vergeven, opnieuw en opnieuw, en dit dan ook uit te spreken naar God. Zo ontdekte ik hoe essentieel vergeven is voor je eigen geluk en welzijn. Onvergevingsgezindheid maakt je bitter en kan zelfs lichamelijke klachten veroorzaken. Zo had ik jaren last van een spastische darm, en sinds ik mensen heb vergeven, en voor mezelf heb leren opkomen, heb ik daar totaal geen last meer van. Er wordt ook wel eens gezegd: onvergevingsgezindheid is vergif drinken en hopen dat de ander sterft. Wrok koesteren lijkt misschien een zekere macht te geven, maar doet in werkelijkheid het tegenovergestelde. Jij lijdt er het meeste onder, terwijl degene die je verkeerd behandeld heeft misschien geen moment denkt aan jou of het voorval. In je recht staan of willen staan is niet interessant en niet van belang in jouw proces. Je kiest voor je eigen vrijheid door iemand los te laten en de zaak aan God over te laten.

In een aantal gevallen ben ik in gesprek gegaan met mensen die ik moest vergeven, en begreep ik door hun verklaringen hun reacties en handelingen beter. Bij één persoon zei God: 'Vergeef haar, en ga naast haar zitten tijdens de training.' Ik stribbelde tegen maar heb het gedaan. God gaf me bovennatuurlijke liefde voor die persoon en vervolgens heb ik haar nooit meer gezien. Ik ben zo dankbaar dat ik deze kans gekregen en gegrepen heb. De vrijheid die ik ervoor in de plaats kreeg is onbeschrijfelijk. Wat een cadeau! Het is ook eens voorgevallen dat ik zo in mijn recht stond, vond ik, en God toch zei dat ik om vergeving moest vragen. Ook toen was ik zo dankbaar dat ik het heb gedaan, want er gebeurde iets heel moois tussen ons doordat die ander zo verrast was en dankbaar. Niet lang daarna overleed die persoon.

Vergeven is zeker niet de makkelijkste weg. Het is een brug die je zelf, soms met pijn en moeite, bouwt en waar je zelf overheen moet. Maar het brengt je zoveel goeds, en daarom wil ik je er met mijn verhaal toe aansporen. Tegelijkertijd wil ik zeker niet bagatelliseren wat jij hebt meegemaakt. In dit leven kan je onvoorstelbaar onrecht en pijn worden aangedaan. Er zijn dan ook situaties waarin vergeven een onmogelijke opgave lijkt. Weet dat God erbij was en dat Hij een eerlijke rechter is. Alleen Hij is in staat om je in dergelijke processen te helpen, op jouw tempo. Ik was eens op een conferentie waar een vrouw sprak wiens

hele familie voor haar ogen werd vermoord. Zij had zich op tijd kunnen verstoppen, maar zag alles gebeuren. Op haar verstoppelplek liet God haar zien dat zij deze moordenaars moest vergeven. God liet haar het Onze Vader bidden, nadat ze vroeg: 'Waarom Heer?' Dit gebed, dat Jezus ons voordeed, bevat de zin: 'Vergeef ons onze schulden, zoals ook wij vergeven wie ons iets schuldig is.' (Matteüs 6:13, NBV21) Jezus liet haar zien dat Hij aan het kruis ook riep over Zijn moordenaars: 'Vader vergeef het hen, want zij weten niet wat zij doen.' (Lukas 23:34) Waarop zij dacht: als Jezus dit deed, dan moet ik ook de keuze maken om dit te doen. Deze vrouw gaat nu de wereld over met haar getuigenis, en spreekt onder meer in gevangenissen. Overal deelt ze een boodschap van liefde als antwoord op haat. Dit getuigenis heeft veel indruk op mij gemaakt. Only love is the answer. Liefde overwint alles!

In Romeinen 12 vers 14 staat: 'Zegen uw vervolgers; zegen hen, vervloek hen niet.' (NBV21) Het is een opdracht van God om te zegenen. Juist je vijanden. Zegenen is iets dat we allemaal kunnen doen. En wanneer je dit gaat doen, een handeling die al in je denken begint, dan werkt dat altijd iets uit. Zegen gaat twee kanten op. Je vraagt namelijk niet alleen het goede aan God voor die ander, maar het verandert jou tegelijkertijd ten goede. En jouw zegenende houding kan de liefde van God uitwerken in het leven van de ander, zelfs wanneer de deur naar God potdicht zit. In Romeinen 12 staan waardevolle aanwijzingen voor een levenswijze gekenmerkt door liefde en vergeving, die je vanuit Gods liefde kunt toepassen.

Laat de rechtsgang aan God over. Hij is de volmaakte, rechtvaardige Rechter. Wij hebben zoveel vergeving van God ontvangen, dat wij op onze beurt anderen mogen vergeven (Mattheüs 18:21-35). Neem je verantwoordelijkheid. Neem initiatief. Vergeven is de brug waar jij overheen moet. Wacht niet op de ander maar kies voor je eigen geluk, vrijheid en gezondheid. Pak de regie over je leven en maak het voor zover mogelijk in orde met anderen, zodat zegen kan gaan stromen.

### **Zaaitips:**

- Stel jezelf de vraag: zijn er nog mensen in mijn leven die ik mag vergeven?
- Spreek uit dat je de betreffende persoon vergeeft en wees specifiek. Ook al zijn dit in eerste instantie slechts woorden zonder gevoel.
- Bid God om hulp en om een openbaring van Zijn liefde en vergeving voor jou.

- Check samen met God regelmatig je hart. Stel vragen zoals: Is er ergens bitterheid of boosheid in mijn hart? Is mijn hart volledig vrij? Zegen ik mensen of roddel ik over hen? Als er iets bovenkomt, kies dan opnieuw om je hart te openen, te vergeven en te zegenen.

# 5. Zaad van dankbaarheid

Er is altijd zoveel om dankbaar voor te zijn. Ik ben dankbaar voor Ron. Voor vrienden die bij me zijn gebleven. Dankbaar dat ik steeds gezonder ben geworden. Kinderen heb mogen grootbrengen. Dat ik kan genieten van elke dag. Ik ben dankbaar dat God mij troostte met een visioen na mijn eerste miskraam. Dat Jezus mij opzocht in een crisisopvang en mij liet zien dat Hij ook daar bij mij was. Dankbaar voor goede hulp op het juiste moment. Dankbaar voor de hoop die God mij geeft. Voor veerkracht. Voor mooie bloemen langs de weg... Tel je zegeningen! Ron en ik danken God voordat we gaan slapen voor alle mooie dingen van die dag. Het richt ons op, en door zo samen hardop onze dankbaarheid te uiten, horen we meteen wat er in die ander leeft.

Dankbaarheid is een essentieel element dat jouw hart zacht houdt, zodat het de regens van Gods liefde kan ontvangen en goede dingen voort kan brengen. Kiezen om dankbaar te zijn en dankbaarheid te uiten is de kortste route van angst, onzekerheid, wanhoop en neerslachtigheid naar vertrouwen, hoop, liefde en geluk. God spoort ons in Zijn Woord keer op keer aan om dankbaar te zijn. Altijd! Zo staat er in 1 Thessalonicenzen 5 vers 15 tot en met 18: *'Wees altijd verheugd, bid onophoudelijk, dank God onder alle omstandigheden, want dat is wat Hij van u, die één bent met Christus Jezus, verlangt.'* (NBV21) Onder alle omstandigheden kun je vreugdevol en dankbaar zijn, en je hart voeden met diep vertrouwen op God. De wetenschap heeft inmiddels bewezen dat een actieve houding van dankbaarheid je gelukshormonen activeert, en stress, angst en depressieve gevoelens vermindert. Ook verbetert het je totale emotionele gezondheid, relaties, zelfvertrouwen en tevredenheid over het leven. Deze positieve effecten komen vooral tot uiting wanneer dankbaarheid een levenshouding is, die je actief over een lange periode aanneemt.

Wij worden in de Bijbel aangespoord om dankbaar te zijn onder alle omstandigheden. Want dit zorgt ervoor dat je boven je situatie uitstijgt. Raak je te gefocust op je omstandigheden, dan trekken ze je naar beneden. Dankbaarheid maakt dan ruimte voor ontevredenheid, wat vervolgens om kan slaan in bitterheid. Een gevaarlijke emotie die je hart verhard, zodat het steeds moeilijker wordt om te ontvangen van God en

anderen, en waardoor je volledig klem komt te zitten in het leven. Het aannemen van de slachtofferrol speelt hierin ook een belangrijke rol. Je voelt je slachtoffer van je eigen omstandigheden. Het leven overkomt je, en je voelt je machteloos. Dit is een destructief patroon, en daarom is het heel belangrijk dat je bewust stappen blijft zetten op de weg omhoog, de weg van dankbaarheid. Telkens als ik wat was bijgekomen na een opname ging ik schoonmaken in de kerk en druk solliciteren naar een baan in het basisonderwijs. Voor mij was het enorm belangrijk om direct weer in actie te komen en niet zielig thuis te gaan zitten. Ik wilde absoluut niet in een slachtofferrol belanden, maar in mijn bestemming komen, naar het licht groeien en bloeien als die klapproos. Daarom bleef ik bewust kiezen om vooruit te gaan, en niet te blijven hangen in het verleden of wat had kunnen zijn.

Ook was het een bewuste keuze om niet bitter te worden vanwege mijn omstandigheden. Na de zoveelste terugval had dit makkelijk kunnen gebeuren. Helemaal omdat ik wist dat Jezus mensen ook ogenblikkelijk kan genezen. Ik kende ook verschillende verhalen waarin dit had plaatsgevonden. Maar in mijn leven was het een proces dat God met mij doorliep. En in vertrouwen heb ik dat kunnen accepteren, en heb ik nee kunnen zeggen tegen het vergelijken van mijn verhaal met dat van anderen, tegen neerslachtigheid en bitterheid. Ik wist: wat God doet dat is goed. Het werk dat Hij in mij is begonnen, dat maakt Hij af. Achteraf gezien is het een geweldig mooi proces geweest. Een proces dat ik niet over zou willen doen, maar ook niet had willen missen, omdat ik zo dicht naar Jezus ben gegroeid. God gaf me steeds weer iets moois op mijn pad. Lichtpuntjes waar ik dankbaar voor kon zijn. Ik heb gekozen om een open houding aan te nemen, en te blijven groeien en herstellen, want God is mijn Heelmeester en de Hersteller. Hij weet hoe ik moet zijn, want Hij heeft mij en iedereen gemaakt met een doel.

Van mijn pleegzus Els heb ik ooit een klein notitieboekje gekregen om mijn zegeningen in op te schrijven. Het lag op mijn nachtkastje, en iedere avond schreef ik erin op welke zegeningen ik die dag had ontvangen en waar ik dankbaar voor was. Dit was heilzaam voor mijn denken, en als je met dankbaarheid aan de slag wilt, is dit zeker het proberen waard. Uit eigen ervaring weet ik dat het soms erg lastig kan zijn om de knop om te zetten en je te richten op het positieve in je leven. Tijdens depressieve perioden leek dankbaarheid voor mij simpelweg onmogelijk. En het heeft echt wel even geduurd voor ik ook neerslachtige gedachten kon ombuigen en in de richting van dankbaarheid kon sturen. Wat mij hierbij heeft geholpen zijn



Bijbel passages over dankbaarheid, zoals bijvoorbeeld Habakuk 3 vers 17 tot en met 19:

*'Al zal de vijgenboom niet bloeien,  
al zal de wijnstok niets voortbrengen,  
al zal de oogst van de olijfboom tegenvallen,  
al zal er geen koren op de akkers staan,  
al zal er geen schaap meer in de kooien zijn  
en geen rund meer binnen de omheining -  
toch zal ik juichen voor de Heer,  
jubelen voor de God die mij redt.  
God, de HEER, is mijn kracht,  
Hij maakt mijn voeten snel als hinden,  
Hij laat mij over toppen van bergen gaan.'* (NBV21)

Kies dankbaarheid, en blijf jezelf hierin oefenen. Hoe moeilijk het ook is. En ontdek hoe krachtig dit zaad in je denken en leven werkt!

### **Zaaitips**

- Dank God voor zijn betrokkenheid bij jouw leven.
- Wees dankbaar voor mensen die er wél zijn.
- Blijf je herinneren wat er wel goed gaat.
- Schrijf dagelijks op wat voor mooie dingen je die dag hebt ervaren en dank God ervoor.
- Ontwikkel een ritme van dankbaarheid, zodat het een levenshouding kan worden. Maak bijvoorbeeld ruimte voor dankbaarheid bij een dagelijks terugkerende activiteit, zoals je ontbijt of koffie in de ochtend of het naar bed gaan in de avond.

# 6. Zaad van waarheid

‘...al wat waar is, al wat eerbaar is, al wat rechtvaardig is, al wat rein is, al wat lieflijk is, al wat welluidend is, als er enige deugd is en als er iets prijzenswaardigs is, bedenk dat.’ (Filippenzen 4:8)

De grootste strijd die we in dit leven ervaren speelt zich af in ons denken. Hier ligt dan ook de sleutel naar worden wie je werkelijk bent, hoe God je bedoeld heeft. In het bovenstaande vers worden we aangemoedigd om actief ons denken te sturen. Jij hebt de macht over wat je denkt, en je manier van denken ligt aan de basis van alles wat je zegt, doet en bent. ‘Bedenk de dingen die boven zijn.’ (Kolossenzen 3:2) Stuur je gedachten weg van je omstandigheden en gebreken, en vul je denken met de hemelse realiteit. Met de waarheid over wie je bent in Christus, in Gods ogen. Iedereen heeft last van ongewenste gedachten. Of je nu mentale problemen hebt of niet. Je kunt ook last hebben van irreële gedachten. Gedachten die destructief zijn. Leugens die zeggen dat je er niet toe doet. Gevoelens van minderwaardigheid, van schuld of zelfs suïcidale gedachten. Je kunt net als ik denken dat je de duivel zelf bent, dat de hele wereld tegen je is en alles jouw schuld is. Het gaat automatisch en haast onopgemerkt...

Mijn vader zei altijd dat als ik een irreële gedachte toelaat, er een vogelnestje op mijn hoofd gemaakt wordt waarin steeds meer van dat soort gedachten komen. Hij baseerde dit waarschijnlijk op een van de meest kenmerkende uitspraken van Corrie ten Boom: ‘Je kunt niet voorkomen dat de vogels over je hoofd vliegen, maar je kunt wel verhinderen dat ze een nest in je haren bouwen.’ Geef de vijand geen voet aan de grond in jouw denken. Gedachten vormen verbindingen in onze hersenen, en hoe vaker we een bepaalde gedachte toestaan en als waarheid bevestigen, hoe vaker deze gedachte terugkomt. Uiteindelijk zal deze gedachte uitgroeien tot een sterk verankerd denkpatroon, opgebouwd uit allerlei gedachten die de betreffende overtuiging onderbouwen. Ga dus niet mee in gedachten die geen waarheid zijn. Voed ze niet, maar herroep ze en zet Gods waarheid ertegenover. Door je denken op die manier te vernieuwen, verander je stapsgewijs volledig ten goede (Romeinen 12:2).

Met tienduizenden gedachten die per dag door ons hoofd flitsen, lijkt het misschien een onmogelijke opgave om met je denken aan de slag te

gaan en het te veranderen. Maar er is een heel eenvoudige manier om je gedachten te filteren. Jezus zei dat Hij ons leven in overvloed wil geven (Johannes 10:10). Vraag jezelf dus af: brengt deze gedachte leven, of brengt hij angst, gebondenheid, ongeluk of dood?

Negatieve, ongewenste en irreële gedachten zijn niet van God. Hij wil je hiervan losmaken. Je kunt door (bevrijdings)gebed in een ogenblik bevrijd worden van gedachten die je naar beneden halen. Maar echt anders gaan denken is in de meeste gevallen ook een proces. Een proces van oude patronen afleren en nieuwe aanleren. Een proces dat vraagt om een proactieve houding. Neem verantwoordelijkheid over je denkwereld en voed het goede.

Eén van onze oud-voorgangers preekte eens dat de duivel zo klein is, dat hij vanaf je schouder in je oor kan tetteren. Wat hij roept is nooit veel goeds. Piek hem dus van je schouder zodra hij zijn mond opendoet, en zeg gewoon in zijn taal: donder op! Ik heb dit jaren geleden keer op keer toegepast bij destructieve gedachten, en op een gegeven moment was dat duiveltje echt te moe om weer op mijn schouder te klimmen en heb ik er nooit meer last van gehad. Zet Bijbelse waarheid tegenover leugens. Zet Gods realiteit tegenover irreële gedachten. Blijf er niet mee rondlopen. De duivel wil je isoleren en je leugens laten geloven, maar Jezus wil jou vrijzetten hiervan. Wanneer je leugens in je denken in het licht brengt door ze uit te spreken, wordt meteen hun macht gebroken. Overleg wat er in je omgaat met God en vraag Hem Zijn licht op je denkwereld te schijnen. Neem ook iemand in vertrouwen met wie je je gedachten kunt delen. Iemand die dichtbij staat en het beste met je voorheeft. Doe dit niet met iedereen.

Voed jezelf voortdurend met waarheid. Luister bijvoorbeeld naar bemoedigende, christelijke podcasts of preken. Zelf luisterde ik vaak naar aanbiddingsmuziek gedurende de dag, en als ik last van ongewenste gedachten kreeg deed ik dat zeker. Aanbidding is ook een krachtig wapen, en je zult erdoor ontdekken dat Jezus de Naam is boven elke naam. Dat Hij alle macht heeft en je de overwinning geeft. Ik had ook altijd een lijstje met Bijbelteksten binnen handbereik, met doeltreffende proclamaties. Hierop stonden verzen als: *'Maar als je bij Jezus Christus hoort, word je niet meer veroordeeld.'* (Romeinen 8:1, BB) *'Als je bescherming zoekt bij de Allerhoogste God, ben je helemaal veilig.'* (Psalm 91:1, BB) *'Ik kijk omhoog naar de bergen. Daar zal mijn hulp vandaan komen. Mijn hulp komt van de Heer, die de hemel en de aarde heeft gemaakt. Hij zal ervoor zorgen dat je niets overkomt.'* (Psalm 121:1-3, BB) *'De Heer is mijn licht en mijn redding.*

*Daarom ben ik voor niemand bang. De Heer is mijn kracht. Daarom  
hoef ik voor niemand bang te zijn.* (Psalm 27:1, BB)

In Jezus ben je een innig geliefd kind van God. Een compleet nieuwe schepping. Al het oude is voorbijgegaan, het nieuwe is gekomen (2 Korinthe 5:17). Laat deze waarheid diep tot je doordringen. Al je lasten zijn van je afgenomen, en je bent als christen opnieuw geboren. Onbesmet, in een vrij leven. Dit is de waarheid over jouw ware 'ik'. En dit betekent niet dat je een kopie moet worden van andere christenen of wie dan ook. Wat ik echt wil benadrukken met mijn verhaal, in de hoop dat het jouw waarheid wordt, is dat jij uniek bent. God heeft unieke eigenschappen, gaven en talenten in jou gelegd. Hij kent je door en door, en weet zelfs hoeveel haren er op je hoofd staan. Ontdek jouw authenticiteit samen met Hem. Wees blij met jezelf! Wees dankbaar voor het leven dat je hebt, en vergelijk jezelf nooit met anderen. Jij hebt jouw verhaal!

### **Zaaitips:**

- Spreek irreële of ongewenste gedachten uit en zet er waarheid tegenover.
- Proclameer Bijbelteksten en beloften van God.
- Luister aanbiddingsmuziek of opbouwend, christelijk onderwijs.
- Dank God en bid om openbaring van de waarheid. Spreek de naam van Jezus over jezelf, je situatie en gedachten.
- 'Piek' rare gedachten weg.

# 7. Zaad van leven

*'You don't have to wait until life isn't hard anymore to be happy.'*  
Jane M.

Terugkijkend op mijn leven ben ik blij dat ik nooit gewacht op het moment dat ik perfect in mijn vel zat, om in mijn bestemming te gaan wandelen. Ik heb niet gewacht totdat ik medicijnvrij was of optimaal gezond. Als ik uit een opname kwam, ging ik meteen solliciteren. Ondertussen deed ik vrijwilligerswerk. Vaak vond ik snel werk, en zo heb ik bij elkaar vijftientig jaar met veel plezier voor de klas mogen staan. Ik heb in het bijzonder goede herinneringen aan de laatste tien jaar die ik werkte op een basisschool in de buurt, voordat ik werd afgekeurd. Terwijl ik werkte als leerkracht, werden Ron en ik pleegouders van drie geweldige kinderen, die naast enorm veel liefde ook de nodige uitdagingen op ons pad hebben gebracht. Ongeveer acht jaar geleden volgde ik, ondanks dat ik twee jaar eerder een flinke terugval had, een ervaringsdeskundigheidstraining bij PsyQ. Later heb ik me ook bij Yulius, bijna twee jaar lang, twee dagen per week, ingezet als ervaringsdeskundige voor cliënten met ernstige psychische problemen. Om op die plekken mensen met ongeveer dezelfde kwetsbaarheid als ik te bemoedigen, helpen of er gewoon voor hen te zijn, door muziek te maken, te koken, met hen te wandelen of boodschappen te doen, dat was een verrijking voor mijn leven. Van betekenis kunnen zijn, juist met mijn problemen, was een ervaring die ik niet had willen missen.

Ik probeer hiermee niet te bewijzen hoe goed ik bezig was of ben, maar je aanmoedigen om te midden van je worstelingen en twijfels de keuze te maken om te gaan leven. Het leven zal nooit volmaakt zijn, en de perfecte omstandigheden dienen zich zelden aan. Zolang je hierop wacht, trekt het leven aan je voorbij. En dit is precies wat de vijand wil. Dat je jezelf langs de zijlijn van het leven, op het reservebankje zet. En dat zo de hoop en bemoediging die van jou uitgaat nooit gezien of gehoord wordt. Er zijn mensen die jouw verhaal nodig hebben. Die jou persoonlijk in hun leven nodig hebben. Er rust een bijzonder plan van God op jouw leven dat zich ontvouwt op het moment dat jij in beweging komt, ongeacht je omstandigheden. Nogmaals, het maakt niet uit of je een sterk of zacht karakter hebt, en of je veel of weinig problemen en hindernissen in het leven kent.

Zolang je geworteld bent en blijft in Gods liefde, kun je onder alle omstandigheden tot volle bloei komen. Wat ik hiermee wil zeggen is dat je niet helemaal gezond of 'af' hoeft te zijn om door God gebruikt te worden of je droom te verwezenlijken. Begin gewoon te bewegen, ook al is nog veel onzeker, of voel je je totaal ongeschikt. Soms zul je misschien een stapje terug moeten doen, maar blijf in beweging samen met God. Blijf vooruitkijken.

Ik heb altijd de droom gehad om mensen te bemoedigen en hoop te geven, en in het bijzonder ook zij die een psychische kwetsbaarheid hebben. Hun wilde ik op het hart drukken dat het krijgen van een diagnose niet het einde van het verhaal is. Tijdens mijn therapiesessies met doctor De Graaf merkte ik hoe fijn ik het vond om mijn verhaal op te schrijven, en hoe goed dit ook was voor mijn verwerkingsproces. Zo leidde mijn droom jaren geleden vanzelf tot het idee voor het schrijven van een boek. Maar hoe dan?

Wat ben ik dankbaar dat ik aan mijn droom heb vastgehouden, en dat dit boek nu bestaat om jou hoop te geven en te bemoedigen met de boodschap dat je er niet voor niets bent.

Waar ik zou aankomen wist ik niet, maar één ding wist ik wel: ik zal doorgaan! Want: ik ben er, en ik ben er niet voor niets.

### **Zaaitips**

- Zie elke dag als een nieuw begin. Gods goedheid en liefde zijn ook nieuw elke morgen (Klaagliederen 3:22-23). Laat het verleden, je fouten, rusten.
- Maak het niet te groot, maar begin met kleine stapjes. Vraag jezelf bijvoorbeeld af: wie kan ik vandaag in mijn directe omgeving bemoedigen? Wat kan ik vandaag doen om te wandelen in Gods plan?
- Kies leven, elke dag opnieuw. Neem een besluit om te omarmen wie je bent in Gods ogen en van je leven te houden.
- Vorm nieuwe, positieve gewoonten, zoals een dagelijks koffiemomentje met God, een rustgevende wandeling in de natuur of bijvoorbeeld het schrijven van een bladzijde van jouw verhaal per dag. God wil je met kleine, haalbare stapjes leiden in jouw bestemming.





# Bijlagen

## Bijlage 1. Bemoedigende Bijbelteksten

Hier volgt een lijst met bemoedigende Bijbelteksten per onderwerp beschreven in deel II. Deze teksten staan in de Nieuwe Bijbelvertaling (NBV21), tenzij anders aangegeven.

### 1. Zaai van geloof

Mattëus 11:28

‘Kom allen bij Mij, jullie die vermoeid zijn en onder lasten gebukt gaan, Ik zal jullie rust geven.’

Hebreeën 11:1

‘Geloof is de zekerheid dat alles waarop we hopen werkelijkheid wordt, het overtuigt ons van de waarheid van wat we niet zien.’

Jesaja 43:4

‘Jij bent zo kostbaar in mijn ogen, zo waardevol, en Ik houd zo veel van je dat Ik de mensheid geef in ruil voor jou, ja alle volken om jou te behouden.’

Johannes 3:16

‘Want God had de wereld zo lief dat Hij Zijn enige Zoon heeft gegeven, opdat iedereen die in Hem gelooft niet verloren gaat, maar eeuwig leven heeft.’

Efeziërs 2:8 (BB)

‘Want omdat God zo liefdevol en goed is, heeft Hij jullie gered door geloof. Jullie hebben niet jezelf gered, maar Gód heeft jullie gered. Het is Zijn geschenk.’

Johannes 14:6

‘Jezus zei: “Ik ben de weg, de waarheid en het leven. Niemand kan bij de Vader komen dan door Mij.”’

Marcus 9:23

‘Toen zei Jezus tegen hem: “Of Ik iets kan doen? Alles is mogelijk voor wie gelooft.”

## 2. Zaad van hoop

Jeremia 29 :11

‘Mijn plan met jullie staat vast – spreekt de HEER: Ik heb jullie geluk voor ogen, niet jullie ongeluk; Ik zal je een hoopvolle toekomst geven.’

Psalm 3:8a-9 (NBG51)

‘Sta op, HERE, verlos mij, mijn God! De verlossing is van de HERE, uw zegen zij over uw volk.’

Jesaja 40:31

‘... maar wie hoopt op de HEER krijgt nieuwe kracht: hij slaat zijn vleugels uit als een adelaar, hij loopt, maar wordt niet moe, hij rent, maar raakt niet uitgeput.’

Psalm 42:12

‘Wat ben je bedroefd, mijn ziel, en onrustig in mij. Vestig je hoop op God, eens zal ik Hem weer loven, mijn God, die mij ziet en redt.’

Psalm 119:114

‘Bij U schuil ik, U bent mijn schild, in uw woord stel ik mijn hoop.’

Psalm 31:25 (BB)

‘Als je op de Heer vertrouwt, hoef je niet wanhopig te zijn.’

Hebreeën 10:23

‘Laten we blijven geloven in wat Hij heeft beloofd, zonder eraan te twijfelen. Want Hij die de beloften heeft gedaan, is trouw. (Hij zal doen wat hij heeft beloofd.)’

## 5. Zaad van liefde

1 Korintiërs 13:13

‘Dit is wat blijft: geloof, hoop en liefde, deze drie, maar de grootste daarvan is de liefde.’

1 Korintiërs 13:7-8a

‘Alles verdraagt ze, alles gelooft ze, alles hoopt ze, in alles volhardt ze.  
De liefde zal nooit vergaan.’

Hooglied 1:4b (NBG51)

‘Met recht heeft men u lief.’

1 Johannes 4:16

‘Wij hebben Gods liefde, die in ons is, leren kennen en vertrouwen daarop.  
God is liefde.’

‘Wie in de liefde blijft, blijft in God, en God blijft in Hem.’

Spreuken 17:17a (BB)

‘Een vriend blijft altijd een vriend, in goede en in slechte tijden.’

1 Johannes 4:19 (BB)

‘Wij houden van God, omdat Hij eerst van óns hield.’

Hooglied 8:7a (BB)

‘Er is geen water dat het vuur van de liefde kan blussen. Er is geen rivier die  
de liefde kan doven.’

#### 4. Zaai van vergëving

Lukas 6:37 (BB)

‘Oordeel niemand. Dan zul jij ook niet geoordeeld worden. Veroordeel  
niemand. Dan zul jij ook niet veroordeeld worden. Laat los, dan zul jij ook  
losgelaten worden.’

Mattëus 6:14-15

‘Want als jullie anderen hun misstappen vergeven, zal jullie hemelse Vader  
ook jullie vergeven. Maar als je anderen niet vergeeft, zal jullie Vader jullie je  
misstappen evenmin vergeven.’

Kolossenzen 3:13

‘Verdraag elkaar en vergeef elkaar als iemand een ander iets te verwijten  
heeft; zoals de Heer u vergeven heeft, moet u elkaar vergeven.’

Romeinen 12:14 (BB)

‘Zegen de mensen door wie jullie worden vervolgd, en vervloek hen niet.’

Matteus 5:44-45a (BB)

‘Maar Ik zeg tegen jullie: houd van je vijanden en bid voor de mensen door wie jullie slecht behandeld worden. Want dan zijn jullie kinderen van jullie hemelse Vader.’

Mattëus 6:12 (BB)

‘Vergeef ons wat we verkeerd doen, net zoals wij ook de mensen vergeven die verkeerd tegen óns doen.’

Mattëus 18:21-22 (BB)

‘Petrus kwam naar Jezus toe en vroeg: “Heer, hoe vaak moet ik iemand vergeven als hij iets verkeerd tegen mij doet? Zeven keer?” Jezus zei tegen hem: “Ik zeg je: niet zeven keer, maar 70 keer zeven keer.”

## 5. Zaad van dankbaarheid

Psalm 103:2

‘Prijst de HEER, mijn ziel, vergeet niet één van Zijn weldaden.’

Kolossenzen 3:15b

‘Wees ook dankbaar.’

1 Tessalonicenzen 5:18

‘... dank God onder alle omstandigheden, want dat is wat Hij van u, die één bent met Christus Jezus, verlangt.’

Filippenzen 4:6b-7

‘... dank Hem in uw gebeden. Dan zal de vrede van God, die alle verstand te boven gaat, uw hart en gedachten in Christus Jezus bewaren.’

1 Korintiërs 15:57

‘Maar laten we God danken, die ons de overwinning geeft door onze Heer Jezus Christus.’

Psalm 107:19-21 (BB)

‘Toen riepen ze tot de Heer in hun angst. Hij redde hen uit de nood. Hij stuurde zijn woord en Hij genas hen. Hij redde hen van de dood. Ze zullen

de Heer ervoor danken dat Hij goed voor hen geweest is, dat Hij de mensen op bijzondere wijze redt.'

Psalm 138:2b en 8 (BB)

'Ik zal U prijzen voor uw liefde en uw trouw. Want U heeft geweldige beloften gedaan, omdat U een machtige God bent. ... De Heer zal alles tot een goed einde brengen. Heer uw liefde duurt voor eeuwig. U laat mij nooit los.'

## Zaad 6. Waarheid

Filippenzen 4:8 (BB)

'... richt je gedachten op alles wat waar, eerlijk, heilig, vriendelijk, mooi en goed is.'

Johannes 8:32 (BB)

'... de waarheid zal jullie vrijmaken.'

2 Timotheüs 3:16

'Alles wat de Schrift zegt is door God geïnspireerd en kan gebruikt worden om onderricht te geven, om dwalingen en fouten te weerleggen, en om op te voeden tot een rechtschapen leven.'

Psalmen 25:5

'Wijs mij de weg van uw waarheid en onderricht mij, want U bent de God die mij redt, op U blijf ik hopen, elke dag weer.'

Psalmen 86:11

'Wijs mij Uw weg HEER, laat mij wandelen op het pad van uw waarheid, vervul mijn hart met ontzag voor uw naam.'

Efeziërs 6:14a (BB)

'Ga dus staan en bind om je heupen de waarheid als een riem.'

Johannes 14:6 (BB)

'Jezus zei tegen hem: "IK BEN de weg en de waarheid en het leven. Alleen door Mij kun je bij de Vader komen."

## 7. Zaad van leven

Filippenzen 3:14a (BB)

‘Maar ik doe maar één ding: ik vergeet wat voorbij is en strek mij uit naar wat nog komen gaat. Ik span mij tot het uiterste in om mijn doel te bereiken.’

Jesaja 60:1

‘Sta op en schitter, je licht is gekomen, over jou schijnt de luister van de HEER.’

Maleachi 3:20

‘Maar voor jullie die ontzag voor mijn naam hebben zal de zon van de gerechtigheid, die genezing in haar vleugels draagt, stralend opgaan. Huppelend als kalveren die op stal hebben gestaan zullen jullie naar buiten komen.’

Jesaja 54:1a

‘Jubel, onvruchtbare vrouw, jij die nooit een kind hebt gebaard; breek uit in gejuich en gejubel, jij die geen weeën hebt gekend.’

Jesaja 54:2

‘Vergroot de plaats voor je tent, span het tentdoek wijder uit, zonder enige terughoudendheid. Verleng de touwen, zet de tentpinnen vast.’

Jesaja 42:3

‘Het geknakte riet breekt Hij niet af, de kwijnende vlam zal Hij niet doven. Het recht zal Hij zuiver doen kennen.’

Jesaja 61:1

‘De geest van God, de HEER, rust op mij, want de HEER heeft mij gezalfd. Om aan armen het goede nieuws te brengen heeft hij mij gezonden, om aan verslagen harten hoop te bieden, om aan gevangenen hun vrijlating bekend te maken en geketenden hun bevrijding.’

