

meer zullen zijn dan wat we nu kunnen. Ik ben niet zoals jij, niemand is zoals een ander. Maar nu, voor mij bleef het donker, dit was wat het was, gewoon was en zal blijven. Vandaag en morgen, de dagen die zullen komen.

Ik was zo'n acht jaar, mijn mama en papa vonden een brief onder mijn bed waarop de woorden 'wat heeft het leven voor zin?' stonden geschreven. Die ene dag veranderde alles volledig. Het begon allemaal heel onschuldig maar daar bleef het niet bij.

Ik zonderde mij af, ik kwam niet meer onder de mensen en mijn veilige wereld was mijn kamer. Niemand mocht er binnen, het was mijn geheime plek. Die dag, ik lag gewoon op bed, had ik een klik in mijn hoofd. Van waar kwam dit? Die vraag stel ik mij de dag van vandaag nog altijd.

Iets in mij zei: 'Pijn moet je voelen.'

Ik wilde niet, ik hoor het mijzelf nog steeds zeggen: 'Ik doe het niet.'

Nee, de stem die daar was, daar kon ik niet tegen op. Ik drukte de passer tegen mijn huid. Een druppel bloed vloede langs mijn arm naar beneden. De schadewas aangericht, er was geen weg meer terug. Het werd een verslaving. Meerdere keren per dag en elke avond werd het mes mijn beste vriend en niemand die het wist.

Tot de dag dat ze op school erachter kwamen. Toen werd mijn wereld volledig op zijn kop gedraaid. Eerst werd het nog wat stil gehouden, in de hoop dat 'het' wel zou overgaan. Maar dat was fout gedacht, het ging van kwaad tot erger. Al snel kon ik niets meer, ik was uitgeput, mijn levenslust was weg, en mijn schoolpunten gingen naar nul. Een hoopje ellende liep over de straten. Enkel mijn glimlach en uiterlijke vertoon aan de buitenwereld hielden de schijn hoog. Mensen denken dat depressie verdriet is. Mensen denken dat depressie enkel huilen is. Mensen denken dat depressie zich in het zwart kleedt. Maar mensen hebben ongelijk. Depressie is het constante gevoel van gevoelloos te zijn, de emoties verdoofd, gevoelloos zijn om te liegen. Ik word 's ochtends wakker om weer terug naar bed te gaan.

Dagen waren niet echt dagen; ze waren gewoon vervelende obstakels die ik moest aangaan. En hoe stond ik tegenover hen? Door middel van medicatie, door te drinken, door te huilen, door zelfverwonding; wanneer je depressief bent, grijp je naar alles wat helpt de dag door te komen. Dat is wat depressie werkelijk is, geen verdriet of tranen, het is het overweldigende gevoel van gevoelloosheid en het verlangen naar alles dat je van de ene dag naar de andere kan helpen.

Dit werd mijn verhaal: van een gewone studente die in de schoolbanken zat, naar een leven binnen de psychiatrie.

Ik zat in het middelbaar, een gewone alledaagse student in de richting BSO, omdat voor mij één buis in ASO op het vak wiskunde voldoende was om me een gevoel van minderwaardigheid te geven. Samen met achttien andere klasgenoten volgde ik de opleiding tot zorgkundige. Zoals iedere andere schoolgaande persoon zat ik op tijd in de klas, volgde ik mijn lessen en had ik me erbij neergelegd dat dit de richting zou zijn, dat ik er jaren over zou doen om mijn diploma te bereiken. Klas na klas ging gewoon voorbij, dagen werden weken en weken werden maanden.

Net toen ik dacht dat het goed verliep, nam het thuis een draai naar het ergste. Ik nam deze situaties nooit mee naar school en heel lange tijd kon ik het ook onopgemerkt houden. De school was gedaan maar de angst om naar huis terug te keren kneep mij om de keel. Gelukkig was het voor me elke dag dezelfde routine, thuis komen, eten, omkleden in sportkleding en samen reed ik dan met papa richting de voetbaltraining. Elke dag stond voor papa en mij in het teken van voetballen. Papa kwam thuis van zijn legerdienst, mama was thuis en zorgde dat alles gedaan was, mijn zus bracht samen met mama de avond door op de dansles twee keer in de week, mijn broer had drie andere dagen in de week ook voetbaltraining. Een normale routine, die op een dag onderbroken werd en nooit meer hetzelfde zou zijn.

Een doordeweekse dag, zo bleek. Papa was niet thuis gekomen van zijn dienst, de uren gingen voorbij, het werd al laat. De telefoon ging en in die tijd betekende een telefoon niet veel voor ons, dus stelden wij ook niet veel vragen. Het was papa om zich te verontschuldigen voor een belangrijke afspraak en te zeggen dat hij zijn telefoon niet bij hem had. Ondertussen zaten mijn broer en ik dicht bij mama in de zetel. Mijn zus gedroeg zich als de typische opstandige puber die het altijd wel beter wist, zij zat veel op haar kamer. Er klopte iets niet, mama's ogen vulden zich met tranen, die dan snel weer weggeveegd werden alsof er niets aan de hand was.

'Kom, tijd om te slapen,' zei mama en ze wandelde mee naar onze kamer.

Mijn broer was te jong om iets te beseffen maar door mijn hoofd gingen veel vragen. Het zal wel niets zijn, probeerde ik mij voor te houden. Nog een welterustenzoen en het licht werd uitgedaan. Het duurde niet lang en al snel vielen we in slaap, tot plots midden in de nacht een auto de oprit op reed, door de stilte van de nacht was een auto duidelijk te horen en zo jong als we waren, was

er de nieuwsgierigheid om te gaan kijken aan het raam, zo stil mogelijk om mijn broer niet wakker te maken. Op mijn knieën kroop ik onder het raam en stak mijn hoofd uit, zodat ik net kon zien wie het was. Eenvoudig was het niet om stil te bewegen in een huis dat volledig gemaakt was uit hout, al snel werd mijn broer ook wakker en kroop op zijn eigen manier naast mij onder het raam. Het was papa.

Zonder vragen te stellen besloten we om terug naar bed te gaan, mijn broer legde zich naast mij neer in bed. Dit gebeurde elke avond wel. Het was angst-aanjagend stil, ik hoorde onze ademhaling en voelde de hartslagen in onze lichamen.

'Slaap wel, R.' zei ik tegen hem en net toen we beiden terug in slaap vielen ging het licht aan in de gang. Het was mama, wat kwam zij doen midden in de nacht? Ze kwam dichterbij en zette zich neer bij ons op bed, haar ogen waren rood en haar wangen nat van weggeveegde tranen. Een rilling huiverde over mijn lichaam, ik werd bang toen mama ons dicht bij haar nam en elk een kus gaf.

'Het is oké, ga maar slapen,' zei ze.

'Maar waar ga jij slapen?' vroeg ik nog aan haar.

Ze stond op en haalde het matras van mijn broers bed af en legde het naast mijn bed neer. Het werd al later in de nacht, gelukkig was het weekend de volgende dag en moesten wij niet vroeg op voor school. Er ging zoveel door mij heen dat ik de slaap niet kon vatten en al mijn vragen op mama wilde afvuren. Ik was bang van papa, bang dat hij ons iets kwaad kon aandoen. Ik wist dat er een geweer in hun slaapkamer lag, diep verborgen onder in een kast, dat wist ik, had ik altijd geweten. De ergste scenario's konden gebeuren, hij ging ons vermoorden, hij ging ons pijn doen. Ik moest mama beschermen, ze mocht niet dood gaan, we zullen de ochtend niet meer halen. Al deze gedachten stroomden doorheen mijn hoofd en brachten mij in een roes waardoor uiteindelijk de slaap vanzelf over me viel.

De volgende ochtend schoot ik wakker en keek direct naast me om er zeker van te zijn dat mama nog leefde. Ze was weg, waar was ze heen? De tranen drukten achter in mijn ogen en ik rende de trap af, drie treden overgeslagen, zo snel was ik nog nooit onder geraakt.

'Rustig, dadelijk val je,' hoorde ik mama zeggen vanuit de keuken. Mama!

En ik rende in haar armen. 'Alles oké? waar is papa?' vroeg ik haar.

'Die is er niet, hij is naar zijn werk.'

Maar het is zaterdag.'

Een stilte vulde de kamer en woorden bleven uit. Ik slenterde naar de tafel waar mama zoals elke ochtend een ontbijt klaarzette.