

Tekst: Pam van der Veen Illustratie: Trik

Het was zondag 5 mei, de dag voordat Pim Fortuyn werd vermoord. Ik had hardgelopen, stond onder de douche en hoorde opeens een kabaal beneden, uit de garage. Toen ik ging kijken, zag ik een ketting op de grond liggen. De ketting waar je je fiets aan ophangt om 'm te repareren.

Anneke had geprobeerd zich ermee van kant te maken, maar het haakje was uit het plafond geschoten. Dat was haar eerste poging tot zelfdoding. Er zouden er nog zes volgen.

Na de geboorte van onze dochter had ze zich ook slecht gevoeld. Het was een lange, pijnlijke bevalling geweest en daarna

werd ze somber en gespannen. Onrustig. Gingen we wandelen met de kinderwagen, dan moest ik moeite doen om haar bij te benen. Ze rende bijna over straat – alsof ze voor iets op de vlucht was. De zorg voor de baby viel haar zwaar, ze beleefde er weinig plezier aan. Maar een postnatale depressie, daar was toen nog heel weinig over bekend. Gewoon een beetje vitaminegebrek, zeiden ze bij het consultatiebureau. En na verloop van tijd ging het ook weer beter.

Tot twaalf jaar geleden. Het begon met vage klachten, maar na een paar maanden voelde Anneke zich zo ziek, uitgeput en angstig, dat ze er geen gat meer in zag. Een depressie, zei de arts. Ze werd opgenomen, omdat ze

een gevaar was voor zichzelf. Inmiddels hebben we zo ongeveer een abonnement op de crisisopvang. Al meerdere keren heb ik haar naar een gesloten afdeling gebracht. Zoals toen ze die verschrikkelijke paniekaanval kreeg. We zouden die ochtend naar de kleinkinderen gaan, maar zij begon opeens te trillen, te ijsberen, te hyperventileren. Ze liep rondjes als een bezetene, schuifelend, met heel kleine pasjes. Urenlang. En maar praten: 'Ik wil dit niet meer, dit moet ophouden, laat het alsjeblieft stoppen.' Ik zat erbij, maar kon haar niet bereiken. Ik moest haar achterlaten als een hoopje ellende.

Machteloos ben je. Je kunt niks. Alleen maar erbij zijn en haar vasthouden. Maar ik moet ook werken. Dus dan zit zij alleen thuis, op haar stoel. Voor zich uit te staren. Suf van de antidepressiva en antipsychotica. Alles is haar te veel. Stofzuigen, ramenlappen, opruimen, boodschappen doen... Ze slaat op tilt en doet

'Ik zie haar in een putje verdwijnen'

Teun (62) is veertig jaar getrouwd met Anneke. Twaalf jaar geleden raakte zij in een diepe depressie. 'Ik klamp me vast aan de goede dagen.'



helemaal niks meer. Tussen de middag bel ik haar en aan de klank van haar stem hoor ik of ik wel of niet kan blijven werken. Vaak voelt ze zich zo alleen, dat ik maar weer naar huis ga. Al mijn verlofdagen gaan eraan op, maar ik wil haar niet in de steek laten.

Van de vrouw waar ik ooit verliefd op werd, is niet veel meer over. We leerden elkaar kennen in een Twentse discotheek. Anneke was 16, slank, knap en verlegen, ze droeg zwarte kleren, witte laarzen tot over de knie en had heel lang haar. In haar schoolagenda hield ze bij hoeveel dagen we al met elkaar waren. Nu is ze flink aangekomen door de medicijnen en heeft ze haar haar kortgeknipt. Dat vind ik wel jammer, ja. Maar ik hou nog wel van haar. Tenminste, dat denk ik. Anders zou ik het toch niet volhouden? Ik werk en ik zorg, ik doe het hele huishouden erbij en als ze opgenomen is, ga ik elke avond

op bezoek. Ik wil niet dat we uit elkaar groeien. Maar het is ook plichtsgevoel. Veertig jaar geleden hebben we elkaar iets beloofd, en daar blijf ik trouw aan. Al zijn er momenten dat ik me erger aan haar passiviteit. We gaan nergens meer heen, want alles is haar te druk. De enkele keer dat ik ga eten met vrienden, belt ze dat ik naar huis moet komen. Gelukkig heb ik veel steun van onze dochter, die komt af en toe 'oppassen'. En ik weet: Anneke heeft hier ook niet om gevraagd. De depressie is een ziekte die haar is overkomen. Ooit was ze vrolijk en ondernemend, maar ze is weggezakt in de somberheid.

Als ik na mijn werk kom aanfiet- sen, zie ik door het raam al hoe

de vlag erbij hangt. Zit ze op haar stoel te staren, dan gaat het slecht. Ben ik eerst anderhalf uur op z'n janboerenfluitjes psychotherapie aan het geven, om haar uit de put te krijgen. Zit ze te lezen, dan heeft ze een goeie dag. Soms staat ze zelfs te koken. Ze staat verstijfd voor het fornuis, als een cowboy voor het duel, net zolang tot alles gaat. Alsof ze gegijzeld wordt door het apparaat. Heel vreemd, ik heb er wel eens een foto van gemaakt. 's Avonds voor de tv dommelt ze weg van alle pillen die ze slikt. Dan roep ik: 'Hallo, ben je daar nog!' Vervolgens schrikt ze wakker en moeten we allebei lachen. Die pillen heb ik trouwens achter slot en grendel gelegd, want ze heeft de neiging er te veel tegelijk in te nemen. Nooit levensbedreigend veel, maar wel genoeg om om te vallen en alles te laten lopen. Sta ik weer de troep op te ruimen. Toen was ik wel kwaad, die keer dat ik haar vond, geklemd tussen muur en wc-pot.

Het ergste is als ik geen contact met haar krijg. Ik zit tegenover haar aan tafel en zie haar in een putje verdwijnen. Dan is ze weg, ondefinieerbaar futloos en emotioneel. Er dooft iets en ik kan er niet meer bij komen. Op andere momenten vraagt ze juist of ze even met me kan praten. Dan is het vijf minuten doodstil. 'Wat is er?' vraag ik haar. 'Ik weet het niet,' kan ze alleen maar zeggen. 'Het gaat niet goed met me.' Zo te leven, ik kan haast niet begrijpen dat ze het al zo lang volhoudt. Ik had misschien de pijp allang aan Maarten gegeven. Ik zag laatst een film van een vrouw wier depressieve moeder van een flat is gesprongen. Zij leed zo, dat haar gezin heeft gezegd: toe maar. Ze hebben haar laten gaan. Wellicht komt er een moment dat we Anneke ook los moeten laten. Maar nu nog niet, ik heb nog hoop dat ze beter wordt. Ik klamp mij vast aan de goede dagen." ■

