‘Ik denk eerder: dat karweitje kan morgen ook wel. Ik ga bewuster om met mijn tijd, en geniet meer van de kleine dingen.’

‘In het begin voelde ik een grote weerstand. Ik kán helemaal niet ziek zijn, want ik heb werk en een gezin.’

En u laat zich niet meer opjagen door appjes en e-mails?
“Minder dan vroeger. Ik denk eerder: dat karweitje kan morgen ook wel. Ik ga bewuster om met mijn tijd, en geniet meer van de kleine dingen.”

U bent katholiek opgevoed en begeeft zich nu in de nieuwe spiritualiteit. Volgens uw dichtbundel heeft u tijdens uw ziekbed iets gehad aan uw geloof. Wat precies?
“Geloof is voor mij een krachtbron: het besef dat je het niet helemaal alleen hoeft te doen, maar mag vertrouwen op hulp van boven. Tijdens mijn slechtste dagen hielp overigens niets, ook het geloof niet.”

U moest als patiënt uzelf vooropzetten. Hoe moeilijk was dat voor u?
“Ik ben het nooit gewend geweest, niet als geestelijk verzorger en ook niet als moeder, uiteraard. Maar ik móest wel, anders zou ik niet genezen. Mijn schoonvader gaf in die tijd een etentje omdat hij tachtig was geworden, maar ik heb moeten afzeggen.”

In een van de gedichten horen we iemand zeggen: we zien niets aan je. Hoe voelde dat?
“Pijnlijk natuurlijk. Het lijkt erop of je ter verantwoording wordt geroepen. Op een gegeven moment ben ik maar opgehouden met uitleggen. Toen ik achttien was en pfeiffer kreeg, heb ik al geleerd: je kan beter een been breken. Dan zien mensen ten minste dat er iets mis is met je.”

Ben u sinds uw ziekte een andere geestelijk verzorger?
“Ik denk het wel. Als ik nu een patiënt hoor zeggen: mensen roepen steeds maar dat ik leuke dingen moet doen, maar ik ben er te moe voor, dan begrijp ik dat beter dan vroeger. Ik weet nu zelf wat het is om geen enkele puf meer te hebben.”

Omgekeerd: heeft u iets aan de ervaringen van uw patiënten gehad tijdens uw ziekte?
“Jazeker. Bijvoorbeeld om je veerkracht zoveel mogelijk te behouden. En om te beseffen dat er mensen zijn die veel erger lijden dan jij. Dat relativeert je eigen verdriet.”

Had u long covid willen missen?
“Ik zou het niet opnieuw willen meemaken, want het was ontzettend zwaar. Maar ik ben wel dankbaar voor alles wat ik heb mogen leren.”

Marieke Schoenmakers, **Stilgezet**, Uitgegeven in eigen beheer, 48 blz., €12,95.

De zin van Marianne Lamers

Door jou voelde ik dat ik iets beteken

Meer en minder bekende Nederlanders vertellen over hun persoonlijke leefregel of inspirerende zin. Vandaag Marianne Lamers (42), mede-auteur van het boek *Alles goed?*

Zomer 2016. In een Utrechts café interviewde ik de Syrische Heba. Ze was 19 en een jaar eerder naar Nederland gevlucht. Ik was onder de indruk van haar Nederlands, haar verhaal en haar ambitie. Heba wilde net als haar vader arts worden.

“Ze vertelde over de gruwelijkheden van de oorlog. Over de zeven maanden die ze in een ziekenhuis had moeten wonen, waar haar vader ondanks alle ellende doorwerkte. Hoe ze daar het bloed van de vloer boende, mensen probeerde te troosten. En hoe het haar vader lukte om zijn patiënten aan het lachen te krijgen. Dat wilde zij ook.

“Kort na de publicatie van haar verhaal sprak ik haar aan de telefoon. Ze bedankte me en zei: ‘Door jou voelde ik dat ik iets beteken’. Dat was het mooiste wat iemand ooit tegen me had gezegd.

“Ik heb me afgevraagd waarom ik zo geraakt was. Natuurlijk is het fijn om van betekenis te zijn voor iemand. Maar het is wederkerig. Ze liet mij voelen dat ook ik iets betekende. Die verbinding voelen werkt helend.

“Het vormt de rode draad in *Alles Goed?*, een pas verschenen boek waar ik aan meeschreef. Veertien koppels met uiteenlopende verhalen – vrienden, moeders en dochters, vaders en zonen, collega’s – delen hun ervaringen met een naaste met depressie en andere psychische kwetsbaarheden. Die naasten zijn essentieel voor het herstel. Ze helpen de kleur te bepalen van het bestaan, zoals psychiater Jim van Os dat zo mooi zegt.

“Maar in verbinding blijven met een naaste die het zwaar heeft is verschrikkelijk moeilijk, heb ik ervaren. Toen mijn man met een burn-out thuiszat, vinkte ik alle boxjes af van wat je niet moet doen bij mensen die mentaal worstelen. Ik ging adviseren, oplossingen bedenken en alles om hem heen organiseren. En als ik het zelf even niet meer trok, sloot ik me af.

“Toch, zeggen alle mensen in ons boek, verbinding maken is eigenlijk vrij simpel: je hoeft er alleen maar te zijn voor de ander. Echt luisteren, met volle aandacht. Of gewoon laten weten dat je er bent, even koken of schoonmaken.

“Vanmorgen bezocht ik met de klas van mijn zoontje de bibliotheek. Daar werd voorgelezen uit een boek over een walvis die met een grote, gapende leegte in zijn buik rondzwom. Die probeerde hij op te vullen met spullen die hij in de zee vond. Daar werd hij ongelukkiger van. Hij ontdekte dat vullen van de leegte in jezelf alleen lukt door te geven, niet door te nemen.

“Ik heb tijdens de moeilijke periode van mijn man geleerd minder snel te oordelen, en de irritaties en donkere kanten er meer te laten zijn. Ik denk dat hij het prettig vond dat ik gestopt ben om weg te kijken als hij zijn frustraties uitte. Dat ik naar hem ben gaan luisteren.

Ik heb tijdens de moeilijke periode van mijn man geleerd minder snel te oordelen

“Heba studeerde uiteindelijk af aan de Vrije Universiteit en ging doen wat ze wilde: als onderzoeksassistent keek ze hoe je betere psychologische interventies kunt doen in Syrische vluchtelingenkampen.

“Ik probeer al een tijdje met Heba in contact te komen. Alle sporen naar haar lopen dood. Ze lijkt van de aardbodem verdwenen. Daar ben ik ongerust over. Maar ik geloof in de kracht die ze heeft om de wereld mooier te maken.”

Somajeh Ghaeminia