

Liza van der Veeken


Kind, ik hou ~~niet~~ van jou

**Over hoe mijn postnatale depressie
niet mijn allergrootste nachtmerrie,
maar juist het beste geschenk ooit bleek te zijn.**

Eerste druk, oktober 2023

ISBN 9789083369006
NUR 770

© 2023 Liza van der Veeken
Liza van der Veeken

www.lizavanderveeken.nl
@lizavanderveeken

Omslagontwerp

Melania Guarnieri, also known as 'Miss Pink Coconut'

Foto auteur

Linse van Dijk

Redacteur

Thennie Molle

Uitgeverij

Kleine dromen worden groot

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar worden gemaakt door middel van druk, fotokopie, geluidsband, elektronisch of op welke wijze dan ook, zonder schriftelijke toestemming van de auteur.

Voor Jens en Gijs.

Ik hou van jullie.
Altijd. En overal.

Wat als het beter uitpakt dan
je ooit had kunnen bedenken?

Proloog

Maandenlang liep ik rond met de gedachte hem iets aan te doen. Terwijl ik rustig op bed lag gooide ik hem in gedachten uit het raam. Terwijl ik hem in mijn armen droeg, liet ik hem in gedachten van bovenaan de trap naar beneden vallen. En wanneer hij weer eens hilde, zag ik al voor me hoe ik een kussen op zijn hoofd drukte en hem het zwijgen oplegde.

Ondertussen deed ik echter gewoon mijn ding. Niemand die ook maar iets aan mij zag.

Niet de juffen van het kinderdagverblijf, wanneer ik mijn kindje eraartoe bracht. Niet de vrouw achter de kassa, wanneer ik mijn boodschappen afrekende. Niet mijn moeder, wanneer ze een dagje op bezoek kwam. Niet mijn vriend, die na een lange dag werken thuiskwam. En nee, zelfs niet mijn collega's uit de psychiatrie. Ook al zagen ze me drie dagen per week.

Niemand had door hoe slecht het werkelijk met me ging. Zelfs ik zelf niet.

Tot op die ene bewuste dag in juli. De dag waarop ik, voor het eerst na ongeveer zes maanden, besepte hoe slecht het werkelijk met me ging. De dag waarop ik, notabene zelf werkzaam als verpleegkundige in de psychiatrie, suïcidaal werd.

1

Film

Amersfoort, juli 2018

“Lieve schat, je moet me nu echt in huis houden”

Ik weet nog precies hoe het voelde om daar te staan; bij ons thuis in de slaapkamer. Starend in zijn ogen. Hem vragend of hij me alsjeblieft niet wilde laten gaan.

Twee verdiepingen lager lagen namelijk, in een bakje op het tafeltje naast de voordeur, een paar autosleutels. Sleutels waarover ik in gedachte visualiseerde hoe ik ze op zou pakken, ermee de deur uit zou lopen, de auto zou starten en waarmee ik, later die avond, tegen een boom aan zou rijden. Maar ja, dat stuk vertelde ik hem natuurlijk niet. Want ja, hoe kon ik ook?

Hoe vertel je je vriend met wie je al zes jaar samen bent, en met wie je bijna een halfjaar een kindje hebt, dat je jezelf van kant wilt maken? Dat je het liefst geen seconde langer meer wil leven? Dat kan toch niet? Dat gaat toch niet? Dat doe je toch niet?

En dus hield ik mijn mond. Net als al die maanden daarvoor. En ik vroeg hem enkel om me thuis te houden. Gelukkig luisterde hij.

Dus keken we die avond samen een film. Ik weet al niet eens meer precies welke film, al deed dat er heel eerlijk gezegd ook helemaal niet toe. Ik was veilig. En dat was alles wat telde.

2

Dokter

Amersfoort, juli 2018

De volgende ochtend hing ik om stipt acht uur bij de huisarts aan de lijn. Met de vraag of ik alsjeblieft nog dezelfde ochtend langs kon komen. Ja, in mijn ogen was het op dat moment (letterlijk) een kwestie van leven of dood.

Nog geen halfuur later zat ik tegenover hem aan zijn bureau. “Zo, mevrouw, kunt u mij vertellen wat er precies aan de hand is?”

Mijn God, wat ging ik hier op antwoorden? ‘Nou dokter, ik wil mijn kind al vermoorden sinds hij geboren is en zelf lig ik het liefst vandaag ook nog onder de grond.’ Nee, dat leek me nou niet echt de beste aanpak. Bovendien was ik als de dood dat de Kinderbescherming per direct op me afgestuurd zou worden als ik daar ter plekke alles op tafel zou gooien wat er al maanden in mijn hoofd omging.

Dat ik mijn zoontje, van wie ik overigens intens veel houd en waar ik intens gelukkig mee ben op het moment dat ik dit schrijf, nooit ook maar met één vinger aan zou raken of hem iets aan zou doen stond voor mij buiten kijf. Ik zou echt NOOIT naar die gedachten handelen. Dat had ik de afgelopen maanden tenslotte wel bewezen. Ongeacht hoe sterk of duister die gedachten ook waren, of hoe vaak ze per dag ook door mijn hoofd heen schoten, geen haar op mijn hoofd die er ook maar over nadacht om het ook in de praktijk te brengen. Maar ja, zie dat die dokter maar eens aan zijn verstand te brengen.

En dus vertelde ik hem over de avond ervoor. Over dat ik eigenlijk het

liefst niet meer wilde leven. Over hoe ik al maandenlang bijna niet sliep en gewoon rust wilde hebben. Over hoe ontzettend klaar ik was met het geven van borstvoeding en daar al maandenlang mee aan het aanklooien was (want nee, het is echt totaal niet leuk als je iedere keer je kind helemaal onderspuit met melk als hij ook maar één keer een beetje je borst aanraakt, ongeacht hoe vaak anderen ook tegen je zeggen dat het ‘zo fijn is’ dat de borstvoeding goed loopt.)

Ik vertelde hem over al die slapeloze nachten. Over hoe ik soms als een halve zombie de dag doorkwam. Over hoe ik mijn aandacht maar half bij gesprekken kon houden. Over hoe zwaar ik het ermee had toen mijn favoriete collega me twee weken eerder vertelde dat ze een nieuwe baan had. Over hoe ik ter plekke, nota bene tijdens een grote bijeenkomst met allemaal mensen uit de hele organisatie, in huilen uitbarstte en daar sindsdien voor mijn gevoel niet meer mee was gestopt.

Ik vertelde hem over hoe ik sinds dat moment was ziekgemeld op mijn werk en thuis was komen te zitten. Over hoeveel slechter ik me vanaf dat moment was gaan voelen. Over hoe de dagen soms nog veel langer leken te duren dan de nachten. Over hoezeer ik de rust niet meer leek te kunnen vinden. Over hoe ik mijn kindje alsmaar leek te horen huilen, zelfs wanneer hij in zijn bedje lag te slapen.

Ik vertelde over dat ik voor mijn gevoel niet eens vijf minuten op een dag kon vinden om te douchen. Over hoe ik me, als ik het dan toch deed, direct weer schuldig voelde over ‘ál’ die tijd die ik voor mezelf had genomen. Maar bovenal vertelde ik hem over hoe zwaar het op dat moment allemaal voor me voelde. En dat ik het, als het zo nog langer doorging, gewoon allemaal niet meer trok.

Want nee, ik wilde echt niet dood. Ik wilde alleen af van dat gevoel. Dat gevoel... dat het nooit meer goed zou komen.