

Hoop is de kleine stem die fluistert
misschien, terwijl de hele wereld 'nee'
schreeuwt

Catharina Rood

Hoofdstuk 1

Het was warm in de klas, de zon scheen door het raam en Anouk dutte een beetje in bij het monotone stemgeluid van meneer Pauw, haar geschiedenisleraar. Het was haar laatste jaar op het VWO.

Ineens werd er hard op de deur geklopt. Anouk schrok en iedereen keek wie er in de deur stond. Het was directeur van Deurseem. 'Ik wil Anouk Rechter even meenemen,' zei hij. Er kwamen direct vragen in haar op. Ze liep met hem mee en vroeg hem wat er aan de hand was. 'Je wordt opgehaald door je opa en oma,' zei hij. 'Maar waarom dan?' zei Anouk. Hij keek haar zwijgend aan. 'Er is iets met je moeder, maar dat zullen ze je wel vertellen, je broer is al in mijn kamer.'

Anouk voelde zich een beetje naar worden, het ging al niet lekker met haar moeder, ze was zo depressief en zo gespannen. Ze huilde veel de laatste tijd. Maar waarom, dat was de vraag? Toen ze de kamer binnen kwam, zag ze Alex al zitten. Alex keek ook al bezorgd. Ze waren nog even alleen. 'Jij weet ook niet meer over mamma?' fluisterde Alex. 'Nee, mij heeft hij ook alleen maar gezegd dat er iets met mamma is, wat zou er aan de hand zijn?' zei Anouk. Alex schudde zijn hoofd.

Zo zaten ze daar samen met hun gedachten. Meneer van Deurseem kwam de kamer binnen en vroeg: 'Willen jullie wat drinken hebben?' 'Nee dank u,' zei Anouk en Alex schudde nee.

Plotseling ging de bel in de hal en meneer van Deursum ging de deur open doen. Anouk en Alex stonden op en liepen richting de hal. Anouk zag aan het gezicht van haar opa en oma dat het goed mis was. Diep van binnen, kwam er bij haar zo'n gevoel op, zodat ze haar tranen niet meer tegen kon houden en ze vroeg aan haar opa: 'Wat is er aan de hand?' Opa keek haar aan en hij zei eerst even niets. 'Laten we eerst maar naar huis gaan,' zei hij. Oma knikte ook.

In de auto was het zo stil. Het leek wel of er een olifant op haar borst zat en er ging iets branden van binnen. Ze keek het raam uit, maar zag niets.

Het duurde lang, dat stukje naar huis. Binnen gekomen, zag ze haar vader in zijn stoel in de woonkamer zitten, hij zag er vreselijk uit, hij had een bleek gezicht, hij leek wel tien jaar ouder. Boven klonken stemmen. 'Pappa, wat is er gebeurd?' zei Anouk en ze keek hem gespannen aan. Hij begon te huilen en zei: 'Ik weet niet hoe ik het jullie moet vertellen.'

Even zweeg hij en zei hees: 'Jullie moeder is er niet meer.' 'Wat?!' schreeuwde Alex en hij liep rood aan. 'Hoe kan dat nou!?' Hij keek zijn vader verbijsterd aan. Anouk begon te huilen en opeens werd er aangebeld. Hun vader opende de deur en Thomas en Rebekka werden naar binnen geduwd door hun tante. 'Pappa zegt dat mam dood is!' schreeuwde Alex. Rebekka keek Anouk aan, die nog stond te huilen en knikte naar haar. Thomas rende te trap op, maar Alexander riep hem terug. 'Waarom mag ik niet naar boven?' zei Thomas hees en huilend. 'Ze zijn met haar bezig.' 'Wat zijn ze dan aan het doen?' zei Thomas. Hun vader vertelde dat het de begrafenisondernemer was en dat ze in een kist gelegd zou worden en dat de huisarts en de politie net weg waren. Alexander vertelde zijn huilende kinderen dat hun moeder haar polsen doorgesneden had in bad, in een laagje warm water. Hij vertelde dat hij vroeger thuis kwam, omdat hij naar de tandarts moest en dat hij haar toen zo had aangetroffen. Blijkbaar had ze het zo gepland, dat haar man en niet haar kinderen haar zouden vinden.

Toen de begrafenisondernemer klaar was, werd hun moeder in de kist naar beneden getild. Er was al een koelgedeelte in de woonkamer neergezet, waar de kist op kwam te staan en ze hadden gordijnen opgehangen aan roeden die tussen de vloer en het plafond waren gestut. Verbijsterd en huilend stonden ze met zijn allen rond de kist. Alexander had later met de begrafenisondernemer de details van de begrafenis besproken.

De begrafenis was een dag of drie later, Alexander wilde er niet te lang mee wachten, hij wilde dat alles weer zo snel mogelijk bij "het oude" zou zijn. Bij de begrafenis was een groot aantal mensen komen opdagen, bijna heel de familie was er en nog heel veel kennissen en vrienden. Zelfs de kerk zat vol.

Anouk had de dag van de begrafenis gelaten doorgebracht. Zij werd zich pas bewust van alles wat er gebeurd was, toen ze 's avonds in bed lag. Nadat ze een uur had wakker gelegen, stapte ze uit bed en besloot naar beneden te gaan, waar ze haar vader aantrof. Ze omhelsde haar vader en liep naar de keuken om een beker melk op te warmen. Met haar beker melk ging ze op de bank zitten. Haar vader zat met zijn handen gevouwen, met zijn ellebogen leunend op zijn knieën. Hij liet zijn hoofd hangen. Anouk nam een slokje van de melk en zei: 'Mag mamma nu bij God zijn?' Haar vader gaf even geen antwoord, maar ineens zei hij: 'Ik denk het niet.' Anouk slikte en zei: 'waarom dan niet?!' 'Zelfmoord is een

grote zonde.' zei hij. Anouk fronste en zei: 'Ik weet dat je dat gelooft, maar ik dacht dat je over mamma's situatie anders zou denken, je weet hoe ze zich door iedere dag heen worstelde, ze wilde alleen van de pijn en ellende af!' Alexander keek haar aan en zei: 'Ze bleef maar in haar depressie hangen, ze wilde gewoon niet beter worden, ze vertrouwde niet op God!' 'Ik geloof dat niet!' zei Anouk boos. 'U maakte haar het leven ook niet makkelijker, ze kon er niets aan doen!' Anouk liet haar beker melk staan en stoof naar boven. Ze ging op haar bed zitten en besloot er maar weer in te gaan liggen.

Toen ze in bed lag, kwam er een herinnering boven. Het was avond en Alexander was al naar bed, net als haar broers en zus. Haar moeder was weer naar beneden gekomen, toen Anouk de lichten in de kamer uit wilde doen. Zij had haar huiswerk afgemaakt, het was veel deze keer. Ze keek haar moeder aan, haar moeder zag bleek en keek gekweld. Anouk vroeg haar: 'Gaat het niet lekker?' 'Nee,' zei haar moeder en ze begon te huilen. 'Hij snapt het gewoon niet, wat ik voel en doormak.' Ze kon nauwelijks uit haar woorden komen. 'Hij begrijpt niet dat ik niet meer normaal kan denken, hij zegt dat ik positiever moet denken en dat ik moet genieten van het leven. Hij snapt niet dat ik dat ook wil, maar het niet kan. Ik voel me iedere dag zo gespannen en zo ziek dat ik niet weet, hoe ik eruit moet komen. Hij denkt dat het mijn eigen schuld is en ik word daar zo wanhopig van.' Anouk omhelsde haar moeder en zei: 'Ik wou dat ik je kon helpen, mamma, maar ik weet niet hoe?' Haar moeder ging zitten en zei: 'Anouk, ik weet niet meer hoe ik verder moet, die pillen die ik allemaal uitgeprobeerd heb zijn vreselijk en ze helpen niet, kun je het me vergeven?' Anouk fluisterde: 'Mamma ik neem je niets kwalijk, ik zie je pijn en ik zie je elke dag worstelen, ik vind het vreselijk, ik wou dat ik iets voor je kon doen.' De tranen biggelden over Anouks wangen. Ester omhelsde Anouk: 'Het spijt me zo.' Ester liep naar de keuken en pakte een tabletje en slikte hem door en zei: 'Ik hoop dat ik nu een beetje kan slapen. Kom Anouk, het is morgen weer vroeg dag.'

Dat was een paar weken geleden gebeurd en Anouk beseftte dat haar moeder toen al vergeving vroeg, vergeving voor wat ze zou gaan doen. Tranen welde op in haar ogen, ze bad tot God en draaide zich om en probeerde te slapen, ook al duurde dat nog een tijdje.

Hoofdstuk 2

Drie jaar later.....

Anouk pakte haar tas in en stopte haar OV-kaart in haar zak, ze moest even doorfietsen, want anders zou ze haar trein niet halen. Vandaag kreeg ze haar resultaten, ze moest het gewoon halen, want aankomend schooljaar wilde ze de Master-opleiding, gezondheidspsychologie doen. Ze stapte in de trein, gelukkig was de trein niet zo vol. Ze keek naar het landschap wat voorbij flitste en dacht terug aan de vorige avond, ze had ruzie met haar vader gehad over de bioscoop, waar ze met vriendinnen naar toe was geweest. Ze werd de orthodoxe opvattingen van haar vader meer dan zat. Altijd werd alles wat ze deed op een weegschaaltje gelegd. Hij wilde altijd weten waar ze was geweest en wat ze had gedaan. Soms als ze niet mee naar de kerk ging, werd hij boos en vroeg of ze naar de hel wilde. Moedeloos werd ze er van. Sinds haar moeders dood was hij nog moeilijker geworden. De laatste tijd was hij ook prikkelbaar, omdat hij niet wist of zijn contract in het ziekenhuis wel verlengd zou worden. Hij was drie jaar geleden in hun woonplaats gaan werken, omdat hij wat dichterbij huis wilde zijn, zijn kinderen waren niet echt heel jong meer, maar toch. Anouk was toen 17, bijna 18 en Alex 15 jaar, Rebekka en Thomas, de tweeling, was 14 jaar.

De trein stopte en ze stapte uit, ze zag haar eigen weerspiegeling in de ramen van het stationsgebouw. Als het aan haar vader had gelegen had ze er behoorlijk reformatorisch uit gezien en had ze iedere dag een rok gedragen. Sinds ze naar de universiteit ging, droeg ze meestal een broek. Haar tante Marit, die met de broer van Alexander getrouwd was, was niet zo conservatief en ging vaak met haar mee om te winkelen. Ook haar moeder had zich altijd modern gekleed en Anouk wilde dat ook. Ze vond ook dat haar opvattingen over het leven heel anders waren, dan die van haar vader. Ze geloofde wel in God, maar deze God was anders dan zijn God.

Haar vriendinnen stonden bij de bushalte en toen ze helemaal achterin de bus waren gaan zitten, kwamen de gesprekken los. Ze gilden en lachten als de bus over een hobbel reed en ze los kwamen van de bank. Het leek wel of de chauffeur er bewust hard overheen reed.

Aafje vroeg haar of ze nog geen spijt had, dat ze haar verkering met Lars had uitgemaakt. Anouk schudde haar hoofd en zei: 'Nee eigenlijk niet.' Aafje keek haar aan en zei: 'Volgens hem is het nog niet over.' Anouk keek naar buiten en dacht aan de keren dat hij naar haar had zitten

kijken met een blik, waar ze de vlinders van in haar buik kreeg. Ze had het uitgemaakt, niet omdat ze hem niet wilde, maar de energie die hij uitstraalde maakte haar bang. Ze speelde het liever op veilig, net als toen ze 16 jaar was, met Hans. Dat was eigenlijk meer een vriendschap, hij zat in dezelfde kerk en ze konden het leuk met elkaar vinden. Met Lars vertrouwde ze zichzelf niet, ze voelde sensaties, als hij haar aanraakte, die haar overweldigde. Ze wist dat Lars al eens met een meisje naar bed was geweest en dat hij dat ook met haar wilde. Ze wist dat het gerucht de ronde deed dat hij een versierder was en dat hij de meisjes binnen de kortste keren weer zat was. Hij wilde zijn Master in Nijmegen halen, Anouk wilde dat gewoon op dezelfde universiteit doen. Dus nog een paar maanden, dan was ze weer "veilig".

De dag ging snel voorbij en toen ze thuis kwam, maakte ze nog even een boterham voor zichzelf, ze had altijd trek als ze thuis kwam. Rebekka zat op haar laptop op de bank en vroeg Anouk hoe haar dag was geweest. Goed, had ze gezegd. 'Hoe was jouw dag?' vroeg Anouk haar. Rebekka antwoordde: 'Ook goed hoor.' Rebekka was nu 17 jaar en had, vanaf dat ze heel klein was, epilepsie. Ieder jaar had ze wel één of twee insulten en ze slikte anti-epileptica. Ze had gelukkig altijd een aura, waardoor ze iedereen kon waarschuwen. Dan zorgden ze ervoor dat ze zich niet kon bezeren en ze kreeg dan meestal een zetpil, zodat de aanval weer snel zou afzwakken. Hun vader was altijd erg bezorgd om haar.

Anouk pakte haar mobieltje en stuurde een sms'je naar haar vriendin Noa, ze kende haar nog van het VWO. Noa was met een studie Rechten bezig in Nijmegen en ze zagen elkaar meestal in het weekeinde. Morgen had Anouk weinig huiswerk en hoopte Noa nog even te zien 's avonds. Noa stuurde een berichtje terug: 'Ja, ik ben thuis, joh. Ik hoorde eergisteren dat mijn vader een hartinfarct heeft gehad, :(hij moet een omleiding krijgen.' 'Dat is niet zo leuk,' tekste Anouk terug, 'Wil je nog wat afspreken?' Noa tekste terug: 'Je mag wel een paar uurtjes hierheen komen, na het eten.' Anouk zuchtte, 'Gelukkig.'

Bij Noa thuis ging het gesprek beneden in de woonkamer over haar vader. Noa vertelde dat ook haar tante hartproblemen had. Anouk vertelde dat haar vader, misschien zijn baan zou kwijt raken in verband met de fusie van het ziekenhuis. Ze veranderden snel van onderwerp, want over dat soort dingen wilden ze niet te veel nadenken.

Toen ze 's avonds thuiskwam, sprak Alexander haar aan en vertelde hij dat zijn contract in het ziekenhuis waarschijnlijk niet verlengd werd en dat hij op zoek ging naar ander werk. Hij vertelde dat er in de ziekenhuizen in de buurt niet veel vacatures beschikbaar waren en dat het moeilijk zou worden. Hij vertelde ook dat hij niet zoveel spaargeld had. Dat was grotendeels opgegaan aan de studie van de kinderen en aan de auto.

'Anouk,' zei hij, 'het is misschien nodig dat je die Master-opleiding moet uitstellen en een tijdje moet gaan werken om bij de springen, want anders red ik het niet alleen.' Anouk keek hem aan en zei: 'Als dat nodig is doe ik dat natuurlijk, we zien wel hoe het loopt!'

Toen Anouk op bed lag kwam er een berichtje binnen van Lars: 'Ik mis je.' Anouk wist niet goed wat ze moest antwoorden en schreef: 'Sorry Lars, maar we zijn te verschillend, het wordt gewoon niets.' Lars antwoordde: 'Hoe dan?' 'Nou,' schreef Anouk, 'je loopt te hard van stapel'. Anouk ging rechtop zitten en las: 'Dat hoeft niet per se.' Anouk zuchtte en schreef: 'Jawel je wilt meer.' 'Hoelang wil je wachten dan?' schreef hij terug. 'Dat weet ik niet, waarschijnlijk tot mijn huwelijksnacht,' schreef ze. Ze staaarde naar het scherm. Hij schreef niets meer. Ze wist niet, hoe ze daarover moest denken. Haar vader vertelde haar, dat ze moest wachten tot ze getrouwd was. Tante Marit zei dat ze moest wachten op de juiste man, wachten op het juiste moment. Anouk wist het niet, wat was het juiste moment? Op dit soort momenten miste ze haar moeder. Vriendinnen hadden al verschillende ervaringen gehad, maar dat wilde ze niet. Hans had, toen ze 16 was, met zijn hand onder haar truitje gezeten, daar kon ze nu echt van walgen. Eén zo'n herinnering was genoeg. Als ze daaraan terug dacht, schaamde ze zich nog. Haar vader zou dat zeker afgekeurd hebben. Ze was 20 jaar, maar ze voelde zich nog steeds 16. Toch waren de verliefde gevoelens voor Lars nog niet weg, ze dacht nog veel aan hem, fantaseerde vaak over hem, ook over de toekomst. Ze was zo onzeker, dus voorlopig geen jongens. Dat liet ze aan Noa over, die had een vriendje waar ze mee naar bed ging, zij had al twee jaar verkering.

De weken vlogen voorbij, ze nam echt veel tijd om te studeren en had zich helemaal daar op gefocust. Alleen een paar dagen geleden was ze bijna weer aan de verleiding bezweken. Dinsdag was ze alleen thuis, ze hoefde pas laat te beginnen. Ineens had Lars voor de deur gestaan. Ze had hem binnen gelaten, hij had gezegd dat hij even wilde praten en dat

wilde ze absoluut niet bij de open voordeur doen. Ook had hij gevraagd of ze alleen thuis was. 'We kunnen hier ook praten, in de gang,' ze keek hem aan. Hij kwam dichtbij haar staan. 'Waarom zie je mij niet meer zitten?' zei hij. 'Dat heb ik je al verteld,' fluisterde ze terug en keek naar de vloer. 'Ik kan er wel mee leven,' zei hij, 'om te wachten, bedoel ik. Ik verwachtte ook niet dat je er al binnen een paar weken aan toe was.' Hij bleef haar strak aankijken. Anouk wist even niet meer wat ze moest zeggen. Hij zei, omdat ze zweeg: 'Dat is mijn bedoeling ook niet geweest, ik snap wel waarom je dat dacht na die laatste avond dat we samen waren, bij mij thuis, toen mijn ouders er niet waren. Maar ik ging zo op in het moment. Ik verlangde zo naar je. Ik heb nog nooit zoiets gevoeld voor een meisje, maar het was echt niet mijn bedoeling. Ik had je niet moeten pushen. Maar wat bedoelde je nou, met dat te verschillend zijn?' Anouk zuchtte en zei: 'Ik geloof in God, jij niet.' 'Dat geeft toch niet, ik laat je heus wel in je waarde.' Ineens had hij haar gekust, ze had het zien aankomen, hij keek haar zo intens aan. De heftigheid van haar gevoelens had ervoor gezorgd dat ze de kus had verbroken en had ze buiten adem gezegd: 'Lars, ik ben nog niet aan een relatie toe, sorry, wil je alsjeblieft weggaan.' Met een verwilderde blik had hij gezegd: 'Oké, als je dat wilt.' Ze begreep zichzelf niet, hij had toch gezegd dat hij het rustig aan wilde doen, waarom had ze hem dan weggestuurd? Ze had haar handen door zijn donkere haar willen halen en hem dicht naar zich toe willen trekken. Waarom deed ze dat dan niet? Ze had nog nooit deze gevoelens gehad, voor geen enkele jongen. Ze vond hem niet alleen aardig, ze vond hem ook aantrekkelijk. Zou het alleen begeerte zijn? Lust? Zat dat haar dwars? Ze wist het niet. Hij was zo anders dan zichzelf en die geruchten over hem bevielen haar niet.

Hoofdstuk 3

Ze keek haar vader aan. 'Hoe vind ik zo gauw een baan? Hoe lang redden we het dan nog?' Haar vader draaide zich om en zei: 'Hoogstens een paar maanden.' 'En Alex dan?' zei ze. 'Hij is net met zijn studie begonnen en die van hem duurt een stuk langer. Anne, jij bent volgende week klaar!' Daar moest ze hem gelijk in geven. 'Het spijt me, Anouk. Ik ben hier eigenlijk verantwoordelijk voor, maar ik weet niet hoe ik het anders op moet lossen. Het is misschien maar voor een paar maanden.' Anouk knikte en at haar boterham op. Nog een week en dan had ze vakantie, of niet, misschien had ze dan al werk.

De weken gingen snel. Ze had nog geen werk. Het was niet gemakkelijk om zonder enige ervaring werk te vinden. Er waren te weinig vacatures. Dinsdagmiddag echter kon ze voor een gesprek. Ze had de vacature via de universiteit gevonden. Ze verwachtte wel dat het niet zoveel zou verdienen, maar desondanks trok het haar erg aan om wat te kunnen betekenen voor iemand met een depressie. Had ze haar moeder maar kunnen helpen.

De vacature was geplaatst door een man die op zoek was naar hulp voor zijn vrouw, die een postnatale depressie had gekregen, ze kon niet lang alleen zijn, zeker niet met hun pasgeboren zoontje, ze hadden jammer genoeg weinig of geen familie die hulp kon bieden. Hij zocht iemand die ervaring met depressie had en een aantal maanden voor zijn vrouw en zijn zoontje kon zorgen voor zolang het nodig was.

Ruben had naar zijn zoon gekeken, hij had dingen gevoeld, die hij nog nooit gevoeld, een beschermingsdrang, bewondering. Hij had dat moment gekoesterd, toen hij voor het eerst zijn zoon in zijn armen had gehad. Gelukkig was de bevalling goed gegaan en nog redelijk snel. Hij had haar zien kijken, ze had geglimlacht en had zijn gezicht bestudeerd. Ze wist hoe graag hij kinderen had gewild en hij was blij dat ze hem z'n zin had gegeven. Zij was er eigenlijk nog niet aan toe geweest, maar toen ze haar zoon had gezien, hield ze van hem.

Ze hadden veel kraamvisite gehad en Emma had tegen hem verteld dat ze het niet kon vinden met de kraamhulp, het was een vreselijk dominante vrouw, die haar bekritiseerde had. Daar bovenop had Emma koorts ontwikkeld door een blaasontsteking. Ze had van de antibiotica veel bijwerkingen gehad en dat had de zaak gecompliceerd. Hij had geprobeerd een andere kraamhulp te krijgen, maar er was een tekort geweest en er was geen vervanging. Hij had geprobeerd met de vrouw te praten om het probleem op te lossen, maar de vrouw was van mening dat zij wist hoe er met de baby omgegaan moest worden en dat Emma dat moest leren, hoe makkelijker het daarna zou gaan. Hij had tegen de vrouw gezegd dat Emma de moeder van zijn kind was en dat zij zich juist moest aanpassen aan Emma. Maar in de praktijk kwam daar niet veel van terecht. Voor Emma was er eigenlijk te veel kraamvisite geweest, allemaal oppervlakkige kennissen en collega's. Ze was steeds stiller geworden. Het was erger geworden toen de kraamhulp weg was. Hij maakte zich veel zorgen over haar omdat ze zo gespannen was en over Owen, die daardoor veel hilde. Ruben had een paar dagen extra vrij

genomen, maar toen hij weer aan het werk was gegaan, klaagde Emma dat ze bang was om alleen te zijn. Ze klaagde dat ze zich niet lekker voelde en dat ze angstig was en gespannen. Het frustreerde hem en hij had het gevoel dat hij de situatie niet meer in de hand had. Als hij met Emma probeerde te praten leek het niet te helpen als hij zei dat ze moest genieten van hun zoon en dat ze geen reden had om angstig te zijn. Hij begreep het niet en wat hij ook zei, Emma ging verder achteruit. Boos zijn leek de situatie erger te maken en hij had besloten haar mee te nemen naar de huisarts. De huisarts had vastgesteld dat ze een postnatale depressie had en hij vertelde Ruben, dat er na de bevalling een daling optrad in het hormoongehalte in het bloed en dat het bij sommige vrouwen een postnatale depressie uitlokte. Hij had antidepressiva voorgeschreven en had haar doorverwezen naar een psycholoog. 's Morgens huilde ze telkens als hij naar zijn werk ging en vloog het haar aan dat ze weer alleen zou zijn. Toen hij voor de tweede keer naar huis had gemoeten omdat Emma een paniekaanval had, vond hij het tijd om hulp te zoeken. Hij belde wat rond en zocht iemand met kennis van zaken die bij Emma kon zijn en haar ook kon helpen.

Anouk moest de bus pakken, want fietsen was te ver. Ze vond het wel een beetje eng, wat voor gezin zou het zijn? De zon scheen fel, het was echt voorjaarsweer en dat beviel haar wel. Ze stapte uit de bus, vanaf hier was het nog maar een paar honderd meter lopen. Vier uur moest ze er zijn, het was kwart voor. Zou het raar zijn, als ze er al zo vroeg zou zijn? Nummer 67, een vrijstaand herenhuis, een voortuin met buxusboompjes, ze belde aan. Toen de deur open ging, stond er een lange man in de deuropening, van in de dertig, met donker haar. 'Ik ben Anouk Rechter en ik kom voor het gesprek' zei ze. Hij keek haar vriendelijk aan en zei: 'Kom binnen, ik ben Ruben ter Hage, maar noem me gewoon maar Ruben.' 'Ben ik niet te vroeg?' zei ze snel. 'Welnee, dat is niet erg. Hier kun je je jas ophangen.' Ze hing haar jas op en liep met hem mee. Ze volgde hem een kamer binnen, er stond een bureau met daarop een computer. Ze ging zitten op een stoel bij het bureau. Het waren hoge plafonds, hoger dan thuis. Het was een wat ouder huis, het had wel karakter.

Hij zuchtte even en deed zijn verhaal. 'Anderhalve maand geleden is mijn vrouw bevallen van onze zoon. Het was geen gemakkelijke zwangerschap, ze was vaak misselijk, maar de bevalling was ongecompliceerd. De kraamtijd was niet leuk voor haar, ze kon het niet vinden met de kraamhulp en ze ontwikkelde koorts. De huisarts dacht

aan een blaasontsteking, dat bleek ook zo te zijn en hij schreef wat antibiotica voor, waar ze ook niet lekker van was. De blaasontsteking was na een paar dagen over en de kraamhulp was er nog maar voor een paar dagen. Ze begon daar erg tegenop te zien en ik vroeg haar waarom. Dat kon ze niet goed onder woorden brengen, ze was ook huilerig. Eerst zei de kraamhulp dat het misschien nog wat kraamtranen waren, maar het ging niet over. Als ik thuis kwam uit mijn werk was ze vaak nog niet aangekleed, Owen, onze zoon wel, hij leek ook tevreden en verzorgd. In huis was er ook niet veel gedaan, ze zei dat ze nog erg moe was, ze leek ook erg onrustig. Elke dag als ik naar mijn werk ging, vond ze het moeilijk dat ik weg ging. Ze vroeg of ik geen vakantie kon nemen, maar ik had net vrij gehad en het ging gewoon niet. Ze leek wel goed voor Owen te zorgen, maar ze werd stiller en meer somber. Een paar weken geleden belde ze me op, op mijn werk, helemaal in paniek. Ze voelde zich niet goed, had een raar gevoel op haar borst en ademde heel snel. Ik vroeg haar of ze last had van hyperventilatie, maar dat kon ze niet zeggen. Ik moest toen naar huis. Toen ik thuis kwam was ze helemaal over haar toeren, Owen was aan het huilen. Ze leek duidelijk last te hebben van een hyperventilatieaanval en ik belde de huisarts. De huisarts schreef antidepressiva voor en verwees haar door naar een psycholoog. Daar gaat ze nu eenmaal per week naar toe. Ik zoek dus iemand die voor haar en voor mijn zoon kan zorgen totdat het wat beter met haar gaat. Ik heb begrepen dat je de studie psychologie hebt afgerond?' Anouk keek hem aan, 'Ja, inderdaad, maar nu is mijn vader is werkloos geworden en ik heb nog jongere broers en een zus, dus ik ben op zoek naar werk, voor een aantal maanden, maar dat is niet makkelijk als je net afgestudeerd bent, zeker in deze tijd. Als mijn vader weer werk heeft ga ik verder studeren.' Ruben keek bedenkelijk en zei: 'Heb je verder nog ervaring met depressie?' 'Ja,' zei Anouk 'Mijn moeder was depressief, zij heeft zelfmoord gepleegd.' Ruben keek haar ernstig aan, 'Dat is niet niks, hoe oud was je toen?' 'Ik was zeventien jaar toen het gebeurde.' 'Zag je het aankomen, achteraf gezien?' zei hij. 'Achteraf gezien wel, maar op dat moment niet natuurlijk,' zei Anouk zachtjes. 'Depressie moet je heel serieus nemen, daar ben ik door schade en schande achter gekomen.' Hij knikte instemmend. 'Heb je nog ervaring met de verzorging van een baby?' Anouk knikte, 'Ik heb veel opgepast op de kinderen van de burens.'

Ruben ging staan en zei: 'Ik kan je niet het loon van een psycholoog bieden, maar misschien dat je hier akkoord mee kan gaan?' Hij gaf haar een briefje, ze keek ernaar en knikte. 'Das mooi. Mijn vrouw wil je

natuurlijk ook ontmoeten, dan kunnen jullie samen even praten, ik breng je wel even naar haar toe.'

Anouk kreeg een goed gevoel over het werk wat haar te doen stond, Ruben kwam heel sympathiek over. Voor hem zou het wel niet gemakkelijk zijn, het zou een leuke tijd voor hun moeten zijn met die kleine. Als ze nu wat kon betekenen voor hen, dan had ze het gevoel dat ze het ook een beetje voor haar moeder deed.

Ze gingen de woonkamer binnen, hun kindje lag in de box en zijn vrouw lag op de bank. Toen ze Anouk zag, ging ze zitten en gaf Anouk een hand. 'Hallo, ik ben Anouk.' Emma keek haar aan en zei: 'Emma.' Anouk nam het voortouw en vertelde wat over zichzelf: 'Ik heb net mijn Bachelorstudie psychologie afgerond aan de universiteit. Ik heb van Ruben gehoord dat je depressief bent geworden, na de geboorte van jullie kindje. Ik vind dat heel rot voor je. Ik ben zelf nooit depressief geweest, maar mijn moeder was erg depressief, dus ik weet hoe het kan zijn.' Emma knikte en zei: 'Ik zoek iemand die mij begrijpt en die mij wil helpen er weer bovenop te komen. Ook iemand die me wil helpen bij de verzorging van ons kindje als Ruben niet thuis is en misschien wat hulp in huis, we kunnen het dan samen doen. Denk je dat je dat kunt?' 'Ik denk het wel,' antwoordde Anouk, 'we kunnen het een week proberen en dan kijken of het tussen ons klikt?' Emma knikte instemmend.

Ruben en Emma wilden dat Anouk zo snel mogelijk zou beginnen en Anouk beloofde al de volgende dag te komen. Onderweg naar huis gingen haar gedachten alle kanten op, ze vroeg zich af of ze dit wel kon. Misschien werd ze er heel gespannen van. Het is natuurlijk wel anders dan op een kantoor met cliënten praten. Ruben had gezegd dat hij aan het einde van de dag, als hij thuis kwam, even wilde doorspreken hoe de dag was gegaan.

Toen ze thuis kwam was haar vader erg opgelucht, maar ook blij dat ze een baantje had, waar ze tevreden over was.

Ruben had zijn twijfels over Anouk, ze was nog erg jong en hij vroeg zich af of ze het wel aankon. Hij zou het afwachten, ze was er in ieder geval voor gekwalificeerd en Emma leek haar te mogen.

's Morgens was Ruben blij dat er iemand die dag bij Emma was. Hij had altijd gedacht dat hij alle problemen in hun gezin kon oplossen, maar dit was iets waar hij geen controle over had. Het beïnvloedde zijn stemming ook als hij thuis was. Toen hij de deurbel hoorde en de voordeur opende stond Anouk daar. Hij zei goedemorgen tegen haar en liet haar binnen. Hij gaf Emma een kus en wenste haar een goede dag. Hij voelde zich rot om haar achter te laten, maar hij was blij dat hij naar zijn werk kon, hij was nu niet zo graag bij Emma. Hij zag haar niet graag zo verloren.

'Ik weet het niet, ik vind het nu vreselijk om alleen te zijn, ik heb dat nooit gehad, ik ben overal bang voor, onzeker. Soms benauwd het me zo dat ik begin te hyperventileren, mijn vingers strekken zich dan helemaal en worden helemaal stijf. Je wordt zo raar in je hoofd. Ik weet nu niet hoe het verder moet. Ik ben zo bang dat het nooit meer wordt, zoals voor mijn zwangerschap. Het vliegt me aan. Alles is te veel.' Emma snoot haar neus en keek Anouk aan. Anouk raakte haar schouder aan en zei: 'Er zijn veel mensen met een depressie, die er gewoon weer uitkomen en zich weer helemaal normaal voelen, maar daar gaat tijd overheen. Heb je al medicijnen voorgeschreven gekregen, antidepressiva?' 'Ja, deze,' ze pakte het doosje en gaf het aan Anouk. Anouk dacht even snel en zei: 'Oké, deze slik je nu een tijdje, dan kun je binnenkort wat resultaten verwachten. Emma, we gaan nu een schema maken, zodat je een vaste routine krijgt elke dag. Wil je nog gaan werken?' Emma zuchtte en zei: 'Misschien als het weer goed gaat, wil ik misschien twee dagen of een paar ochtenden gaan werken, ik werk bij de redactie als website-editor, waar Ruben hoofdredacteur is.' 'Dan gaan we nu gewoon een schema maken, dat je heel de week thuis bent.'

Anouk maakte samen met Emma een schema, dat ze elke dag haar vaste bezigheden had, met genoeg ruimte voor wat leuks. Ze legde uit dat als je iedere dag je vaste dingen hebt, dat je dan rust schept, dat is heel belangrijk als je depressief bent. Ook plande ze in het schema een half uur tot een uur om met Emma te praten over zichzelf en haar gezin, zodat ze de knelpunten leerde kennen. Ze moest ook die leuke dingen gewoon blijven doen, ook al had ze er nu niet veel plezier in.

Anouk kreeg zo een goed beeld van Emma's stemming, ze was erg somber, maar ze deed wel alle dingen die ze met Anouk afgesproken had. Haar eetlust was heel slecht en daar moest ook wat aan gedaan worden.

Ze woog nog maar 60 kg. en ze was 1.80 meter. De dag vloog om en het was al bijna kwart over vijf.

Ruben zat in zijn auto en hij zag er tegenop om naar huis te gaan, als hij thuis was had hij altijd de neiging om tegen Emma te zeggen dat ze gewoon positief moest denken, dat ze moest genieten. Waarom deed ze dat nou niet? Hij zou Anouk uithoren hoe het was gegaan, hij wilde Emma daar niet bij hebben, want hij wilde dat Anouk eerlijk kon zijn. Hij kon zo dan ook dingen vragen, die hij niet wilde vragen als zijn vrouw erbij was.

Toen Ruben thuis kwam begroette hij eerst Emma en Owen. Anouk had haar spullen bij elkaar gezocht en liep met Ruben mee naar zijn werkkamer. Anouk had liever gehad dat Emma daar elke keer gewoon bij was, maar Ruben wilde het zo. Anouk vertelde dat Emma blij was dat ze niet meer alleen was overdag, maar Anouk vertelde ook, dat het gevoel van opluchting, dat Emma had, waarschijnlijk maar een tijdelijk effect zou hebben. Dat ze een schema hadden gemaakt voor heel de week. Ze vertelde Ruben wat haar allemaal was overgekomen. 'Ik wil nog wat met je bespreken,' zei Anouk. 'Het is ook belangrijk hoe jij tegen haar bent, ik had begrepen van Emma dat je soms wat geïrriteerd bent als ze gespannen is.'

Ruben keek haar verontwaardigd aan en zei: 'Ze gedraagt zich niet realistisch! Ze is bang voor niets, ik begrijp dat niet.' Anouk kreeg het idee dat hij het niet leuk vond om kritiek te krijgen, zijn hele houding vertelde haar dat. 'Ruben, Emma kan daar niets aan doen, ze heeft die gevoelens omdat ze depressief is, ze wil beter worden, ze wil dat alles weer normaal wordt.' Ruben keek haar wantrouwend aan en zei: 'Daar merk ik niet zoveel van, ik heb gespeeld met het idee om haar op te laten nemen.' 'Dat moet je nu nog niet doen, ze kan het beste in haar eigen omgeving blijven met haar familie.' Ruben liep naar het raam en ging met zijn rug naar haar toe staan. 'Ik zeg het niet tegen haar, maar ik word het beu, ik ben blij als ik op mijn werk ben.'

Anouk was even stil en zei toen: 'Ik begrijp dat het voor jou ook moeilijk is, maar laten we maar even afwachten, misschien gaan we al snel verbetering zien. Alsjeblieft Ruben, heb geduld met haar, ze gaat door een hel heen.' Ruben liep naar de deur en zei: 'Oké, laten we het hier maar even bij houden, voor vandaag. Bedankt voor je hulp en dan zie ik je morgen.'

Het hielp niet mee, dat Anouk begrip voor Emma had. Hij vond dat er nu niet tegen Emma gezegd moest worden dat ze zielig was. Ze had ook nog de brutaliteit om commentaar op hem te hebben, natuurlijk was hij ook gespannen en geïrriteerd. Als dit nog lang ging duren dan zou hij haar op laten nemen. Dan hoefde hij elke dag alleen maar op bezoek te gaan met Owen en dan was de sfeer ook anders thuis. Owen was ook van slag door haar spanning. Maar het was wel een probleem wie er dan op Owen moest passen, nou dacht hij, misschien kon Anouk dat wel doen. Emma door een hel heen, hoezo, welke hel, alles zat met haar mee, ze had geen reden om angstig of gespannen te zijn. Maar misschien ging het nu wel gauw beter. Hij liep naar de woonkamer waar Emma met Owen zat. Hij sloeg zijn arm om haar heen en kuste haar. Ze glimlachte naar hem en gaf hem Owen.

Het was erg bewolkt geworden, het ging regenen, de druppels stroomden over het raam van de bus waar ze naar buiten keek. Ze vroeg zich af of haar vader ook zo over haar moeder gedacht had. Zoveel mensen begrijpen niet wat depressie is. Ze had een tijdje geleden zo'n "reclame" over depressie gezien. Je zag een vrouw op visite bij vrienden of familie en ze kon er niet van genieten. Verdorie, dat is nog maar een topje van de ijsberg. Er is zoveel onbegrip over. Je bent gek als je depressief bent, je spoort niet. Zo denken mensen er over. Tranen welde op in haar ogen. Wat oordelen mensen toch snel.

Ruben vond de kritiek niet leuk, die ze hem gaf. Het straalde gewoon van hem af. Ja, wat wil je, hij is in de dertig en zij zelf was pas begin twintig. Zij kwam net kijken, vond hij vast. Hij straalde veel autoriteit uit, dat maakte wel indruk op haar. Hoe hij je aankeek met die staalblauwe ogen. Als journalist moest hij toch heel wereldwijd zijn, hij zal heus wel eens artikelen geschreven hebben over dit soort onderwerpen. Misschien was hij ook gewoon gestresst.

Toen ze thuis kwam was het daar een gezellige boel. Het eten stond klaar en Anouk kon gelijk aanschuiven. Thomas was in een bui, waarbij hij iedere 60 seconden iets zei en de slappe lacht kreeg, Rebekka had ook al de slappe lach. Alexander zat het zo eens aan te kijken met een glimlach op zijn gezicht. Ze spraken over hun dag, over hun highs en hun lows. Vooral Alex was erg geïnteresseerd wat Anouk allemaal had meegemaakt. Hij was met een studie medicijnen begonnen en wilde psychiater worden. Ook vroeg ze haar vader, hoe hij tegen hun moeder had aangekeken. Hij vertelde dat hij in het begin wel negatief was. Maar toen hij een week

thuis was, gingen zijn ogen open. Toen zag hij hoe ze leed. Maar hij had het nog niet helemaal begrepen vond Anouk, want haar moeder had een paar weken voor haar dood nog geklaagd dat hij haar niet begreep.

Toen ze de vaatwasser had ingeruimd, ging ze in de woonkamer bij haar vader zitten. Alex en Thomas gingen naar hun kamer. Rebekka had de tafel afgeruimd en ging ook in de woonkamer zitten. 'Ik moet overmorgen naar de neuroloog, voor controle,' zei Rebekka. 'Gaaf er nog iemand met je mee?' vroeg Anouk. 'Ik hoopte dat jij mee kon.' Rebekka keek haar bijna smekend aan. Anouk keek haar aan. 'Waarom wil je dat er iemand met je meegaat? Je gaat meestal alleen.' 'Omdat ik dat fijner vind.' zei ze tegen Anouk. 'Moet ik even overleggen met Emma,' zei Anouk. Alexander vertelde dat hij een sollicitatie had in een ziekenhuis in Den Haag, maar hij hoopte er niet te veel op, elke keer waren er veel sollicitanten.

Hij vertelde ook dat de dominee in hun kerk beroepen was door een gemeente in Harlingen. Er waren ook ouderlingen uit een andere gemeente wezen luisteren. Hij vond het maar niets dat dominee van Heerlen weg zou kunnen gaan. Ze lagen elkaar goed en hij had goede contacten met hem. Anouk liet haar gedachten even gaan over haar vader. Haar vader was de laatste jaren sinds haar moeders dood veel bezig met het geloof, ze vroeg zich af waarom. Hij was actiever in de gemeente en thuis was hij ook met bijbelstudie bezig. Waarom dacht hij er nooit aan opnieuw te trouwen. 'Pap, denk je er wel eens aan om opnieuw te trouwen, zo oud ben je nog niet?' Alexander glimlachte. 'Nou eigenlijk niet, ik kom heus wel eens een leuke dame tegen hoor, maar ik heb er nog geen behoefte aan. Ik vind het nu fijn om met de gemeente bezig te zijn. Dominee van Heerlen had voorgesteld of ik geen ouderling wilde worden, maar ik vind mezelf daar niet geschikt voor.' 'Waarom niet,' vroeg Anouk. 'Ik voel me nog steeds tekort geschoten met je moeder,' hij liet zijn hoofd hangen. 'Dat meen je niet?' 'Jawel, ik had haar meer moeten steunen en haar meer moeten begrijpen, ik zie dat echt zo!' Anouk keek haar vader aan en toen Rebekka. 'Ja, echt waar,' zei hij, 'ik heb haar, als ik terugdenk, teveel aan haar lot overgelaten. Kon ik haar dat nog maar vertellen'.

Toen Owen die avond op bed lag, had Ruben Emma voorgesteld om ook naar bed te gaan, de verloskundige had immers gezegd vorige week dat het weer mocht. Emma had geklaagd dat het nog gevoelig was en dat ze liever nog een weekje wachtte. Hij had de laatste weken gefantaseerd hoe