Klinische Opname

Dertien weken. Vier afdelingen. Een jong meisje dat probeert overeind te blijven.

© Hannah van Beek

ISBN: 9789465208466

Coverontwerp: Herman van Loon

Eerste druk, mei 2025

Uitgeverij Boekscout

www.boekscout.nl

Alle rechten voorbehouden.
Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Hannah van Beek

Klinische Opname

Dertien weken. Vier afdelingen. Een jong meisje dat probeert overeind te blijven.

Proloog

Met mijn hoofd in de wolken zit ik in de bus naast Owen, de jongeman met wie ik vandaag mijn derde date heb. Het is een koude dag in oktober, maar vanbinnen voel ik me warm en gelukkig. Na weken van eenzaamheid in dit voor mij nog redelijk onbekende land, 6.450 kilometer van huis, voelt het goed om eindelijk iemand te hebben met wie ik kan praten.

Wanneer de bus stopt bij de halte Crichton, stappen we samen uit. Owen laat me Rideau Hall zien, de officiële residentie in Ottawa van zowel de gouverneur-generaal van Canada als de Canadese monarch. Het gebouw dateert uit 1868 en straalt een imposante charme uit.

Na een korte stop om foto's te maken en het mooie park eromheen te bewonderen, neemt Owen me mee naar verschillende andere bezienswaardigheden in de hoofdstad van Canada: het Rideau Canal, Sussex Drive, de National Gallery of Canada en Parliament Hill. We sluiten onze stadswandeling af met een drankje bij Tavern on the Hill. Het terras biedt uitzicht op zowel de National Gallery als Parliament Hill, beide prachtig verlicht in het donker. We zitten buiten op een bank bij het haardvuur. Het is een heldere avond met stralende sterren, en ik verlies mezelf helemaal in het moment.

Rond tien uur 's avonds nemen we de bus terug. Owen kijkt me aan.

"Wil je nog even naar mijn appartement? We kunnen pizza bestellen en een film kijken."

Een lichte aarzeling trekt door me heen. Maar het verlangen om samen te zijn, om vanavond niet alleen te hoeven eten, wint het.

"Klinkt goed," antwoord ik met een glimlach.

Nadat we de pizza hebben besteld, zegt Owen dat het beter is om in zijn slaapkamer te gaan zitten, omdat de televisie daar groter is. De kamer is klein en ruikt muf. Een rilling loopt over mijn rug; iets maakt dat ik me oncomfortabel voel. Misschien komt het doordat de kamer

geen ramen heeft en daardoor erg donker is. Of misschien komt het doordat er alleen een matras op de grond ligt, met een tafeltje ernaast. Owen gebaart dat ik plaats kan nemen op het matras. Hij laat zich naast mij zakken en legt een hand op mijn bovenbeen. We besluiten samen om *Riverdale* te kijken, een Amerikaanse tienerdrama.

Na een kwartiertje wordt er op de deur van het appartement geklopt. De pizza is gearriveerd. De kleine kamer vult zich met de sterke aroma's van gesmolten kaas en warme salami.

Een half uur later zitten we half onderuitgezakt naar de serie te kijken, vol van de pizza. Plots, zonder enige waarschuwing of natuurlijke aanloop, glijdt Owens hand onder de rand van mijn spijkerbroek, in mijn slipje. Het gebeurt zo onverwacht dat ik erdoor word overrompeld. Het voelt onprettig, niet goed, maar tegelijkertijd besef ik me dat ik inmiddels achttien jaar ben en nog steeds maagd.

"Dit hoort erbij", praat ik mezelf aan, om het nare gevoel van me af te kunnen schudden. Ik heb er tenslotte zelf om gevraagd door zo laat nog met hem mee te gaan en in die slaapkamer te gaan zitten.

"Je moet je nu niet zo aanstellen", bijt ik mezelf toe. Ik slik de brok in mijn keel weg en laat het over me heen komen.

Na enkele minuten, die als uren aanvoelen, stoppen zijn vingers met bewegen. In een snelle beweging trekt hij zijn hand uit mijn broek en rolt bovenop mij. Hij kust me ruw en brengt zijn hand onder mijn trui. Niet veel later voel ik hoe mijn kleding uitgetrokken wordt en in een hoek van de kamer belandt.

Ik voel me naakt en onveilig. Ik zou willen roepen, schreeuwen, maar uit mijn mond komt geen geluid. Mijn lichaam stribbelt niet tegen, hoewel mijn hoofd zegt dat ik dat wel zou moeten doen.

Wanneer hij zijn geslachtsdeel bij mij probeert in te brengen, schiet er een hevige pijnscheut door mijn lijf die me als het ware wakker maakt. Ik roep en probeer hem van me af te duwen. Owens ogen worden donker. Hij grijpt over mij heen naar het tafeltje dat rechts van hem staat. Vervolgens voel ik een koud lemmet tegen mijn hals.

Owen grijnst naar me en zegt dat ik dit zelf wilde, dus nu niet moeilijk moet doen.

Mijn lichaam verlamt opnieuw van angst. Tranen glijden over mijn wangen, en terwijl ik het laat gebeuren, bid ik dat ik voor altijd mag verdwijnen.

Opnamedag

Na maanden van worstelen in mijn eentje, heb ik besloten om vandaag hulp te zoeken. Deze ochtend heb ik een afspraak staan bij de praktijkondersteuner van de huisarts. Ik vind het ontzettend spannend, maar ik weet dat het nodig is. De slapeloze nachten, de vreselijke herbelevingen, de ondraaglijke pijn, het immense verdriet en het enorme schuldgevoel zijn niet langer te dragen. De suïcidale gedachten zijn de afgelopen dagen steeds sterker geworden, en ik besef nu dat ik aan de bel moet trekken. Ik heb hulp nodig, een luisterend oor, iemand die mijn gevoelens erkent.

De koude decemberwind bijt in mijn gezicht terwijl ik de huisartspratijk nader. Mijn handen trillen, zowel van de kou als van de spanning die zich als een knoop in mijn maag heeft genesteld. Mijn ademhaling is oppervlakkig, mijn hart bonst in mijn borst. Nerveus neem ik plaats op een van de witte plastic stoelen in de wachtruimte, wachtend totdat mijn naam wordt geroepen door een bekend gezicht.

De praktijkondersteuner, een lieve, oudere vrouw die me eerder door moeilijke momenten heeft geholpen, gaat me voor naar haar spreekkamer. Haar vriendelijke glimlach stelt me iets gerust. Ik zak neer in de stoel tegenover haar, mijn handen trillen in mijn schoot.

“Ik ben blij dat je er bent,” zegt ze, haar stem klinkt warm. “Hoe gaat het met je?”

Ik slik de brok in mijn keel weg en begin te vertellen. Mijn woorden stromen als een ongecontroleerde rivier. Ik deel mijn verhaal van de traumatische gebeurtenissen die me achtervolgen sinds mijn tijd in Canada. Hoe de slapeloze nachten mij uitputten, hoe eten een onaangenaam ritueel is geworden, en hoe elke dag gevuld is met vreselijke herbelevingen die me gevangenhouden in een duistere realiteit.

De praktijkondersteuner luistert geduldig, haar ogen zijn

begripvol. Nadat ik mijn laatste woorden heb uitgesproken, kijkt ze me recht aan, haar ogen zacht maar bezorgd.

"Ik ga meteen de crisisdienst van de ggz bellen. Je hebt hulp nodig die ik je niet kan bieden."

Een paar uur later bevind ik me in het kantoor van de ggz-crisisdienst. De kille lucht lijkt zich als een onzichtbare barrière tussen mij en de man en vrouw van middelbare leeftijd aan de andere kant van het bureau te plaatsen. Hun blikken snijden dwars door me heen, waardoor ik me nog meer op mijn hoede voel. Mijn adem stokt even. De woorden die in mijn keel knellen, komen maar niet naar buiten, maar met een zucht van moed begin ik aan het onvermijdelijke gesprek.

Mijn stem is zacht, bijna een fluistering, terwijl ik mijn verhaal opnieuw vertel. De woorden tasten voorzichtig de grenzen van mijn herinneringen af. De kilte van de ruimte lijkt de kilte in mijn binnenste te weerspiegelen, maar ik ga door. Slapeloosheid, gebrek aan eetlust, depressieve gevoelens, schuldgevoelens en suïcidale gedachten. Alles komt één voor één uit mijn mond. Het voelt als het opbiechten van mijn donkerste geheimen aan vreemden, die nu, in deze klinische omgeving, de sleutels tot mijn welzijn in handen lijken te hebben.

De man en vrouw wisselen een veelbetekenende blik, alsof ze in stilte overleggen over de beste aanpak. Mijn hart bonst sneller, onzeker over wat er gaat komen. Na een ogenschijnlijke eeuwigheid van stilte neemt de vrouw het woord.

"We begrijpen dat dit een moeilijke tijd voor je is," zegt ze, haar stem kalm maar doortastend. "Om je veiligheid te waarborgen, stellen we voor dat je wordt opgenomen."

Die woorden hangen zwaar in de lucht. Het idee van opname voelt als een abrupte wending, een onbekend terrein waarvan ik niet weet wat me te wachten staat. Tegelijkertijd zie ik in hun ogen een vastberadenheid, alsof dit de enige manier is om de storm in mijn hoofd te temmen. Ze geven me ook een recept voor antidepressiva:

een kleine pil die belooft de duisternis te verdrijven en mijn nachten rustiger te maken.

Ik sta op uit de stoel, voel de zwaarte van de beslissing op mijn schouders rusten en verlaat het kantoor met een mengeling van angst en hoop.

Op 5 december 2019 word ik officieel opgenomen op de gesloten afdeling van de volwassen psychiatrie.

De verpleegkundige leidt mij en mijn vriendin Rosa, die mij hier gebracht heeft, naar een kleine, kale kamer met enkel een bed, een tafel, een kast en een wastafel met spiegel. Deze kille kamer is mijn verblijf voor de komende tijd. Op het tafeltje links in de hoek ligt een welkomstmap met formulieren over de geestelijke gezondheidsinstelling. Op het lage tweedeurskastje daarnaast staat een papieren bekertje met jus d'orange en een witte glazen schaal met kruidnoten en een stuk banketletter. Op de grond naast het lage kastje zet ik mijn twee tassen met kleding en een paar persoonlijke eigendommen. De verpleegkundige controleert mijn tassen op scherpe voorwerpen waarmee ik mezelf pijn zou kunnen doen. Wanneer ze mijn scheermesje tegenkomt, zegt ze deze op het kantoor van de verpleegkundigen te leggen.

Wanneer de verpleegkundige en Rosa de kamer verlaten hebben, laat ik me op het bed zakken. Het besef dat ik hier voorlopig alleen en opgesloten ben, komt hard binnen. De eenzaamheid begint de ruimte langzaam te vullen en zorgt voor een onaangename sfeer. De stilt voelt luid aan en ineens word ik overspoeld door een intens verdriet. Tranen glijden voorzichtig over mijn wangen, alsof ze bang zijn mijn huid aan te tasten. Mijn lichaam begint te schokken en een snik ontsnapt uit mijn keel. Snel breng ik een hand over mijn mond om het geluid te dempen. Minutenlang blijf ik zo zitten.

Tijdens de avondmaaltijd neem ik de andere cliënten goed in me op. De vrouw tegenover mij zit onderuitgezakt in haar stoel, heeft

duidelijk lak aan alles en zit constant op haar telefoon. Naast haar zit een oudere vrouw met een zware rokersstem. Op het eerste gezicht lijkt het wel een lieve dame te zijn. De man links van haar zit met gebogen hoofd naar zijn eten te staren, zijn armen hangen losjes onder tafel en hij heeft nog geen woord gezegd. Naast mij zit een man die onsamenhangende verhalen vertelt zonder ook maar de moeite te nemen om tussendoor adem te halen.

Stilletjes neem ik een paar happen van de maaltijd, waarbij ik zoveel mogelijk mijn blik op mijn bord gericht houd, bang dat mijn ogen iets verraden van de zwaarte die ik met mij meedraag. Het eten smaakt me echter niet. De hele situatie voelt onwennig en ik wens dat ik op dit moment kan verdwijnen.

Na de maaltijd biedt de verpleegkundige aan om een wandeling te maken, iets waar ik dankbaar op inga.

Tijdens de wandeling lopen we zwijgend naast elkaar over het terrein van de instelling. Het is al donker en de wind is guur. Suïcidale gedachten vullen mijn hoofd, maar ik probeer me vast te houden aan het heden, aan de simpele handeling van wandelen en ademhalen.

De rest van de avond breng ik door op mijn kamer. Ik probeer wat afleiding te zoeken in het kijken van een film maar de rusteloosheid blijft sluimeren.

Aan het eind van de avond ga ik om mijn medicatie bij het verplegerskantoor naast de grote gesloten deur die mij scheidt van mijn vrijheid, om vervolgens naar bed te gaan.

Midden in de nacht schrik ik wakker uit een nachtmerrie. Mijn hart bonst als een razende. Met knikkende knieën stap ik uit bed. Even ben ik gedesoriënteerd. Dit is helemaal niet mijn kamer. Waar ben ik?

Langzaam daalt het besef in dat ik niet thuis ben, maar op de gesloten afdeling. De paniek slaat toe. Ik wil hier helemaal niet zijn. Ik wil weg. Ik raak verwikkeld in het verlangen om te ontsnappen en de noodzaak om te blijven. Uiteindelijk val ik van uitputting toch weer in slaap.

Medium Care – Gesloten Afdeling

De volgende morgen verken ik na het ontbijt voorzichtig de afdeling die bestaat uit een lange gang met kamers, twee gezamenlijke zithoeken, een gezamenlijke keuken en eetgedeelte, een gezamenlijke badkamer en een verpleegkantoor. De afdeling is verbonden aan een binnentuin waar mensen een frisse neus kunnen halen of een dosis nicotine kunnen inhaleren zonder te ontsnappen.

Behalve de vaste eetmomenten, 8 uur ’s ochtends, 12 uur ’s middags en 18 uur ’s avonds, is er geen dagprogramma. De kans om opgeslokt te worden door de duistere gedachten in mijn hoofd is dus groot. Wel zijn er af en toe gesprekken met een psychiater of verpleegkundig specialist die je medicatie voorschrijven of goedbedoelde adviezen geven die je zelf allang geprobeerd hebt voordat je hier terecht kwam.

Alcohol en drugs zijn verboden en frisdranken worden achter slot en grendel bewaard.

Elk dagdeel is er een wisseling van verpleegkundigen wat ik, als iemand die mensen niet tot nauwelijks vertrouwd, erg lastig vind. Hoe moet ik mezelf openstellen als ik niet de kans krijg iemand te leren kennen?

Mijn vrijheden zijn beperkt: ik mag soms een stukje over het terrein wandelen met een verpleegkundige en af en toe mag ik, onder toezicht van een vriendin of familielid, een paar uur het terrein van de ggz-instelling verlaten.

Als ik voor mijn gevoel genoeg verkend heb, ga ik terug naar mijn kamer. Ik laat me op het bed vallen en staar naar het plafond. Een beeld uit het verleden dringt mijn gedachten binnen. Ik knipper een paar keer met mijn ogen maar het beeld weigert te vervagen. Meer beelden flitsen voorbij, als fragmenten van een horrorfilm. Mijn hart klopt steeds sneller en mijn handen voelen klam aan.

Regelmatig vergeet ik adem te halen waardoor ik af en toe naar lucht moet happen terwijl ik wanhopig de zuurstof in mijn longen

probeer te persen. Ik bijt hard op mijn onderlip en mijn handen ballen zich tot vuisten. Ik knijp mijn ogen stevig dicht in een poging de beelden te doen verdwijnen, maar tevergeefs. Een ijzersmaak dringt mijn mond binnen en ik realiseer me dat ik mijn lip kapotgebeten heb. Hoewel elke vezel in mijn lichaam schreeuwt om actie, om te vluchten, blijf ik als verlamd liggen op het bed, net als toen.

Na enige tijd, wat voelt als uren, ebben de beelden weg en ontspant mijn lichaam zich langzaam.

Aan het begin van de avond probeer ik wat te lezen in de huiskamer, maar na enkele bladzijden gelezen te hebben, duikt de straffende stem weer op in mijn hoofd en vertelt me dat alles wat er gebeurd is mijn schuld is en dat de wereld beter af zou zijn zonder mij. Ik probeer nog wat te lezen maar de stem is zo luid dat ik me niet meer kan concentreren op de woorden in het boek. Zuchtend sta ik op en loop naar mijn kamer.

Even later wordt er op mijn deur geklopt en loopt de avondverpleging naar binnen. Ze vraagt of ik een stukje wil gaan wandelen en ik ga dankbaar op haar aanbod in.

We lopen een rondje over het terrein, door de boomgaard, om de ambulante dagbehandeling heen, langs de dieren om vervolgens weer aan te komen bij het zwarte gebouw achteraan op het terrein.

De verpleegkundige informeert naar mijn suïcidale gedachten. Deze zijn regelmatig aanwezig maar ik vind het moeilijk om hierover te praten dus ontwijk ik haar vraag door over iets anders te beginnen. We voeren een gesprek over toekomstdromen die op dit moment verder buiten bereik lijken te liggen dan ooit tevoren waardoor ik me nog ellendiger begin te voelen.

Na een rusteloze nacht word ik op vrijdagochtend toch min of meer opgewekt wakker. Vandaag mag ik voor het eerst een paar uur met verlof. Fleur, een goede vriendin, komt mij vanmiddag ophalen en brengt me naar de kerk waar ik samen met mijn andere vriendinnen

zal eten en daarna zal ik de aanbiddingsdienst bijwonen. Dit vooruitzicht onderdrukt enigszins de onrust en angst die zich permanent in mijn lichaam genesteld heeft.

Na het ontbijt stap ik onder de douche. Het idee dat alle andere cliënten ook onder deze douche staan, geeft me rillingen. Ik probeer er verder niet aan te denken en houd het douchemoment zo kort mogelijk. Daarna trek ik een elegante outfit aan en meld me bij het verpleegkatoor voor de hersteltraining waar ik verplicht aan moet deelnemen. Een verpleegkundige opent met haar pasje de grote stalen deur en begeleidt me naar het einde van de hal, waar ik aan de rechterkant een deur door mag die uitkomt in een soort vergaderzaal.

In de ruimte zitten verschillende mensen die ik nog niet eerder heb gezien, samen met de psychiater van de afdeling waarmee ik al een aantal keer heb gesproken. Op de PowerPoint zie ik dat de training over voeding gaat, niet mijn meest favoriete onderwerp op dit moment.

De training duurt een uur en wanneer ik terug ben op de afdeling, voel ik me compleet uitgeput. Sinds ik hier ben lijkt alles me veel meer energie te kosten dan voorheen, alsof de lucht hier een loodzware last met zich meebrengt die ik onwetend moet dragen. De geringste inspanning voelt als een bergbeklimming en de simpelste taken lijken een marathon te zijn. Ik loop naar mijn kamer en plof neer op het bed. Mijn lichaam schreeuwt om rust. Ik sluit mijn ogen en zak weg in een onrustige slaap.

Aan het eind van de middag krijg ik een berichtje van Fleur dat ze me pas na het eten kan ophalen. Mijn maag trekt zich samen en mijn mond voelt droog aan. Verschillende gedachten schieten door mijn hoofd.

Zou ze niet willen dat ik kom eten?
Wil ze dat ik helemaal niet meer kom vanavond?
Denkt ze dat ik een zondaar ben?

Wil ze niet meer met me omgaan omdat ik opgenomen ben, omdat mijn aderen gevuld zijn met duisternis en ik waarschijnlijk voor altijd verloren ben?

Tranen prikken in mijn ogen en ik voel een steek van pijn ter hoogte van mijn hart.

Niet veel later belt ze me op om te zeggen dat het haar beter lijkt als ik niet kom vanavond, dat ik rust moet nemen. Ik voel een pijnlijke steek van afwijzing en verdriet en zet mijn telefoon uit. De tranen stromen over mijn wangen en mijn hele lijf doet zeer. Ik keek er zo naar uit om weer even normaal te zijn en omringd te worden door veilige en vertrouwde personen.

Het voelt niet alleen alsof ik word afgewezen als persoon, maar alsof mijn hele bestaan geen plek meer heeft in de wereld. De kerk was mijn anker, mijn lichtpunt, en zelfs dat lijkt nu te vervagen.

~

Een week is voorbijgegaan. Een week waarin ik amper heb geslapen, elke nacht geteisterd door dezelfde angstaanjagende nachtmerrie. Inmiddels heb ik extra medicatie gekregen om het slapen te bevorderen: Topiramaat. Dit middel zou overprikkelde zenuwen in de hersenen tot rust moeten brengen. Vooralsnog lijkt het weinig effect te hebben. Ook heb ik ‘zo nodig’ medicatie gekregen. Een term die binnen de ggz gebruikt wordt voor medicatie die je incidenteel inneemt. Hieronder vallen voornamelijk kalmeringsmiddelen (benzodiazepines), in mijn geval Lorazepam.

Ook mijn eetlust is vervlogen, verstikt door de duistere wolken van negativiteit die rondwaren in mijn gedachten. Elke hap voelt als een worsteling, alsof mijn keel wordt dichtgeknepen door onzichtbare handen.

Mijn dagen breng ik voornamelijk door op mijn kamer. Ik lig daar vaak op bed, staar naar het plafond of door het raam, waarbij

mijn gedachten afdwalen naar vreselijke herinneringen uit het verleden.

Contact met de verpleegkundigen of andere cliënten vermijd ik zoveel mogelijk.

Soms word ik opgehaald door oma of mam, een lichtpuntje in de duisternis van mijn dagen. Ze zetten mij dan af bij de kerk waar ik een uurtje kan doorbrengen in veiligheid en warmte. Het biedt me een moment van vrede, een adempauze te midden van de storm die woedt in mijn ziel.