

## Over: ‘geen bewuste doodswens’

Uit *FARO: de ramp na de ramp*

Hoofdstuk: *1996 - waanzin en totale ineenstorting*

Paragraaf: *Gezondheidsachteruitgang en angst*

Mijn gezondheid gaat hard achteruit. Ik probeer arbeidstherapeutisch te blijven werken maar dat gaat steeds slechter. ...

... Als het me al lukt om nog wat te werken, zijn de gevolgen voor mij daarna vaak erg groot. Meestal lukt het mij om net voldoende concentratie op te brengen iets te doen en/of met anderen te praten. Op het moment dat ik op de fiets stap om naar huis te rijden, stort ik vaak helemaal in.

Dit instorten noem ik ‘uitval’. Het gevaarlijke van deze uitval is, dat ik het niet aan voel komen. Ik word er steeds door overvallen.

In de loop van de maanden herken ik min of meer een patroon:

- de eerste uitvaldag ben ik geestelijk helemaal van de kaart. Ik ben onzeker, depressief, emotioneel, kan verkeerssituaties niet meer inschatten en dergelijke. Het ergste is dat ik dan wel eens voor verkeerslichten moet wachten en bij mezelf denk ‘stap ik voor die vrachtwagen, of niet?’. Ik heb geen bewuste doodswens maar de gedachte dringt zich aan me op. Ik heb ook geen enkele behoefte om voor die vrachtwagen te stappen. Maar toch, de gedachte heb ik wel. Het beangstigende is, dat ik het zelf meestal niet in de gaten heb dat het zo erg met mij is en als ik het al merk dan schaam ik me ervoor. Yvonne herkent de uitval meestal meteen en zij zorgt ervoor dat ik dan naar bed ga. Ik ben dan vaak veel te onrustig om te slapen, heb hoofd-, nek-, gezichts-, schedel- en allerlei andere pijnen;
- de tweede uitvaldag blijf ik zo’n beetje de hele dag in bed. Meestal lukt het me deze dag om beter te slapen en wat uit te rusten en kan ik weer wat kleine dingetjes in en om huis doen;
- op de derde uitvaldag tenslotte, ben ik al veel meer uit bed. Dat moet ook wel want het in bed liggen verergert de nekpijn ontzettend. Ik ga meer doen en ben nu ook meer buiten. Dan heb ik hetzelfde gevoel als wanneer ik na een zware griep weer voor het eerst buiten kom;
- de vierde dag ben ik meestal weer ‘normaal’.

Het vreemde is dat ik vanaf de tweede uitvaldag de gedachte om ‘voor een vrachtauto te stappen’ me helemaal niet meer voor kan stellen. Ik vergeet ook al snel hoe slecht ik me heb gevoeld. Het is een dodelijk vermoeiende tijd en niet alleen voor mij.

Ook voor Yvonne is dit een verschrikkelijk periode. Bij al haar eigen problemen moet zij de hele tijd opletten hoe het met mij gaat. Ook heeft ze de voortdurende angst dat ik ooit onderweg toch een ongeluk zal krijgen.

...