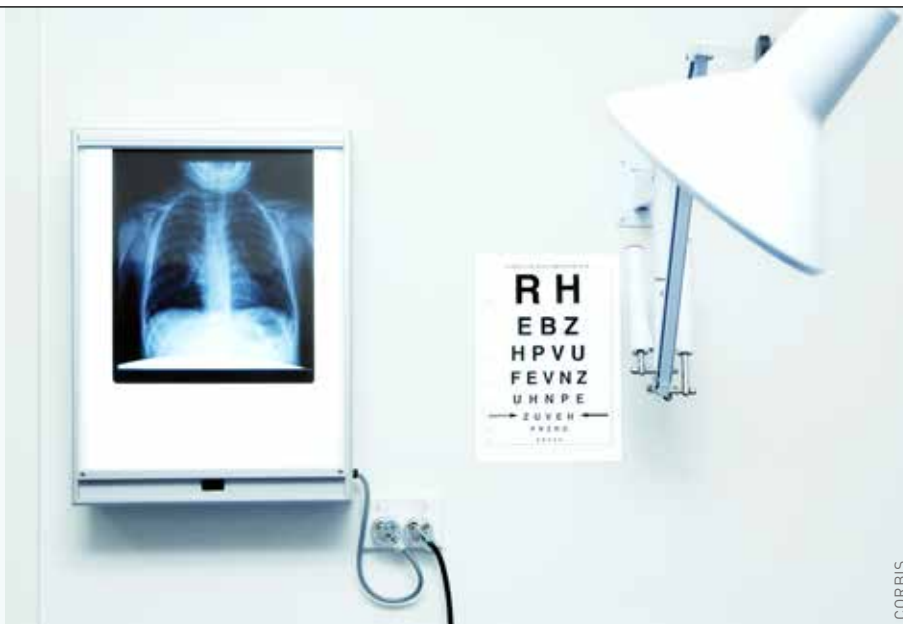


Hester Roos (pseudoniem) is in opleiding tot huisarts. Maandelijks verschijnt er een column van haar op medischcontact.nl

Hester Roos

De dag doorkomen is het enige doel



Het leven op pauze

Vriendelijke ogen blijven rusten op de onzekere vrouw aan de andere kant van het bureau. Ik zit naast haar. Vanuit de binnentuin valt het heldere daglicht de spreekkamer binnen. ‘Denk... Denk je echt dat dit een depressie is?’ Haar aarzeling verradt de moeite die het kost om het woord uit te spreken. ‘Ja, dat denk ik zeker.’ Stilte. Ogen omhoog gericht, een hoofd vol gedachten.

Het is een opvallende vraag voor iemand die het gevoel heeft dat haar leven al vier maanden op pauze staat. Iemand die al die tijd elke ochtend somber wakker wordt en ’s avonds somber weer gaat slapen. Iemand die normaalgesproken vol levenslust zit, maar nu niet meer weet hoe ze haar dagen op moet vullen. ‘Twee keer per dag een uur wandelen’, heeft de bedrijfsarts gezegd. Dat probeert ze dus maar. Want ook al hangt de deur van haar woonkamer vol met briefjes met dingen die ze zou kunnen doen, op slechte momenten wordt elke poging tot activiteit afgetroefd door een allesoverheersende matheid en lusteloosheid. Op slechte momenten lijkt alles stil te staan. De dag doorkomen is het enige doel. Genieten is geschrapt uit het woordenboek. Wandelen lukt wel. Dat is gelukkig ook niet zo ingewikkeld; eerst het ene been, dan het andere.

Gedachten gaan met haar op de loop, in vicieuze cirkels van schaamte, schuld en onzekerheid. Heeft dit ook kenmerken van een burn-out, en als dat zo is, is het dan toch mijn eigen schuld? Wat moet ik zeggen tegen de mensen om me heen? Vinden ze

me zwak? Wat nou als het niet beter wordt? Betekent dat dan dat ik vanaf nu nooit meer normaal zal kunnen functioneren? En mijn vrienden, wanneer zullen ze genoeg van me krijgen? Dikke tranen biggelen omlaag.

Een paar weken later. Het gaat een beetje beter. De zware, verlammeende zwarte deken lijkt haar geest niet meer zo vaak te bedekken als eerst. Af en toe een paar uur opklaring. Weer wat beter kunnen relativiseren. Ze belt me op om eindelijk weer even gewoon te kletsen, te lachen. Die paar uur opklaring maken het verschil tussen de luxaflex dicht laten of ze open durven doen. De buitenwereld vermijden of hem tegemoet durven treden. Het is het verschil tussen weten dat het goed komt en voelen dat het goed komt. Mensen weer recht in hun ogen durven kijken. Ze probeert alles in een kader te plaatsen. Slaat NHG-Standaarden en DSM-IV er veelvuldig op na. Ik luister naar haar overpeinzingen. Zie haar gevecht. Maar ook al zijn we allebei opgeleid tot arts, dat betekent niet dat we overal grip op kunnen krijgen. Dus ben ik er gewoon. Als vriendin.

Onzekere ogen blijven rusten op de vriendelijke vrouw aan de andere kant van het bureau. Vanuit de binnentuin valt het heldere daglicht de spreekkamer binnen. Maar deze kant van het bureau is ze niet gewend. Opeens is ze patiënt. ■