

Doorbreek de cirkel

“Ik zit vast, mijn gedachten gaan in cirkels.” Het is een zachte, hoge stem aan de telefoon. “Het is dwang, ik kom er niet uit,” gaat ze verder.

Het is eind van de middag als mijn werktelefoon gaat. Ik rijd net weg bij een parkeerplaats, maar zet de auto weer stil.

“Waar ben je? Ben je alleen?” Maya vertelt dat ze alleen thuis is en in bed ligt. Ze kan haar benen niet bewegen, ze ligt vast. De dwang duurt al de hele dag. “Ik krijg het niet op een rijtje,” zegt Maya paniekerig. “Ik probeer de woorden in mijn telefoon te zetten. Het lukt niet.”

Ik vraag of ik kan helpen haar gedachten te relativieren, maar het delen van de dwang lukt haar niet.

“Maya, hoe ben je vandaag omgegaan met je medicatie?” Een paar maanden geleden lag ze met een overdosis in het ziekenhuis. “Ik heb niets ingenomen.” “Dan lijkt het me goed om dat eerst te doen. Probeer eens te gaan zitten. Kom maar overeind en zet je voeten op de grond.”

Ik hoor dat Maya haar best doet om te gaan zitten. Ik hoor ook dat ze begint te hyperventileren. “Let op je ademhaling, rustig in 2, 3, 4 en weer uit 2, 3, 4...”

Ze kalmeert. “Wat zie je om je heen? Wat heb je aan?” Maya geeft al iets rustiger antwoord. “Beweeg je tenen maar eens en stamp maar eens op de grond.”

Ik hoor hoe Maya stampt en daarmee contact maakt met haar lichaam en haar omgeving. De medicatie ligt beneden. Maya houdt met twee handen haar telefoon stevig vast. Toch lukt het haar om op te staan en ik hoor hoe ze de trap afgaat. Stap voor stap volgt ze mijn instructies. Zakjes medicatie worden opengeknipt. De kraan gaat aan. De ochtend- en middagmedicatie neemt ze tegelijk in.

Ik vraag Maya of ze op een fijne plek wil gaan zitten, met fijne spullen om zich heen. Met een zacht kleedje ploft ze neer op de bank. Dit is gelukt.

Nu terug naar de dwang. “De dwang vraagt iets van je dat onhaalbaar en onrealistisch is. Heel stom. Je kunt het niet op een rijtje krijgen. Wat heb je al gedaan vandaag tegen de dwang?”

Maya bespreekt met mij haar dag: hoe ze afleiding zocht, met familie heeft gebeld en geprobeerd heeft de dwang te verdragen. Ze wilde graag een film kijken en gamen, maar zodra ze de dwang negeert bekruipt haar een onveilig, reddeloos gevoel.

Ik spreek mijn hoop uit over de werking van de medicatie. Die heeft een halfuur inwerktijd nodig. Tot die tijd raad ik haar aan om zoveel mogelijk uit haar hoofd te blijven.

Ik geef nog wat tips uit haar signaleringsplan die haar bekend zijn en merk dat ze klaar is met ons gesprek. “Als het echt niet meer gaat, kun je 113 bellen.”

Maya heeft ervoor gekozen om mij te bellen en mijn hulp te accepteren. Heel even gaf ze mij de regie. Nu pakt ze die weer terug.

“Ik zie je morgen, Maya.” Het huisbezoek staat vroeg gepland. Het zachte, paniekerige is uit haar stem verdwenen. Duidelijk antwoordt ze: “Tot morgen.”