

Studiedag: Sleutelmomenten: afzondering en isolatie vanuit de ervaringen van jongeren – 15 oktober 2019

Ze hebben me op pauze gezet

Kristien Spooren, podiumdichter en ervaringsdeskundige, vzw Cachet

Prikkelarm

Ze hebben me op pauze gezet in een witte kamer met een wit bed en wit licht. Als het kon, kleurde ik de muren kobaltblauw omdat dat de warmste kleur is. Sneeuw wit daarentegen is koud. Met mijn ogen tot spleetjes geknepen is het een winter die nooit stopt. In de hoek hangt een camera. Ik wou dat ik ook wit was, dan konden ze me niet meer zien omdat ik dezelfde kleur als de muren had. De camera is er altijd. Aan de zijkant brandt een rood lampje. Ze zien elke beweging die ik maak, maar niet de gedachten die alle kanten op rennen. Ik ben bang, zelfs van mijn ademhaling, want er is geen enkel ander geluid. Prikkelarm, noemen ze dat. Zijn egels zonder stekels ook prikkelarm? Ik houd mijn lach in om toch nog iets van mezelf te hebben.

'Tranen die minstens even warm zijn'

De kamer is een kubus, alle vlakken zijn hetzelfde. Ik weet alleen door de zwaartekracht wat boven en onder is. Met mijn vingers kadreer ik een rechthoek om de illusie van een raam te creëren. Wordt het donker buiten? Waait het? Is de maan een witte bol waar de sterren voetbal mee spelen? Er ligt een deken op het bed, ik kruip er onder, geloof weer dat onzichtbaarheid zo makkelijk werkt. 12 uur lang ga ik niet naar het toilet omdat ik bang ben dat de camera ook dat kan zien. Ik kan het niet meer houden en pis in mijn broek. Warm vocht loopt langs mijn dijen. In mijn ogen wellen tranen die minstens even warm zijn.

'Geen mensen, alleen die camera'

Er is niemand in de buurt. Geen mensen, alleen die camera. Ik ben een ding om te bekijken, een dier in de zoo. Het liefst was ik een garnaal omdat het hart van een garnaal in zijn hoofd zit, gevoel en verstand dicht bij elkaar, niet gescheiden zoals bij mij. Soms voel ik iets dat ik niet kan begrijpen en soms denk ik iets waar ik apathisch over blijf. Gevoelens zijn heel aanwezig of heel afwezig, er is niets daartussen. Daarnet nog voelde ik zoveel dat ik in crisis ging. Zo noemen ze dat, in crisis gaan, alsof het een poort is waar je doorheen stapt in plaats van de maalstroom waar je in verzwelgt. Maar je kiest niet voor een crisis. Je kiest niet de tijd waarop gevoelens zo groot worden dat ze tegen elkaar beginnen vechten. Dat je bang bent en dan boos wordt omdat je bang bent, en verdrietig omdat je niet weet hoe je minder bang kan zijn.

Je kiest niet welke beelden als vallende sterren door je hoofd flitsen. Je wou dat het vallende sterren waren, dan kon je wensen dat ze weggingen.

'Een kwestie van niet wiebelen'

In de hoek van de kamer staat een stoel. Mijn stoeltje heeft vier poten en dat is niet zo dom, want als hij eentje minder had dan viel mijn stoeltje om. Ik wou dat mijn leven een stoeltje was, een eenvoudig stoeltje op vier poten, en dat balanceren gewoon een kwestie van niet wiebelen was, flink rechtop zitten en je valt nooit. Maar het is niet zo eenvoudig. Ik val altijd, ook als ik niet beweeg. Zelfs met een rechte rug ben ik al gevallen. Ze zeggen dat ik moet leren hoe ik beter kan landen. Alsof ik een vliegtuig ben dat je aan de grond moet krijgen.

Help mij. Vertel me waar de landingsbaan is, hoe ik uit deze storm kan komen. Zeg niet dat ik het ben die rustig moet worden. Sluit me niet op in een witte kamer met een wit bed en wit licht. Kijk de storm met mij in de ogen en houd me vast. Ik wil armen om me heen, een buik die tegen de mijne ademt, een borstkas om een hartslag in te horen. Til me op en wees warm.

‘De foto bedriegt’

Ze hebben me andere kleren aangetrokken. Een stoffen kleed met sterretjes dat achteraan open hangt. Voor de veiligheid, het staat zo in de regels. Ik herinner me de regels, een document van 25 pagina’s. Ze gaven het mee bij aankomst in de kliniek. De eerste 10 bladzijden heb ik diagonaal gelezen. Op pagina 25 staat iets over time-out, eronder een uit de context getrokken foto van de isolatiekamer. De foto bedriegt met een opgemaakt bed en een knuffel op het hoofdkussen, zoals zwembaden in vakantiebrochures die ook altijd mooier worden afgebeeld.

Isolatie is een uitzonderlijke maatregel. Voor iets wat uitzonderlijk is, krijg je bitter weinig informatie. Zij hebben de kennis. Alle oplossingen zitten in hun hoofd, netjes gestapeld op de zolder van een vensterloze hersenkamer. Ze kijken niet naar buiten, hun kennis is ook geïsoleerd. Ze schrijven documenten als handleidingen en wie de regels verzint, heeft altijd gelijk. Dit is een ganzenbord waarin je onverbiddelijk terug naar start wordt gestuurd. Ze verkopen het als een nieuwe kans, maar als je op een hindernis botst, moet je wachten, en zij bepalen hoeveel beurten je moet overslaan.

‘Ik ben een jongere die kapot is’

Ik wil regels die zeggen dat je moet praten. Er moeten mensen zijn die over je hoofd aaien. Mensen met zachte handen en zachte stemmen die zachte woorden zeggen. Ik wil alle zachte woorden aan elkaar naaien tot ze een deken vormen. En ik wil dat die deken altijd naar lavendelbloesem ruikt. Er moeten ervaringsdeskundigen zijn die begrijpen hoe chaos voelt en hoe paniek op doodgaan lijkt. Ze moeten ruimte geven om kalm te worden. Vraag wat ik nodig heb en als ik dat niet weet, neem dan mijn hand en zoek met mij. Ik ben een jongere die kapot is. Vertel me dat ze in Japan kapotte dingen met gouden lak lijmen omdat je van breken mooier wordt.

De camera is verbonden met een scherm in de verpleegruimte. Dat weet ik omdat we het zien als we onze medicatie halen. Op het scherm zie je de witte kamer. In zwart-wit lijkt ze nog witter. Soms is het bed leeg, soms ligt er iemand op, soms wordt iemand door vier mensen op het bed geplooid en zie je een mond schreeuwen en voeten schoppen en denk je er zelf de geluiden bij. Ik weet niet of de beelden bewaard worden, er ergens een verzameling bestaat van alle gezichten van eenzaamheid.

'Eindelijk niet meer wit'

Ze hebben me medicatie gegeven, pillen zo wit als de kamer. Straks zal ik helemaal weg zijn. Ik zal sloom voor me uit staren en vergeten dat ik eigenlijk een gesprek wou. Ik zal slapen en als ik slaap, zullen zij verder kunnen met hun dag en met alle andere patiënten die ook zorg nodig hebben. Er zijn te weinig mensen. Er moeten meer mensen zijn en als er meer mensen zijn, moeten al die mensen praten met elkaar. Er moet communicatie zijn en als er communicatie is, moet die liefdevol zijn.

De nacht valt, ik hoor hem vallen. Hij maakt een dof geluid, hol, alsof hij leeg is vanbinnen. Het licht gaat uit, de kamer wordt zwart en eindeloos. Eindelijk niet meer wit. Ik sluit mijn ogen en zwerf rond.

Kristien Spooren