

Recensent: H.J. Lammers

Saar Blijkens: 'Leren over leven' Uitgeverij Free Musketeers, Zoetermeer 2011. ISBN 9789048422074 Zie ook: www.freemusketeers.nl (Depressie/ED/1)

Soort boek / ziekte / stijl: Een autobiografisch verhaal van 127 bladzijden, waarin Saar tijdens een langdurige en diepe depressie haar worsteling met zichzelf en het leven van zichzelf en van lotgenoten beschrijft in een stijl van korte, compacte zinnen.

Over de schrijfster: Van het schutblad: *"Dit boek is onder pseudoniem geschreven. Alle namen van personen in het boek zijn fictief".*

Boekbespreking: Saar leeft met de angst om niet te voldoen aan wat zij meent dat van haar verwacht wordt. Constante angst, slapeloosheid, soms verlangen naar de dood, constant verlangen naar rust. Dit kost haar haar baan, zij scheidt van haar man en trekt met haar vijfjarige zoon in bij haar ouders, die haar liefderijk en begripvol opvangen. Uiteindelijk volgt onafwendbaar opname in een P(sychiatrische)A(afdeling) A(lgemeen) Z(iekenhuis), waar zij in therapie wordt genomen.

Het opgenomen zijn, dus niet vrij te zijn in contacten, bezoek, is een zware belasting. Saar vindt het vooral moeilijk hoe ze deze situatie uit moet leggen aan haar zoontje, dat zich grote zorgen maakt zijn moeder te zullen verliezen. Zij raakt zeer intiem bevriend met haar kamergenote Mirjam bij wie zij veel steun vindt en die zij zelf ook steun kan geven. Van nieuw opgenomen patiënten volgen uitgebreide beschrijvingen van hun problemen, zelfverminkingen, pogingen tot zelfdoding. Sven, gehuwd en vader wordt opgenomen met ernstige depressieve klachten. Tussen hem, Marjan en Saar ontwikkelt zich een hecht bondgenootschap in hun strijd tegen de depressie.

Van lieverlede ontspruit een diepgaande liefdesverhouding tussen Sven en Saar. Saar realiseert zich de onmogelijkheid hiervan, temeer omdat zij ervaart dat haar eigen onrust toeneemt door de angst om tegenover Sven te zullen falen. Zij blijven elkaar heimelijk ontmoeten in en buiten de PAAZ tijdens verlof. Sven raakt in moeilijkheden met zijn vrouw, hij wil scheiden, hij wil rust, hij wil Saar en zoekt de dood met behulp van een overdosis pillen. Deze poging mislukt. Saar ziet in dat Sven, ondanks hun intieme verhouding zijn toezegging om sterk te zijn niet na kan komen en verbreekt de relatie. Tijdens een verlof ontmoet zij Freek die haar neemt zoals zij is en haar sterk ondersteunt, rust en zelfvertrouwen geeft.

Sven beneemt zich van het leven (op de PAAZ) door zich op te hangen. Saar komt na lange worsteling en vele gesprekken tot de conclusie dat die verhouding een onmogelijke was en dat zij zich niet schuldig moet voelen. Zij komt na lange tijd ook tot rust en kan de kliniek verlaten om samen met Freek en haar zoontje en het leven weer aan te kunnen.

Wat viel op: Het is een verhaal over een leven dat overeind gehouden wordt door de kracht van het moederschap. Een indringend verhaal over leven en dood, vriendschap en liefde, angsten en vertrouwen. Een verhaal niet alleen over haarzelf, maar ook over meerdere lotgenoten in de PAAZ, hun symptomen, gevoelens, beleving, strijd. Er wordt weinig verteld

over de gevoerde therapieën. Saar heeft veel baat bij het feit dat zij yoga beoefent.

Het valt op dat binnen de kliniek, uiteraard afhankelijk van hun situatie, de cliënten grote vrijheden genieten, de kliniek kunnen verlaten voor wandelingen en, dat ze soms, medicijnen hebben in eigen beheer. (op kunnen sparen voor fatale dosis!).

Er worden vele vergelijkbare persoonlijke verhalen beschreven in korte zinnen. Het is goed en waardevol dat de schrijfster heeft waargemaakt wat zij in het voorwoord als intentie vermeldt.

Citaten: De intentie tot het schrijven van dit boek blijkt uit het voorwoord: Pag.7: 'Dit boek begin ik. Zoveel mensen hebben me gezegd te gaan schrijven en te beschrijven. Gewoon, omdat er zoveel dingen gebeurd zijn. Te veel dingen misschien wel. Te veel om te bevatten, om te onthouden.--- Ik wil mijn ervaringen graag delen met de directe mensen om me heen. --- Zodat ik kan delen en verwerken.'

Pag.13: 'Mijn lichaam was continue gespannen. Ik was bang de controle over mezelf te verliezen. Als ik in het park liep was ik bang dat mijn handen mijn zoon zouden pakken en in het water zouden gooien, zonder dat ik dat natuurlijk zelf wilde.'

Pag.91: 'Ik was gewaarschuwd. Voor het stigma dat je krijgt als je opgenomen bent geweest. --- Hoe het leven tegen kan zitten. Het kan zo maar op je pad komen. Je vraagt er niet om. Dat etiket.'

Pag.105: 'Ik weet nog dat Svens zusje me belde en liet weten dat hij was opgenomen. Een overdosis pillen. Dus toch. Hoe erg ook, ik was dankbaar voor de informatie. En ik wist het. Ik wist dat dit niet kon. Ik wist dat ik voor mezelf moest zorgen.'

Extra: www.bol.com:

Kukiekolk(60-69 jaar): 'Ik heb dit boek in één adem uitgelezen. Je kunt het niet wegleggen je blijft geboeid door de wijze van het verhaal. (...) En dan te weten dat het waargebeurd is.'

Kennisje: '(...) Het gevecht om weer terug te komen in het "leven" en de buitenwereld onder ogen te komen is prachtig beschreven.'