



tekst: Monique

# Uw vrouw kan zeker niet slapen?!

Het begon zo'n acht à negen jaar geleden. De tweeling was net geboren, we waren gezegend met twee zoontjes in de leeftijd van nul en een zoontje van één jaar. Dat dit trio ons slapeloze nachten zou opleveren zal niemand verbazen. Maar door al deze nachtelijke onderbrekingen werd het ook steeds moeilijker om weer in slaap te komen, iets waar papa duidelijk geen last van had. Manlief maakte namelijk nog meer geluid dan de tuba uit het Philharmonisch orkest. De irritatie begon.

Na menige duwtjes en verzoeken of hij alsjeblieft op zijn zij wilde gaan liggen, lag ik nachtenlang te luisteren hoe hij regelmatig stopte met ademen om vervolgens met een luidkeelse snurk zijn zuurstof weer binnen te halen. Dit kon zo niet langer meer, ik was dood- en doodop. De kinderen kwamen tussen ons in, zodat ze mij tijdens de nacht niet zouden wekken, slapen werd prioriteit nummer één. Maar helaas was ik inmiddels zo gefocust op het snurken en de stilvallende ademhalingen dat slapen wederom gedoemd was te mislukken. Ik was ervan overtuigd en sprak mijn zorg uit naar mijn man: 'Ik weet het zeker, jij hebt apneu.' En daar kwam de eerste scheiding: de scheiding van het bed. Er werd gestart met doktersbezoeken, die helaas nog eens acht jaar zouden gaan duren. Longartsen, neusklemmen, neusdruppels, operatie, ziekenhuisopname, hartklachten, diëtiste enz., maar geen apneu!

Voor ons drukke gezin gingen de jaren gewoon door. De nukken van papa probeerde ik op te vangen door de jongens extra te verwennen. Ik ging als het ware zijn gedrag compenseren met iets positiefs. Iets wat menige ruzie heeft opgeleverd. Kritieken vlogen om mijn oren, een complimentje kwam niet meer in zijn woordenboek voor. Het gezin draaide vrijwel volledig op mij. Daar waar ik hem vroeg om iets te doen, werd de activiteit direct doorgeschoven naar morgen of volgende week, om vervolgens niet meer te worden opgepakt. Bij mij groeide de ergernis en ik besloot om hem maar niets meer te vragen. Zo wist ik zeker dat iets afgehandeld was en het bespaarde mij de ergernis. Zo vaak dacht ik: 'Wat doe ik hier nog?' Maar een blik op de drie jonge mannetjes was altijd een reden om door te gaan.

In de jaren die volgden verweet ik hem vaak dat ik hem futloos en passief vond. Zijn standaardantwoord was altijd: 'Ik doe genoeg.'

Het overlijden van onze beide vaders binnen een tijdsbestek van drie maanden, maakte het er niet beter op. Mijn man trok zich nog verder terug, terwijl ik probeerde om het leven voor onze drie kinderen zo normaal mogelijk door te laten gaan.

Soms durfde ik de vraag of hij wel van me hield niet eens te stellen. Er was geen genegenheid of lichamelijk contact en de punten of het verdriet waar ik last van had mailde ik naar hem. Op deze manier kon hij tenminste niet met een felle of mogelijk onredelijke reactie komen, wat mij vervolgens weer dicht zou doen klappen.

Mijn zelfvertrouwen werd er niet beter op en uiteindelijk, nu tien maanden geleden, ging ik voor de bijl. Angstaanvallen, psychose en totale uitputting. Werk, gezin, huishouden, zorgen en negativiteit hadden mij gevloerd.

De psycholoog kwam in beeld en mijn leven, gebeurtenissen en relatie werden in kaart gebracht. De laatste kwam er niet goed uit. Menig keer attendeerde de psycholoog mij op de woorden 'Ik moet dit en ik moet dat'. Waarop zij vroeg wat mijn man dan deed, hij kon toch ook zijn bijdrage leveren en dingen van mij overnemen. Op dit soort momenten viel ik dan stil. Ja, er was een man, maar eigenlijk ook niet en wat ik al jaren niet voor elkaar kreeg, zou me nu ook zeker niet gaan lukken. Sterker nog, hij zou alleen maar boos worden als ik hem achter zijn vodden aan zou gaan zitten.

Ik zat, en zit nog vaak, in een vicieuze cirkel waarvan de uitgang is gesloten. En toch verschijnt er heel langzaam een lichtpuntje! Want nog één bezoekje aan de dokter, voor een laatste redmiddel in de vorm van een gebitje, leidde opnieuw tot een apneu-onderzoek. Dit keer met alle toeters en bellen thuis en in zijn eigen bed.

De uitslag, nu ongeveer zes weken geleden, bracht opluchting en boosheid. Mijn man lijdt aan een ernstige vorm van apneu. Alsof ik dat niet wist.

Alles gaat in een stroomversnelling en je stapt in de wereld van apneu. Zoveel dingen werden er duidelijk of zijn juist heel herkenbaar. Ik ben dus negen jaar boos geweest op een man die er helemaal niets aan kon doen (niet altijd dan). Zoveel dingen hadden anders kunnen zijn.

We hebben gisteren de kinderen uitgelegd wat er met papa aan de hand is en vervolgens het mega grote masker laten zien (wat ze overigens best stoer vonden). Ook

zij hebben er indirect last van gehad, ook al weten ze niet anders. En vanmorgen toen de mannetjes uit bed kwamen was het eerste wat ze vroegen: 'Mama, is papa uitgerust?' Ze zullen toch nog even geduld moeten hebben, maar ik heb goede hoop en ik begin al een beetje te geloven in een goed, gezellig, liefdevol 2015. Een jaar waarin we hopen eindelijk te mogen gaan genieten van ons jonge gezin.

Ik denk de laatste tijd vaak aan het eerste bezoek bij de longarts; zijn woorden: 'Uw vrouw kan zeker niet slapen?' Hij moest eens weten... ■

# Vogelhuisje



tekst: Annette van Gemergen

Vanmiddag ga ik even lekker buiten zitten, de voorjaarszon schijnt volop en in onze achtertuin op een zonnig plekje uit de wind is het goed toeven. Onze tuin is in het najaar helemaal opgeknapt. We hebben een nieuwe houten tuinset op het terras staan en ik schuif een van de stoelen in een ideale positie ten opzichte van de zon. Als ik thee heb gezet, ga ik me daar installeren. In de keuken zet ik alles klaar op een dienblad: de theepot, een theeglas en een schaal met een zelfgebakken brownie. Eentje maar, dat mag wel voor een keer omdat het zulk mooi weer is. Mijn boek heb ik gisteren uitgelezen, dus ik ga op zoek naar een nieuw exemplaar, ik heb nog wel wat ongelezen boeken liggen. En anders neem ik gewoon een kookboek, lekker recepten lezen, dat ontspant enorm. Vroeger deed ik dat 's avond in bed voor het slapen gaan en onze kleindochter van elf doet precies hetzelfde. Als ze hier logeert kan ik haar en mezelf geen groter plezier doen dan samen in bed recepten te bestuderen en becommentariëren, heerlijk is dat!

Van Artusi kan ik niet genoeg krijgen, dus die neem ik mee naar buiten. Ik bezit het boek al tientallen jaren en ik heb er al vaak in gelezen, maar er staan nog zoveel recepten en teksten in die ik nog niet ken, daar kan ik deze middag nog wel mee vooruit.

Eindelijk zit ik. Kopje thee binnen handbereik, een lekker kussen in de stoel en mijn zonnebril op. Ik blader in het boek en ik merk dat ik moe ben, ik zou best kunnen slapen... De ringtone (eerste cellosuite van Bach) van mijn telefoon maakt me weer helemaal wakker. Het is mijn man. Ik vertel hem dat ik lekker in de zon een beetje zit te

suffen en dat ik eigenlijk wel een dutje zou willen doen, maar dat ik dan naar bed zou moeten om mijn cpap te kunnen gebruiken. 'Waar zit je?', vraagt hij. Ik antwoord dat ik op het nieuwe terras zit, lekker uit de wind tegen de garage aan en hij begint te lachen. 'Lieve schat, daar hangt toch een klein vogelhuisje tegen de muur?' Ja, dat zie ik, maar het hangt wel wat laag, daar komt geen vogeltje op af en dat blijkt juist de bedoeling te zijn. Die lieverd van me verklaart dat hij daar voor mij een verrassing heeft verstopt, het klinkt heel geheimzinnig. Ik sta op en open nieuwsgierig het deurtje. 'Een stopcontact!' roep ik uit. Ik hoor hem lachen, 'Voor je cpap' verduidelijkt hij.

Ik neem me voor om éérs een lekker dutje te gaan doen met cpap in de zon en hem vanavond helemaal kapot te knuffelen, wat is hij toch een kanjer! ■

