



## **Bijlagen bij les 6 - Het is goed om er te zijn**

Introductie 2: Omdat mijn lijden ondraaglijk is...

Verwerking 2: Leef met volle teugen

*Zie volgende pagina's*

# OMDAT MIJN LIJDEN ONDRAAGLIJK IS...

## Artikel Noa Pothoven

**Noa Pothoven is pas 16 jaar jong, maar al klaar met het leven. Ze kampt met depressies en anorexia, als gevolg van seksueel geweld. Voor euthanasie komt ze echter niet in aanmerking, dus probeert ze constant haar eigen leven te nemen.**

Zonder dat haar ouders het wisten, benaderde een 16-jarig meisje uit Arnhem de Levenseindekliniek in Den Haag. Haar vraag: kon ze in aanmerking komen voor euthanasie of hulp bij zelfdoding? Het antwoord was 'nee'. „Ze vinden me te jong om dood te gaan. Ze vinden dat ik de traumabehandeling moet afronden, en dat mijn hersenen eerst volgroeid moeten zijn. Dat duurt tot je 21ste. Ik ben er kapot van, want zo lang kan ik niet meer wachten.”

### Grote psychische problemen

Dit is het verhaal van Noa Pothoven uit Arnhem, een meisje dat volgende week 17 jaar wordt, maar voor wie er weinig te vieren valt. Als het aan haar ligt, is er geen feest. Ze kampt al jaren met grote psychische problemen. „Ik ben uitbehandeld. Ik ben er klaar mee”, zegt ze, na twintig opnames. Het is een verhaal dat verteld moet worden, vinden haar ouders. Ze zijn de wanhoop nabij. „Wat moeten, wat kunnen we nog doen? We hebben al van alles geprobeerd”, zeggen Frans en Lisette. „Welke instelling kan haar nog helpen? Noa heeft alle hoop dat ze nog beter kan worden verloren. De tijd dringt, zo voelt het.” Ze zijn nu naarstig op zoek naar een ziekenhuis waar Noa een zogeheten elektroshockbehandeling (stroomstootjes in het brein) tegen ernstige depressie kan krijgen. „Waarom niet? Het is een kwestie van leven en dood.”

Noa lijdt aan een posttraumatische stressstoornis, depressies en aan anorexia. Naar school gaat ze niet meer, ze is vrijgesteld van de leerplicht. Nog niet zo lang geleden werd ze in kritieke toestand, met ernstig ondergewicht en dreigende uitval van vitale organen, opgenomen in ziekenhuis Rijnstate in Arnhem. Ze is zelfs in coma gebracht om haar met een sonde kunstmatig te kunnen voeden. In haar onlangs uitgekomen autobiografie *Winnen of Leren* beschrijft ze haar gevecht met zichzelf en met het leven.

### Boek

Het is een rauwe, onbarmhartige levensschets, doorspekt met een flinke lading zwarte humor en sarcasme, waarin ze zichzelf niet spaart. Noa wil dat haar boek iets in beweging brengt: in Nederland bestaat geen instelling waar jongeren terecht kunnen voor zowel de psychische als fysieke hulp die ze nodig hebben. „Het boek zou verplichte kost moeten zijn voor hulpverleners,

maar ook kinderrechtvaarders en gemeentes, die verantwoordelijk zijn voor de jeugdzorg”, vindt moeder Lisette.

Tot haar 11de ging het prima met Noa. Ze was een goede leerling, maakte de overstap naar het vwo schijnbaar moeiteloos. Het leven lachte haar toe, zo leek het. Maar als bij toverslag veranderde alles: Noa begon zichzelf uit te hongeren. Haar ouders stonden voor een raadsel. Wat was er met hun dochter aan de hand? Ze kwamen er niet achter. Tot moeder Lisette bij het schoonmaken van Noa's kamer een plastic envelop tegenkwam, gevuld met afscheidsbrieven, gericht aan haar ouders, vriendinnen en kennissen. „Ik was in shock. We snaptten er niets van. Noa is lief, mooi, slim, sociaal en altijd vrolijk. Hoe kan het dat ze dood wil? Een echt antwoord hebben we nooit gekregen, we hoorden alleen dat het leven geen zin meer had. Pas sinds anderhalf jaar weten we welk geheim ze al die jaren met zich mee heeft gedragen.”

### Aanranding

In haar boek schrijft Noa dat ze op haar 11de op een schoolfeest is aangerand en een jaar later bij een feest voor tieners nog eens. 'Het is voor de tweede keer dat een man aan me zat, tegen mijn wil, op intieme plekken.' Als ze 14 is, zo schrijft ze, wordt ze verkracht door twee mannen in de Arnhemse wijk Elderveld. Thuis vertelt ze er niets over. „Uit angst en schaamte”, zegt ze nu. „Ik herbeleef de angst, die pijn nog elke dag. Altijd bang, altijd op mijn hoede. En tot op de dag van vandaag voelt mijn lichaam nog vies. Er is ingebroken in mijn huis, mijn lichaam, dat kan nooit meer ongedaan worden gemaakt.”

Destijds deed ze geen aangifte, maar onlangs heeft ze de zaak gemeld bij de politie. „Nee, ik heb geen aangifte gedaan. Dat kan ik niet”, zegt Noa. „Bij de politie moet ze dan in detail vertellen wat die mannen met haar hebben gedaan. Dat vindt ze nog te moeilijk. Te confronterend. Het woord 'verkrachting' krijgt ze ook nu nog niet uit haar mond”, zegt haar moeder, die hoopt dat de ouders ooit toch nog gepakt worden. „Ze zouden eens moeten weten wat ze hebben aangericht.”

### Gedwongen opname

Noa werd in de afgelopen jaren heel vaak opgenomen, in ziekenhuizen, instellingen en specialistische centra. Met afgrijzen denkt

ze terug aan dwangopnames in instellingen voor jeugdzorg. Ze droeg er alleen een scheurjurk, een kledingstuk zo sterk dat het niet verscheurd kan worden. Een noodmaatregel om haar er zo van te weerhouden dat ze zichzelf van het leven zou beroven. Het heeft een traumatisch effect op haar. „Nooit, nooit ga ik meer in de isoleer. Het is mensonterend”, aldus Noa.

Dwangmaatregelen zijn vernederend, zegt ze. Ze zal nooit vergeten hoe ze naar de Arnhemse rechtbank werd gebracht, waar rechters besloten over gedwongen opname in een behandelcentrum. De aanblik van de ‘mensen in toga’s’ maakt een diepe indruk op haar. ‘Ik voel me haast een crimineel, terwijl ik mijn hele leven nog niet eens een snoepje heb gestolen uit een winkel’, schrijft ze in haar autobiografie.

### **Inrichting**

De rechter laat haar voor zes maanden opnemen, in een inrichting in de Achterhoek. „Het is de hel”, zegt ze. Bij haar opname staat alles in het teken van het voorkomen dat Noa suicide pleegt. Behandeling van haar anorexia of trauma’s komen op de achtergrond. Ondertussen gaat Noa door met zichzelf uithongeren. De maandenlange opname helpt niet. Ze wordt overgeplaatst, naar een jeugdzorginstelling in de regio Arnhem. Noa: „Het is telkens symptoombestrijding. Opname volgt op opname. Als een bepaald gedragsprobleem of ziektebeeld opspeelt dat ze niet kunnen behandelen, moet je weer weg. Naar een andere kliniek.”

Haar moeder zegt: „Noa is de afgelopen jaren opgenomen binnen drie instellingen voor de jeugdzorg omwille van haar veiligheid, maar eigenlijk zou ze binnen een gesloten instelling voor jeugdpsychiatrie opgenomen moeten worden. Ook daar zijn enorme wachtlijsten. We willen eigenlijk één plek voor haar, waar ze kan blijven en waar al haar lichamelijke en geestelijke problemen worden aangepakt. In Nederland is dat vrijwel niet te vinden.”

### **Wachtlijst**

„Dat is gek”, vindt Noa, „Als je een ernstige ziekte aan het hart hebt, kun je binnen enkele weken worden geopereerd. Maar als je acuut psychisch ziek wordt, zeggen ze doodleuk: helaas we zitten vol, ga maar op de wachtlijst staan. En, dan moet je weten dat één op de tien anorexiapatiënten in Nederland overlijdt aan de gevolgen van de eetstoornis.” Noa moest een half jaar wachten op een behandelplaats in een eetstoorniskliniek in Zutphen, waardoor ze uiteindelijk een jaar lang sondevoeding in ziekenhuis Rijnstate in Arnhem moest ondergaan.

Haar ouders zijn inmiddels minder gaan werken om er voor hun dochter te zijn. Noa woont sinds kort weer thuis, maar wordt nog intensief behandeld door een reeks deskundigen. Twee keer per dag gaat ze naar een behandelaar. Het is een zware opgave, vindt Noa.

### **Bucketlist**

Ze heeft haar bucketlist, haar wensenlijst van dingen die ze ooit wil doen, vrijwel afgerond. „Geen grote dingen, hoor. Zoals voor het eerst op een scooter rijden, een sigaret roken, alcohol drinken en een tatoeage nemen. Ik heb de tekst ‘Je moet niet alles geloven wat je denkt’ van Loesje (schrijverscollectief, red.) op mijn lijf laten zetten. Er is nog één wens over: een reep witte chocolade eten. Dat is mijn favoriete snoeperij, maar dat heb ik al in geen jaren meer geproefd. Dat komt door mijn anorexia. Ik durf het nog niet te eten. Dat komt door de angst om dik te worden.”

Het boek van Noa is klaar, het is gedrukt. Maar het is een boek met een open einde, schrijft ze aan het slot. Ze geeft traumatherapie ‘nog één laatste kans’. Ze hoopt op ‘een wonder’, maar het is volgens haar waarschijnlijk hopen tegen beter weten in. Als ook dat mislukt, dan heeft het leven haar niets meer te bieden.

### **Suicidepoging**

Haar ouders zijn bang dat ze zichzelf iets aandoet, een onomkeerbare daad verricht. Twee weken geleden is nog een suicidepoging van haar verijdeld. Noa’s doodswens is sterker dan haar overlevingsdrang. Ze leven daarom bij de dag, in de hoop dat Noa toch weer ‘lichtpuntjes gaat zien’, ‘wellicht verliefd wordt’ of leert te ontdekken dat ‘het leven waard is om te leven’.

Lisette: „Noa wil dit leven niet meer. We zijn zo bang dat de deur van het leven bij haar dichtvalt. Ze kiest, zoals ze er nu instaat, voor de weg naar de dood. Daarin staan we haaks op elkaar. Wij, haar ouders, willen dat ze kiest voor de weg van het leven. Eigenlijk wil Noa helemaal niet dood. Ze verlangt naar rust.”

„Ja”, zegt Noa, „ik wil rust, geen pijn meer voelen.”

*Bron: Algemeen Dagblad, 1 december 2018*

# LEEF MET VOLLE TEUGEN

## Songtekst 'Leef met volle teugen'

Op de drempel van het leven  
Staar ik naar de horizon  
Voel me plompverloren en verlegen  
Dat ik sterk ben en gezond  
Want jij bent ziek en ik begrijp het niet  
Ik zou willen dat je hier blijven kon

Ben niet bang, alleen soms even,  
Maar dan zing ik mij er dwars doorheen  
Voel me broos en moegestreden  
Verlangend naar de overkant, alleen,  
Ik houd me vast aan alles wat zo mooi is  
En ik tel ze, de kostbare momenten

Leef met volle teugen  
Durf te leven met de dag  
Glimlach elke morgen  
Er is iets moois dat op je wacht

We hebben het ervaren  
Dat het leven niet om ons draait  
Dat wij alleen maar kunnen varen  
Op de wind die waait waarheen hij waait  
En elke dag een nieuwe kans  
Om elkaar vast te houden

Leef met volle teugen  
Durf te leven met de dag  
Glimlach elke morgen  
Er is iets moois dat op je wacht

En God, die bijna nooit te vinden is als je 'm moet hebben  
Maar die soms toch, juist als er niets meer lijkt te redden  
Zichtbaar wordt als hier op aarde tranen vallen van verdriet  
Omdat er iets van waarde schuilt in als we hier op aarde  
Het niet meer weten, niets anders kunnen,  
Dan maar bidden in een lied

Leef met volle teugen  
Glimlach elke morgen

Nooit gedacht  
Dat het zo tot een eind zou komen  
Maar ik ga met jou  
Dwars door de winter  
Naar de lente en naar de zomer  
Want jij en ik  
Wij blijven samen  
En blijven zingen  
Tot het eind  
Ik laat jou niet los

Leef met volle teugen  
Durf te leven met de dag  
Glimlach elke morgen  
Er is iets moois dat op je wacht

Geniet van je dagen  
Verlies je in de tijd  
Je wordt steeds gedragen  
Tot in alle eeuwigheid

Dwars door de winter  
Naar de lente  
En naar de zomer  
Want jij en ik  
Wij blijven samen  
Wij blijven zingen  
Tot het eind  
Want jij bent nooit  
Alleen