



REAL LIFE  
*Story 2*

# 'Midden in de woestijn belandde ik in een psychose'

ZE WAS AL EEN TIJDJE ZO HYPER DAT ZE NIET MEER KON SLAPEN, MAAR DAT WEERHIELD MARLEEN (30) ER NIET VAN MET HAAR VRIEND AF TE REIZEN NAAR EGYPTEN. DAAR GING HET HELEMAAL MIS.

**T**'ijdens de reis door Egypte die mijn vriend Tom en ik ongeveer een jaar geleden maakten, werd ik bezocht door entiteiten die met me communiceerden. Ik zat in een bus en kreeg door dat ik een geheime missie te volbrengen had, maar mocht er absoluut niet over praten. Buiten de bus verscheen een paars licht dat ik zag als een alternatieve brandstof voor ons voertuig. Ik raakte alle grip op de werkelijkheid kwijt. De georganiseerde droomreis, waarop we ons ontzettend hadden verheugd, veranderde in een nachtmerrie.'

#### HELEMAAL UITGEPUT

'Dat ik gevoelig ben voor het krijgen van een psychose weet ik al een paar jaar. Toen ik begin twintig was, had ik veel stress. Mijn moeder leed aan een ongeneeslijke ziekte en ik wist ook niet wat ik met mijn leven wilde. Door alle spanning raakte mijn zintuiglijke waarneming verstoord. Ik zag dingen die er in werkelijkheid niet waren. Mijn ouders konden me gelukkig opvangen, daardoor hoefde ik niet te worden opgenomen in een psychiatrisch ziekenhuis. Ik kreeg medicijnen en het duurde een aantal jaar voordat ik ermee kon stoppen. Ik ontmoette Tom en mede door hem ging het beter met me. Hij was ook een enorme steun toen mijn moeder eind 2006 overleed. In 2010 werkte ik op een kinderdagverblijf. Daarnaast ging ik geregeld sporten en verdiepte ik me in allerlei spirituele cursussen. Ik barstte van de energie, wilde ieder kind evenveel aandacht geven en was razendenthousiast over de dingen die ik tijdens de cursussen leerde. Achteraf zie ik dat ik veel te veel hooi op mijn vork nam.

Een paar weken voordat we op vakantie gingen was ik zo hyper dat ik 's nachts niet kon slapen. Zonder dat ik het voelde, putte ik mezelf helemaal uit. Tom vond het niet zo'n goed idee dat ik me zo veel bezighield met spiritualiteit, omdat hij bang was dat ik mijn grip op

'TOTAAL IN  
MEZELF  
GEKEERD  
DACHT IK DAT  
WE DOOR  
OORLOGS-  
GEBIED REDEN'

de werkelijkheid kwijt zou raken. Hij vond dat ik er te fanatiek mee bezig was, maar ik vond dat hij overdreef. Hij begreep gewoon niet hoe belangrijk die cursussen voor me waren. En ik bedacht dat hij het dan ook waarschijnlijk niet zou begrijpen als ik hem zou vertellen dat ik contact had met entiteiten van buitenaf. Ik had een paar keer een ontmoeting gehad met wezens van een andere wereld en dat waren fantastische ervaringen. We communiceerden via onze gedachten en ze vertelden me dat ik iets belangrijks moest doen op aarde, al wist ik nog niet wat dat was. Voor mij was dit allemaal heel levensecht.'

#### PANIEKAANVAL

'In het vliegtuig naar Egypte had ik sterk het gevoel dat ik in dat land ook belangrijke boodschappen zou krijgen. De eerste twee dagen bezochten we



Alexandrië en Caïro en ik keek mijn ogen uit in het Egyptisch Nationaal Museum. 's Nachts lag Tom naast me in een diepe slaap, terwijl ik klaarwakker was. Ik luisterde naar de oproepen tot gebed buiten en in de hotelkamer zag ik een prachtig paars licht. De derde dag zouden we met de hele groep een nacht onder de sterrenhemel gaan slapen in de woestijn. Bij de gedachte aan de enorme uitgestrekte leegte van de woestijn voelde ik een lichte paniek. Ik wilde eigenlijk niet. Maar iedereen ging en ik wilde ook niet alleen achterblijven in het hotel.

De volgende ochtend in de woestijn leek het alsof we over een zeebodem reden. De anderen stapten uit de bus en maakten foto's, maar ik durfde niet. Ik was bang dat de gigantische leegte van de woestijn me zou opslokken. Toen ik die nacht in mijn slaapzak lag, kreeg ik een aanval van hyperventilatie, gevolgd door een paniekaanval. Ik deed geen oog dicht en 's ochtends kon ik niet opstaan. Mijn lichaam was letterlijk verstijfd van angst. Heel langzaam kwam er weer gevoel in mijn lijf en uiteindelijk kon ik weer bewegen en in de bus stappen.

Tom en ik besloten voor alle zekerheid langs het ziekenhuis te gaan. Daar kreeg ik een vitamine-injectie en die leek te helpen. Ik had meer energie en Tom en ik hadden een relaxte middag bij het zwembad van het hotel. Het liefst was ik daar een paar dagen gebleven om te rusten, maar we zaten vast aan de busreis. Ik besloot niet tegen Tom te zeggen hoe moe ik was, want ik wilde geen aansteller zijn. Dus hees ik mezelf de volgende morgen weer in de bus. Weg van de grote steden en verder de woestijn in.

De volgende nacht sliepen we in een hotel in een dorp en weer raakte ik in paniek. Ik was ervan overtuigd dat ik mijn moeders spierziekte had. Tom probeerde me te kalmeren, maar ik hoorde mezelf schreeuwen dat ik naar een ziekenhuis wilde. Ik had geen controle meer over mijn gedachten. Tom kreeg toen echt door dat het psychisch niet goed met me ging en de volgende

dag gingen we naar een klein ziekenhuis in het dorp. Daar leken ze niet te willen inzien dat mijn klachten psychisch waren. Weer kreeg ik een paar zinloze injecties en er werd bloed afgenomen.

Die nacht heb ik Tom weer wakker gehouden.

Gebroken reisden we de volgende dag verder met de groep. Ondanks mijn troebele geest besefte ik zelf ook dat het niet goed ging. Ik gaf Tom mijn verzekeringspas en zei dat hij moest proberen te regelen dat we eerder terug konden naar Nederland. Terwijl ik vol angst en spanning achter in de bus zat, deed Tom zijn best alles te regelen. Maar dat bleek nog een heel gedoe. Er was een doktersverklaring nodig en door mijn onvoorspelbare gedrag moesten er mensen vanuit Nederland komen om me te begeleiden in het vliegtuig. Doordat we zo ver van de bewoonde wereld zaten, duurde het heel lang om alles in orde te maken. Van die dagen in de bus kan ik me niet veel meer herinneren. Ik was totaal in mezelf gekeerd. Op een gegeven moment dacht ik dat we door een oorlogsgebied reden en dat de mensen in de bus terroristen waren. Dat was heel beangstigend. Een Nederlands stel ontfermde zich over Tom en mij. Hun dochter had ook een psychose gehad, dus ze wisten een beetje hoe ze mij konden kalmeren. Hoewel ik bijna niet te bereiken was, vond ik het heel fijn dat zij er waren.'

## LANGZAAM BETER

'Na vier slapeloze nachten kwam eindelijk de hulpverlening op gang. Tom en ik werden afgezet in de stad Luxor, vanwaar we de volgende dag met een binnenlandse vlucht naar Caïro zouden vliegen. Ik begreep toen totaal niet wat er allemaal om me heen gebeurde en waar we heen gingen. Tom heeft me weer een hele nacht proberen te kalmeren, maar de paniek had volledig bezit van me genomen. Ik was ervan overtuigd dat we in een mortuarium waren en dat ik dood zou gaan. De volgende dag op het vliegveld deed ik er alles aan niet in het vliegtuig te hoeven. Ik kneep

agenten, ging op de grond liggen en probeerde weg te lopen. Toch is het Tom gelukt me in het vliegtuig te krijgen. Van de vlucht kan ik me niets meer herinneren. In Caïro werden we opgevangen door een hulpverlener en werd ik naar een psychiatrische inrichting gebracht. Daar kreeg ik eindelijk medicatie. Wanneer ik stabiel genoeg was, konden we terugvliegen naar Nederland. Maar ik begreep niet waar ik was, het leek een gevangenis. Ik werd meegenomen door een groep vrouwen met hoofddoeken naar een vrouwenafdeling. Ze vroegen van alles aan me, maar hun Engels was slecht en ik vond het heel bedreigend. Tom mocht logeren in een hotel vlakbij. Hij was uitgeput door alles en kon zo weer even op adem komen. Maar ik dacht dat ze mij expres van hem wegielden. Hoewel de medicijnen me suf maakten, gingen er allerlei gedachten door mijn hoofd. Op een gegeven moment dacht ik dat ik naar huis zou mogen als ik een goede moslima zou zijn. Dus ging ik bidden op mijn kamer en deed ik een capuchon over mijn hoofd. Ik was heel achterdochtig en durfde niet te gaan slapen, terwijl ik juist moest uitrusten. Gelukkig was ik na twee dagen goed genoeg om te mogen vliegen. Twee verpleegkundigen uit Nederland waren bij me tijdens de reis, maar daar weet ik niets meer van.

In Nederland ben ik twee maanden opgenomen in een psychiatrisch ziekenhuis. Het is nu ongeveer vijf maanden geleden dat ik in een psychose belandde en het gaat nu heel langzaam steeds iets beter. Ik moet vooral goed naar mijn lichaam luisteren en rust nemen als ik te veel prikkels krijg. Een paar keer heb ik een terugval gehad in de vorm van een angstaanval. Na zo'n terugval moet mijn lichaam herstellen. Soms voel ik me zo moedeloos en ongeduldig. Ik wil me gewoon weer fit en sterk voelen, van het leven genieten en werken.

Of ik ooit met de medicijnen kan stoppen, weet ik niet. Een psychose verloopt voor iedereen anders en er wordt nog altijd onderzoek naar gedaan. De artsen

'IK VERTELDE  
TOM MAAR  
NIET DAT IK  
CONTACT  
HAD MET  
WEZENS VAN  
EEN ANDERE  
WERELD'

hebben in mijn geval goede hoop dat ik volledig zal herstellen. Ik moet accepteren dat het tijd nodig heeft en leren dat ik, ook als ik beter ben, niet te veel dingen tegelijk kan doen. Mijn dagen vul ik nu met zwemmen, tekenen en begeleiding van artsen en psychologen. Daarnaast probeer ik weer tijd te maken voor sociale contacten. Voor Tom is het heel zwaar geweest, maar hij doet zijn best om er voor mij te zijn. Het is voor hem aftasten hoe hij mij kan steunen en tegelijk aan zichzelf kan blijven denken.' ■