

Daan

Je huid begint te tintelen. Je vingers beginnen te tintelen. Je benen vallen in slaap. Je voeten vallen in slaap. Je móét dit nu doen. Anders is er gewoon geen toekomst meer.

Het is heel gek, want het begint dus op een bepaald punt en dan gaat het echt als een stortvloed over je heen.

Mijn normale dag tijdens mijn smetvreesperiode was echt: opstaan, naar het toilet met drie latexhandschoentjes over elke hand. En als ik dan eindelijk klaar was op de wc, ging ik een halfuur tot een uur mijn handen wassen, totdat het bloed op mijn handen stond van hoe schraal mijn huid was. Dan moest ik onder de douche en dat duurde vaak een uur of twee, drie. Dan gingen er drie, vier liter zeep doorheen, tientallen latexhandschoentjes, alleen maar paniek, huilen, schreeuwen. En als ik dan uit de douche kwam, moest mijn moeder de vloer schoonmaken met chloor, omdat ik anders niet over de vloer durfde te lopen, ook niet met schoenen aan. Dan ging ik naar beneden, met latexhandschoentjes ging ik ontbijten. En dan was het vaak weer tijd om naar de wc te gaan en dan ging het hele riedeltje nog een keer. En dat zo'n twee, drie keer per dag. En dan was het weer tijd om te slapen.

Het begin was in mijn slaapkamer bij mijn moeder, toen ik dus... Het is eigenlijk een best grappig verhaal. Ik was thuis en ik had een muis in mijn kamer gehad, echt een halfjaar daarvoor. En toen had ik een heel klein doosje met muizenkorreltjes liggen. Ik pakte toen mijn tas - ik studeerde biologie op de hogeschool - en daar zat zo'n korreltje in. En toen ik dat korreltje zag, heb ik een soort switch in mijn hoofd gemaakt van: o ja, dit is levensgevaarlijk en iedereen om mij heen is nu in gevaar.

En dat is eigenlijk waar het begonnen is. En toen ging dat al heel snel van: oké, die tas is besmet, maar ik heb die tas al met mijn handen aangeraakt, dus alles wat ik heb aangeraakt op die dag is ook besmet. En dat heeft zich ontwikkeld van: alles in mijn kamer is besmet, tot alles in mijn huis is besmet. Toen kon ik ook niet meer in mijn eigen huis zijn om te slapen, te douchen, et cetera, omdat ik gewoon echt mijn huis niet meer in durfde.

Eigenlijk ben ik altijd zelf degene geweest die ik het meest vies vond. Met dat muizengif begon dat natuurlijk, maar ook met lichaamsvocht, naar het toilet gaan, afvegen, douchen, et cetera. Het was eigenlijk altijd mijn eigen lijf dat ik heel vies vond. En alles wat ik daarmee aanraakte.

Ik had ook geen telefoon, want mijn telefoon waste ik met zeep, of met chloor, of met alcohol - want ja, die raak je aan met je handen dus die is vies. Dus ik had elke week een nieuwe telefoon van tien euro van de MediaMarkt. En elke week nieuwe kleren, nieuwe schoenen en een nieuwe rugzak, want alles was na een keer dragen of aanraken besmet.

Daar kwam ik binnen en eigenlijk was het eerste wat ik tegen ze had gezegd: 'Dank jullie wel dat ik hier mag zijn. Ik zit hier zeventien weken. Als jullie mij in die zeventien weken niet op de been krijgen, dan houdt het voor mij op. Dan is het leven gewoon voorbij.'

De eerste week begon meteen met flooding. Dat is een bepaalde vorm van exposuretherapie waarin je hele extreme dingen gaat doen. Dus mijn eerste therapie was: naar de Hema, naar het openbare toilet, handen in het toiletwater, afvegen aan je gezicht, aflikken, et cetera. De hele dag je handen niet wassen. Voor iemand die met drie latexhandschoentjes over elkaar heen nét op zijn eigen toilet naar de wc durfde, was dat natuurlijk heel extreem.

De dingen waarvoor ik in de kliniek heb gezeten, kan ik wel met trots zeggen: die zijn weg. Daar ben ik vanaf. Ik ben altijd in mijn hoofd bezig met: 'Het kan terugkomen, het kan terugkomen.' En daar ben ik ook op voorbereid. En dat mag ook. En dat is ook oké. Maar dat gaat nu heel goed.