

Hoe gaat het nu *echt* met je?

Hoe gaat het nu echt met je?

Leven als moeder

van een kind

in de psychiatrie

Petra Hoitink

Dit boek is geschreven vanuit mijn eigen ervaringen over een periode van acht jaar. Het zijn echte momenten, echte gevoelens en echte situaties. De kaders met reflectie vanuit de behandelpraktijk zijn gebaseerd op de vele gesprekken met professionals door de jaren heen. Tegelijk heb ik bij het opschrijven steeds geprobeerd recht te doen aan de privacy van iedereen die onderdeel is — of was — van ons leven. Daarom zijn namen, achtergronden en herkenbare details aangepast of weggelaten. Niet om het verhaal te verzachten, maar om mensen te beschermen. Mocht je jezelf of iemand herkennen, weet dan dat dit nooit de bedoeling is geweest. Het verhaal wil vooral laten zien hoe het is om te leven naast psychiatrie — met respect voor alle betrokkenen.

© Petra Hoitink
E-mail: boekpetrahoitink@gmail.com
Harderwijk
Eerste druk juni 2026

Drukkerij: Boekengilde
ISBN 978-9465-268668
NUR 320

© Foto's en vormgeving: [@bart.hoitink.photography](https://www.instagram.com/bart.hoitink.photography)

Alle rechten voorbehouden.

Dit boek is in eigen beheer uitgegeven en met zorg en aandacht tot stand gekomen. Daarom mag niets uit deze uitgave worden overgenomen, gekopieerd, verspreid of openbaar gemaakt, in welke vorm of op welke wijze dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de schrijfster. Wil je iets citeren of gebruiken in overleg — bijvoorbeeld voor onderwijs, zorg, media of een persoonlijke context — neem dan gerust contact op via e-mail: boekpetrahoitink@gmail.com. In goed overleg is vaak meer mogelijk dan zonder vragen.

Voorwoord

Dit boek is in eerste instantie geschreven voor mijzelf. Als manier om te overleven, om grip te houden, om niet alles binnen te laten opstapelen zonder uitweg. Het ontstond uit aantekeningen die ik de afgelopen jaren maakte: korte notities, zinnen midden in de nacht, gedachten na weer een telefoontje, weer een gesprek, weer een dag waarop ik niet wist hoe ik verder moest. Schrijven werd een vorm van ademen. Van verwerken. Van blijven staan wanneer alles in mij wilde breken.

Gaandeweg groeide bij mij het besef dat dit verhaal niet alleen van mij is. Wat ik opschreef, bleek herkenning te dragen voor andere moeders en vaders, voor broers, zussen, partners en familieleden die leven naast iemand in de psychiatrie. Woorden kunnen helpen om te begrijpen wat er met je gebeurt — juist wanneer je omgeving het niet ziet, niet begrijpt of er geen taal voor heeft.

Dit boek is daarom geschreven voor ouders en naasten, maar ook voor professionals in de geestelijke gezondheidszorg. Voor iedereen die in de zorg voor een cliënt te maken krijgt met families die meedragen, meeleven en vaak op de achtergrond een cruciale rol spelen. Het is een uitnodiging om ook hun perspectief te zien: de waakstand, de twijfel, de loyaliteit en de liefde die niet minder wordt, maar zwaarder kan gaan wegen.

En misschien is dit boek ook voor iedereen die ooit heeft gevraagd: *“Hoe gaat het nu écht met je?”* — en toen ontdekte dat het eerlijke antwoord niet eenvoudig is.

Als je dit leest, is de kans groot dat je de wereld in twee lagen kent.

De buitenkant, waar het leven gewoon doorgaat. Waar mensen werken, plannen maken, lachen. En de binnenkant, waar je voortdurend alert bent. Waar liefde niet kleiner wordt, maar zwaarder. Waar je 's nachts wakker ligt, zelfs als je lichaam uitgeput is. Waar je jezelf afvraagt of je moet vasthouden of juist loslaten — en weet dat geen van beide ooit echt goed voelt.

Ik heb dit boek geschreven vanuit mijn eigen leven, als moeder van Esmée. Vanuit angst, verdriet, hoop en machteloosheid. Vanuit momenten waarop ik dacht dat ik het niet meer kon dragen — en toch weer opstond, omdat er geen alternatief was. Vanuit uren waarin ik mijn kind zag lijden en niets kon oplossen. Er is geen handleiding voor dit ouderschap. Alleen jij, je kind, en een werkelijkheid die zich telkens opnieuw aandient.

Wat ik in dit boek ook benoem, is schaamte.

De schaamte die zich stil vastzet in je lijf wanneer je kind psychisch ziek is. Schaamte om wat zichtbaar is geworden. Schaamte om gedrag dat anderen niet begrijpen. Schaamte om vragen die zich blijven herhalen, ook al weet je rationeel dat ze nergens toe leiden:

*Wat heb ik verkeerd gedaan?
Had ik iets moeten zien?
Had ik iets kunnen voorkomen?*

Die schaamte is hardnekkig. En eenzaam.

Wat me diep heeft geraakt in de afgelopen jaren, is het verschil in hoe de wereld reageert op ziekte. Wanneer een kind kanker krijgt, wat natuurlijk verschrikkelijk is, stroomt de steun vanzelf. Mensen sturen kaartjes. Er staan bloemen. Mensen zitten naast het bed. Je mag huilen. Je verdriet is zichtbaar en begrijpelijk.

Wanneer een kind in de psychiatrie belandt, gebeurt vaak het tegenovergestelde. Het wordt stiller. Mensen weten niet wat ze moeten zeggen — of zeggen niets. Het voelt alsof je wordt weggestopt, samen met je kind. Alsof deze vorm van lijden niet in de samenleving past. Alsof het te ingewikkeld is. Te confronterend. Te bedreigend misschien.

Dat terwijl psychische problemen bij jongeren allang geen uitzondering meer zijn. In Nederland kampt een grote groep jongeren met matige tot ernstige psychische klachten — angst, depressie, zelfbeschadiging, suïcidale gedachten. Steeds jonger. Steeds ernstiger. Dit is geen marginaal probleem. Dit is een realiteit die duizenden gezinnen raakt. Ouders die, vaak ongezien, deze last dragen.

Drie jaar na de acute opname van Esmée heb ik moeten stoppen met werken. Niet omdat ik dat wilde, maar omdat het niet meer ging. De emotionele belasting was te groot. Leven in voortdurende waakstand eist zijn tol, ook van

ouders. Dat voelde als falen. Als opgeven. Inmiddels weet ik dat het een noodzakelijke grens was om zelf overeind te blijven.

Ik hoop dat je in deze woorden erkenning vindt. Dat je jezelf herkent in de twijfel, de vermoeidheid, de liefde die blijft terwijl alles schuurt. Misschien voel je je minder alleen. Misschien durf je iets te herkennen wat je nog niet hardop hebt gezegd.

Hoe je dit boek kunt lezen

Lees dit boek niet in één keer.

Lees langzaam. In stukken. Leg het weg wanneer het te veel wordt. Sommige hoofdstukken kunnen raken aan eigen angsten of herinneringen. Dat is geen zwakte. Dat is menselijk.

En als het lezen iets in jou openbreekt: weet dan dit — hulp vragen is geen falen. Het is een vorm van kracht. Zoek steun in je directe omgeving. Praat met mensen die je vertrouwt.
















En aarzel niet om professionele hulp te zoeken als het nodig is. In Nederland kun je altijd terecht bij:

113 Zelfmoordpreventie – bel **113** of **0800-0113**, of chat via www.113.nl; bel **112** bij direct gevaar.

Voor naasten van mensen met psychiatrische problematiek bestaat bovendien Ypsilon (www.ypsilon.org): een vereniging die steun, informatie en lotgenotencontact biedt. Je hóéft dit niet alleen te dragen.

Inhoudsopgave

1 	Ik draag haar, ook als zij niets meer kan dragen.....	1
2 	De stilte die je niet deelt.....	9
3 	Loslaten en vasthouden	15
4 	Moment van opname.....	19
5 	Wat achterbleef.....	27
6 	EMDR van mijzelf.....	31
7 	Moeder zijn.....	35
8 	Kleine grote broer.....	39
9 	Vertrouwen?	43
10 	Esmée thuis.....	45
11 	Psychose.....	49
12 	Ontsnaapt.....	57
13 	Update.....	63

14	 De eindeloze leegte	67
15	 Interview GGZ.....	71
16	 Vriendinnen.....	77
17	 Dagbesteding	79
18	 Fakebook.....	83
19	 Drugs	89
20	 Verslavingskliniek.....	97
21	 PACS.....	103
22	 De Klaver	107
23	 Kerst depressie	111
24	 VeVa-vriendinnen.....	115
25	 Oudejaarsdag zonder omhelzing.....	117
26	 Nieuwjaarsdag (de klap na de stilte).....	121
27	 De joint	127
28	 De brief.....	129

29	 Haren trekken.....	131
30	 Rechtszitting.....	135
31	 Zelfbeschadiging.....	143
32	 Anke	151
33	 De pillen.....	157
34	 De kopstoot.....	161
35	 Knelpunten.....	165
36	 Het moment dat alles opnieuw brak.....	173
37	 Brand op Heidehof.....	179
38	 Goed nieuws dat niet voelt als goed nieuws.....	185
39	 Het pasje (en die oude woede).....	189
40	 Kerst onder voorwaarden.....	191
41	 Donkere maanden.....	193
42	 Alles in één lijf.....	195
43	 Omarmen en vasthouden.....	197

Mijn gedicht voor jou

Lieve Esmée,

*Bij ondergaande zon op de hei,
Wandelen wij samen hand in hand.*

*Er is zoveel gebeurd in jouw leven,
Mijn lieve schat ik wilde dat ik het van
jou kon overnemen.*

*We lachen en praten, we huilen en we
voelen ons fijn als we bij elkaar zijn.*

*Oneindig ontelbaar en nog veel meer.
Tot de maan en weer terug, en dat twee
miljoen keer de hele wereld.
Wel twaalfduizend keer rond, dat ik
zoveel liefde had wist ik niet voor jij
bestond ❤️*

*Wat er ook gebeurd mijn schat,
Samen wandelen we verder..... hand in
hand!*

Liefs mama



“Dit boek begint niet bij verklaringen.

Niet bij oplossingen.

Maar bij die plek in mijn borst

waar liefde en angst elkaar raken

en geen van tweeën wint.”

1 Ik draag haar, ook als zij niets meer kan dragen

Soms betrap ik mezelf erop dat ik haar naam in stilte herhaal. Niet hardop—dat zou te groot zijn, te aanwezig. Alleen vanbinnen, alsof ik haar met dat ene woord heel even dichterbij kan houden. Alsof een naam een draadje is dat je vast kunt blijven houden, ook wanneer je handen eigenlijk leeg zijn.

Ik ben haar moeder. Dat is iets wat ik vroeger zeker wist, zoals je zeker weet waar de voordeur zit of hoe de trap kraakt. Moeder zijn hoorde bij mij, vanzelfsprekend en stevig. Maar de laatste jaren voelt het alsof ik elke dag opnieuw moet uitvinden wat het betekent. Niet in grote gebaren, maar in kleine keuzes. In voorzichtigheid. In het leren lezen van een stilte.

Ik loop door het huis en ik weet precies waar ik zachter moet lopen. Bij de trap, omdat één verkeerde trede het verschil kan zijn tussen rust en onrust. Bij haar deur, omdat zelfs een te stevige ademhaling al voelt als een vraag. Ik ken het geluid van de klink; ik ken de manier waarop die kan klikken als mijn hand er per ongeluk tegenaan komt. En ik ken de reactie van mijn eigen lichaam daarop: een korte schrik, een spiertje dat aanspant, een hartslag die ineens harder klinkt dan hij hoort te klinken.

Overdag zie ik haar nauwelijks. Ze is boven, in haar kamer, vaak nog in haar pyjama. De deur meestal dicht, soms op een kier—maar zelfs een kier is geen uitnodiging, alleen een

aanwijzing. Soms houd ik mezelf voor dat ze straks wel naar beneden komt. Dat ze ergens halverwege de dag ineens in de keuken zal staan, alsof het allemaal weer normaal is. Soms weet ik al vroeg: vandaag niet. En dan ga ik door met de dag, maar anders. Langzamer. Meer op de automatische piloot.

Ik zet thee. Ik maak eten. Ik doe kleine dingen die lijken op routine, omdat routine houvast belooft. Maar ondertussen staat alles in mij afgestemd op haar. Op elk geluid van boven. Op het moment waarop de vloer heel licht meegeeft. Op het schuiven van een stoel. Op een kastdeurtje dat open en dicht gaat. Alsof mijn aandacht een antenne is geworden, altijd uitgeschoven, altijd zoekend naar signalen.

Als ik haar hoor lopen, gebeurt er iets in mijn borst: een spanning zakt weg, heel even maar. Zie je wel, denk ik dan. Ze leeft. Ze beweegt. Ze is er nog. En onmiddellijk daarna schaam ik me—niet om haar, maar om die gedachte. Omdat het een gedachte is die je pas krijgt wanneer je al te lang bang bent geweest. Omdat het voelt alsof ik haar terugbreng tot iets basaa's, iets dat je niet hardop mag denken over je eigen kind.

's Avonds, wanneer ik in bed lig, luister ik. Niet bewust, niet omdat ik wil, maar omdat het vanzelf gaat. Ik luister naar haar stappen op de overloop, naar het openen van een kastje, naar bestek dat zacht tegen elkaar tikt. Soms hoor ik water lopen. Soms een deur die voorzichtig dichtgaat. Soms niets—en juist dan wordt mijn lijf wakkerder, alsof stilte gevaarlijker is dan geluid.

Ik houd vaak mijn adem in als ik denk dat ze wakker is. Bang dat ze merkt dat ik luister. Alsof mijn aandacht haar kan verjagen. Alsof nabijheid iets is dat je per ongeluk te veel kunt maken.

Ik mis haar op een manier die moeilijk uit te leggen is. Niet alleen wie zij was, maar ook wie ik was toen zij nog vanzelfsprekend was. Toen moeder zijn betekende: zorgen, lachen, corrigeren, knuffelen, mopperen om kleine dingen en daarna weer verder. Toen de dagen druk waren om gewone redenen. Nu betekent moeder zijn vaak: wachten. Inhouden. Verduren. Meebewegen met iets wat ik niet kan sturen.

Ze sport niet meer. Ze rent niet meer. Haar lichaam is stiller geworden, alsof zelfs energie te veel is. Soms kijk ik naar haar handen en zie ik haar nagels, kapotgebeten—tot bloedens toe. Ik voel dan een reflex in mij omhoogschieten: ik wil die handen vasthouden, stilleggen, beschermen. Ik wil zeggen: stop, je hoeft dit niet te doen. Maar ik weet ook dat aanraken niet meer vanzelfsprekend is. Dat mijn aanraking niet altijd veilig voelt voor haar. Dus kijk ik weg. En dat voelt als verraad, elke keer opnieuw—alsof ik haar laat vallen terwijl ik haar juist overeind wil houden.

Ze kan fel zijn. Ze scheldt. Ook tegen mij. En dan gebeurt er iets vreemds in mij: ik voel tegelijk de neiging om me te verdedigen en de drang om haar te beschermen tegen alles wat haar van binnen opjaagt. Mijn woorden blijven vaak hangen achter mijn tanden. Ik slik ze in. Soms te vroeg, soms te laat. Soms zeg ik niets en brandt de stilte. Soms zeg ik wél iets en klinkt het alsof ik haar niet begriep—alsof ik aan de verkeerde kant van een muur praat.

Ik weet niet meer wat juist is. En misschien is dat wel één van de moeilijkste dingen: dat ik het moederschap, waar ik ooit op kon vertrouwen, nu voortdurend opnieuw moet afwegen. Alsof er geen goede keuze is, alleen de minst verkeerde.

Het pijnlijkst is misschien haar wantrouwen. Het moment waarop ze mij aankijkt alsof ik een bedreiging ben in plaats van haar veilige plek. Alsof mijn zorg iets is geworden waar ze zich tegen moet verzetten. Ik herinner me hoe ze haar tas buiten de deur zette. Zo'n alledaags voorwerp, en toch voelde het als een grens. Alsof ze zei: dit is van mij, dit is het laatste stukje controle. En ik stond ernaar te kijken alsof ik niet wist waar ik mijn handen moest laten.

Langzaam raakte ik mezelf kwijt in het denken. In het terugspoelen van zinnen. In het analyseren van blikken. In het wegen van stiltes. Ik betrap mezelf erop dat ik gesprekken in mijn hoofd opnieuw afspeel: wat zei ik precies, hoe klonk mijn stem, was ik te direct, was ik te zacht? Zelfs wanneer ik het huis opruim of boodschappen doe, draait er op de achtergrond altijd dezelfde film: hoe gaat het met haar, wat gebeurt er boven, wat als dit, wat als dat?

Als ik haar iets vraag, is haar antwoord vaak hetzelfde.

“Weet ik veel.”

Soms fluistert ze het. Soms snauwt ze het. Soms zegt ze het zonder mij echt aan te kijken. Maar altijd voelt het als een deur die dichtgaat. Want “weet ik veel” klinkt niet alleen als

een weigering—het klinkt soms ook als een afgrond. Wat als ze het echt niet weet? Wat als niemand het weet? Wat als er geen woorden meer zijn om te dragen wat zij draagt?

Ze huilt bijna nooit. Twee keer in vijf jaar. Ik draag die momenten bij me alsof het kleine lichtjes zijn in een donkere gang. Omdat ik toen heel even moeder mocht zijn zoals ik dat kende. Omdat er toen, heel even, iets open ging. Ik kon dichtbij komen. Ik kon iets doen: een hand vasthouden, een zin zeggen die wél aankwam, een traan wegvegen zonder dat het te veel werd.

Maar aanraken mag niet meer vanzelfsprekend. Ik heb geleerd mijn armen bij me te houden. Mijn lijf te beheersen. Mijn liefde te doseren. Soms voelt het alsof ik mezelf kleiner moet maken om haar niet kwijt te raken. Alsof mijn liefde, die ooit vanzelf stroomde, nu steeds langs een meetlat moet: hoeveel is veilig, hoeveel is te veel, hoeveel maakt haar benauwd?

Ze heeft geen vriendinnen meer. Geen plek waar ze moeiteloos thuishoort. Ze zweeft. En ik zweef met haar mee, zonder stevige grond onder mijn voeten. Zelfs de hond—waar ze vroeger zo zorgzaam voor was—lijkt haar niet meer te raken. Ik zie dat en ik voel iets breken in mij, iets dat niet groot en dramatisch is, maar stil en langdurig. Een soort verlies dat zich niet in één moment laat aanwijzen.

Ze eet slecht. Ze zorgt niet voor zichzelf. En ze klaagt niet. Niet over pijn, niet over haar ziekte, niet over haar lichaam. Alsof voelen gevaarlijk is geworden. Alsof elk signaal te veel is, en daarom maar liever wordt uitgezet. Ik zie haar soms

zitten en ik kan niet goed lezen of ze moe is, verdrietig, boos, of gewoon leeg. Het is alsof haar gezicht een deur is die op slot zit, en ik niet weet waar de sleutel ligt.

En soms zegt ze dingen die ik nergens kwijt kan. Dat ze geen toekomst ziet. Geen doel. Dat ze niet weet waarom ze hier is. Op die momenten word ik vanbuiten rustig. Ik knik. Ik probeer de juiste woorden te vinden. Ik zeg zinnen die moeten helpen. Maar vanbinnen schreeuw ik, omdat ik haar niet kan dragen op de manier waarop ik dat wil. Omdat ik geen moeder wil zijn die vooral “rustig blijft”. Ik wil een moeder zijn die iets kan oplossen, iets kan rechtzetten. Maar er is niets recht te zetten met één gesprek. Er is alleen blijven. Er is alleen aanwezig zijn, ook wanneer aanwezig zijn weinig lijkt te betekenen.

Ik leef met een angst die geen duidelijke vorm heeft. Geen scherpe randen, geen één moment waarop het “begint”. Het is er gewoon altijd: als een lage bromtoon onder alles. Ik ben alert. Ik ben moe. Ik ben er, maar vaak half—alsof een deel van mij voortdurend boven luistert of alles nog goed gaat.

En dan is er rouw. Rouw terwijl ze boven zit. Rouw om het meisje dat ik kende. Om de vanzelfsprekendheid. Om het idee dat liefde genoeg zou zijn. En ik schaam me daarvoor, omdat zij het zwaarder heeft. Omdat ik de moeder ben. Omdat ik sterk moet zijn.

Maar soms verlang ik, heel stil, naar iemand die mij vasthoudt. Die zegt: dit is ook voor jou te veel. Dat je dit niet “beter” hoeft te doen. Dat je niet harder hoeft te zijn dan je bent.

Dit boek begint hier. Niet bij verklaringen. Niet bij oplossingen. Maar bij die plek in mijn borst waar liefde en angst elkaar raken en geen van tweeën wint.

Ik ben haar moeder. Ik kan haar niet altijd bereiken. Maar ik ga niet weg.

En soms is dat het enige wat ik nog zeker weet.

Vanuit de behandelpraktijk: een reflectie**Wanneer nabijheid van naasten onderdeel van de behandeling wordt**

In de psychiatrische behandeling ligt de nadruk vaak op verschillende interventies, zoals gesprekken en medicatie. Terecht. Tegelijk is er een invloed die minder expliciet wordt benoemd, maar in de praktijk van grote betekenis kan zijn: de nabijheid van ouders. Zeker bij ernstige ontregeling is die nabijheid geen achtergrond, maar een actieve factor.

Wat opvalt, is dat ouders hun kind vaak dragen zonder dat iemand hen heeft geleerd hoe. Niet door oplossingen te bieden, maar door te blijven wanneer er niets meer lijkt te helpen. Door aanwezig te zijn, ook als dat uitput. Deze steun is moeilijk meetbaar en past niet in behandelplannen, terwijl het voor sommige cliënten juist helpend kan zijn.

Bij een voortdurend overbelast stress- of waaksysteem kan ouderlijke nabijheid bijdragen aan co-regulatie. Niet omdat ouders therapie geven, maar omdat het zenuwstelsel iets herkent: een stem, een lichaam, een aanwezigheid die niet wegvalt.

Tegelijk vraagt dit om duidelijke professionele afspraken. Ouders kunnen nabij zijn, maar zijn niet de behandelaar. Het bewaken van die grens — mét erkenning voor hun rol — is essentieel. Herstel voltrekt zich niet alleen binnen de instelling, maar ook daarbuiten. En soms is *er zijn*, binnen heldere kaders, het meest wezenlijke.