

Fragment bij *Blauwe dagen* van Caja Cazemier

# 13



Ze zaten veertien dagen in een huisje in Bretagne, vlak bij het strand. De eerste week regende het veel. Terwijl haar ouders lasen, zat Janna te tekenen. Ze had ook een puzzel meegenomen. Al was het misschien een suffe bezigheid, ze werd er lekker rustig van. Voor de rest werd ze aardig opgefokt door Thijs, die aldoor spelletjes wilde doen, maar daar had ze absoluut geen zin in. Daarvoor moest hij maar bij hun ouders zijn. Eigenlijk had ze nergens zin in.

Tussen de buien door konden ze naar buiten. Thuisblijven mocht ze niet, ze moest mee. 'Actief blijven, Janna, dat is goed voor je!' zei haar vader.

De zee trok zich hier bij eb een heel eind terug en liet een schat aan schelpen en kleine krabbetjes achter. Het was geen strandweer, maar ze konden wel met opgerolde broekspijpen en op blote voeten over het natte zand lopen om schelpen te verzamelen.

Thijs nam de tijd mooie exemplaren te zoeken. 'Kijk dan, Janna, wat ik heb gevonden,' riep hij.

'Janna, moet je zien hoe mooi!' Ook haar vader wilde steeds van alles laten zien.

'Boeien,' mompelde ze met haar telefoon in haar hand. 'Wanneer gaan we weer naar huis?'

'Janna, kom op,' zei haar moeder.

'Je probeert het niet eens!' Zelfs haar vader klonk geïrriteerd. 'Als je niks doet, duurt het nog langer.'

Janna keek naar het scherm van haar telefoon. Ze deed niet niks. Maar ze wilde altijd het liefst zo snel mogelijk weer terug.

Dat riep ze ook tijdens een wandeling over de rotsachtige kust waar ze af en toe over grote rotsblokken moesten klimmen. Ze hijgde als een paard. 'Wanneer gaan we terug? Ik ben moe.'

'Janna, alsjeblieft, zo ver is het niet,' zei haar vader. 'Dit is prachtig, toch?'

'Vind jij,' pufte Janna.

'Jij hebt ook een conditie van niks,' riep Thijs, die het geklauter geweldig vond.

'Hou je bek, jij hebt niks over mij te zeggen, sukkel!'

'Je bent zelf een sukkel! En je verpest alles met dat stomme rothumeur van je!'

'Jongens, hou op!' riep hun moeder.

'Het is toch zo?' Thijs spuugde de woorden eruit.

Haar moeder nam Janna bij de arm. 'Jij hebt het moeilijk,' verzuchtte ze, 'maar voor ons is het ook lastig.'

Janna trok haar arm los. Kreeg zij nu op haar kop? Wat moest ze met zo'n opmerking? En ze wist echt wel dat ze niet reageerde zoals ze zou moeten reageren. Ze keek haar vader aan, die met een strak gezicht door bleef lopen. Hij nam het niet eens voor haar op!

Natuurlijk hadden haar ouders Thijs uitgelegd wat haar mankeerde, maar toen ze weer in het huisje waren, en Janna zich uitgeput op de bank liet vallen, hoorde ze Thijs in het keukentje tekeergaan: 'Ik wou dat Janna normaal deed! Dan hoeven jullie tenminste niet elke keer zo gestrest te doen! En dat stomme ik-voel-me-zo-kut-gezicht van haar! Waarom moeten wij daar steeds tegenaan kijken? Kan ze niet gewoon thuisblijven?!'

Nou graag, dacht Janna, dat was voor iedereen beter.

Het antwoord van haar moeder kon ze niet verstaan, alleen Thijs' schelle jongensstem was luid genoeg. Ze hoorde dus ook dat hij zei: 'Maar kan ze wel beter worden?'

Een trilling in zijn stem verried wat hij zonder woorden zei.

Toen ze 's avonds in het stapelbed lagen, zei Thijs vanuit het bovenste bed: 'Ik begrijp het niet. Als het zo lang duurt om je weer beter te voelen als je verkering uit is, wil ik echt

nooit verliefd worden.'

Janna pakte haar tekenblok erbij. 'Kom eens?'

Thijs klom uit bed en ging naast haar zitten. 'Het komt niet alleen doordat het uit is,' zei ze. 'Kijk, het is net een dikke mist. Donkergrijs... of héél donkerblauw, waardoor de wereld grauw wordt. Dan kan ik niet meer normaal denken. Want hij zit zelfs in mijn hoofd. Daarom denk ik alleen maar: het wordt niks met deze vakantie.'

Thijs keek haar aan met grote vraagtekens in zijn ogen.

'En ik weet wel dat vakantie leuk hoort te zijn. Net zoals veel dingen in mijn leven gewoon best prima zijn. Maar zo voel ik dat niet, en dat kan ik ook niet zomaar veranderen, want de echte Janna zie ik niet meer, die is onbereikbaar geworden door die dikke mist.'

'En daarom moet jij in therapie.'

'Precies.'

'Zodat de mist oplost.'

'Ja.'

'Lijkt me lastig.'

Janna zuchtte. 'Ja.'

De volgende dag ging haar vader met Thijs mountainbiken, gewoon in de regen. Maar zij mocht thuisblijven. De tweede week was het beter weer. Nu moest ze wel mee. Ze gingen met zijn allen naar de Mont Saint-Michel, de middeleeuwse abdij die een eindje van de kust af lag en die alleen bij eb bereikbaar was. Het was een eindje rijden en chagrijnig staarde ze uit het raam.

Haar vader keek in de achteruitkijkspiegel. 'Janna, probeer eens een ander gezicht?'

Toen ze uitstapten op de parkeerplaats aan het begin van de weg naar de abdij pakte Janna's moeder haar pols en zei: 'Alsjeblijft, doe vandaag even je best, doe het voor ons, wij willen ook een leuke vakantie.'

Janna kon haar oren niet geloven. Ze trok zich los en riep: 'Zo werkt dat niet! Je snapt er geen fuck van!'

Zij stond met haar moeder aan de ene kant van de auto, haar vader en Thijs waren aan de andere kant uitgestapt. Maar ineens stond haar vader voor haar, met een rood aangelopen gezicht, en hij viel tegen haar uit: 'En nou is het klaar! Ik ben die chagrijnige kop van jou zo zat!'

Ze schrok ervan, zo onverwacht was dit. Viel hij haar nu ook af ?

'En zo praat je niet tegen je moeder!' kwam er nog achteraan.

'MAAR IK KAN ER NIKS AAN DOEN!' Janna schreeuwde gewoon terug. Wanhopig keek ze naar hem op.

'Natuurlijk wel! Je kunt best meer rekening met anderen houden!' Zijn stem klonk dwingend, boos.

'En ik ben niet chagrijnig!' Het was of er een deksel was opengesprongen. 'Ik ben het ook zo zat!' brulde Janna. 'Ik ben jullie zat! Ik ben ALLES zat!'

'Stop!' Haar moeder pakte haar bij de arm. 'Je gilt de hele parkeerplaats bij elkaar.'

'Ik gil niet!' riep Janna. Ze kon zich niet meer inhouden. 'Ik ben het alleen maar zo VRESELIJK ZAT!'

Haar vader greep haar andere arm 'Hou op! Wij doen allemaal ons best er iets van te maken. Jij dus ook!'

'MAAR IK BEN NIET CHAGRIJNIG!' gilde ze nog maar een keer.

Toen drong eindelijk tot haar door dat de andere mensen die uit hun auto's stapten belangstellend luisterden. Ze ving iets op over 'pubers' en een meewarig 'het valt niet altijd mee'.

'Stik er maar in!' riep ze. Ze pakte haar rugzakje uit de auto en begon in de richting van de in zee gelegen abdij te lopen. Ze kon niet verdwalen, er was maar één weg.

Vlak voor de ingang van de abdij ging ze met haar rug tegen een muurtje zitten wachten. Nu had ze haar vader ook tegen zich... Ze leek wel niet goed wijs.

'Je bent niet goed bij je hoofd om zo te gaan staan schreeuwen,' beet Thijs haar toe nadat ze haar hadden ingehaald. 'Ik schaam me dood.'

'Kappen!' zeiden hun ouders allebei tegelijk.

Janna sjokte achter haar familieleden aan en zei niets meer. Ze wist best dat haar gedrag de sfeer verpestte, maar ze kon er niets aan doen, het was groter dan zij, en dat voelde echt niet fijn. Ze kon zichzelf niet meer zomaar op 'leuk' zetten, zelfs niet op 'acceptabel'.

De sfeer bleef de hele dag gespannen, en haar vader was stiller dan anders, maar Janna deed haar best niks meer te zeggen wat verkeerd zou kunnen vallen en probeerde niet boos te kijken.

Die avond deed ze de afwas met haar nog altijd zwijgzame vader. Schuchter keek ze een paar keer omhoog. Uiteindelijk zei ze: 'Sorry, pap.'

Hij legde de afwasborstel neer, sloeg zijn armen om haar heen: 'Je weet dat het overgaat, hè, je bent de enige niet. Het komt echt allemaal goed.'

# 14

Letterlijk alles wat ze deed, kostte energie, en het werd er niet beter op toen school weer begon. Janna snapte best dat ze nu met rust gelaten werd, en dat Bo en Suze steeds vaker bij de anderen aanschoven. Ze was ook zo stil.

Thijs ging nu ook naar haar school. Voor het eerst naar de brugklas: hij had er enorm naar uitgekeken. Hoe anders was het voor haar geweest in de brugklas, dacht Janna als ze de enthousiaste verhalen van Thijs hoorde. Hij was de eerste schooldag met een rugzak vol zelfvertrouwen naar De Meergronden gefietst en vond alles leuk en had direct hordes nieuwe vrienden.

Ze werd onrustig van de herinneringen aan haar eigen brugklasjaar die de verhalen van Thijs opriepen. Ze had het moeilijk gevonden om te wennen, de meisjes die ze kende van de basisschool zaten allemaal in een andere klas en sloten zich onmiddellijk aan bij hun nieuwe klasgenoten. Zij had te lang afgewacht, de verlegen Suze en zij bleven samen over. Maar gelukkig hadden ze wel een klik. En toen Bo zich na één of twee weken ook bij hen aansloot, werd het gemakkelijker. Nu waren zij ook een groepje.

Na de eerste schoolweek in 3V dwaalde Janna rusteloos door een leeg huis. De tijd doden. Ze liep zomaar wat rond en ging alle kamers binnen, als laatste de werkkamer op zolder. Het bureau lag vol papieren. Ze bladerde onverschillig met haar hand door de stapels.

Op het moment dat ze de gele envelop zag, stakte ze. Was dat...?

Haar hand trok de envelop uit de stapel, en ineens stond ze met de brief in haar handen waarom haar moeder zo'n verdriet had gehad. *Aan Alida Verhoeven*. En hun adres.

Hoe kon het dat ze hem niet gevonden had toen ze zocht, terwijl hij nu zomaar hier lag? En waarom was hij niet weggegooid, zoals ze dacht? Daar was maar één verklaring voor: wat erin stond, was belangrijk.

De envelop voelde dikker aan dan ze verwachtte. Van dat stuk krant natuurlijk, mogelijk nog wat. Hij was netjes opengesneden, en nieuwsgierig keek Janna in de envelop. Voorzichtig schoof ze het opgevouwen gele briefpapier een piepklein eindje uit de envelop. De brief zat er zo in dat ze met haar vingers het dubbelgevouwen vel iets van elkaar kon houden. Er stond: *Utrecht, 22 maart*. En iets lager: *Beste Alida*. En dan: *Je kent me niet...*

Janna drukte het papier weer tegen elkaar en schoof hem terug in de envelop. Haar hart bonkte in haar oren. Als ze nu verder las, overtrad ze een belangrijke regel. Blijf van andermans spullen af, zo waren ze opgevoed.

De inhoud had haar moeder van streek gemaakt, en haar moeder had zo indringend naar haar gekeken. De envelop brandde in haar hand.

Ineens werd Janna bang. Als dit haar wereld op zijn kop kon zetten, wilde ze het niet weten. En onmiddellijk besloot ze niets tegen Bo en Suus te zeggen, want die wilden natuurlijk wél dat ze de brief zou lezen.

Janna schoof de envelop weer tussen de stapel, en daarmee kroop zij terug in de veilige onverschilligheid.

Het intakegesprek bij KJP-centrum De Accolade was half september. Haar ouders gingen mee, en voor ze binnenliepen, keek Janna naar het logo op de toegangsdeur van wat voluit 'Centrum voor kinderen en jongeren met psychische of psychiatrische klachten' heette, kortweg KJP-centrum. *Dus dat ben ik*, dacht ze toen ze over de drempel was gestapt en de van tevoren ingevulde vragenlijst overhandigde aan een vrouw met een bos krullen, die zich had voorgesteld als Roos de Winter.

En toch voelde het alsof het haar niet aanging: de vragen, de antwoorden, het zoeken naar een oorzaak van de depressie in het gesprek dat volgde.

'Kun je een aanleiding aanwijzen?' vroeg Roos. 'Is er iets gebeurd? Een depressie kan heel goed getriggerd worden door iets wat je meemaakt.'

'Mijn verkering ging uit,' vertelde Janna, terwijl ze probeerde niet te veel naar haar moeder te kijken. Hoe ze erbij kwam, wist ze niet, maar ze had het idee dat die niet zo blij was dat ze hier zaten.

'Hoe verdrietig ook, niet iedereen reageert daarop met een depressie. Het kan dus ook je aanleg zijn, het kan erfelijk zijn en dan ben je automatisch kwetsbaarder voor depressieve klachten,' ging Roos verder. 'Zit het in de familie?'

'Geen idee.' Janna keek naar haar ouders en zag dat ze elkaar even aankeken.

'Nee, het zit niet in de familie,' zei haar moeder fel, alsof dat een belachelijk idee zou zijn.

'Zijn er in het verleden bepaalde dingen gebeurd?' Roos keek Janna's ouders om de beurt aan. 'Problemen op school misschien?'

'Nee, niets bijzonders,' zei haar vader. 'En op school ging het juist heel goed.'

'Het laatste jaar niet meer,' vulde haar moeder aan.

'Meestal is er sprake van een combinatie van factoren,' legde Roos uit. 'Een depressie kan ontstaan als het evenwicht zoek is tussen wat je aankunt in je leven en de problemen of tegenslag waarmee je te maken hebt. Dat maakt jongeren kwetsbaar en sommigen ontwikkelen in die situatie een stemmingsstoornis.' De vrouw met de bruine krullen keek van Janna naar haar ouders en terug naar Janna. 'Ook speelt het gezin een rol, hoe er met elkaar omgegaan wordt. En soms heeft een jongere moeite met volwassen worden.'

Janna zag haar moeder een beetje ongemakkelijk heen en weer schuiven op haar stoel.

'Het is dus van alles een beetje,' zei ze, terwijl ze haar man dwingend aankeek.

'Zo zou je het kunnen zeggen,' bevestigde Roos. 'Vaak zijn er al eerder stressfactoren aan te wijzen. Langzaam ben je onderweg, en dan ineens zit je er middenin.'

'Ik vind het heel eng om in therapie te gaan,' zei Janna zacht. 'Ik ben bang dat er van alles mis met mij is.'

'Er is niets mis met jou,' zei Roos met nadruk. 'Je bent ziek. De meeste mensen beseffen het niet, maar een depressie is een lichamelijke ziekte. Om verschillende redenen kan er van bepaalde chemische stoffen een te lage hoeveelheid in de hersens aanwezig zijn. Die stoffen heten neurotransmitters, die geven boodschappen door tussen de hersencellen over hoe wij ons voelen. Als er een tekort is aan deze neurotransmitters, ontstaat depressiviteit.' Roos keek Janna vragend aan. 'Snap je?'

'Ja.'

'Het is ingewikkeld.'

'Ja.' Janna dacht aan de verstikkende mist in haar hoofd. Veroorzaakt door een tekort aan chemische stoffen. 'Het ligt dus niet aan mij?'

Roos lachte. 'Dat klinkt alsof je je nu opgelucht voelt.'

Janna knikte. 'Ja, dat het niet mijn schuld is!'

'Het is nooit iemands schuld.'

'Hoe gaat dat, die therapie?' wilde Janna weten.

'Je kunt een cursus volgen van vijftien weken, hier in het centrum, in een groep van zes jongeren die allemaal tussen de veertien en achttien jaar oud zijn. We noemen het een cursus Cognitieve Gedragstherapie, en omdat dat zo'n mond vol is, zeggen we ook wel gewoon gedragstherapie. Je krijgt inzicht in de negatieve gedachten die invloed hebben op je gevoel en je gedrag, en je leert hoe je die kunt aanpakken en wat je kunt doen zodat je je beter gaat voelen.'

'En wanneer kan ik beginnen?'

'Over drie of vier weken krijg je een oproep.'

Dat duurde nog even, dus had ze wat tijd om aan het idee te wennen. Janna slikte. Goed.'

# Belevingsopdrachten

Klik op onderstaande afbeelding/link om het bijbehorende filmpje te bekijken:

[https://jongejury.nl/boeken/blauwedagen\\_cajacazemier](https://jongejury.nl/boeken/blauwedagen_cajacazemier)



## Opdracht 1

In het fragment krijgt Janna te horen dat ze niet gewoon heel erg verdrietig is, maar misschien zelfs depressief. Ze hoort ook dat dat niet haar schuld is, dat ze daar helemaal niets aan kan doen. Wat denk je dat zo'n bericht doet met iemand?

1. Schrijf vanuit Janna (ik-perspectief) een dagboekfragment (één tot twee A4) waarin ze beschrijft wat het nieuws van psychologe Roos de Winter met haar doet.
2. In het dagboekfragment beschrijf je wat Janna denkt, voelt en doet na het nieuws.
3. Je vertelt ook hoe zij hierover met haar vrienden zou willen praten.
4. Je probeert verder vanuit Janna uit te leggen wat voor steun ze zou kunnen gebruiken.

## Opdracht 2

In het fragment (en ook in het gehele boek) wordt regelmatig gewerkt met tijdsprongen.

1. Markeer in het fragment twee tijdsprongen.
2. Wat is het effect van deze tijdsprongen? Leg uit.
3. In welke bekende films of series wordt ook veel gewerkt met tijdsprongen?
4. Wat is het effect daarvan, volgens jou?
5. Lees of bekijk je liever chronologische verhalen of liever verhalen met tijdsprongen? Waarom?

## Opdracht 3

Iedereen heeft wel eens een sombere bui of een vervelende dag. Wat vrolijkt jou dan op?

Maak een persoonlijke padlet ([www.padlet.com](http://www.padlet.com)) met:

1. liedjes waar je blij van wordt
2. foto's die je doen denken aan een mooie ervaring
3. foto's van mensen van wie jij steun ervaart
4. quotes die je mooi vindt
5. beschrijvingen van eigen geluksmomenten
6. complimenten die je ooit hebt gekregen

Kijk er vaak op, als je weer eens zo'n dag hebt!

## Opdracht 4

Heb je het boek nog niet gelezen en vraag jij je ook af wat er in die gele envelop zit?

Schrijf in tweetallen de brief die daarin zou kunnen zitten en waar Janna's moeder zo van overstuurd raakte. Zorg dat de brief aansluit bij het verhaal.