

‘We hadden verwacht dat mensen dit niet zouden willen of durven’

Wie ooit psychische problemen heeft gehad, weet als geen ander wat voor een taboe hier nog op ligt. In de uitverkochte theatervoorstelling ‘Van Schaduw naar Licht’ vertellen, zingen of dichten zeven mensen hun eigen verhaal:

MAASTRICHT
MEREL-VISSCHER

Trillend staat hij op het podium, elke keer weer. Het vergt voor Arachon* veel van zijn zenuwen om voor een publiek — hoe klein ook — openhartig zijn verhaal te vertellen. Daarom staat hij in het eerste deel van zijn voor- dracht achter een wit laken, zodat het publiek slechts zijn schaduw ziet.

Dal

Schaamte. Arachon kan er kort over zijn waarom hij toch weer zo nerveus is voor zijn komende optreden in de voorstelling *Van Schaduw naar Licht* in theater het Pesthuys in Maastricht. „Ik weet dat er een taboe ligt op verslaving. Mensen gaan een gesprek uit de weg. Ik vertel over mijn verslavingen en het dal waar ik door moest gaan. Van slapen op straat tot waar ik nu ben, met een huis en een baan. Van overleven naar leven.” Als hij over dat moment van zijn leven vertelt, komt hij van achter het laken vandaan, vanuit de schaduw in het licht. Dan zie je hem, in al zijn kwetsbaarheid.

Documentaire

Arachon is alweer vijfenhalf jaar ‘clean’, maar blijft werken aan zichzelf. Psycholoog Joanne Vertommen van Mondriaan is samen met coach en presentator Tim Gladdines op het idee gekomen van de theatervoorstelling. In de Week van de Psychiatrie vorig jaar maart was er bij Mondriaan een vertoning van de documentaire *Samen uit de schaduw* van actrice Hanna Verboom, waarin ze met haar broer het taboe op mentale problemen belicht. „Na de vertoning waren er ook mensen met een psychische kwetsbaarheid die hun verhaal vertelden. De reacties hierop waren zo goed, dat we er meer mee wilden. Vooral om de mentale gezondheid uit die taboesfeer te halen. Dankzij een subsidie van Socialrun konden we er verder mee.”

Vertommen ziet bij Mondriaan dat cliënten al vaak creatief bezig zijn, met muziek, boeken of een podcast. „Dus het leek ons een mooi idee om dat aan de buitenwereld te tonen.”

Gladdines gaf de zeven deelnemers de ruimte hun verhaal op eigen wijze vorm te geven. Het bleek een hit. De eerste twee voorstellingen in oktober waren uitverkocht, datzelfde geldt voor de twee voorstellingen die deze maand plaatsvinden. „We hadden snel meer dan voldoende deelnemers. We hadden verwacht dat mensen dit niet zouden willen of durven.”

Jolande, een van de deelnemers aan het theaterstuk, moest best

wat overwinnen. „Ik heb lang gezwegen, voelde dat ik een stempel kreeg opgedrukt door de buitenwereld. Het duurde even voor ik erachter was, maar over mentale gezondheid praten heeft me veel meer geholpen dan erover zwijgen.” Ze vertelt in het theaterstuk over haar ervaringen binnen de psychiatrie, die als een rode draad door haar leven lopen. „Mijn boodschap is: ‘Kijk naar de mens achter de patiënt!’”

Voor Arachon is erover praten eveneens deel van zijn helingsproces. „Wel vier keer in mijn leven heb ik op het punt gestaan hulp te vragen, maar steeds deed ik het niet. Uit schaamte of uit angst te falen. Ik heb een sterk survivalinstinct en vond altijd wel een weg om het toch niet te hoeven doen. Uiteindelijk had ik de keuze tussen leven of dood. Ik

Voor Arachon is het moeilijk zijn verhaal voor een publiek te vertellen, dus blijft hij even een schaduw. FOTO JOANNE VERTOMMEN

heb voor leven gekozen. Mijn boodschap is dat het oké is om hulp te zoeken en dat het kán: stoppen met drank en drugs. Door mijn verhaal te delen, ook

via social media, doe ik dat nu, hoop ik zekerder van mezelf te worden en het gesprek aan te gaan met mensen.”

Gebroken been

Tja, het is makkelijker om over een gebroken been te praten dan over mentale gezondheid, zegt Gladdines. „Mensen weten niet wat ze ermee aan moeten.” In de huiskamersfeer van het Pesthuys komt het gesprek wel op gang, is de ervaring na de eerste voorstellingen. Er werd geknuffeld, gehuild. Vertommen: „We gaan zeker kijken of er een vervolg kan komen.”

*Vanwege privacy gebruiken geïnterviewden alleen hun voornaam.

De voorstelling in het Pesthuys in Maastricht is zaterdag 22 februari.

