

De prijs van vrijheid

Daina maakt zich met moeite los uit de omhelzing van haar moeder. Ze staan op het vliegveld in Vilnius, Litouwen. Na een vakantie bij haar ouders gaat ze terug naar haar nieuwe thuisland. Ze knippert haar tranen weg en er verschijnt een vastberaden trekje om haar mond. Daina geeft haar moeder een laatste kus, rolt haar koffer door de douane en kijkt niet meer om. Want als ze dat doet, zal ze niet gaan.

Toen ze 10 jaar was, kreeg Daina haar eerste laptop. Haar ouders hadden gespaard om hun dochter een nieuwe uitdaging te bieden. School ging haar gemakkelijk af en haar vrije tijd bracht ze grotendeels door in de bibliotheek, waar ze zich onderdompelde in het wereldwijde web. De dingen die ze leerde! De mogelijkheden waren eindeloos. Heerlijk vond ze het.

Tegelijkertijd vormt dit ook de oorsprong van haar angsten, denkt ze. Haar jonge brein kon alle nieuwe informatie niet goed plaatsen, haar ouders wisten niet wat haar bezigheid. In de ruimte die hierdoor ontstond, voelde ze zich klein en kwetsbaar. Iets wat ze, net als andere uitdagingen in haar jonge leven, te lijf ging met de kracht van haar brein: nadenken.

Nadenken werd piekeren. Over de grote onderwerpen die ze bestudeerde: opwarming van de aarde, het politieke klimaat in haar land. Op school kon ze zich niet concentreren, ze sliep slecht. Een arts schreef haar sterke medicatie voor (die in Nederland niet gebruikt wordt) en daarmee leerde ze dat ze angsten kon onderdrukken. Zodra deze de kop opstaken, kreeg ze een kuur en daarna ging het wel weer even. De prijs die

ze hiervoor betaalde waren de bijwerkingen van het middel, en met elke kuur de groeiende machteloosheid dat het haar zelf niet lukte iets aan haar klachten te doen.

De kracht van haar brein leverde Daina, dankzij uitmuntende studieprestaties een studiebeurs op. Ze verhuisde hiervoor naar Nederland. Dat was wel even wennen: culturele verschillen, taalbarrière, financiële uitdagingen. Glimlachend zegt ze dat ze in deze eerste jaren geen tijd had voor haar angsten: de prijs van haar vrijheid was 'slechts' het gemis van haar familie.

Sinds de start van het conflict tussen Rusland en Oekraïne is dit veranderd. De prijs van vrijheid heeft een andere lading gekregen, nu haar thuisland ingeklemd is tussen strijdende landen. De 'grote angsten' staken de kop weer op. En al gaat in Litouwen het gewone leven z'n gangetje: ze maakt zich zorgen om de veiligheid van haar familie.

Daina wil leren anders om te gaan met haar angsten. Voor het eerst zonder de sterke medicatie. Zodat ze tenminste voor de vrijheid in haar hoofd geen prijs meer hoeft te betalen.

Froukje Jackson en Irma van Steijn zijn beiden GZ-psycholoog bij Maarsingh & van Steijn. Froukje in Groningen en Irma in Leeuwarden. Zij schrijven om en om een wekelijkse geanonimiseerde column over wat zij meemaken in o.a. de spreekkamer. f.jackson@maarsinghenvansteijn.nl of i.vansteijn@maarsinghenvansteijn.nl.

