

Ik zit op de limiet

Voor de tweede keer noem ik vanuit de deuropening van de wachtkamer zijn naam. „Lars?“ Een vlotte jongeman van midden in de twintig verplaatst met moeite zijn blik van het schermje in zijn hand naar mij. „Dat ben ik“, zegt hij. Op de trap naar mijn spreekkamer legt hij de laatste hand aan een berichtje dat hij aan het typen was.

Lars vertelt over zijn leven en zijn klachten. Bedrijfskunde gestudeerd, goede cijfers, mooie toekomst. Hij werd in zijn eerste baan omschreven als ‘high-potential’, en deed er alles aan om dat waar te maken. Inmiddels is hij vijf banen en zes jaar verder en weet hij niet meer waar hij het zoeken moet. Hij voelt zich leeg, richtingloos en somber.

Terwijl ik algemene vragen van de intake stel, knaagt er iets aan mij. Lars rapporteert stemmingsklachten, zingevingsproblemen, gebruikt sporadisch alcohol en drugs. En er is iets waar ik de vinger niet zo goed op kan leggen. Mijn gedachten gaan terug naar onze ontmoeting, een uurtje geleden, en ik vraag: „Lars? Een gekke vraag misschien, maar hoeveel tijd breng jij door op jouw telefoon?“

Welwillend pakt hij het apparaat dat voor hem op de tafel ligt. Hij scrolt door de instellingen en trekt wit weg. Drukt op wat knopjes, checkt nog een keer en zegt bedremmeld... „Ehm, hier staat negen uur. Maar dat kan vast niet kloppen.“

We bespreken hoe hij zijn telefoon gebruikt: zodra de wekker gaat, kijkt hij in bed een paar YouTube-filmpjes. Tijdens het ontbijt zet hij zijn telefoon tegen de pot pindakaas en

kijkt door. Hij twijfelt even of hij verder zal vertellen en zegt dan, zichtbaar beschaamd: „Soms kijk ik zelfs onder de douche.“

„Huh“, laat ik mij ontvallen, „hoe dan?“ „Nou gewoon“, zegt hij, terwijl hij zijn arm uitsteekt. „Zo. Dan houd ik ‘m net iets onder de straal weg.“

Lars vertelt dat hij zich niet kan concentreren op het werk, dat dingen die tijd en aandacht behoeven hem niet goed meer kunnen boeien, dat hij snel uitgekeken raakt op banen, maar ook op vrienden en vriendinnetjes. Hij kijkt tot diep in de nacht naar zijn telefoon: „Dan ben ik te moe om te stoppen en te wakker om te slapen.“

Het maakt dat hij geen rust en ruimte meer vindt om muziek te maken, iets wat hij altijd leuk vond. Hij zegt: „Toen ik mij aanmeldde vroeg ik me af of het écht nodig was, of dat deze fase vanzelf weer voorbij zou gaan. Nu realiseer ik mij: ik zat al geruime tijd op de limiet, zowel met mijn klachten, als met mijn schermtijd.“



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. E-mail: f.jackson@maarsinghenvansteijn.nl of i.vansteijn@maarsinghenvansteijn.nl.