


# DAGBOEK OP DOKTERSRECEPT

*Zinnig of krankzinnig?*

The cover features a dark, atmospheric illustration. In the foreground, a person's hand is shown from the left, reaching out towards the back of a man. The man is seen from behind, wearing a dark jacket and a large black backpack. He is walking towards a two-story brick building with a corrugated metal roof and two windows. The scene is shrouded in mist or fog, creating a sense of mystery and suspense.

Marijn van Zomeren

**THRILLER**

LEESEXEMPLAAR

DAGBOEK OP  
DOKTERSRECEPT

© 2018 Marijn van Zomeren  
© 2018 Ambilicious, uitgever van verhalen  
Alle rechten voorbehouden  
Eindredactie: Inanna van den Berg  
Omslagontwerp: Marijn van Zomeren / Ambilicious Studio  
Omslagfotografie: Nander de Wijk / Katrien Vranckx  
Opmaak binnenwerk: Ambilicious Studio

ISBN 978 94 92551 31 3  
NUR 332

[www.ambilicious.nl](http://www.ambilicious.nl)

Marijn van Zomeren

# DAGBOEK OP DOKTERSRECEPT

*Ambilicious, uitgever van verhalen*



*A candy-colored clown they call the sandman  
tiptoes to my room every night,  
just to sprinkle stardust and to whisper:  
"Go to sleep. Everything is alright."*

Roy Orbison – In dreams

Dit document is met goedkeuring van het Openbaar Ministerie vrijgegeven op 21 april 2018 voor publicatie. In eerste instantie is de inhoud alleen beschikbaar gesteld voor professionele doeleinden binnen de psychiatrische kring. Dit om te voorkomen dat eenzelfde tragedie zich in de toekomst zou kunnen voordoen. Nu, een jaar later, heeft het OM gezien het sociaal maatschappelijk belang toch besloten dat publicatie van dit dagboek mogelijk moet zijn.

Relevante en aanvullende achtergrondinformatie vindt u in de voetnoten.



# DE OPENBARING



*Maandag, 13 januari: 03.04 uur*

Een witte kamer, ziekenhuisbed, deur met venster, gele ogen, bloed ... en man, wat is dit kut.

Waarom schrijf je dan ook niet eerst wat op dat kladblok voor je begint te typen, sukkel? De details van de droom zakken rapper weg dan water op een zoutvlakte. En heeft dit überhaupt zin? Het hele internet druipt van de leugens, dus waarom zou dit wel kloppen?

Maar goed, laten we het een kans geven. Je weet waar je het voor doet en het is nog altijd beter dan strijdloos die waanzin te slikken als een laf wezeltje. Doe het dit keer alleen wat levendiger, wil je? "Dan rakelen de details elkaar op," volgens meneer De Auteur van weet-ik-veel-hoe-die-site-ook-alweer-heet.com.

POGING TWEE: Het eerste dat ik me herinner zijn die smerige witleren kussens op de wanden; ze ogen vergaan en versleten, net als de rest van de avondse zoi in de kamer. In het knipperende licht van de tl-buizen aan het plafond zie ik dat de ruimte niet veel groter is dan een afwerk-hok op de wallen. Er is een deur met een raam niet groter dan een hoofd, de glimmende vloer is klinisch grijs en ik lig vastgebonden aan een stalen bedframe als een menselijke rollade met Kerstmis.

Vanachter de deur aan het voeteneind klinken voetstappen. Ze galmen door de gang; hol en dof. Ik staar richting het kleine raam en wacht op een glimp van het onbekende. De stappen worden luider, dreigender. Een schaduw schuift voor het glas.

De tl-buizen aan het plafond springen kapot.

Fijne scherven vallen op mijn gezicht.

Ik probeer mezelf te beschermen, maar de rubberen banden om mijn polsen beletten dit. Ik wend mijn oren naar de deur om te horen of hij er nog is. Het geritsel van een sleutelbos zegt van wel.

'Wie is daar, verdomme?' Mijn stem klinkt van ver. Eerder een replica van de mijne.

Als antwoord doemen vanachter het raam twee gele ogen op, twee

morbide waaklampjes. Ze knijpen samen tot halve manen, en ze voor-  
spellen niet veel goeds.

‘Heb je het naar je zin, klootzak!?’ Weet ik uit mijn keel te persen. Erg  
dapper klinkt het niet.

Ik hoor sleutels rinkelen. De gloeiende ogen verdwijnen uit het zicht.  
Scharnieren kraken.

*Slof, slof.*

Ze naderen; sloffend en lui. Ze slepen voort; het heeft de tijd.

Mijn ogen tranen. Ik druk ze uit mijn schedel, alles blijft doodzwart.  
Wild ruk ik aan mijn rubberen ketens om los te komen. De banden aan  
de uiteinden krijsen piepend langs de ijzeren stang van het bedframe.  
Mijn polsen schuren en branden. Ik trek en wring tot mijn vel het uit-  
schreeuwt; wat ik ook doe, zin heeft het niet.

Ik stop om te horen tot waar de voetstappen genaderd zijn. Ze zijn  
gestopt.

Ik hou mijn adem in, wachtend op een volgende stap. Het enige dat  
ik hoor zijn mijn hartkloppingen en het suizen van bloed dat door mijn  
aderen raast. ‘Waar ben je, ver-’

Een zwaar voorwerp landt op mijn borst. Ik hoor mijn botten kraken  
en ribben spijten, terwijl het in me wegzinkt als een anker. Een warme  
gloed klotst naar buiten en vlucht uit mijn gebonden lijf. Dit moet de  
dood zijn.

De duisternis verdwijnt en traag dient de realiteit zich weer aan. Ik  
ben terug in mijn bed, en zie om me heen het huis dat al jarenlang geen  
thuis meer is.

De nachtmerrie vannacht was alweer de vierde sinds mijn terugkomst,  
en man, ik wist niet eens dat ik dat überhaupt nog kon. Ik droomde  
nooit voor ik hier kwam wonen. Echt nooit! Geen goede, geen slechte en  
zeker geen duivelse zoals deze.

Volgens de digitale wekker op het nachtkastje is het net drie uur geweest.  
Slapen zit er voorlopig niet in. Niet nu alles in deze kamer zo dreigend is. Ik  
wist dat terug verhuizen naar dit troosteloze dorp me slapeloze nachten  
zou bezorgen, maar dit ...? Wie verzint zoiets?

Verdrongen twijfels kruipen naar boven. Twijfels die op dit soort momen-  
ten lijken te komen wanneer het rationele uit de bovenkamer verdwenen  
is. *Misschien is het niet de juiste beslissing geweest om terug te gaan. Mis-*

*schien had ik er beter aan gedaan om dit rothuis direct in de executieverkoop te knallen toen de notaris met zijn papiertjes langskwam.*

Laten we alsjeblieft reëel blijven: wie verwacht zulke krankzinnigheid van tevoren?

Het waait vast wel weer over als ik hier goed geard ben. Misschien zijn het wat kronkelende onderaardse spanningen die er 's nachts uitgezweet moeten worden en niet meer dan dat. Wie zal het zeggen?

Morgen (of beter gezegd over een paar uur) ziet alles er weer beter uit. Dat was de vorige keer niet anders. Over een paar maanden als de boel eindelijk verkocht is, zal ik met een belachelijk grote lach en een overvolle spaarrekening op deze tijd terugkijken. Let maar op!

En wat dit droomdagboek betreft ... is dit nou echt nodig, Johan? Wat ga je in godsnaam met dit gebrabbel bereiken? Geloof niet alles wat je op het internet leest, jongen. Spoken bestaan niet, dromen zijn bedrog en er staat op dit moment echt geen monster met gele ogen je op de overloop op te wachten. Dus: wees een man, klap dit scherm dicht, neem je medicatie en laat je ballen indalen. Over een paar uur gaat alweer de wekker, en je weet hoe dol de baas wordt van je chronisch gegaap op de werkvloer ...

Tijd om terug te keren naar de gewone wereld, dappere dodo.

## **EEN WEEK LATER**

*Dinsdag, 21 januari: 06.50 uur*

Omdat ik geen alternatief heb tegen deze krankzinnige nachten, heb ik besloten om ...

Waarom verontschuldigd ik me in godsnaam tegen een laptop?

NACHTMERRIE VIJF: dit huis, woonkamer, oude inrichting, de trap.

Ik hou mijn oor tegen de deur bij de gang die naar de trap leidt. Boven klinkt gestommel, boze stemmen.

*Zal ik gaan kijken?*

Razernij laait op achter de deur. De stemmen worden scheller en luider. De woede snelt over van rede tot waanzin.

*Wie zijn daarboven?*

Iets dendert de trap af.

Verschrikt stap ik naar achteren.

De ruzie is gestopt.

Er klinkt gegiechel.

Waanzinnig gegiechel.

Luiders en luiders.

Uitzinniger en krankzinniger.

Vanachter de deur kruipen druppels bloed langs alle kieren de woonkamer binnen als scheuren in een dam. Druppels worden strepen, strepen worden banen. De stroming versnelt en versnelt. Het klettert naar beneden. Grote bellen vormen zich op de houten vloer en drijven op weg naar mijn blote voeten.

Ik spring naar achter.

Ik glijd weg.

Ik val.

Mijn lichaam schokt.

De beweging wekt me. En de droom opschrijven gaat verdomme zelfs slechter dan de vorige keer!

Waarom houdt het gewoon niet op?

#### 21.44 uur

'Tijdens dromen bevind je brein zich in de zogenaamde remslaap. In deze slaapfase verwerken de hersenen nieuwe informatie die in de wakende toestand zijn opgenomen. Dit wordt dan ook vaak gezien als de reden waarom je droomt over iets wat overdag bewust of onbewust indruk op je heeft gemaakt,' aldus het wijze Wikipedia<sup>1</sup>. Waarom droom ik dan in godsnaam over rivieren van bloed en enge mannetjes met gele ogen? Het water hier langs de akkers is groen tot bruin en om nou te zeggen dat ik mijn nieuwe collega's zo angstaanjagend vind ... Wat zit een brein toch krankzinnig in elkaar.

Vanavond ben ik weer op onderzoek uitgegaan. Ik moet zeggen dat hoe meer ik leer, hoe minder ik van deze absurde situatie begrijp. Alle bronnen<sup>2</sup> wijzen erop dat iemand met nachtmerries van deze intensiteit iets afschuwelijks moet dwarszitten. Toegegeven: zonnig is het leven zeker niet, alleen om nu te zeggen dat mijn huidige situatie zo vreselijk is om deze nachtgruwelen erop na te houden? De verhuizing had verdomme

---

1 [bit.ly/droom-uitleg](http://bit.ly/droom-uitleg)

2 [bit.ly/nachtmerries-uitleg](http://bit.ly/nachtmerries-uitleg)

het tegenovergestelde moeten opleveren. Ik had al rijk moeten zijn!

Je zou denken dat je een gat in de lucht springt als er een man op de stoep staat die je vertelt dat je twee huizen rijker bent. Maar neem van mij aan dat je beter met twee benen op de grond kunt blijven staan tot het circus van bureaucratische bullshit de stad uit is. Alleen al de moeite die je moet doen om een erfenis te ontvangen en wat huizen te koop zetten, doet je al afvragen of je er wel werkelijk goed aan gedaan hebt om te ondertekenen – en dat terwijl tante Anne vast ook ooit bakken met geld heeft betaald om alles vast te leggen.

Je hebt echt geen idee hoeveel kosten ik al heb moeten maken voor ik die huizen eindelijk op mijn naam had staan. Goddank is die boerderij tot mei in onderverhuur, want als ik ook voor die lasten had moeten opdraaien, dan had de bank met een beetje pech nu al een van de huizen in de executieverkoop gezet en was ik tienduizenden euro's misgelopen.

Maar goed, dan heb je eindelijk alles op orde en kan de grote verkoop beginnen; hét moment waar je alles voor hebt gedaan. Het bord staat in de tuin, dollartekens springen in je ogen, je hebt je mobiel in je hand, klaar om het eerste bod te accepteren, en dan ... niets meer.

Het blijft stil.

Die nette heren van het makelaarskantoor weten het me met veel mooie verhalen uit te leggen, dat de verkoop van de huizenmarkt in de plus zit; dat de rente straks weer stijgt en ze dan direct verkocht zijn; dat dit hét jaar is van de boerderijverkoop. Sprookjes! De prijs is al twee keer gezakt, ik heb al vier keer toastjes klaargezet voor een openhuis en minstens tien advertenties laten plaatsen in het lokale suffertje. Nu zes maanden en veertien bezichtigingen later staan die rottingen nog steeds te koop op Funda.

'De markt is aan het herstellen hoor, meneer Nijhuis. Heus waar!'

Ondertussen lopen de kosten natuurlijk vrolijk door en schep je in rap tempo je spaarrekening leeg om de snelheid waarmee de rekeningen op de mat vallen bij te houden. Geloof me, zelfs de goedkoopste studentenkamer in Den Bosch wordt een molensteen om je nek wanneer je met een erfenis als deze je hoofd boven water probeert te houden. En wat doe je met overtollig ballast wanneer je aan het verdrinken bent?

Ik heb mijn kamer opgezegd en besloten na lange afwezigheid hier terug te keren. Met de verhuizing viel een groot deel van de financiële last van mijn schouders. Ken je het wijze gezegde dat geld niet altijd

gelukkig maakt? Nou, ik kan vanuit de praktijk wel zeggen dat het de zaken zelfs erger kan maken. Geloof me.

Den Bosch is dan misschien nooit een thuis voor me geweest, een terugkeer naar het oude nest voelt tot op heden meer als infiltreren in vijandelijk gebied. Misschien is het de winter die de straten berooft van het leven, of zijn het de kille blikken en koude herinneringen die mijn terugkeer tot een rouw doen voelen? Wat het ook is, als ik het geld niet nodig had en die pillen niet slikte, had ik het hier geen week uitgehouden.

Mijn excuses, ik dwaal af – waar het hart vol van zit ... Om een lang verhaal kort te maken: ik heb dus wel een aardig vermoeden waar de spanningen vandaan komen, daar heb ik geen arts voor nodig. Of hetzelfde voor mijn nachtgruwelen geldt, valt te betwijfelen. Gezien het gebrek aan betere alternatieven, heb ik besloten om door te gaan met deze eenzijdige correspondentie – extreme situaties vragen nu eenmaal om extreme maatregelen. Het is wat het is.

Of het echt nut heeft om een droomdagboek bij te houden? Geen idee, tot nu toe heb ik er geen drol aan gehad. Volgens tientallen bronnen<sup>3</sup> moet het me in ieder geval gaan helpen. Neem nu deze:

Dromen helpen je brein problemen op te lossen waar het overdag niet toe in staat is. De uitdrukking *Ik slaap er een nachtje over* is er dan ook niet voor niets. Zo heeft de uitvinder van de naaimachine zijn uitvinding te danken aan een oplossing die hij heeft gevonden in zijn droom en Beethoven heeft daar zijn inspiratie gevonden voor zijn muziek. Soms komt het brein zelf niet uit een probleem en keert een situatie of een bepaald thema terug in je dromen. Een droomdagboek stelt je in staat om zelf de oplossing te vinden en je brein een handje te helpen.

Aangezien mijn brein overduidelijk een handje nodig heeft bij die tijdelijke storing van 'm, dacht ik: Laten we het eens een kans geven!

*Zeg, Johan, waarom schrijf je dan niet gewoon alleen je dromen op en laat je de rest van je hersenspinsels achterwege?*

Nou, dat zal ik je vertellen, droomdagboek van me. Als ik het echt goed wil doen, dan moet ik niet alleen mijn dromen opschrijven. Alles eromheen is net zo belangrijk. Dat gaat zogenaamd helpen om meer

---

<sup>3</sup> [regiobron.nl/dromenland](http://regiobron.nl/dromenland)



structuur te creëren in mijn bovenkamer, en het zou nog therapeutisch moeten werken ook! Althans, volgens de wijze bronnen<sup>4</sup>. Wat ben ik toch een bofkontje.

Hoe dan ook bereid je voor op een dun boekje; zoveel maak ik op een dag niet mee, meneer ... Dagboek? Heeft een dagboek überhaupt wel een naam?

Pff, hoe moet ik dat ook in godsnaam weten? Als ik aan een dagboek denk dan zie ik een giechelend klein meisje voor me die druk aan het pennen is in een glimmend roze boekje vol stickertjes en glittertjes. Aan de zijkant zit dan zo'n minuscuul hangslotje, haar zogenaamde niet te kraken bewaker die al haar vreselijk geheime gedachten voor de wereld verborgen moet houden, zoals: 'Ik heb stiekem een snoepje gestolen van Nicky en Michel' of 'Harry Styles van One Direction is zooo'n lekkerding'. Kinderlijke gedachten die je niet in dit digitale droomdagboek gaat aantreffen. Gezien de huidige situatie zal de inhoud eerder bestaan uit: Dat klote huis is nog steeede niet verkocht. Klotenzooi. Of: Die droomduivel spleet mijn borstkast weer heerlijk open vannacht. Hopelijk doet hij het morgen opnieuw met een bijl! Nee, geen fleurige stickertjes in mijn dagboek. Laten we daarom je naam ook lekker simpel houden om deze onzin snel achter de rug te hebben. Wat dacht je van een korte. Een simpele ... Wat dacht je van je initialen: DB. Klinkt als een ruwe kerel die wel wat nachtelijke gruwelen verdragen kan, toch? Ben je er tevreden mee? Mooi.

Nou, DB, voor je het nog niet doorhad, mijn naam is Johan. Aangenaam. En maak je geen zorgen, ik zal je niet vervelen met een ellenlange tekst over mijn verleden zodat je me beter leert kennen. De sappigste delen uit mijn vroegere jaren zijn toch al gatenkaas en bovendien schrijf ik dit ook niet om vrienden te worden met een denkbeeldig mannetje. Nee, laten we gewoon beginnen bij het begin, het startsein voor de dromen: de bezichtiging van dit rothuis; Sherlock Holmes begon tenslotte zijn speurwerk toch ook altijd op het plaats delict?

Anderhalve maand geleden woonde ik nog in mijn studentenkrot in Den Bosch. Mijn proeftijd zat er net op bij Big Data NL in Hilversum. Harry, een goede vriend van wijlen tante Anne, zou me na het werk een rondleiding door het huis geven. De beste man onderhield op dat moment

---

4 [bit.ly/droom-uitleg](http://bit.ly/droom-uitleg)

de woning voor me in ruil voor het stallen van wat spullen – een mooie win-winsituatie, dacht ik zo.

Hij had voorgesteld om mij op te halen van mijn werk. Ondanks de verleiding moest ik het aanbod afslaan. Er zijn dingen die je alleen moet doen in je leven, en als je van plan bent om in het koude bad van je verleden te stappen, dan doe je dat liever in je eigen tempo.

Net bevrijd van mijn loonboeien, was de hemel weer bijna even donker als het moment dat ik naar binnenstapte. De strenge wind had een laagje ijs op mijn zadel geblazen. Ik trok mijn handschoenen aan, veegde het weg, startte mijn stopwatch om te zien wat mijn nieuwe reistijd zou worden.

Met de minuut werd de weg leger. Flats veranderden in huizen, straten in akkers.

Ik had weinig last van zenuwen. In mijn hoofd was de bezichtiging niet meer dan een regel op mijn to-do-lijst, een taak die ik moest afvinken om financieel op adem te komen. Toch kon ik bij het opdoemen van het bord mezelf moeilijk verkopen dat een terugkeer een simpel klusje zou worden.

De letters ‘Maartenshoef’ werden met elke trap helderder en dreigender. Het bord groeide en in het aanzicht dreven lang vergeten herinneringen als losgeschoten zeemijnen naar de oppervlakte. Ik keek naar mijn stuur, weg van toen. Tevergeefs: het geestenoog bleef staren en beelden bleven opstijgen. Vaag en herkenbaar, kleurloos en korrelig als een oude film.

Ik schudde mijn hoofd en probeerde te denken aan wat ik de dagen hiervoor gegeten had. Onzinnige gedachten, wc-papierjes voor het brein.

In het dorp waren de straten net zo leeg als het platteland waarmee het omringd was. Op internet had ik gelezen dat het inwonersaantal op 1.340 staat, maar gezien de woestijnachtige verlatenheid leek me dat een behoorlijk ruime inschatting.

Het duurde niet lang voor ik mijn oude straat had gevonden en ik stopte de stopwatch bij huisnummer tien. Een tijd van zeventien minuten scheen me tegemoet en ik grijnsde goedkeurend terug – wie is er nu vies van drie kwartier langer uitslapen?

Ik wendde mijn blik naar het huis. Mijn grijns verschrompelde. Als een verstoten geliefde keek het grauwe bouwsel op me neer. De angst

bekroop me dat het op me af zou springen als het niet tussen de twee andere huizen was ingemetseld. Met zijn twee verdiepingen, witte kozijnen en kale voortuin was het een exact duplicaat van de woningen ernaast. Saai en degelijk – net als alles in dit dorp. Achter het raam van de voordeur brandde er licht, de rest van de ramen hield zijn inhoud gehuld in de schaduw.

Ik stapte naar voren. Financieel gewin werd met iedere stap iets minder belangrijk en minder aantrekkelijk als het op papier geleden had. Bij de deur dacht ik een laatste keer om weg te lopen en zo het hoofdstuk ‘Maartenshoef’ voorgoed gesloten te houden. Alleen de luxe om naar mijn gevoel te luisteren was er niet, dat privilege was me – al lang voor ik op de fiets stapte – door het lot afgenomen.

Ik drukte op de bel; de dood of de gladiolen. Vanachter het glas van de deur sprong een silhouet tot leven en een paar tellen later kreeg de gedaante meer vorm. Met een flinke zwaai vloog de deur open. In de opening verscheen een klein mannetje: Harry.

‘Johan, neem ik aan? Jezus, toen ik je voor het laatst zag ... Kom hier, adonis!’

Ik wist niet eens dat ik Harry ooit gezien had. Wat ik nu wel zeker weet, is dat ik hem niet snel nog een keer zal vergeten. Voor me stond een minimens van rond de veertig – vijftig of dertig had ik ook geloofd. Naast zijn opvallende gebrek aan hoogte had hij een glimmend, kalend, relatief klein hoofd en een tenger postuur dat met elke beweging weer in zijn kolossale joggingpak leek weg te smelten.

Ik begroette hem hartelijk, zoals dat in zo’n situatie sociaal wenselijk is en merkte dat hij zijn gebrek aan lengte graag compenseerde met een te ferme handdruk en een bulderend volume.

‘Man, man, man, de laatste keer kon ik op je kop spugen. Ik zweer het je. En moet je nu eens kijken, wat ben je? Twee meter?’

‘Eén negentig.’

‘Eén negentig,’ zegt ie droog. ‘Zal wel lekker koud zijn daarboven!’ Hij beukte me hard op mijn elleboog. ‘En hé, hoe gaat het nu met je? Volgens je lieve tante ... nou, kom je nog binnen? Mijn ballen vriezen er bijna af, lange.’

Na de sociale schijnvertoning leidde Harry me door de gang richting de woonkamer. Hij duwde de deur open, klikte het licht aan en gebaarde als een hoffelijke tokkie prins dat ik binnen mocht treden. ‘Na u.’

Voor ik de deur doorging, toverde ik de ruimte in gedachte terug op mijn netvlies. Het was bijna een exacte kopie: de tegelvloer, de deur naar de kelder, de openhaard ... zelfs die vreselijke metalen kastjes in de open keuken hingen er nog.

Ik bewoog me langs de wanden van de lege kamer en schuurde zachtjes met mijn vingers over het ruwe stucwerk alsof mijn zintuigen ervan overtuigd moesten worden dat ik werkelijk weer terug was.

‘Oh, daar gooi ik wel effe een likkie tegenaan. Hèhè.’ Behendig rolde hij een shagje en stak deze met zijn gouden Zippo in vuur en vlam. Vonkjes vuur dwarrelden naar beneden en als een ninja verdween zijn gezicht achter een rookgordijn. ‘Zeg maar wanneer je verder wilt gaan, knul.’

De volgende stop was de kelder, ook wel zijn opslagplaats. We daalden af naar beneden, een pad van twintig treden. De trap was redelijk verlicht, niets bijzonders, alleen het gevoel dat de afdaling me gaf, liet kleine spinnetjes over mijn ruggengraat kruipen.