HET REGENBOOGPROJECT

Het Regenboogproject

Wie leest, speelt mee

Samara Portegies

2026
Beefcake Publishing

Zullen we een spelletje spelen?
Praten we in kleurcodes of in woorden?
Jij bepaalt.

1. Isabella

Isabella's haar is doorweekt. Waterdruppels vallen in haar handpalm. Ze kan haar ogen nauwelijks openhouden, maar toch probeert ze omhoog te kijken. Vogelhuisjes in zeven verschillende kleuren hangen boven haar hoofd. De stokjes bij de ingang vormen samen de kleuren van de regenboog.

Rood-oranje-geel-groen-blauw-indigo-violet.

Een rilling trekt door haar lichaam. Met een rotvaart kletteren de druppels nu als kiezelsteentjes in haar ogen.

Steeds sneller.

Houd je ogen maar dicht, Ies.

Hoe is het zover kunnen komen?

Ze voelt dat iemand haar over de grond sleurt.

Haar haren slepen door de modder achter haar aan. Langs haar oren voelt zij de doorweekte aarde voorbijschuiven. Normaal gesproken zou ze in paniek raken en zich vies voelen, maar nu lijkt het alsof ze zweeft. Alsof het allemaal niet meer uitmaakt.

Het mag er zijn, Ies.

Dromerig staart ze naar de donkere lucht boven zich.

Opnieuw maant ze zichzelf aan: s*luit je ogen maar, Ies. Vandaag kan en mag alles.*

Dan voelt ze hoe ze wordt opgetild. Haar hoofd hangt slap achterover en haar ogen zijn gesloten. Ze kan zich niet bewegen.

Haar gedachten worden omgezet in actie, maar daar stopt het. Voorzichtig geeft ze zich eraan over. Ze schom-

melt van links naar rechts en weer terug, schuift heen en weer. Het voelt als deinen op de zee, zoals vroeger toen ze met haar vader ging zeilen.

Plots knalt haar hoofd ergens hard tegenaan.

Ze schrikt.

Haar ogen zijn wijd open. De pijn dreunt alsmaar harder in haar hoofd.

Waar ben ik?

Geschrokken kijkt ze om zich heen. Alles is donker. Haar handen zijn vastgebonden. Ze raakt in paniek en probeert de rest van haar lichaam te bewegen. Door zo hard mogelijk te schreeuwen hoopt ze iemand te alarmeren.

Onmogelijk.

Zelfs haar benen zitten vast aan elkaar.

Dan voelt ze dat er beweging komt in de auto, waarin ze is terechtgekomen.

Hij rijdt achteruit. Opnieuw probeert ze zo hard mogelijk te schreeuwen. Ze schopt zo hard ze kan tegen de wanden van de ruimte.

Plots stopt de auto.

Doodsbang houdt ze zich stil. Meteen hoort ze de naderende voetstappen. Een keiharde klap klinkt boven haar.

Zou dit een waarschuwing zijn?

Even later rijden ze weer, steeds een beetje sneller. De pijn bonst in haar hoofd. Ze knijpt haar ogen dicht in de hoop dat die verdwijnt.

Ik moet de route onthouden.

Ze maken een bocht naar rechts.

Oké, eerste rechts.

Dan slaat de paniek genadeloos toe.
Onthoud de route, Ies.

Drie weken eerder

2. Justine

'Goed je weer te zien.'

Mevrouw Veldhuizen schudt Justine de hand en lacht haar vriendelijk toe.

'Insgelijks.'

Ze hangt haar jas op de kapstok en neemt plaats.

'Om meteen van wal te steken: hoe is het met de nachtmerries?'

'Die zijn nog steeds aanwezig, maar wel in iets mindere mate.'

Mevrouw Veldhuizen schrijft rustig mee en kijkt af en toe op.

'Dat is goed nieuws. Hoe is het verder?'

'Over een week is het vijf jaar geleden dat Erik is overleden. Ik heb het moeilijk met het verdriet dat weer zal bovenkomen.'

Aan haar gezicht is af te lezen dat het Justine opnieuw diep raakt. Ze vervolgt: 'Of beter gezegd, stel ik me de vraag: waarom wij? Waarom moet ik dit allemaal alleen doen?'

Mevrouw Veldhuizen knikt meelevend.

'Hoe voel jij je nu?'

'Vooral heel moe. Omdat het verdriet, denk ik, weer komt bovendrijven.'

'Zou "opgebrand" een betere omschrijving zijn voor dat gevoel?'

Dat beschrijft ze goed.

Mevrouw Veldhuizen gaat door: 'Bij een burn-out is het zo dat mensen zich eerst vurig hebben gevoeld. En met vurig bedoel ik eigenlijk dat zij het gevoel hadden dat zij de hele wereld aankonden. Niets of niemand kon hun levensgeluk afnemen.'

'Ja, dat kan. Toen Erik er nog was, voelde ik me inderdaad onoverwinnelijk.'

'Het "lege" of "uitgebluste" gevoel komt meestal voort uit het feit dat mensen hun behoeftes slechts gedeeltelijk of niet kunnen bevredigen. Herken jij jezelf daarin?'

Justine gaat even bij zichzelf te rade.

'De gezamenlijke vakanties met Paulien en Mark, vaker uit eten. We zouden nog een weekend weggaan. Het is niet dat ik dat nu niet meer doe, maar de jongens zijn nu ook ouder. Die gaan hun eigen gang met hun vrienden.' Ze spreekt het hardop uit en zucht.

'Het valt me op dat je deze vraag alleen bekijkt vanuit het standpunt van je jongens. Ik twijfel er niet aan dat je alleen aan hun behoeftes hebt gedacht in de afgelopen jaren. Maar ik wil weten of jij ook nog aan jezelf denkt?'

De therapeute confronteert Justine met een vraag, waarover ze nog niet heeft nagedacht.

Ze staat er een moment bij stil.

De vraag geeft haar een beklemmend gevoel.

'Misschien niet. Misschien heb ik mij te veel om de jongens bekommerd, maar ik denk dat elke moeder dat zou doen in mijn situatie', verdedigt ze zichzelf.

'Dat zou inderdaad elke moeder doen. Het is geen verwijt. Begrijp mij niet verkeerd. Ik denk dat iedereen zijn pet zou afnemen voor de manier waarop jij je de voorbije jaren

staande hebt gehouden. Wat ik probeer te begrijpen is waardoor jij bent afgegleden, als ik het zo mag noemen', vervolgt ze voorzichtig.

Justine knikt.

Mevrouw Veldhuizen gaat door. 'Op die manier kunnen wij het probleem wat dieper uitspitten, zodat je weer uit dat dal raakt. Ik zie bij jou een hoop boosheid, die voortkomt uit de niet te beantwoorden vraag die iedere nabestaande heeft: waarom Erik?'

Mevrouw Veldhuizen vatte het goed samen. Meteen gaan ze aan de slag om de oorzaak van haar problemen bloot te leggen. De therapeute brengt alles mooi in kaart in een bijbehorende tabel. Na ongeveer drie kwartier is het consult voorbij.

'Denk deze week eens rustig na over jouw behoeftes en schrijf drie kernwoorden op die je emotie op dat moment het beste omschrijven.'

Ze opent de deur. Justine loopt de gang in en trekt haar jas weer aan.

'Probeer het niet te geforceerd te benaderen, maar bekijk eens op een luchtige manier wat je verlangens precies zijn. En volgende week wil ik met je boosheid aan de slag.'

Justine knikt bevestigend en geeft haar een hand. 'Dank je wel.'

Buiten haalt ze haar fiets van het slot. Op dit moment heeft ze weinig tijd voor de opdracht, maar ze neemt zich voor om zich er een avond mee aan het werk te zetten.

Drie woorden maar.

Gejaagd fietst Justine haar straat in en meteen ziet ze dat er een heleboel fietsen in de voortuin tegen de gevel staan. De jongens zijn al uit school en hebben zo te zien vrienden meegenomen. Ze zet haar fiets aan de overkant bij de buren bij gebrek aan plek in haar eigen voortuin.

Het begint te regenen.