

Opzet monoloog Luca

Luca: wa wacht... oh. *Stilte.*

Zagen jullie hoe ze naar me keek. Ik zag het wel, het is altijd hetzelfde. Mensen denken altijd dat ik een of andere junkie ben ofzo, maar ik ben zoveel meer dan dat. Kijk, ik weet ook wel dat ik er nou niet bepaald chique bij loop, maar dat wil niet zeggen dat ik geen inhoud heb. *Maakt sarcastische gebaren, aanhalingstekens met zijn vingers.* "Je zit daar maar te blowen op een bankje." "Denk eens aan je toekomst jongen." "Ga wat doen met je leven." "Zoek goeie vrienden, met goeie manieren." *Onderbreekt het rijtje, korte stilte.* En niet te vergeten, mu'n favoriet. "Zoek eens een vriendin."

Ze denken allemaal te weten waar ze het over hebben. Maar zal ik je wat vertellen, dat weten ze niet! Ik wil niet met de kudde mee. Ik wil een eigen mening hebben. Zelf kunnen oordelen, zelf kritisch kunnen kijken. Ik wil niet alles gewoon zomaar aannemen. Snappen ze het dan niet? Ik ben niet "anders", ik ben een gevaar. (Want stel je voor dat iemand ergens anders over denkt dat hoe iedereen er over denkt??) Zolang je maar precies doet wat er van je verwacht wordt, dan heeft helemaal niemand commentaar. Helemaal niemand. Maar zo wil ik niet zijn. dus zet ik me af. Ik. Doe. Niet. Mee.

Zijn jullie dan nooit benieuwd naar wat er achter iemand schuilt? Willen jullie dan nooit weten WAAROM iemand bepaalde dingen zegt of doet? Waarom wil nooit iemand weten waarom. Gewoon WAAROM. Zoals dat meisje net, knap was ze, maar omdat ze knap is wil dat niet meteen zeggen dat ze ook inhoud heeft. Zie je, eigenlijk is het heel simpel. Je doet precies wat de maatschappij vindt wat je moet doen en plotseling, zomaar uit het niets, heb je inhoud. *Stilte.* Nou misschien ben ik dan wel liever "inhoud-loos", dan dat ik iets ben wat ik niet wil zijn.

Luca loopt af.

Opzet PTSS

Wat is PTSS: Als u iets ergs heeft meegemaakt, bijvoorbeeld geweld of een ongeluk, kunt u klachten krijgen. De nare gebeurtenissen komen steeds terug in uw gedachten of dromen, u kunt het niet tegenhouden. Dat geeft heftige emoties: u bent bang, boos en/of verdrietig. Posttraumatische stressstoornis.

Misschien neemt u alcohol, drugs of kalmerende middelen om de nare gedachten niet te hebben. Dat lijkt even te helpen, omdat het uw gevoelens verdooft. Maar u kunt er ook verslaafd door worden. Het lost niks op en u krijgt er een extra probleem bij.

Klachten/symptomen:

- 1) **Herbeleving.** U beleeft de nare gebeurtenissen steeds opnieuw: in uw dromen (nachtmerries), maar ook overdag in uw gedachten. Emoties als angst, verdriet en woeden kunnen de overhand nemen. U bevriest, verstijfd en kan niks meer. Ook kunt u last krijgen van hartkloppingen, trillen of zweten. Herinneringen komen terug door bijvoorbeeld een geur, een geluid of een voorwerp.
- 2) **Vermijden.** U doet dingen om niet aan de gebeurtenis te denken. U gaat dingen of situaties vermijden. Misschien gebruikt u alcohol, drugs of kalmerende middelen om de heftige gevoelens niet te voelen.
- 3) **Negatieve gedachtes en gevoelens.** U heeft geen zin meer om dingen te doen die u eerst leuk vond. U wilt minder contact met andere mensen.

- 4) **Spanning en onrust.** U heeft last van emoties die u niet kunt stoppen.
- Intense verdriet of woede aanvallen
 - Willen schreeuwen en schelden
 - Snel en heftig schrikken
 - Slecht kunnen concentreren
 - Slecht slapen, door bijvoorbeeld nare dromen
 - U zoekt bewust onrust op
 - Voortdurend gestrestst. Opgefokt/ gespannen overkomen
 - Overgevoeligheid en moeilijk te kalmeren
 - Geheugenverlies

Herkent u zich in een van deze klachten, meld u dan bij een psychiater of psycholoog. Alleen zij kunnen u helpen.

Hoe gedraagt Eef zich: woede-uitbarstingen, agressie, prikkelbaarheid, heel alert en wakker zijn, slaapproblemen, schrikken van onverwachte gebeurtenissen. Last van hartkloppingen en zweten. Last van geheugenverlies. Emoties nemen haar gedrag over. Wordt geleid door haar posttraumatische stressstoornis. Moeite met vertrouwen.

<https://www.parnassiagroep.nl/uw-probleem/psychotrauma/posttraumatische-stressstoornis/symptomen>

<https://www.thuisarts.nl/posttraumatische-stress-stoornis/ik-heb-posttraumatische-stress-stoornis>

<https://www.nvvp.net/website/patinten-informatie/aandoeningen-/posttraumatische-stress-stoornis-ptss/diagnose>