

# Joshua Zwaan

## Ik dacht: ik ga het gewoon maar laten zien

De roman *Dwaallicht* van schrijfster Joshua Zwaan vertelt over de moeder van een gezin die lijdt aan angsten en zwaarmoedigheid. Deze derde roman van Zwaan is niet autobiografisch, maar desondanks haar persoonlijkste boek tot dusver. Dat laatste vertelt de schrijfster uit zichzelf. Het is niet altijd de ánder die met psychische problemen worstelt.

▲ Jurgen Tiekstra ● Merlijn Doomernik

**J**osha Zwaan (52) stapt elke dag in een lift. Om te oefenen. „Dat gaat heel goed”, vertelt ze, deze schrijfster van drie romans, in haar huis in Zutphen. Buiten stroomt even verderop de IJssel en jagen de herfstbladeren door de straten. Hier binnen ligt haar hond braafjes in de hoek van de keuken. Zwaan zelf loopt energiek heen en weer tussen eettafel en aanrecht om cappuccino te zetten, melk warm te maken, het waterservoir bij te vullen.

„Maar niemand kan zeggen”, vervolgt ze met nadruk, „of ik niet over een jaar opeens weer van alles in paniek raak. De medicijnen sluiten dat niet uit. Ze dempen de angsten wel, maar met name grote gebeurtenissen in je leven, of oververmoeidheid en slapeloosheid, kunnen ervoor zorgen dat je er toch weer doorheen zakt. Dan is het symptoom de paniek, en dan weet ik inmiddels dat ik onmiddellijk aan de bel moet trekken. Maar ja, ik heb er wel wat jaren over gedaan om dat te beseffen. Want het is helemaal niet leuk om te moeten te zeggen: het gaat niet meer, ik kan het niet. Het is niet leuk om een afspraak af te zeggen omdat ik de trein niet in durf vandaag.”

Joshua Zwaan is niet zonder reden een openhartige spreker. Eind februari dit jaar verscheen haar derde roman *Dwaallicht*: over Marthe, een vertaalster van Franse literatuur en moeder van drie kinderen die zo erg lijdt aan angsten en zwaarmoedigheid dat ze in een psychose terecht komt en een korte tijd door Amsterdam zwerft, voordat ze weer bij zinnen komt. „Toen ik het boek klaar had, dacht ik: ik kan nu zeggen, 'dit is maar een roman'”, vertelt Zwaan. „Dat kun je doen als schrijver. Ik heb daar een paar maanden over nagedacht en toen besloten: dat doe ik dus niet. Vanaf het begin zeg ik er gewoon bij: ik

heb in het boek ook mijn eigen ervaringen verwerkt.”

Dus doelbewust de kaarten op tafel. Openheid als levensprogramma. „Omdat ik daarmee kies om een rolmodel te zijn: oké, dit heb ik, maar ik ben meer dan dat. Er zijn ontzettend veel mensen die denken: 'Psychiatrie is zoiets engs. Als je een keer opgenomen bent geweest, dan ben je voor eeuwig gek. Als je antidepressiva slikt, dan zul je wel niet normaal kunnen functioneren, of je zult wel heel vlak zijn.' Dus ik dacht: ik ga het gewoon maar laten zien.”

### Paradox

Daarmee voegt ze zich in een groep gelijkgestemde vrouwen, onder wie Myrthe van der Meer, die haar ziektegeschiedenis boekstaafde in haar 'psychiatrische roman' *PAAZ*. Maar ook cabaretier Marjolijn van Kooten („wij kennen elkaar goed”) die het boek *Schijltuis* schreef en nu toert met de theatervoorstelling *Geen paniek* („Ik had mijn dochter meegenomen. Die zei: nou mam, het is niet alsof jij daar staat.”). Het is een paradox: lijden aan een angststoornis en tegelijkertijd de grote moed hebben je kwetsbaarheid te tonen. „Je kunt het bijna niet rijmen, hè. Ga naar Marjolijn kijken... In haar boek beschrijft ze echt jaren van opgenomen zijn, van ellende, van de deur niet uit komen. Nou, daar staat ze nu op het podium cabaretier te zijn.”

Tien jaar terug werkte ze ook al aan *Dwaallicht*. Maar het lukte niet. Het manuscript werd door uitgeverijen afgewezen. Twee andere romans elleboogden zich er tussen door en verkochten bovendien goed. In 2010 eerst *Parnassia*, waarvan net de twintigste druk verscheen: over een Joodse vrouw die na haar onderduiktijd in de oorlog leeft in verwarring over haar identiteit. Daarna kwam *Zeevonk*, over een vrouw die als klein kind in een

## Curriculum vitae

### Naam

Joshua Zwaan

### Geboren

In 1963 in Palmerston North, Nieuw Zeeland

### Opleidingen

Andragogie en Sociale Pedagogiek  
Vu Amsterdam  
Opleiding tot communicatietrainer  
ITV Wageningen  
diverse coachingsopleidingen

### Werk

#### 1989 – 1999

Functionies in drugs- en jeugdhulpverlening en algemeen maatschappelijk werk

#### 2000–2011

Trainer in leiderschap, persoonlijke effectiviteit, beïnvloedingsvaardigheden en coaching

#### 2005 – heden

Coach en procesbegeleider

#### 2015

Docent aan de Schrijversacademie en bij Kantlijn, schrijfgroep voor dak en thuislozen in Amsterdam

#### 2010 – heden

Schrijver van essays o.a. in *Trouw* en tijdschrift *Volzin*, en romans: *Parnassia*, *Zeevonk* en *Dwaallicht*. In april verschijnt *Zijspoor*, non-fictie over de gevolgen van een ernstig ziek gezinslid voor een heel gezin, over wanhoop, troost en verder gaan.

Japans interneringskamp gezeten heeft. „Het schrijven van *Dwaallicht* lukte me pas toen ik ophield het verhaal te benaderen vanuit de casuïstiek die ik voorbij had zien trekken toen ik nog werkte als hulpverlener”, vertelt ze, „en besloot om mijn eigen ervaring met angst en depressie in het verhaal mee te nemen. Waarom werkte dat beter?”, vraagt ze zelf retorisch. „Omdat we altijd doen alsof dit over een ander gaat. Maar vijftig procent van onze samenleving, jij en ik, komt ergens in zijn leven in aanraking met psychische problematiek: heeft hulp nodig van een psycholoog, wordt opgenomen of heeft pillen nodig. De andere vijftig procent is de vriend, de vader, de moeder, de broer of de zus van zo iemand. Dit gaat over ons allemaal.”

### Drugsbaby's

Joshua Zwaan werkte jarenlang in de hulpverlening, na de studies Sociale Pedagogiek en Andragologie („de wetenschap van het menselijk handelen”). „Toen ik afstudeerde, was er geen werk. Er was grote werkloosheid, dus ik moest mijn eigen weg gaan zoeken. Eigenlijk was ik niet opgeleid voor praktische hulpverlening, meer voor de theorie, maar al vrij snel begon ik in vrouwenprojecten en maatschappelijk activeringswerk met ouderen. Dat waren allemaal kleine baantjes. Daarna ben ik in Haarlem in de drugshulpverlening gaan werken. Dat waren zwaar problematische drugsgebruikers, en daar heb ik een project opgezet voor verslaafden die kinderen kregen of hadden. In die tijd ben ik in de ziekteket bewand, want ik werd zelf zwanger van mijn derde, en het was emotioneel nogal belastend om die drugsbaby's in ziekenhuizen aan te zien. Toen ben ik gestopt en ben ik in Den Helder leidinggevende in de jeugdhulpverlening geworden. Daarna werd ik leidinggevende in het algemeen

