



Meedingen voor de top tien: de eiland huisjes op Schiermonnikoog, de zeedijk langs de Friese waddenkust, de kwadukt bij Woudsend, het Jopie Huisman Museum in Workum, Paesens-Moddergat, Brânburren in It Heidenskip, en Grou en chocoladefabriek KLAFA in Achlum. Op de voorpagina: Coopersburg in Akkrum, Dekemastate in Jelsum, en Gove in Leeuwarden, Uniastate in Bears en tot slot zelfoogsttuin Ús Höf in Sibrandabuorren - met op de foto eigenaar in een jaar lang volgde. Volledige selectie op www.itmoaistefan.frl. Foto's van inzenders, Shutterstock, Marchje Andringa

Depresje waard har dea

Koart ferhaal

Hiske de Boer

Soms wurd ik wekker en fiel ik my net mysels en hoe't ik it ek besykje, it slagget net om my goed te fielen. Ik fiel my beroerd. It slagget net om in strak gesicht te hâlden. It is net gewoan fertriet. It is wat, wat my op fret, wêrt ik net omhinne kin. Eat dat my libbet, dêrt ik gjin kontrôle oer ha. Ik fiel my lyts en swak. Ik wol hjir

It is wat, wat my opfret, wêrt ik net omhinne kin. Eat dat my libbet, dêrt ik gjin kontrôle oer ha

Wêrom soe ik noch langer trochgean? Der fleane safolle fragen troch de holle.

Doe't ik acht jier wie fertelde ús mem my dat ik dea wêze moatte soe en dat it myn skuld is dat myn âlden skieden wieneren. Ik woe ús mem helpe mei har ferslavingen. Doe't dat net slagge wiesto dêr foar de earste kear. Myn **slimste** nachtmerrje. Ik wie bang, bang foar dy en bang dat sto werom komme soest. Yn myn tolfe libbensjier wiesto der wer doe't ik myn problemen besocht út te gomjen. It duorre net lang foardat ik as 'probleember' labelde waard. Mei sechstjin hie ik alles sjoen: problemen thús, op skoalle, mei freonen. Wêr koe ik hinne. Ik waard ien mei drugs. Ik kin der net mear súnder, dat fielt as de iennichste útwei. Der is gjin ein oan de tunnel. Ik bin bang.

Leau my, ik ha alles besocht mar it wurket net. Ik kin mysels net akseptearje. Ik kin net mei mysels libje. Ik haatsje mysels. Ik ha altyd tocht dat it letter better wurde soe en dat it wol goed kaam. Ik tocht dat it feroarje soe. En sa no en dan binne dingen net mear sa yntins mar it gefoel is der en giet net fuort. Of, no ja soms, mar it gefoel komt altyd werom. Ik klink sa depressyf, it is gjin styl sa as minsken tinke, it sit yn myn holle. Ik kin der neat oan dwaan. Ik bin **lilk** op mysels. Wêrom tink ik sa? De ferwachtingen dy't op mylein wurde. Ik kin it net mear oan. Fan lyts ôf waard my ferteld wat der fan my ferwachte waard en ik kin it net, mar wêrom de oaren wol, bin ik net makke foar dit libben?

Ik kin net mear fjochtsje, ik jou op.

Leau my, ik ha alles besocht mar it wurket net. Ik kin mysels net akseptearje

wei, mar ik bin bang om dea te gean, dochs fielt dat as de iennichste útwei.

Ik wol nei in plak dêrt nimmen my ken. Dêrt nimmen myn namme wit en ik gewoan allinne wêze kin. In plak dêrt nimmen my mist as ik op bêd lis te **gûlen** foar in oantal dagen. It fielt as dat ik yn in trochgeande striid mei mysels sit en dat ik hjir net mear wei kom. Hoe hurd ik it ek besykje, myn holle jout net ta. Ik lis te **gûlen** en wit eins hielendal net wêrom. Ik doar net fan 't bêd ôf te gean.

Elkenien seit 'doch wat aardichs' en 'ha selsfertrouwen', mar it slagget net. Elkenien tinkt dat it goed mei my giet, myn wangen binne noch altyd rôze en myn hier is noch altyd krolle. Pine bestiet asto it net sjochst. De pine sit yn myn holle. Mar ik laitsje en **besykje** troch te gean. Mar soms, soms slagget it net en nimt myn holle it oer en fielt der mar ien útwei, op bêd lizze en **gûle**. Der is safolle stilte, mar it fielt as in enoarm kabaal, myn holle hâldt net op. Ik geaneachkontakt út 'e wei. Ik hoopje dat sto net hearst dat myn stim oars klinkt, dat ik elk momint yn **gûlen** útbarste kin.

En soms, soms giet it better as oars, mar soms ek minder en ik ha gjin idee wêrt it wei komt. It liet wol oft it stil begint. It is gewoan pine yn 'e holle en it giet wol wer oer. It is gewoan in minne dei, fertel ik mysels. Ik geane troch, mar it probleem giet net fuort, it gefoel bliwt, it falt net te úntkennen. Ik fiel my allinne ek al bin ik yn in romte fol mei minsken. Ik wol mei laitsje, mar it slagget net. It fielt **sabeare**, ik faal. Ik wol nei myn komfortzône. In plak dêrt ik net falle kin. Ik wol nei mem ta, har waarne hanneren om my hinne.

Stadich begin ik te beseffen dat it sa net fierder kin. Ik wol net mear. Ik wol fuort en sa fluch mooglik. Ik kin dit net mear.

Depresje wurdت myn dea en leaver hjoed as moarn.

Dat gie troch har holle foar't se de pillen naam.

Eat iets
Gûlen huilen
Besykje probeer
Sabeare alsof
Slimste ergste
Lilk boos

► It ferhaal 'Depresje' waard har dea fan Hiske de Boer krigie de twadde priis yn de Fryske Ferhewedstriid 2017, kategory junioaren, útskreun troch It Skriuwersboun, het Friesch Dagblad en Cedin. Tema wie: 'Gjin styl?'! De kommende wiken binne de oare winnende ferhalen te finen yn dizze rubryk.