

# 'Al die shitsooi van je kutouders'

Philip Huff en de relatie tussen stress en hartziekte

Henriëtte van der Horst



Philip Huff

Het hart klopt in de keel, het bonst, slaat een slag over - allemaal fenomenen die we uit eigen ervaring kennen en die we vaak aan al dan niet plezierige spanning en aan stress relateren. Het zijn onschuldige fenomenen die er niet op duiden dat er iets mis is met het hart.

Het wordt een ander verhaal als het hart kortere of langere tijd heel onregelmatig en of heel snel gaat kloppen zonder dat er sprake is van extreme fysieke inspanning. Dan gaat het naar alle waarschijnlijkheid om een hartritmestoornis. In *Wat je van bloed weet* van Philip Huff heeft de hoofdpersoon er een die zich al op jonge leeftijd openbaart.

## 'Pech, zo'n jongen als jij...'

Als hij na een eenvoudige ingreep vanwege een onschuldige spatader in zijn balzak naar de uitslaapkamer is gebracht, en na een paar uur gedommeld te hebben weer opstaat, begint hij te zweten:

Alsof je net een wedstrijd hebt gespeeld. Je plaatst je hand tegen de muur, sluit je ogen. Je bent benauwd op de borst en je hoofd voelt steeds lichter aan, al het bloed lijkt weg te trekken. Je legt

je hoofd tegen de muur en probeert je pols op te nemen, maar je voelt geen slag.

Hij weet nog net, terwijl hij valt, aan het alarmkoord te trekken. Hij wordt wakker in een ziekenhuisbed terwijl een verpleegkundige zijn pols opneemt en op de monitor kijkt. Zijn hartslag is nog steeds boven de honderd per minuut. De verpleegkundige legt uit dat hij een episode van een hartritmestoornis heeft gehad. Als de hoofdpersoon vraagt hoe dat nou zo plotseling kan, haalt de verpleegkundige de schouders op en zegt: 'Erfelijke aanleg. Pech, zo'n jonge jongen als jij... De dokter zal straks wat meer vertellen.'

In de periode daarna krijgt hij nog een aantal keren een hartritmestoornis en ondergaat hij vier keer een cardioversie. Die wordt toegepast bij een aanval van boezemfibrilleren of boezemflutter. Het meest effectief is het toedienen van een elektrische shock onder narcose, dan wordt het abnormale, veel te snelle, hartritme als het ware overstemd, en wordt, als het goed gaat, het normale hartritme hersteld. Soms zijn er meerdere elektrische schokken nodig.

Een alternatief, maar minder vaak succesvolle manier, is om het hartritme te herstellen door medicijnen per infuus te dienen. Het voordeel van die methode is dat je niet onder narcose hoeft. Als medicijnen onvoldoende helpen om het hartritme in bedwang te houden of als ze vervelende bijwerkingen hebben, kan een ablatie worden toegepast. Via een katheter, meestal via de lies, worden met een draadje de plekken uitgeschakeld waar de versturende prikkels ontstaan, door een litteken te veroorzaken door verhitting of juist afkoeling, of door elektrische schokjes. Ook die behandeling ondergaat de hoofdpersoon een aantal keren.

Op een gegeven moment stopt hij met zijn medicijnen nadat hij weer een ablatie heeft gehad

in de hoop dat de hartritmestoornis zich niet meer voordoet. Dat blijkt niet het geval, en zijn behandelend cardioloog geeft hem in overweging om een hartoperatie te ondergaan, met helaas ook een kans op complicaties.

Hoewel hij in het ziekenhuis te horen kreeg dat zijn hartritmestoornis te wijten was aan erfelijke aanleg of aan botte pech, heeft de hoofdpersoon zelf daar andere ideeën over. Hij relateert zijn hartproblemen aan zijn jeugd. Daarin was sprake van een onveilige thuissituatie, een vader en een moeder die elkaar regelmatig de huid vol scholden en elkaar ook te lijf gingen. En dat niet alleen, ze mishandelden ook regelmatig hun kinderen, verweten hen vaak dat ze egoïstisch waren en geen oog hadden voor hoe moeilijk zij het als ouders hadden.

### **Een complex verband**

Door de jaren heen is veel onderzoek gedaan naar de relatie tussen allerlei vormen van stress en hart- en vaatziekten. De hoofdpersoon haalt een groot Amerikaans onderzoek aan waaruit blijkt dat ‘negatieve levenservaringen in je kindertijd samenhangen met gezondheidsproblemen op latere leeftijd. Hoe meer trauma’s, hoe meer gezondheidsproblemen: hoe groter het risico op een slechte gezondheid, op (vroegtijdige) hart- en vaatziekten, óók als je de experimenteren-en- risicovol-gedragontwikkeling als gevolg van zo’n jeugd eruit filtert. Kortom: ouders doen hun kinderen veel meer aan dan wat ze ze aandoen. Maar dat willen ze niet weten.’

In de verantwoording aan het eind van zijn boek refereert hij aan een artikel van onderzoeksjournalist Maud Effting, die dit in *De Volkskrant* gezegd zou hebben. Dat specifieke Volkskrantartikel heb ik niet kunnen achterhalen,

maar er is inderdaad onderzoek waaruit blijkt dat een posttraumatische stressstoornis (PTSS) het risico op hart- en vaatziekten, met name op een hartinfarct, verhoogt. In 2024 verscheen een meta-analyse van Padhi et al. waarin de resultaten van twintig onderzoeken met in totaal meer dan 335.000 deelnemers werden geanalyseerd. De conclusie is dat mensen met een PTSS een verhoogd risico hebben op hart- en vaatziekten en een beroerte.

Vorig jaar verscheen een meta-analyse van Nakhebi et al. waaruit eveneens blijkt dat PTSS de kans op hart- en vaatziekten verhoogt, maar ook dat omgekeerd hart- en vaatziekten de kans op een PTSS verhogen. Ook een veel voorkomende hartritmestoornis als boezemfibrilleren lijkt verband te houden met stress, angst, depressie en boosheid, zoals blijkt uit een meta-analyse van Wu et al. uit 2022.

Nu is stress een ruim begrip en het verband tussen psychologische problemen, trauma en het optreden van hart- en vaatziekten is complex. Langdurige stress, van welke aard ook, gaat vaak gepaard met een minder gezonde leefstijl en daarvan weten we dat dat een verhoogd risico op hart- en vaatziekten geeft. Dus is het de stress op zich die een verhoogd risico geeft op hartaandoeningen? Of heeft het vooral te maken met de gevolgen van stress in de vorm van een minder gezonde leefstijl die het risico bepalen?

Het definitieve antwoord daarop is nog niet te geven. De vraag is of de hartritmestoornis van de hoofdpersoon te maken heeft met zijn jeugdtrauma, of dat erfelijke aanleg (ook) een rol speelt. In een gesprek dat de hoofdpersoon later na zijn hartoperatie met zijn vader heeft, meldt hij dat tante Josephine hem verteld heeft dat zijn grootvader, de vader van Josephine en Peter dus,



Philip Huff krijgt een aantal keren een hartritmestoornis



Stress verhoogt het risico op hart- en vaatziekten

ook een hartritmestoornis had. Dat wordt door zijn vader niet bevestigd, het zou kunnen, maar volgens hem is het geen 'bouwfout'. Nee, denkt de hoofdpersoon dan, want dat zou dan jou aangewreven kunnen worden. En zijn vader wijst iedere verantwoordelijkheid voor het gedrag en de problemen van zijn kinderen af.

### **Iedereen weet wat er gebeurt**

Philip Huff heeft een bijzondere vorm gekozen voor het verhaal gekozen. In de meeste romans is er sprake van een verhaal dat in de derde persoon wordt verteld: hij of zij, X of IJ dacht dit, deed dit, zei dit, voelde dat, of in de eerste persoon: ik ging, ik dacht, ik zei, ik voelde. In *Wat je van bloed weet* hanteert Huff de tweede persoon: jij dacht, jij zei, jij deed, of liever gezegd, jij denkt, jij voelt, jij doet - steeds in de tegenwoordige tijd. De hoofdpersoon spreekt het hele boek tegen zichzelf, deels tegen zijn jongere zelf, maar deels ook tegen zijn huidige zelf. De eerste pagina's moet je daar even aan wennen, maar het hanteren van juist deze persoonsvorm zuigt je als het ware het verhaal in. Het is een effectieve manier om het adagium 'show, don't tell', dat beginnende schrijvers vaak wordt voorgehouden, in praktijk te brengen.

Ik vermoed ook dat Huff juist deze persoonsvorm heeft gekozen omdat het deels zijn eigen verhaal is, hij is opgegroeid in een dergelijk 'geprivilegieerd en gewelddadig' gezin. In een interview in *Trouw* van 7 maart 2026 zegt hij: 'Ik zit heel erg dicht op mijn gevoelens in mijn boeken. Je zou kunnen zeggen: daar ben ik het dunst, het minst beschermd.'

Huff laat het verhaal voorafgaan door een citaat uit een brief van Franz Kafka uit *Brief aan mijn*

vader aan te halen: 'Trouwen, een gezin stichten, alle kinderen die maar willen komen aanvaarden, ze in deze onzekere wereld behoeden en ze ook nog een beetje leidinggeven, dat is naar mijn overtuiging het allerhoogste waarin een mens kan slagen.'

Kafka constateert in zijn brief dat veel mensen daar niet echt in slagen en dat het merendeel van de mensen het als het ware zonder opzet of bedoeling doen. Maar ook dat is niet te versmaden want 'het gaat tenslotte helemaal niet om dat allerhoogste maar alleen om een soort verre, maar fatsoenlijke benadering daarvan'.

Helaas blijken Annabel en Peter, de ouders van de hoofdpersoon, zelfs in de verste verte niet om bij die 'fatsoenlijke benadering' in de buurt te komen. Dat wordt al op de eerste pagina's duidelijk als de hoofdpersoon wakker wordt in het bed van zijn jongere broertje, dat nog heerlijk ligt te slapen. Hij spitst zijn oren om te horen of alles rustig is en loopt de gang op, daar liggen de scherven van een vaas en wat verspreide bloemen. Hij constateert dat de auto van zijn vader niet meer op de oprit staat. Dan weet hij eigenlijk al: er is weer forse ruzie tussen zijn ouders geweest. Hij ziet het als zijn taak om Alexander, zijn vier jaar jongere broertje, te beschermen. Ze hebben ook nog een zus, Emilie, die vijf jaar ouder is dan de hoofdpersoon.

Het gezin woont in een ruime alleenstaande villa en er zijn helaas geen burens die zouden kunnen ingrijpen als het weer eens mis is tussen de ouders. Die slaan ook regelmatig de hand aan hun kinderen, met name aan de jongens. Elk woord dat ze uiten, of elk gedrag, kan ineens de toorn opwekken van een van de ouders. Later blijkt dat eigenlijk iedereen uit het dorp in Het Gooi weet wat er in het gezin gebeurt. Verscheidene mensen doen ook hun best om de jongens te beschermen.

Af en toe kunnen ze even bijkomen als ze bij tante Josephine en oom Otto logeren. Bij hen vinden ze de warmte en onvoorwaardelijke genegenheid die je van je ouders zou willen krijgen. Josephine is de zuster van Peter, de relatie tussen hen is niet warm, maar af en toe willen Annabel en Peter - de hoofdpersoon weigert hen vader en moeder te noemen - even de kinderen kwijt. Peter heeft altijd weinig positiefs te melden over zijn familie, maar als zijn moeder overlijdt houdt hij een toespraak en vertelt dat zijn moeder een heel bijzondere en sterke vrouw is geweest. De hoofdpersoon overdenkt dan:

De meest opmerkelijke leugens zijn niet de dagelijkse, kleine leugentjes die een gezin bij elkaar houden, noch de kluwen grote leugens die 'de boel' of de maatschappij bij elkaar moeten houden: de meest opmerkelijke zijn de leugens die mensen zichzelf vertellen en die ze zelf geloven, die zo hun eigen waarheid worden - het is die waarheid die henzelf bij elkaar houdt, die voorkomt dat hun diepe gevoelens en hardste falen een naam krijgen, dat ze plekken worden op een kaart, plaatsen die je kunt bezoeken en waarover je kunt spreken.

### **Alleen maar verwijten**

Praten over wat hem en zijn broertje overkomt in het gezin, vermijdt de hoofdpersoon. Op een gegeven moment is Annabel ernstig ziek en wordt kunstmatig in coma gehouden, het zou kunnen dat ze overlijdt. De hoofdpersoon en zijn broertje zoeken haar op in het ziekenhuis en krijgen van hun vader te horen dat als ze nog wat tegen hun moeder willen zeggen, ze dat nu moeten doen. Alex verstijft en begint te huilen, hij denkt dat het zijn schuld is dat zijn moeder doodgaat. De hoofdpersoon overdenkt dat hij geleerd heeft dat 'gedachten veroordeeld zijn tot de cel van je hoofd, gevoelens tot de gevangenis van je lichaam. Hij kan dus alleen maar denken, maar niet hardop zeggen "alsjeblieft, niet doodgaan".'

Annabel gaat niet dood, maar herstelt na lange tijd. Als hij gaat studeren besluit de hoofdpersoon het contact met zijn ouders totaal te verbreken. Hij houdt wel contact met Alexander en Emilie. Als hij de eerste aanval van zijn hartritmestoornis krijgt, bezoekt Emilie hem in het ziekenhuis. Hij bezweert haar niets aan Annabel en Peter te vertellen, maar dat doet ze toch. De reactie is zoals hij verwachtte: ze zijn niet bezorgd om hem, nee, hij krijgt het verwijt van zijn ouders dat hij hun niets vertelt en alleen maar met zichzelf bezig is.

Zijn zus blijft contact houden met hun ouders, wier relatie problematisch blijft, ze gaan diverse keren uit elkaar en komen weer wel bij elkaar. Totdat ze op een keer definitief gaan scheiden en zijn ouderlijk huis leeggehaald moet worden omdat het verkocht wordt. Op aandringen van zijn zus komt hij nog één keer naar dat huis om te kijken of er nog spullen zijn die hij wil hebben. Dan ontmoet hij zijn moeder weer, hoewel hij zijn zus bezworen had dat hij alleen zou komen als ze er niet zou zijn. En ja, ook deze keer maakt

Annabel hem alleen maar verwijten.

### **Een grote bek**

Afgezien van de terugkerende aanvallen van de hartritmestoornis gaat het leven van de hoofdpersoon, nadat hij zijn ouderlijk huis verlaten heeft, niet over rozen. Er is de episode waarin het met Alexander misgaat terwijl hij nog bij Annabel en Peter woont en op de middelbare school zit. Hij gebruikt allerlei middelen en wordt in psychotische toestand opgenomen in een psychiatrische inrichting. Emilie en de hoofdpersoon proberen de behandelende arts duidelijk te maken dat het niet verstandig is om Alexander, als het weer beter met hem gaat, naar huis te laten terugkeren. Dat is niet eenvoudig want Annabel en Peter vertellen een heel ander verhaal over waarom Alexander ontspoord is.

Uiteindelijk komt Alexander bij tante Josephine en oom Otto in huis, omdat Annabel en Peter zeggen dat ze het niet aankunnen. De hoofdpersoon maakt zichzelf verwijten dat hij tekortgeschoten is ten opzichte van Alexander. Hij heeft hem niet kunnen beschermen, terwijl dat wel zijn taak was.

Ook in de liefde zit het hem niet mee. Op de middelbare school wordt hij verliefd op Cato die een klas hoger zit, zij heeft al een vriend, maar kan ook goed met de hoofdpersoon opschieten. Hij gaat vaak naar haar toe en haar moeder Eline, die op de hoogte is van wat zich in dat gezin afspeelt, moedigt dat ook aan. Als Cato gaat studeren, raakt hij haar kwijt, maar na een aantal jaren krijgen ze weer contact, beginnen een relatie en gaan samenwonen. Maar regelmatig botst het ook flink tussen hen.

Als ze samen naar de diploma-uitreiking van Alexander gaan, gaat het weer mis, iets onbenulligs is de aanleiding voor een stevige woordenwisseling. Als ze thuiskomen, krijgen ze een flinke ruzie. De hoofdpersoon zegt:

Sorry, je hebt gelijk.

Cato antwoordt:

Daar heeft niemand iets aan dat ik "gelijk" heb. Ik voel hoe boos je bent over die pillen, over dat hart., en dat druppelt overal in door... Ik wil gewoon graag dat je er iets aan doet, aan al die shitsooi die die kutouders van je in jou hebben geplaatst. Want dit ga ik niet lang volhouden.

De hoofdpersoon kan soms flink uitpakken en ongecontroleerd woedend worden, niet alleen tegenover Cato maar ook tegen anderen. Tijdens een studentenfeest raakt hij slaags met een jongerejaars die zijn vriend Floris lastigvalt.

Je schreeuwt in zijn gezicht: ik maak jou helemaal kapot. Helemaal kapot! Hoor je dat?’

Hij wordt in bedwang gehouden door een aantal mensen maar wordt woest als de jongerejaars tegen hem zegt:

‘Je hebt mazzel, gap, dat ik een goede dag heb.’ Je schudt je hoofd en drukt een vinger tegen zijn borst: ‘Nee, jij hebt mazzel dat ik een goede dag heb’. ‘O ja.’ Twee samengeknepen blauwe ogen die je aankijken. ‘Wat weet jij van bloed, vriend?’ Je twijfelt. Kijkt opzij, de houten vloer, de vieze muur, balt je hand tot een vuist, maakt dan oogcontact. ‘Dit’. Zijn jukbeen kraakt onder je knokkels. De ontlading voelt heerlijk, zelfs, of ook, als je voelt dat andere handen je nu vastgrijpen en je ziet dat Floris zich naast je in het gevecht stort.

Floris steunt hem, maar waarschuwt hem ook:

Van spel naar ernst is maar een kleine stap. Voor je het weet sta je de rest van je leven andere mensen in hun gezicht af te blaffen over wat ze allemaal wel en niet zouden moeten doen. Als je maar lang genoeg speelt dat je een grote bek hebt, dan krijg je hem vanzelf.

### **Een kans het anders te gaan doen**

Hij besluit uiteindelijk hulp te zoeken bij een psycholoog. Op haar vraag waarom hij naar haar is gekomen, zegt hij:

Ik ben boos. Op mijn ouders... over hoe ze hun ouderschap hebben vormgegeven. Ik voel de woede in mijn botten... ik voel dat de woede diep van binnen zich schuilhoudt. Loerend op een kans om te ontsnappen. En mijn vriendin voelt de woede al als ik “godver-, godverdomme” tier als ik iets laat vallen en eigenlijk ook als ik dat niet doe, dan woekert die woede nog steeds, als een giftig brouwsel in mijn merg, dat komt in mijn bloed en dat bloed pompt mijn kapotte hart dan mijn bloedbaan in en het is niet te voorkomen dat dat zich op een gegeven moment, zonder serieuze aanleiding, in monsterlijke proporties via mijn

bloed, via mijn longen en dan mijn adem, naar buiten barst.

De psycholoog zegt dat ze vijf sessies nodig heeft ‘om de koers te veranderen. Om tot een andere manier van kijken te komen. Om de woorden te vinden waarmee we het verhaal kunnen vertellen, hervertelen en veranderen.’ Of dat lukt, blijft onduidelijk. Wel overdenkt de hoofdpersoon aan het eind van het boek, als hij op aandringen van zijn zus nog een keer naar hun ouderlijk huis gaat voordat het ontruimd en verkocht wordt en op zijn broertjes kale bed zit, het volgende:

Je handen zijn jouw handen, je voelt je hart rustig en regelmatig slaan in je vingertoppen. In jou stroomt je verleden. Je weet wat je ouders jou en Emilie en Alex aan vodden en oud roest hebben meegegeven, vodden die je hier niet meer kunt vinden, oud roest dat niemand anders kan zien, zoi die die jullie elke dag meezeulen. Maar je gaat het hier neerzetten, waar het hoort. Je gaat het achterlaten in dit huis, zodat je niet telkens hoeft terug te keren naar het begin om het vastgestelde verloop te volgen, om uit te komen op het voorspelbare einde. Vrijheid is niets anders dan een kans het anders te gaan doen.



## Literatuur

Bijaya K Padhi, Mahalaqua Nazli Khatib , Hashem Abu Serhan , Abhay M Gaidhane , Sarvesh Rustagi , Quazi Syed Zahiruddin , Rakesh Kumar Sharma , Prakasini Satapathy . *Cardiovascular impact of post-traumatic stress disorder: A systematic review and meta-analysis*. Curr Probl Cardiol 2024 Aug;49(8):102632. doi: 10.1016/j.cpcardiol.2024.102632. Epub 2024 May 24.

Hao Wu Chenxing Li , Bolin Li , Tao Zheng , Kaiyue Feng , Yue Wu . *Psychological factors and risk of atrial fibrillation: A meta-analysis and systematic review*. Int J Cardiol 2022;362:85-92. doi: 10.1016/j.ijcard.2022.05.048. Epub 2022 May 23.

Huff, Philip, *Wat je van bloed weet*. Amsterdam: Prometheus, 2022.

Omar Anwar Saleh Al Nakhebi, Raluka Albu-Kalinovic, Oana Neda-Stepan, Catalina Giurgi-Oncu, Cătălina-Angela Crișan, Virgil-Radu Enatescu, Ileana Marinescu.. *Post-Traumatic Stress Disorder (PTSD) and Cardiovascular Diseases: A Systematic Review and Meta-Analysis*. J Clin Med 2025;14(22):7979. doi: 10.3390/jcm14227979.

Pronk, Iris, 'Ik schrijf om me minder machteloos en weerloos te voelen.' Interview met Philip Huff. *Trouw*, 7 maart 2026.