

DAAN WESTERINK



LEVEN
ZONDER
OUDERS

het definitieve einde van het kind-zijn

Daan Westerink

Leven zonder ouders

HET DEFINITIEVE EINDE
VAN HET KIND-ZIJN

Vierde druk

Uitgeverij
Ten Have

Inhoud

Woord vooraf door Riet Fiddelaers-Jaspers	7
Inleiding	13
Zonen en dochters over hun leven zonder ouders	17
Boeken over het verlies van ouders	298
Websites met informatie over rouw	299

Jaargetijden

Wachtend op een wonder
in 'n zomer waarin nog heel veel kon.
IJdele hoop
besepte ik later,
waarna de herfst begon.

Het stormde in mijn hart
en verdriet vulde al mijn dromen.
Steeds opnieuw
de vraag
wanneer zal de winter komen?

Nu heb ik het zo koud
en lente lijkt voorgoed verleden.
Maar, voorbij is ook
jouw pijn
jij hebt genoeg geleden.

WILMA JASPERS

JANUARI 1988



Riet met haar vader en moeder in 1956

Zonen en dochters over hun leven zonder ouders

Katja	18	Hester	156
Wendie	23	Floortje	161
Maya	28	Hanny	166
Rob	33	Jacqueline	171
Esther	37	Loekie	175
Harriëtte	42	Marieke	180
Anke	47	Thea	185
Astrid	50	Flora	190
Pien	55	Evelien	195
Judith	62	Wieger	200
Monique Saskia	67	Daan	205
Ronnie	71	Udo	210
Machteld	76	Lotte	215
Monique en Anja	79	Yt	220
Rob	84	Nienke	225
Hanneke	91	Brigitte	229
Marije en Jaap	95	Hermien	234
Tonja	100	Estelle	240
Dirk	104	Jannie	243
Nicole	109	Marieke	247
DJ	113	Tino	252
Henk	117	Toos	256
Hanneke	122	Tineke	260
Aukje	127	Gabriël	266
Wim	132	Irma	270
Annet	137	Karin	276
Rob	141	Titia	280
Gertjan	144	Jan	286
Jasper	149	Marianne	289
Barbara	152	Jan	293

De moeder van Katja (34) overleed 1 maand geleden aan de gevolgen van een hersenoperatie. Haar vader overleed 2 jaar geleden aan de gevolgen van maagkanker.

En ineens is het voorbij
En is er geen later
En ineens is het geen storm
In een glas water
Maar een somber weerbericht
En het anker wordt gelicht
Jij drijft weg met de haven in zicht

‘HAVEN IN ZICHT’ – GUUS MEEUWIS



Katja's ouders in 1962



Katja met haar ouders op Kreta, in 2001

Mijn vriend en ik waren bij haar toen ze stierf. Ik ben meteen in huilen uitgebarsten, ik voelde me totaal wanhopig. Ik dacht steeds, dit kan niet waar zijn, het kan niet zo zijn dat ik nu ook mijn moeder moet laten gaan. Ik heb geen echt afscheid van haar genomen, heb ook niet tegen haar kunnen zeggen dat het goed was dat ze ging. Ik had er geen vrede mee, het had zo niet mogen lopen. We hebben haar op een maandagavond weggebracht voor de operatie en haar niet meer teruggekregen.

Mijn vader Bert werd geboren in 1943 in Breda als oudste in een gezin met vijf kinderen. Hij had drie broers en een zus. Opa werkte in de fabriek en op zaterdag verdiende hij een extraatje bij: de kinderen moesten goed en veel eten. Over gevoelens werd niet veel gepraat. De jeugd van mijn vader is gelukkig geweest, heeft hij zelf altijd aangeven. Mijn vader heeft de lts gedaan en is als automonteur gaan werken. Dit heeft hij een paar jaar gedaan. Uiteindelijk is hij bij de gemeente gaan werken, waar hij is doorgegroeid tot bedrijfsleider sportzaken.

Mijn moeder Elly werd ook in 1943 in Breda geboren en was de jongste in een gezin met drie kinderen. Ze had een broer en een zus. Haar vader werkte bij de gemeente als bouwopzichter. Ze heeft een gelukkige jeugd gehad, heeft de mulo gedaan en de opleiding tot schoonheidsspecialiste. Ze heeft tot haar huwelijk in een parfumerie gewerkt en het was eigenlijk de bedoeling dat ze een eigen parfumerie zou beginnen, maar daar heeft opa een stokje voor gestoken. Mijn oma is overleden toen mijn moeder 21 was en dat heeft veel met haar gedaan. Mijn moeder was toen de enige die nog thuis woonde en heeft eigenlijk de zorg voor haar vader op zich genomen.

Mijn ouders leerden elkaar kennen in 1961. Als mijn moeder in haar lunchpauze van de parfumerie naar huis liep, moest ze altijd over een bruggetje. Mijn vader werkte in de garage, gelegen aan dat bruggetje en stond daar altijd zijn boterhammen op te eten in de lunchpauze. Ze gingen allebei op zaterdag dansen bij 'Dansschool Tiggelman' en met carnaval is het wat geworden tussen hen. In 1968 zijn ze getrouwd en Patrick, mijn broer, werd een jaar later geboren. Drie jaar later kwam ik. Na de geboorte van mijn broer is mijn moeder gestopt met werken. Ze had niet alleen de zorg voor ons maar deed ook het huishouden van opa. Van haar heb ik geleerd dat je een goed gevoel krijgt van het iets voor anderen betekenen, dat vaak door de omgeving wordt gezien als jezelf wegcijferen.

Op 59-jarige leeftijd bleek de vader van mijn vader maagkanker te hebben en binnen vier weken was hij dood. Papa was 31 toen zijn vader stierf. Mijn broer was 4 en ik was 2. De dood van opa heeft een enorme impact gehad, mijn vader was de oudste en voor zijn jongste broer heeft hij de vaderrol enigszins overgenomen. Mijn vader is altijd bang geweest dat hij ook maagkanker zou krijgen.

Mijn broer en ik hebben een heel onbezorgde jeugd gehad. Ik herinner me vakanties aan zee, meekijken als mijn vader aan de auto aan het sleutelen was, op woensdagmiddag met een schaalte snoep tv-kijken, buitenspelen op het pleintje, lekker

onbezorgd kind zijn. Pa vond opgroeiende kinderen moeilijk en mijn moeder was degene die ons stimuleerde en aansprak. Zij was eigenlijk de opvoeder. Ik heb het gevoel dat mijn ouders er altijd waren en onvoorwaardelijk van ons hielden.

Mijn vader was voor de buitenwereld een enorm leuke vent. Hij was altijd van de rare acties, vaak moest hij 's avonds nog iets doen voor het werk en dan mochten we in onze pyjama mee in de auto. Thuis was mijn vader anders. Hij had veel angsten en kon erg bepalend zijn voor de sfeer. Mijn vader wilde na een week hard werken thuis zijn en mijn moeder wilde juist in het weekend weg. Ik kan me herinneren dat we zondags een keer in de auto werden gezet, dat pa een rondje reed, we er niet uit mochten en dat hij dan thuis tegen ma zei: 'Nou ben je toch weg geweest?'

De band tussen mij en mijn vader was innig maar we hadden vergelijkbare karakters en konden enorm botsen. Mijn vader had vooral moeite met de keuzes die ik maakte in mijn puberteit, met de vriendjes die ik had, hij was overbezorgd. Ik ben als enige meisje uit de familie gaan studeren en op kamers gegaan, ik was toen net achttien. Dat vond mijn vader erg moeilijk, hij had me langer in zijn buurt willen houden. Maar hij stond wel altijd klaar voor me en heeft me met alles geholpen. Als ik weer eens liefdesverdriet had, dan kwam hij me halen al was het midden in de nacht.

De laatste jaren was onze relatie gelijkwaardiger. We mailden vaak met elkaar, sms'ten elke dag. Hij werd opener over zichzelf en gaf aan dat hij heel trots op me was. Papa werkte nog toen hij drie jaar geleden ziek werd. Hij zou een jaar later stoppen na een dienstverband van bijna 35 jaar. Hij ging met klachten naar de dokter en na een paar weken werd de diagnose gesteld. Hij bleek maagkanker te hebben en al vrij snel was duidelijk dat er niets meer aan te doen was. Ik ben bij mijn ouders gaan wonen en tijdelijk gestopt met werken. Ik had de zorg voor mijn vader en indirect ook voor mijn moeder. Zij heeft een tijdje in een shock verkeerd en ik moest erop letten dat ze op de been bleef.

Mijn vader is twee jaar geleden thuis gestorven. Ik heb 's ochtends, toen hij in coma lag, tegen hem gezegd, dat het goed was, dat hij kon gaan. Papa is 's middags om half zes overleden en ik had hem vast toen hij stierf. We stonden allemaal bij zijn bed, mijn moeder, mijn broer en schoonzus. Ik voelde iets van opluchting, mijn vader had enorm geleden en ik was blij dat hij de pijn niet meer hoefde te voelen. Maar dat gevoel was maar van korte duur. Het werd overstemd door het gevoel van verlatenheid en verdriet. We hebben daarna tot tien uur 's avonds bij papa gezeten, een borrel gedronken, muziek gedraaid en gelachen en gehuild.

We hebben een afscheidsdienst voor mijn vader georganiseerd, geen kerkdienst. Mijn vader is door zijn broers en zus binnengebracht. We zijn de dienst geëindigd met een nummer van de 'Bharat Brass band', een Indiase drumband. Mijn vader hield van alle soorten wereldmuziek, vroeger zat hij zelf in een drumband en toen we dit nummer samen eens draaiden, heeft-ie gezegd dat hij dat nummer graag wilde horen als hij naar de begraafplaats gebracht zou worden. Hij vroeg me toen of dat niet raar zou zijn. Ik heb

hem toen beloofd dat ik het zou draaien en dat *raar* niet aan de orde was.

Ik weet niet meer zoveel van de eerste periode na het overlijden van mijn vader. Ik kan me herinneren dat veel op de automatische piloot ging. Na een week ben ik weer gaan werken en ik heb me toen ook best op het werk gestort. In het eerste jaar waren met name de *eerste keren* moeilijk: de eerste verjaardag zonder hem; de eerste kerst. Ik vond het moeilijk om te merken dat het leven gewoon doorging voor anderen, dat er soms weinig aandacht was van mensen van wie je het juist verwachtte en dat er soms veel aandacht uit onverwachte hoek kwam. Het was enorm moeilijk om te leren leven zonder hem. Ik kon er gelukkig met mijn moeder veel en goed over praten. Ik ging regelmatig naar het kerkhof terwijl ik de vaste overtuiging heb dat hij daar niet is. Na de dood van mijn vader heb ik een paar positieve keuzes gemaakt. Ik ben verhuisd, van baan veranderd, minder gaan werken, gaan samen wonen en bewuster gaan leven. Het ging weer goed met mij.

Het contact met mijn moeder is altijd goed geweest. De rode draad in ons contact was dat ze altijd een echte moeder voor me is geweest en dat haar liefde voor mij onvoorwaardelijk was. Drie maanden geleden ontdekten ze een tumor in mama's hoofd. We hebben toen elke stap die moest volgen samen gezet. Ik vond het ontzettend zwaar en ik was bang voor wat er zou gaan gebeuren, bang om te verliezen wat we hadden. Juist op die momenten pakte zij me beet en troostte me of hield me voor hoe goed we het samen hadden. Ik voelde dan nog sterker wat voor bijzonder mens ze was en hoe hard ik haar als moeder nog nodig had.

Ze werd twee maanden geleden geopereerd en de operatie was goed gelukt, zo leek het in eerste instantie. De tumor bleek goedaardig te zijn, en ze hebben hem helemaal kunnen verwijderen. Mijn moeder herstelde goed tot ze een paar uur na de operatie een bloeding kreeg en in coma raakte. Vier weken later is ze overleden. Mijn vriend en ik waren erbij toen mama stierf en ik ben meteen in huilen uitgebarsten, ik voelde me totaal wanhopig. Ik dacht steeds, dit kan niet waar zijn, het kan niet zo zijn dat ik nu ook mijn moeder moet laten gaan.

Ik heb tijdens de begrafenis van mijn moeder, en ook bij die van mijn vader, niet kunnen en willen huilen. Ik heb echt geprobeerd dit onder controle te houden omdat ik anders bang was compleet uit de bocht te vliegen. Gelukkig hadden we dezelfde begrafenisondernemer als bij mijn vader, en zij gaf ons alle ruimte om afscheid te nemen zoals wij dat graag wilden. Mijn broer en ik hebben mijn moeder samen aangekleed. Het was het laatste wat we voor haar konden doen. We hebben alles samen geregeld, en zowel mijn broer als ik hebben gesproken tijdens de afscheidsdienst. Muziek speelde een grote rol en een van de nummers die we draaiden was 'Haven in zicht' van Guus Meeuwis. Mijn moeder hield van zijn muziek en mijn ouders woonden ook aan een haven. Dat kwam in dit lied naar voren, samen met het gevoel dat het ineens voorbij was, juist nu het weer beter ging met haar na het overlijden van pa.

Vlak na de uitvaart voelde ik me enorm leeg. De stilte die daarna kwam was echt

enorm. Ik ben nu beide ouders kwijt en voel me soms enorm leeg, ontheemd en eenzaam.

Het overlijden van mijn moeder is nog maar een maand geleden. Haar begrafenis komt me nog steeds onwerkelijk voor, ik denk niet dat ik echt bevat wat er gebeurd is. Ik verwacht haar eigenlijk elk moment terug. Mijn gevoel en verstand komen niet bij elkaar. Het is voor mij het tweede grote verlies op korte termijn. Ik heb het idee net hersteld te zijn van de eerste klap en de tweede wordt al weer uitgedeeld.

Ik moet nu ook allerlei zaken regelen waar mijn hoofd niet naar staat. Zaken met het huis, met de nalatenschap, ga zo maar door. Ik voel me ineens echt alleen op de wereld, mijn basis is weg, mijn thuis is weg. Met het verlies van beide ouders verlies je zoveel ineens, je jeugd, je basis, het verleden en de toekomst, de onvoorwaardelijke liefde, een deel van jezelf. Ook voelt het alsof mijn eigen leven is ingekort, ik ben nu een generatie opgeschoven.

Ik ben vier dagen na de begrafenis van mijn moeder alweer aan het werk gegaan. Ik heb twee weken gewerkt en ben daarna door de bedrijfsarts naar huis gestuurd omdat ik compleet voorbijging aan het feit dat we ook fysiek moesten herstellen van de maand in het ziekenhuis. Ik merkte dat er in de werkende wereld weinig ruimte is voor dit soort zaken. Ik werk zelf als Human resource manager in een technutenwereld en sta versteld van het feit dat mensen niet met een verlies van een collega weten om te gaan. En dat je daar als nabestaande maar begrip voor moet hebben: 'Want het is toch wel erg moeilijk om iemand te condoleren.' Hoe denken ze dan dat het voor mij is?

Mijn moeder is nog maar een maand geleden overleden. Nu moet ik de berg weer op. Ik weet wel dat ik het ga redden maar zit nu nog in het dal. Ik moet het eerst nog leren accepteren dat ze er niet meer is. Het feit dat mijn vriend zeven jaar geleden zijn moeder heeft verloren en begrijpt wat ik doormaak, is een grote steun voor me. En ik ga nu naar een rouwtherapeute en probeer ook veel te lezen.

Ik ben erg verdrietig en weet dat ik nu even diep moet gaan om er weer bovenop te komen. Ik weet dat het me gaat lukken en weet dat een mens meer kan hebben dan hij of zij denkt. Mijn moeder heeft mij geleerd hoe fijn het is om er voor anderen te zijn, en hoe je moet genieten van elk moment. En door een voorbeeld te nemen aan haar kracht van de afgelopen jaren, ondanks al haar verdriet, ga ik er van uit dat het mij uiteindelijk ook moet lukken om het plezier en de positiviteit weer terug te vinden.

*De vader van Wendie (29) overleed 4 maanden geleden totaal
onverwacht aan een gescheurde aorta.*

And I don't know why you're gone, now you're gone
No beautiful goodbye
You will never leave my mind
And it turns out to be so much different than our dreams
Now you're, you're a star in heaven

'ONE WORD' – ANOUK



Ik ben nog heel veel bezig met mijn vader, elke dag. Mijn gezin is in rouw. Ik kan nog steeds niet begrijpen dat hij er niet meer is en hoor zijn stem nog vaak, en ik denk hem soms te zien.

Mijn vader is geboren in 1946, als jongste zoon van een kolenboer. Hij heeft zichzelf opgevoed als je het zo mag noemen, heeft alleen de lagere school afgemaakt en is daarna gaan werken bij limonadefabriek Frumona in Bunnik. Daarna kwam hij bij de provincie Utrecht in dienst als kantonnier, wegwerker, belast met het onderhoud van rijks- en provinciale wegen. Voor zover ik weet hebben mijn ouders elkaar ontmoet tijdens de dansavonden in het plaatselijke dorps huis. Hun eerste kindje was een dochter, maar ze verloren haar drie dagen na de geboorte aan een ernstige hartafwijking. Daarna werd mijn broer geboren en in 1976 kwam ik.

Ik heb een heel fijne jeugd gehad, mijn ouders waren er altijd voor mij. Ook toen ik naar het speciaal onderwijs moest, waar ik heel veel moeite mee had. Ik heb later toch nog een studie gevolgd, en werk sindsdien in de kinderopvang.

De band met mijn ouders was altijd goed, eerlijk en oprecht, en vol liefde. Die band werd nog sterker tijdens mijn eerste zwangerschap drie jaar geleden, toen mijn man en ik ons kindje bijna verloren. Ik kreeg het HELLP-syndroom, een zware zwangerschapsvergiftiging. Het was een heel angstige tijd maar gelukkig kregen we uiteindelijk een gezonde dochter. Twee jaar later werd onze zoon geboren. Mijn vader was net als mijn moeder stapel op zijn kleinkinderen en was een hartstikke leuke opa. Hij is blijven werken tot zijn 58e, toen ging hij met prepensioen omdat hij door een hart- en vaatziekte het zware werk niet meer aankon. Met heel veel plezier bleef hij met mijn moeder naar de camping gaan, waar ze al 25 jaar kwamen. En hij kwam vaak bij mij thuis voor kleine klusjes of een bakkie koffie. Onze band was heel sterk.

Mijn vader is vier maanden geleden heel plotseling overleden aan een gescheurde aorta die door de hart- en vaatziekte een onnatuurlijke verbinding had gemaakt met zijn darmen. We wisten wel dat papa door zijn ziekte geen honderd zou worden maar dit kwam totaal onverwacht.

Wij werden 's nachts door mijn moeder gebeld dat mijn vader met de ambulance naar het ziekenhuis werd gebracht en dat we moesten komen omdat het er slecht uitzag. Hij zag er al heel slecht uit maar was wel bij kennis. Al snel raakte hij in coma en moest hij naar de operatiekamer. Ik heb hem nog even gedag mogen kussen. Er werd ons verteld dat hij waarschijnlijk de operatie niet zou overleven. Mijn moeder, broer, mijn man en ik werden naar een familiekamer op de ic gebracht. Na een paar uur kwam de arts. Papa leefde nog wel maar was hersendood, alleen de medicijnen lieten zijn hart nog kloppen.

Eerder die nacht hadden we al besproken dat als papa in leven gehouden zou worden door apparaten en geen kans meer had, we hem dan zo rustig mogelijk wilden laten gaan. We wilden hem niet onnodig lang laten lijden. We zijn even bij hem

geweest en in overleg met de arts is er besloten om de beademing en medicatie stop te zetten. Ik ben bij papa gebleven want ik wilde niet dat hij alleen was.

Al zittend naast zijn bed heb ik heel veel tegen mijn vader gezegd. Dat hij naar mijn zus mocht gaan, hun overleden eerste kindje, en naar zijn broers, die overleden aan dezelfde hartkwaal. Dat ik hem ging missen maar dat het goed was, en dat ik voor mama zou zorgen en ik vertelde hem dat ik heel veel van hem hield. Mijn moeder kwam iets later, en we hebben samen bij mijn vader gezeten.

Mijn vader zag er erg slecht uit op de ic door alle slangen, bloed en medicijnen die hij kreeg. Mijn broer en mijn man konden het niet aan erbij te blijven, en hebben dit gewoon uitgesproken. Ze wilden papa blijven herinneren zoals hij was. Mama en ik hadden daar alle begrip voor. Een paar minuten na het stoppen van de behandeling is papa rustig overleden. We zijn kort daarna met zijn allen naar het huis van mijn ouders gegaan.

Mijn moeder heeft met mijn broer en mij en onze partners de begrafenis geregeld, samen met de begrafenisondernemer. Het allerbelangrijkste voor ons was dat papa thuiskwam en boven werd opgebaard. Dat is zij meteen gaan regelen. Daarna hebben we de kleding voor papa uitgezocht. Ik vond het allemaal heel onwerkelijk en deed alles op de automatische piloot. Onze kinderen logeerden bij mijn schoonouders en wisten nog van niks. Die avond zijn we daarnaartoe gegaan en heb ik ze verteld dat opa dood was; het allermoeilijkste wat ik ooit heb moeten doen. Hoe leg je een kind van drie en een kind van twee uit dat hun opa, waar ze stapel op zijn, niet meer terugkomt?

Ik werk in de kinderopvang, en had al eens meegemaakt dat een van de kinderen van ons kinderdagverblijf was overleden. Ik heb toen veel geleerd over hoe kinderen met de dood omgaan en dat je bijvoorbeeld niet moet zeggen dat opa slaapt want dan denken ze dat hij nog wakker kan worden of dat zij ook doodgaan als ze gaan slapen. Dan durven ze dus niet meer naar bed. Ik heb mijn dochter verteld dat opa dood was, hoe hij eruitzag en dat hij koud voelde. We hebben de kinderen daarna meegenomen naar mijn ouderlijk huis waar papa lag opgebaard. Ik heb mijn dochter gevraagd of ze opa wilde zien. Dat wilde ze wel, eenmaal boven bleef ze eerst een poosje op de drempel staan. We lieten het helemaal aan haar over. Ik praatte over opa en wat ik zag en hoe hij voelde. Toen wilde zij het ook zien. Samen keken we naar opa en we praatten over wat zij ervan vond en hoe ze het beleefde. Mijn zoon kroop bij opa op bed en gaf hem een kus, hij bleef maar roepen 'opa, opa'. Toen we weggingen zei hij heel lief: 'Dag opa', mijn dochter gaf hem ook een kus en zei daarna 'brrr, opa is koud hè!'

De dagen daarna bleven mijn kinderen bij mijn schoonouders en namen we ze elke dag een uurtje mee als het niet druk was, om nog even bij opa te kijken. Als wij niet meteen naar boven liepen om naar opa te gaan riep mijn dochter: 'Ik ga even naar opa.' Ze keek even en kuste of aaide hem en dan kwam ze weer naar beneden.

Papa is in totaal zes dagen thuis opgebaard en in die dagen hebben we heel rustig alles kunnen regelen. Ik vond het fijn om boven bij papa te zijn en heb veel tegen hem

gepraat. Ik ben ook een keer heel erg boos geworden en heb geroepen dat hij terug moest komen, dat ik niet zonder hem kon, en dat het niet eerlijk was tegenover mijn kinderen. Die moesten nog veel langer van hem kunnen genieten. De dag van de avondwake is mijn vader naar het uitvaartcentrum gebracht. Hij lag er erg mooi bij met drie witte rozen in zijn handen als symbool voor zijn kleinkinderen.

Voor mijn dochter was het heel belangrijk dat zij opa nog in de kist heeft zien liggen, daarna hebben we de kist gesloten, en zij wist toen in ieder geval dat opa echt in de kist lag.

Er waren heel veel mensen bij de begrafenis: familie, vrienden, oud-collega's, mensen van de camping, te veel om op te noemen. We hebben papa op een Italiaans nummer over liefde naar binnen gebracht en ik heb met mijn dochter kaarsen aangestoken rondom de kist. Mijn moeder, mijn schoonzus en ik hebben een tekst voorgelezen, en er was muziek: 'De weg' van Guus Meeuwis en 'Afscheid van een vriend' van Clouseau. Op de muziek van Frans Bauer hebben we papa naar buiten gedragen, naar het graf.

Bij het graf heb ik nog een gedicht voorgelezen namens zijn kleinkinderen. Samen met mijn dochter hebben we drie witte ballonnen opgelaten als laatste groet van zijn kleinkinderen. Na de uitvaart was er koffie met cake. Ik heb me sterk gehouden, veel van mijn gevoel heb ik uitgeschakeld. Ik was trots op mijn vader dat hij zo geliefd was. Ik heb een heel goed gevoel over de uitvaart en de dagen ervoor en erna. We hebben het gedaan zoals ook hij het gewild zou hebben.

De eerste weken na zijn dood heb ik geleefd als een zombie: ik kon het niet geloven dat papa dood was. Een maand later kwam de echte klap pas. Ik heb veel gepraat met mijn man, met collega's en met mijn beste vriendin. Ook was ik veel bij mijn moeder.

De eerste twee weken na de begrafenis ben ik thuisgebleven. Nu gaat het werken me goed af, ik heb heel lieve collega's en daar kan ik altijd even mijn verhaal kwijt. Zij nemen mijn taken over als het me even te veel wordt.

Ik heb last van slapeloosheid en andere lichamelijke klachten. Van de huisarts heb ik inmiddels slaaptabletten gekregen. Binnenkort heb ik mijn eerste afspraak bij maatschappelijk werk omdat ik mijn gevoel heb uitgeschakeld. Ik heb vooral behoefte aan praten en huilen maar toch kan ik het niet. Ik houd erg van muziek en dat is mijn uitlaatklep. Als ik even een dip heb dan gaat de muziek hard aan, dan huil, zing en schreeuw ik een paar nummers mee, van Anouk, Bløf of Kane. Daarna kan ik er weer even tegen.

Ik ben nog heel veel bezig met mijn vader, elke dag. Mijn gezin is in rouw. Mijn dochter praat elke dag over hem, mijn zoon is nog te klein, die roept alleen bij het zien van foto of film 'opa'. Ik ga regelmatig naar zijn graf, kijk vaak naar foto's en filmmateriaal van hem. Ik kan nog steeds niet begrijpen dat hij er niet meer is en hoor zijn stem nog vaak, tenminste dat denk ik, en ik denk hem soms te zien. Er was gelukkig niks wat mijn vader en ik nog hadden moeten uitpraten met elkaar. Papa hield van mij en ik hou van hem. Ik voel me anders dan voor zijn overlijden. Je voelt je niet meer onster-

felijk maar heel kwetsbaar. Het gaat nog niet zo best met me, maar het is ook nog maar kortgeleden. Ik ben blij dat ik binnenkort hulp krijg bij het verwerken van dit verlies want ik kan het niet alleen.