



# Voorwoord

In 2021 is het precies 27 jaar geleden dat ik op het pad van de rouw gegooid werd. Monique was toen 27 jaar oud en zou dit jaar 54 zijn geworden. Al vanaf het moment dat Monique opgebaard lag, zei ik tegen mijzelf dat ik wilde leren van de pijn, de emoties en de totale verwarring. Haar plotselinge dood moest nut hebben. Ik wist alleen niet dat die weg zo hobbelig zou zijn. Elke keer probeerde ik met een opgeheven hoofd door te lopen, maar dan viel ik weer in een kuil. Al wandelend leerde ik wat rouw met je doet, wat intens verdriet teweegbrengt en hoe je van de een op de andere dag opeens een ander leven kan hebben en je niets anders kan doen dan meebuigen.

Dit boek gaat over de zoektocht naar een nieuwe leefstijl, onderwijl dealend met alle onbekende emoties die op de voorgrond komen door de dood van een dierbare. Gevoelens als onzekerheid, angst en eenzaamheid zorgen voor verwarring, en toch is er een mogelijkheid om vanaf de basis weer een leven op te bouwen.

Terugkijkend op de afgelopen 27 jaar realiseer ik mij dat het leven met rouwgevoelens veel meer met me heeft gedaan dan ik gedacht had. Het verliezen van een zus (of zelfs twee) is erg verwarrend geweest. Heden, verleden en toekomst werden in een klap veranderd. Op mijn vierentwintigste begon de rouw en het begin van een traumatische periode. De angst en onzekerheid over of ik er ooit doorheen zou komen en of ik het leven weer zou kunnen toelachen

was groot. Vaak ervoer ik een innerlijk conflict doordat niemand kon weten hoe ik me voelde. Dat zorgde voor eenzaamheid en afzondering. Meeleven kan de omgeving wel, maar het gedeelte van voelen is voor iedereen die rouwt een uniek proces. Geen twee mensen zijn gelijk en iedereen ervaart een rouwproces anders. Langzaam maar zeker, voornamelijk door mijn doorzettingsvermogen en mijn nieuw verworven inzichten, overwon ik deze periode in mijn leven. Het werd soms weer lichter.

Hoe ga je om met de pijn? Wat kan je met de woede doen? Is het mogelijk om zo'n verlies te accepteren, of is alleen berusting mogelijk? Wat doet het gegeven dat je die dierbare nooit meer ziet met je? Ik zat met zoveel vragen, terwijl ik als vierentwintigjarige zelf nog in ontwikkeling was en met andere dingen bezig hoorde te zijn.

Het was beangstigend dat er steeds een zware wolk boven mijn hoofd zou drijven. Totdat ik op een dag merkte dat er zonnestralen door de wolk heen kwamen. Ik was verbijsterd, maar voelde ook een beetje vreugde.

Terugblikkend op dat eerste jaar, de zogenaamde vier seizoenen, merk ik dat ik veel geleerd heb over de dood, sterven en moeten leven zonder een dierbare. Zodoende ging het rouwproces in 1999 na de dood van mijn oudste zus Conny heel anders. Natuurlijk werd ik weer uitgedaagd door de rouw, maar ik werd dit keer niet helemaal teruggegooid naar mijn basis, want ik kon het geleerde van de voorgaande rouwperiode gebruiken.

Het zijn levenslessen geworden, die ik meedraag, uitvoer en waar ik inmiddels zelfs dankbaar voor ben. Ze horen bij mijn leven, net zoals mijn zussen op afstand altijd bij mij zullen horen.

# HOOFDSTUK 1

## HAAR DOOD

*Zaterdagavond 3 december 1995, Uithoorn*

Die avond lijkt de woonkamer net een crisiscentrum. De aanwezigen familieleden en goede vrienden schuifelen langs elkaar heen, vallen elkaar in de armen en staren als dwazen voor zich uit. Er wordt zachtjes gepraat.

‘Het is gebeurd, het is niet te veranderen en het is echt heel erg.’ Mijn stem klinkt nog zachter dan een fluistering. Het maakt niet uit of iemand mij hoort, want ik begrijp toch niet waar ik het over heb. Wat ik wel weet is dat er heel veel veranderd is. Zonder haar wordt alles anders. Niets zal hetzelfde blijven, maar ik weet nog niet hoe het wel gaat zijn. Zelfs mijn lichaam reageert. Het voelt anders, afstandelijk. Het is geen geheel, alsof ik uit elkaar val. Er gieren ongekende emoties door heen. Het zijn emoties van intens verdriet, die ik fysiek ervaar als zwaar, onrustig en tegelijkertijd een prikkelend lichaam. Ik leef.

Ik wel en zij niet?

Er wordt geknuffeld en we houden elkaars handen vast. We spreken niet veel, alsof we een vreemd soort afspraak hebben gemaakt om stil te zijn. Het is al genoeg dat we weten dat we met zijn allen

op Monique haar dode lichaam wachten. Elk moment kan zij naar haar ouderlijk huis gebracht worden. Onze ouders en Rob, de vriend van Monique, hebben haar nog in het ziekenhuis gezien.

Na het ongeluk, rond het middaguur, gingen Rob en Monique allebei in een andere ambulance naar het ziekenhuis De Mariastichting in Haarlem. Rob belde zijn moeder. Vanaf toen kwam het bericht van Moniques dood in beweging.

Dingdong. Bij mijn ouders ging de deurbel.

‘Politie voor de deur?’ riep mijn moeder verbaasd. ‘Die hebben vast nog wat informatie nodig,’ vervolgt ze hardop. Mijn moeder had drie dagen geleden iemand geprobeerd te reanimeren in haar praktijk.

Ze deed de deur met een glimlach open.

‘Bent u alleen?’ vroeg de politieagent meteen.

‘Wat? Eh, nee.’ Het was haar meteen duidelijk dat er iets anders aan de hand was.

‘Is uw man ook thuis? Misschien wilt u even gaan zitten?’ zei dezelfde politieagent.

‘Gerard!’ riep ze wanhopig en ze liep, gevolgd door de agenten, naar de woonkamer. ‘Kom.’

Hij kwam naar haar toegesneld. Wat dachten ze, tijdens die paar stappen?

‘Waar zullen we zitten?’ vroeg de andere.

Wat ging er door hun hoofden heen toen ze hand-in-hand op de bank zaten? Wat dachten ze toen ze hoorden dat Rob en Monique een auto-ongeluk hebben gehad? Wat gebeurt er met ze als ze in de volgende ademdeug horen dat hun dochter dood is?

Verdoofd reden ze met de politieagenten naar Haarlem. Rob en zijn moeder stonden in de hal te wachten toen mijn ouders aan kwamen lopen. Eén blik op Rob en het was duidelijk dat het echt waar was. Toch luisterden ze naar zijn verhaal. Daarna liepen ze samen met de postmortale-zorg-medewerker door de ziekenhuisgangen, naar het mortuarium. Natuurlijk wisten ze dat het om

Monique ging, maar wat was het confronterend om haar lichaamscontouren onder een doek op de tafel te zien liggen. Het doek werd opzijgeschoven. Het was duidelijk, daar lag Monique. En door de aanblik van haar levensloze lichaam was haar dood werkelijkheid geworden.

De doodsoorzaak is een verkeersongeluk. Nummer hoeveel weet ik niet, maar wel dat zij vanaf dat moment bij het aantal verkeersdoden van dat jaar opgeteld wordt. Door dat moment, door die ene seconde, door het auto-ongeluk op zaterdag 3 december 1994 werd zij een nummer.

Het is gebeurd en niet te veranderen. Een gegeven dat me gemeld wordt en het enige dat ik lijk te kunnen doen is het te accepteren. Ik weet nog niet hoe lang de weg naar het voelen van een klein beetje acceptatie is. Op dit moment weet ik helemaal niets meer.

Behalve dat we nog steeds hier in mijn ouderlijke huis wachten.

Ik denk aan een paar uur eerder. Toen Rien, mijn broer, het woord ziekenhuis uitsprak, en ik dacht dat we daarheen zouden gaan. Heel even voelde ik hoop. Ik zag het beeld van Monique haar lichaam aan slangen en piepende apparaten voor me. Maar die optie is er nooit geweest, daar was het meteen al te laat voor.

Dan denk ik opeens aan Ricky, afgelopen zomer heb ik een paar keer met hem gedate. Ik had hem tijdens mijn werk in het eetcafé ontmoet. Tijdens onze eerste afspraak vertelden we onze levensverhalen aan elkaar. Het mijne ging over koetjes en kalfjes. Als vierentwintigjarige had ik alleen de standaarddingen meegemaakt. Ik had ouders die nog steeds gelukkig getrouwd waren en vier kinderen hadden gekregen, waar ik de jongste van ben. Twee zussen en een broer. Ik was opgegroeid in een stabiel gezin, maar beleefde natuurlijk ook wel de klassieke jeugdtraumatjes, zoals jaloers zijn op mijn oudere broer en zussen door het gevoel te hebben dat zij altijd alles goed doen. Daardoor wilde ik als de jongste meer aandacht en zodoende had ik lekker gepuberd. Het resulteerde niet in

diepe littekens of pijnlijke ervaringen. Eigenlijk had ik dus een behoorlijk normale jeugd.

Ricky daarentegen vertelde dat zijn gezin al een poosje in een heftige storm zat. Zij waren als gezin ook altijd stabiel geweest. Tenminste, tot anderhalf jaar geleden, totdat zijn zus verdronk. Sindsdien zat er een krater in zijn veilige verleden.

‘Jeeetje Ricky, dat is heftig, ik kan mij daar echt niets bij voorstellen,’ zei ik, terwijl ik mijn hand voor mijn mond sloeg.

‘Nee, dat begrijp ik. Op een bepaalde manier ik ook nog niet. Soms is het zo onwerkelijk. Ik ben altijd druk bezig, maar als ik dan mijn ouders opzoek of als ik foto’s zie van ons complete gezin...’ Hij slikte en keek even de andere kant op. ‘Dan is dat erg confronterend en mis ik haar lach en haar mooie verhalen.’

‘Jeeetje, ik weet niet wat ik kan zeggen,’ zei ik zachtjes. Vanbinnen dacht ik opgelucht dat mij zoiets nooit zou overkomen. Alleen andere pechvogels maakten zoiets mee.

‘Zullen we naar de film gaan?’ vroeg hij opeens, terwijl hij mij vragend aankeek.

‘Ja, oké. Alleen ik weet niet wat er draait op het ogenblik,’ zei ik terwijl we onze jassen aandeden en richting de bioscoop gingen.

Zijn verhaal bleef lang nagalmen. Eens in de zoveel tijd maak je dat mee. Ik bleef er maar over nadenken. Weliswaar zonder emoties, maar ik vroeg mij toen af hoe het zou zijn om een van mijn zussen of mijn broer te moeten missen. Als de dood bij ons gezin zou komen aankloppen. Hoe zou dat zijn voor ons gezin van zes? Natuurlijk kon ik mij daar geen voorstelling van maken, en ik had er al helemaal geen echte emoties bij.

Sterker nog, ik dacht: dat gebeurt toch niet in ons gezin.

Nu het wel bij ons gebeurd is, vraag ik mij af of onze ontmoeting een teken was geweest, een waarschuwing of voorbereiding op wat er zou gaan komen. Zodat de klap misschien net iets minder hard zou zijn. Zodat ik al geconfronteerd werd met de dood van iemands zus en er daardoor over had nagedacht. Ook voelde het aan als een

soort bewijs, om te weten dat ons gezin niet het enige was dat zoiets te verwerken kreeg.

In de tijd dat Monique opgebaard ligt bel ik Ricky een keer op. Ik vertel hem over het ongeluk en haar dood. Het is waarschijnlijk te voelen dat ik smee om raad, want hij begint te stotteren en het is duidelijk dat hij schrok van mijn verhaal. Ik realiseer mij door dat gestotter dat ik een gevoelige plek bij hem aanraak, wat logisch is. Toch klopt zijn emotievolle reactie niet met het antwoord dat hij mij geeft.

‘Zorg ervoor dat je snel weer gaat werken, Finy. Doe leuke dingen en blijf niet in je verdriet hangen,’ zegt hij snel.

Het voelt alsof ik tegen de muur in een doodlopende steeg aanloop terwijl ik hoopte dat hij mij de weg ging wijzen. Alleen zijn advies, ook al wil ik hem graag geloven, zorgt bij mij meteen voor weerstand. Ik kan niet zomaar alles weer doen wat ik gewend ben om te doen. Het voelt allemaal anders, ik voel mij gebroken, zo intens verdrietig en totaal niet mijzelf. Hoe kan je dan de dingen weer doen zoals vroeger?

Vrij kort voor de zaterdag waarop Monique overleed, kreeg ik een tweede teken. Onder een viaduct doorrijdend, viel mijn oog op de strepen aan de voorkant en op het plafond van het viaduct.

‘Jeetje, je zal toch maar tegen een viaduct aanrijden omdat je auto er net niet onderdoor kan. Dat is een rare dood,’ zei ik tegen mezelf. Nog steeds krijg ik kippenvel als ik terugdenk aan dat moment. Ik kon er toen niets mee. Ik kan er nu niets mee. Ik had niets kunnen voorkomen, hoe graag ik dat ook had gewild. Dat soort momenten, deze tekens, vallen pas later op hun plek.

Onze moeder is fysiotherapeut met een praktijk aan huis. We besluiten dat Monique daar in een behandelkamer komt te staan of liggen. Hoe noem je zoiets? Zelf ligt ze in haar kist, maar de kist komt daar



te staan.

Wachtend op haar aankomst, realiseer ik mij dat dit echt het meest absurde is wat ik tot nu toe heb moeten doen. Wachten op mijn dode zus, die in haar doodskist naar ons ouderlijk huis komt. Het lijkt op een heftig begin van een film. Het duurt lang en ook al ben ik aan het wachten, ik weet niet wat mij te wachten staat. Ik weet niet wat ik hoor te doen en hoe ik mij nu moet gedragen. Het is een raadsel voor mij, maar ik voel wel dat het een gekke situatie is, wachten op je overleden zus. Er is verbondenheid door dit zo met zijn allen te doen. Dat is tegenstrijdig, want er heerst ook een gevoel van allemaal alleen zijn, aangevuld met een rare opgewonden en toch terneergeslagen spanning in huis.

We zijn bijna compleet; onze ouders, mijn zus Conny en haar man en mijn broer Rien met zijn vriendin. Maar ook Rob, zijn moeder, zijn twee zussen en hun aanhang.

Ik heb geen aanhang, ik ben alleen.

‘Hoe kan dit nou gebeurd zijn? Het mag niet!’ Deze twee zinnen herhaal ik steeds zachtjes. Ze malen door en beginnen een eigen leven te leiden. Ik mompel ze, maar deel ze niet. Met wie zou ik ze moeten delen?

In de tussentijd zijn mijn ouders veel aan het telefoneren. Als de telefoon neergelegd wordt, gaat hij gelijk weer over. Het is december 1994, dus er is maar één huistelefoon om met de buitenwereld te communiceren. Er zijn al vrienden en familie naar ons toegekomen en ik begrijp dat er nog meer onderweg zijn. Sommigen zijn heel actief met koffie- en theezetten, terwijl anderen juist weer de praktijkruimte aan het ontruimen zijn. Het lijkt op een goed lopend bedrijf, waar de werknemers al jaar in en jaar uit hun werkzaamheden uitvoeren, waardoor ze het werk met twee vingers in hun neus kunnen doen. Nadenken hoeft niet, het is een kwestie van domweg doen. Bij het crisisteam – onze familie, Rob zijn familie en een stel goede vrienden van Rob en Monique – is dat ook zo, maar met een andere insteek. Nadenken lukt niet door de shock waar we eigenlijk

allemaal in beland zijn. We doen maar wat we denken dat handig is om te doen.

Dingdong.

Ook al wachten we op de deurbel, het voelt alsof het plotseling komt. Daardoor schrikken we van het geluid en mijn vader heeft de moed om naar de deur te gaan. Daar staat zijn broer met emmers vol bloemen. Tulpen, in alle kleuren.

Later zal blijken dat ik vanaf dat moment de tulp associeer met het overlijden van Monique. Ik weet niet zeker of het haar lievelingsbloem was, maar wat ik wel weet is dat het bijna de enige bloem is die je in december op de veiling kan krijgen. Deze tulpenassociatie doet de eerste jaren pijn. Elke keer laat de geur van de tulp mij denken aan de ruimte waar ze opgebaard lag. Snif, snif, doet mijn neus als ik op onverwachte momenten die overheersende geur ruik.

Als Rob en ik in de eerste jaren na haar overlijden samen zijn, dan begrijpen we elkaar meteen. We weten van elkaar, dat als we die geur ruiken, onze gedachten afdwalen naar de praktijkruimte, naar de plek waar Monique heeft gestaan. Als ik met iemand anders ben, hangt het ervan af met wie en in welke omstandigheden, of ik het met ze deel. Soms benoem ik mijn gedachten, maar vaker laat ik deze in mijn hoofd circuleren. Dan is het mijn verborgen waarheid.

Hoeveel mensen zullen dagelijks met zoiets soortgelijks geconfronteerd worden? Hoeveel mensen dragen de pijn van zo'n feit met zich mee? In de jaren na haar overlijden, leerde ik dat de negatieve associatie bij het ruiken van de geur van de tulpen slijt. Soms associeer ik het nu juist met haar leven. Daardoor is het zelfs fijn om een bos tulpen te kopen, te krijgen of thuis in een vaas te hebben staan. Onze moeder kan ik er in ieder geval altijd blij mee maken.

‘Monique is erbij,’ zeg ik dan tegen haar en ze antwoordt met een glimlach.

Meestal brengt zij dan standaard een paar van die tulpjes naar het graf. Het is fijn als onze moeder de tulpen, die ik haar geef,

verspreidt door het ouderlijke huis en Monique. Het voelt als een moment van samensmelten met mijn zus.

Bij binnenkomst loopt mijn oom meteen door naar de praktijk. Al snel worden alle vazen uit de keuken, de kelderkast en de garage gehaald. Uiteindelijk worden er zelfs ook nog meer emmers met water gevuld. De tulpen worden verdeeld en in de praktijk neergezet. De bloemengeur verspreidt zich meteen, alsof het de ruimte wil vullen nog voordat Monique er is. Het wachten duurt lang, maar ik wil ook dat het heel lang duurt. Het liefst wil ik in deze *twilight zone* blijven, als bij een soort tussenstop waar er niets gebeurt. Het enige wat we doen is ademen en overleven. Het is een tijdloos moment waarbij we met zijn allen in een gesloten cirkel ronddwalen. Ik hoor de klok, want dat is duidelijk waar te nemen met die luid tikkende boerenklok van mijn ouders. Naast het geluid van de secondewijzer, slaat hij ook nog eens hard op het hele en halve uur.

De tijd staat niet stil.

Mijn hartslag klopt overal in mijn lichaam en heel even zit ik op de bank, maar dan sta ik snel weer op om door de kamer te lopen. Mijn buik krimpt ineen. Meteen voel ik mij duizelig, beroerd en flauw tegelijkertijd. Er ontstaat hoofdpijn; zo'n scherpe pijn, linksboven. Ik ga op de bank liggen en sluit mijn ogen. Zo hoor ik het tikken van de klok nog duidelijker. Word ik langzaam gek? Terwijl die scherpe pijn in mijn hoofd nu door mijn hele lichaam trekt, staat ook mijn bovenkamer niet stil. Waarom de tijd in de gaten houden, als het zomaar opeens afgelopen kan zijn? En ik doe mijn horloge af.

Dingdong.

Mijn vader springt op om samen met mijn moeder hand in hand naar de voordeur te lopen. Ik ga rechtop zitten. Al snel komen ze met een serieuze vrouw de woonkamer in en zij stelt zich voor als de begrafenisondernemer. Ze condoleert iedereen maar als ze mijn

hand schudt kijkt ze mij niet aan.

‘Gecondoleerd,’ zegt ze binnensmonds.

Ik zeg niets terug maar kijk naar haar hoofd, haar ogen en haar mond. Er is geen aandacht, geen verbinding en geen warmte terwijl ik juist contact zoek. Ik voel mij niet gezien terwijl wij op haar komst gewacht hebben. Meteen vind ik het belachelijk dat ze bij ons is en ik wil niet horen wat ze allemaal te zeggen heeft. Ik haat haar gewoon. Terwijl zij maar doorpraat tegen de andere aanwezigen, sluit ik het gesprek buiten en hou mijn mond dicht. Passief ga ik weer op de bank liggen. Binnen tikt de tijd hard door terwijl Monique buiten stilletjes in de rouwauto ligt. Ik kijk toe hoe onze ouders met haar doorpraten. Vol afschuw aanzie ik dat schouwspel. Ik wil niet dat we als gezin met een begrafenisondernemer te maken moeten hebben. Door mijn afkeer van deze vrouw, die mij ook al niet aankeek, geef ik haar de bijnaam het “Hoofd”.

Al snel brengen ze Monique via de praktijkang naar binnen. Wij wachten nerveus in de woonkamer, we praten allemaal zenuwachtig door elkaar heen en lopen jachtig te ijsberen. Ondanks al deze commotie voelt het stil aan, alsof we bevroren zijn, en dat terwijl ik eigenlijk naar Monique toe wil rennen. Ik wil haar zo graag zien. Ik moet die confrontatie aangaan, want haar zien is de enige manier om te geloven dat ze dood is. Dan komt zij, dat Hoofd, weer de woonkamer in. Ze loopt naar onze ouders toe.

‘Uw dochter ziet er gehavend uit, laat haar maar niet aan te veel mensen zien,’ zegt ze. Zonder enige schaamte vervolgt ze: ‘Mijn advies is om morgenmiddag de kist te sluiten.’

‘Dat zien we later wel,’ zegt onze moeder, en ze kijkt haar recht aan. ‘We willen haar nu eerst zien.’

Hoe durft het Hoofd dat over onze Monique te zeggen, hoe durft ze ons de regels voor te schrijven? Waarom wil ze zo’n beslissing voor ons maken? Natuurlijk zeggen we tegen de mensen die afscheid komen nemen dat er tekenen van het auto-ongeluk te zien zijn. We begrijpen dat het traumatisch kan zijn om haar zo te zien

en laten daarom de keuze aan de mensen zelf over. Maar het is wel gewoon Monique, alleen nu met verband om haar hoofd, wat krasen op haar handen, her en der wat glassplinters en een stuk huid uit haar lip. Tegelijkertijd zijn het ook haar blonde haren, haar kleine handen, haar kleren en de contouren van haar hele lichaam. Ze heeft geen ringen en ketting meer om, want die hebben ze in het mortuarium al afgedaan en aan Rob meegegeven.

Ik had nooit verwacht dat het fijn is om “samen” met een lijk te zijn. Om saampjes in dezelfde kamer te zijn, om te praten. Niet met elkaar, want ik ben natuurlijk de enige die praat. Dat lijk is duidelijk Monique, mijn zus. Het is ongelofelijk dat het zo fijn is. Steeds weer raak ik haar handen aan, geef ik haar een kus op haar voorhoofd en ik krijg er geen genoeg van om naar haar te staren. Als snel merk ik dat ik een plaatje van haar aan het maken ben voor in mijn gedachten. Van een Monique die niet meer beweegt, van een Monique die niet meer praat, van een Monique die duidelijk niet meer de Monique is zoals ik haar ken. Dit is waarschijnlijk nodig om te realiseren dat het allemaal waar is, dat ze echt dood is.

De betekenis van de dood komt heel langzaam binnen. Daar kom ik die avond achter. Kunnen we nog een minuutje samen hebben, vraag ik mij steeds af. En dan stiekem nog eentje. Dat schiet er vaak door me heen, ik wil in het onmogelijke geloven.

Het is een gedachte die mij wat rust geeft, maar ook eentje die de rebel in mij wakker maakt. Ik wil dat minuutje zo graag, maar als ik dan naar haar kijk, begrijp ik ook dat het niet meer mogelijk is. Een mens kan zoveel tegenstrijdige gedachten creëren. Je kan er zelfs in geloven en het beeld helemaal voor de geest halen.

En als dat minuutje lukt, dan loop ik met Monique naar de anderen toe. Iedereen zal zo blij zijn. Ik wil alles zo graag oplossen. Voor Rob, voor onze ouders, voor iedereen. En zelfs voor Monique. Hoewel ik weet dat zij het nu goed heeft, want deze aardse pijnen door de plotselinge dood van een geliefde, die me doen denken aan

een amputatie, worden haar gespaard.

Alhoewel het tijdsbesef bij mij helemaal weg is, wordt het toch later en later. Er wordt gesproken over naar bed gaan. Nog nooit heeft mijn lichaam zo zwaar aangevoeld, en mijn armen zo slap. Ook blijf ik maar gapen. Puur voor mijn lichamelijke gesteldheid klinkt het idee om te gaan slapen wel fijn, maar het voelt alsof ik haar ga verraden. Slapen hoort bij het leven.

‘Slapen?’ Ik kijk verschrikt rond. ‘Ja, het moet natuurlijk wel, maar we kunnen toch niet zomaar gaan slapen?’

Ik lig nog steeds op de bank terwijl mijn broer Rien naar mij toe komt lopen. Een paar uur eerder was ik met hem meegereden naar Uithoorn.

‘Zullen we maar hier blijven slapen? Dan hoeven we nu niet naar Amsterdam te gaan,’ zegt hij, terwijl hij mij een knuffel geeft.

‘Ja, dat is beter. Amsterdam voelt ver weg. Ik wil ook niet alleen zijn,’ zeg ik, en heel even open ik mijn ogen.

Het allerliefste zou ik niet gaan slapen, want ik wil deze verschrikkelijke dag niet afsluiten. Een nieuwe ochtend betekent dat we verder leven en dat contrast is schrijnend met een dode Monique. Een ochtend waarop Monique niet opstaat, is geen echte ochtend.

Kan het bestaan van alles en iedereen gewoon doorgaan?

Conny en haar gezin gaan bij haar schoonfamilie slapen. Rien en zijn vriendin gaan op zolder slapen. Rob in de studeerkamer. En onze vader legt voor mij een matras erbij op hun kamer. Zodoende lig ik op de grond, aan mijn moeders kant van het bed.

‘Slapen gaat toch niet lukken,’ zeg ik tegen mijn moeder, voordat ik ga liggen. Ik kijk een beetje rond en zie links van mij vier tekeningen. Het zijn goedlijkende geschetste kinderhoofden. Als echte toeristen zijn wij tijdens een familievakantie in 1982 op de Spaanse Trappen in Rome geportretteerd. Monique kijkt mij lachend aan en ik tel verbaasd de vier hoofden.

‘Probeer het maar, Finy,’ zegt ze terwijl ze me instopt. ‘En door

te liggen rust je lichaam ook al een beetje.’

Als mijn vader naast mijn moeder in bed ligt, doet hij de lampen uit. Het is donker en stil in huis. Door de duistere kamer worden mijn oogleden zwaar en uiteindelijk dommel ik langzaam weg.

Maar niet voor lang.

‘Nee, Monique... Nee!’ schreeuw ik. Mijn stem klinkt schor en ik zit kaarsrecht in mijn bed. Verbaasd kijk ik om me heen. ‘Waar ben ik?’

De tranen rollen over mijn wangen en al snikkend kijk ik verschrikt rond. Daar op dat matras, midden in de nacht, dringt het opnieuw tot me door. Monique ligt beneden in haar kist en daarom lig ik hier bij onze ouders op de slaapkamer op een matras. Ik hap naar adem en beef als een rietje. Het is zo overweldigend om het weer te beseffen.

Het is gebeurd en niet meer terug te draaien, er is niets meer te veranderen.

Al bij mijn eerste schreeuw springt mijn moeder zonder na te denken uit haar bed. Elke moeder blijft altijd alert op haar kroost. Ze slaat haar armen om mij heen en ook Rob, de vriend van Monique, zit al snel bij ons. Daar in het donker van de nacht zijn we eigenlijk alledrie verbaasd.

‘Het is oké. Ssst. We zijn bij je,’ zegt mijn moeder fluisterend. ‘Huil maar, laat maar stromen.’

‘Monique is dood,’ zeg ik weer hardop.

Beide knikken ze gelaten.

# YOGAHOUDINGEN (ASANA'S) VOOR ONTSPANNING

Uit ervaring weet ik dat yoga je kan helpen om spanningen te verminderen, om je bewust te worden van het moment en om los te laten. Door verschillende houdingen te beoefenen kan dit helpen om met bijvoorbeeld stress, verdriet en angsten om te gaan. Hierdoor kan het, aangevuld met meditatie en ademhalingsoefeningen, een essentieel onderdeel worden voor een gezond en gelukkig leven. Juist door de combinatie met de fysieke oefeningen die we doen tijdens yoga, kan het zorgen voor een rustgevend effect op lichaam en geest.

Daarnaast ervaar je vaak de volgende effecten in je lichaam:

- Meer controle over de reactie van je lichaam tijdens de vecht- of vluchtreactie die er ontstaat tijdens stress of traumasituaties.
- Meer ontspannen spieren en minder stijfheid in het lichaam.
- Bewuste en een rustige ademhaling.
- Snellere afvoer van giftstoffen uit je lichaam.
- Het stimuleert voor de bloedsomloop.
- Aandacht bij jezelf houden en meer concentratie kunnen opbrengen.

Probeer deze yogahoudingen eens bij stressgevoelens of als je overweldigd wordt door je omgeving. Of nog beter: maak er een ritueel van. Neem de tijd, zorg voor een rustige plek en voel en ervaar de verschillen in je lichaam nadat je de houdingen gedaan te hebt.

Tips bij de uitvoering van de yogahoudingen:



- Probeer een vaste yogaplek te creëren. Dat stimuleert om de oefeningen te blijven doen.
- Probeer dagelijks wat oefeningen te doen. Al is het maar één oefening, het zal een positief effect hebben.
- Trek comfortabele kleding aan. Doe de oefeningen op sokken of blote voeten, zodat je lekker kan aarden op de grond. Buiten in de tuin, op het gras of op een bergtop is het nog lekkerder om yoga te beoefenen.
- Pak een deken en kussen erbij voor de eindontspanning.
- Oefen niet met een volle maag en drink tijdens de oefeningen alleen water. Dit helpt om de losgekomen afvalstoffen af te voeren naar je blaas, zodat deze verwijderd kunnen worden uit je lichaam.
- Let op je ademhaling. In het begin kan dat lastig zijn. Adem altijd in door de neus en kies bij het uitademen voor de neus of de mond. Op een gegeven moment zal je merken dat de ademhaling en bewegingen vanzelf samengaan. Regel nummer een: inademen bij het omhoogkomen en uitademen bij het naar beneden gaan van het lichaam. Tijdens lichamelijke inspanning is uitademen belangrijk. Uitademen zorgt voor ontspanning, voor het loslaten van de spieren en voor meer ruimte in je lichaam.
- Zet je telefoon en televisie uit. Natuurlijk kan je, als je daar behoefte aan hebt, rustgevende muziek aanzetten.

Deze oefeningen zijn voor eigen risico en raadpleeg bij twijfel je huisarts.