

In mildheid ontdooien

over omgaan met zelfdoding,
de kwaadheid voorbij

CHRISTEL HESELMANS

IN MILDHEID ONTDOOIEN

Copyright © 2016 Christel Heselmans
Foto's: Christel Heselmans en gezin
Met dank aan Gerda voor de luchtballon!
Bewerking omslagbeeld, opmaak,
typografie: Ben Geudens

ISBN: 978 94 0214 848 0

Uitgeverij Brave New Books
www.bravenewbooks.nl

Alle rechten voorbehouden.

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm, internet of op welke wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur.

Voor mijn vader,
die zelf uit het leven stapte

Het is mijn wens dat alle opbrengsten door verkoop van deze bundel, worden overgemaakt aan de Werkgroep Verder.

Deze organisatie zet zich in voor nabestaanden van een zelfdoding. (contactgegevens, zie achteraan)

NOODUITGANG

Je ging die tunnel in
deuren op een kier
je zag ze niet meer
alle deuren zaten
potvast
en geen enkele sleutel
die erop past
ofwel verloren
weggegooid

De tunnel werd smaller
geen ruimte meer
geen enkele kans
tot ommekeer
je zat potvast
en elk vooruitzicht
op voorhand belast

Aan 't eind van de tunnel
nog één nooduitgang
één laatste hoop:

'stoppen met zijn
stopt de pijn'

Voorwoord

Mijn vader vroeg in zijn afscheidsbrief om hem te vergeven dat hij zelf een einde aan zijn leven had gemaakt. Ik voelde mij erg in de steek gelaten en was héél kwaad. Ik dacht dat het me nooit zou lukken. Het heeft mij heel wat tijd en moeite gekost voor ik besepte dat al die kwaadheid nergens toe leidde. Erger nog, ik was ook elke mooie herinnering kwijt.

In mijn teksten beschrijf ik de weg die ik heb afgelegd om met mijn vader een nieuwe en 'blijvende' verbinding te kunnen maken. Het was een weg die niet altijd even duidelijk was, een ware doolhof soms. Ik ben meerdere keren gevallen en weer opgestaan, maar ben er uiteindelijk sterker en 'rijker' uitgekomen.

De meeste teksten in deze bundel draag ik op aan mijn vader. Ik ben niet altijd even vriendelijk voor hem. Vooral in het begin komt mijn kwaadheid duidelijk naar voor. Tijd en inzicht hebben mij echter milder gemaakt. Mijn kwaadheid brokkelde af en stilaan begon ik mijn vader terug te zien zoals hij was: een man met zowel zwakke als ook 'mooie' kanten.

Maar ik had nog een andere weg te gaan. De vele depressies van mijn vader hebben op mijn jeugdjaren een stempel gedrukt. Er rustte bovendien een groot taboe op zijn psychische ziekte. Als kind kon ik er met niemand over praten.

Onbewust heb ik veel van het verdriet van mijn vader, zijn angst en wanhoop van hem overgenomen en heel lang meedragen. Deze sporen uit mijn jeugdjaren geraak ik maar moeilijk kwijt.