

Leven voor twee

Leesexemplaar

Hugo

Leven
voor
twee

P E L C K M A N S

INHOUD

VOORWOORD	7
INLEIDING	9
1 Alzheimer als eerste afscheid	15
2 Het plotse afscheid: de val	39
3 De rauwste rouw: de eerste twee weken	49
4 Alleen rouwen lukt niet meer	79
5 Stap voor stap weer voluit leven	117
6 Het gemis zal altijd blijven	159
DANKWOORD	191



VOORWOORD

Toen mijn allerliefste Nicole op vier november 2022 op 76-jarige leeftijd onverwacht overleed, kwam mijn wereld abrupt tot stilstand. Alsof de klok stopte met tikken en het voor altijd een trieste herfstdag zou blijven. Maandenlang had ik het ijskoud. Mijn familie en vrienden probeerden me warm te houden met dekentjes en veel liefde, maar het was pas toen ik mijn toekomst weer vorm begon te geven dat het tij keerde.

Ik kreeg daarvoor hulp van rouwtherapeut Marleen Vertommen. Onze gesprekken begonnen over de dood, maar gingen stapje voor stapje steeds meer over het leven. Zij toonde me hoe ik verder kon gaan, en hoe ik Nicole in gedachten kon meedragen. Als mama van twee sterrenkindjes weet Marleen zelf maar al te goed wat rouwen is. Haar dochtertje Elise heeft een dag geleefd, zoontje Gommaar stierf voor de geboorte.

In dit boek vertel ik hoe de eerste uren, weken en maanden na Nicoles heengaan zijn verlopen. Ik heb geprobeerd om onder woorden te brengen hoe mijn immens verdriet en gemis voelde, en hoe ik me op momenten soms bijna verloor in wanhoop. Maar je leest ook over waarom mijn levensenergie weer begon te stromen en

wat ik deed om Colle levend te houden. Marleen komt geregeld aan het woord om inzicht te geven in rouwen en in wat kan helpen om met verlies om te gaan.

Intussen is Nicole al meer dan een jaar overleden. Dankzij stevige rouwarbeid is de temperatuur gestegen en tikt de tijd weer verder. Ik maak nieuwe herinneringen, soms zelfs met Nicole, en spannende toekomstplannen. Elke dag ben ik dankbaar dat ik leef. Ondanks het verlies dat ik voor altijd meedraag, kan ik weer genieten en gelukkig zijn.

Ik vind het belangrijk om die hoop ook met anderen te delen. Door mijn eigen verhaal te vertellen wil ik je kracht geven als ook jij afscheid moest nemen van een dierbare, iemand kent die rouwt of als je op zoek bent naar antwoorden omtrent verlies. We hoeven dit niet alleen te doen. We kunnen samen huilen, elkaar troosten en helpen. Misschien kan dit boek jou verwarmen. Ik hoop het alvast.

INLEIDING

‘Zot Colleke’ noemden we haar vaak, want zot was ze. Nicole was altijd in voor deugnietrij. Net als een klein, ondeugend meisje hield ze ervan om geregeld iemand een loer te draaien. Haar fratsen waren altijd onschuldig, nooit grof, want ze wilde niemand kwaad doen. Maar ze waren wel stout genoeg, zodat ze er hartelijk mee kon lachen.

Ook tijdens de cruises waar wij vaak meereisden om op te treden, haalde ze geregeld een grap uit. Zo herinner ik me een cruise waarbij we na onze show iets hadden gedronken in de bar, waardoor we later dan de andere passagiers terugkeerden naar onze kajuit. De meesten sliepen al. Het was toen de gewoonte om je schoenen buiten de kajuit in de gang te laten staan, zodat het personeel van het schip die kon poetsen. Dat kon Nicole natuurlijk niet zomaar laten passeren.

Op haar kousenvoetjes nam ze een paar schoenen en zette het ergens anders in de gang. Ik keek verbaasd toe en fluisterde: ‘Maar allee, sjoe, ge moogt dat niet doen, die gaan hun schoenen niet meer terugvinden.’ ‘Sst’, antwoordde ze met een stoute glimlach. ‘Die vinden die wel terug!’ En dus zette ze elk paar schoenen bij een andere deur en ging giechelend slapen.

Nicole was toen al in de vijftig, maar daar trok ze zich niets van aan. Als een volwassen maar toch jong veulen dartelde ze door het leven. Die speelsheid hield haar jong. Als ze weer iets uitstak, zei ik wel vaker dat dat niet mocht. En net daarom vond ze het zo leuk. Die gekheid van haar trok mij uiteindelijk ook mee. Wat hebben we samen veel gelachen!

**Wat hebben
we samen veel
gelachen!**

Colle durfde ook veel. Ik dacht al snel dat iemand ons zou ontdekken of kwaad zou worden, maar zij trok zich daar niets van aan. En als het toch nodig zou zijn, kon ze terugvallen op haar radde tong. Met humor en een knipoog kletste ze zich uit elke situatie. Overal kon zij een draai aan geven. Op zo'n moment stond ik naast haar met bewondering te kijken naar die scherpzinnigheid en intelligentie.

Het is niet zo dat ze alles durfde. Elk jaar gingen we naar Disneyland om te verdwijnen in die prachtige fantasiewereld, maar Nicole stapte in geen enkele rollercoaster. Dat was niets voor haar. Zelfs het slome treintje door het attractiepark ging voor haar al veel te snel. We huppelden dus overal naartoe, hand in hand

als twee kleine kinderen. En natuurlijk droeg Nicole Minnie Mouse-oortjes op haar hoofd.

Die lieflijkheid en onschuld trokken me aan vanaf het eerste moment dat ik haar zag in 1970. Wauw, dacht ik, wat een mooie vrouw! Ze had iets zachtaardigs over zich, iets waar niet enkel ik op slag verliefd op werd, maar anderen ook. Het klinkt alsof ik haar ophemel, maar zo was het echt. Iedereen hield van Nicole. Hoe kon het ook anders? Het was niet moeilijk om van haar te houden.

Colle was heel lief voor mensen, in het bijzonder voor ouderen. Zorgen voor een ander kwam bij haar als iets vanzelfsprekends. Het kostte haar geen moeite en ze hoefde er niet over na te denken. Ze was een geveer, en iemand die meer inzat met een ander dan met zichzelf. Ervoor zorgen dat andere mensen het goed hadden, dat maakte ook haar gelukkig.

We zorgden ook goed voor elkaar en we konden over alles praten. Mensen vroegen ons vaak wat het geheim was van onze liefdevolle relatie. Wel, dat was het. Colle

Iedereen hield van Nicole. Hoe kon het ook anders? Het was niet moeilijk om van haar te houden.

en ik waren een sterk team. Altijd kon ik bij Nicole terecht, en zij bij mij. Ruzies werden meteen uitgepraat. Op moeilijke momenten waren we elkaars houvast en veilige rots in de branding. We wisten dat we op elkaar konden rekenen. Dag in, dag uit. Zonder uitzondering.

We waren ook altijd samen. Zag je de een, dan zag je sowieso ook de ander. In de 52 jaar dat we getrouwd waren, zijn we welgeteld drie dagen apart geweest. Kort na ons huwelijk moest ik naar Londen voor werk. Na een dag afzien belde ik Colle om te zeggen dat ik nooit nog ergens naartoe wilde gaan zonder haar. Het is inderdaad nooit meer gebeurd.

We konden op elkaar rekenen. Dag in, dag uit. Zonder uitzondering.

Wij deden alles samen: werken, op vakantie gaan, ons huishouden. Zelfs naar de kapper gingen we nooit alleen. Dat maakte ons anders dan de meeste koppels. Meestal gaan partners overdag apart werken, waarna alle aandacht naar de kinderen gaat. De meeste koppels hebben dus enkel 's avonds laat tijd voor elkaar. En als ontspanning gaat de een weleens op weekend met vrienden en de ander naar een sportclub. Dat was bij

ons helemaal anders. Wij spendeerden elke dag samen en hadden enkel elkaar.

Ook onze job deden we natuurlijk met z'n tweetjes. Repetities, shows, albums inzingen. Als onafscheidelijk showbizduo deden we dat allemaal samen. Nicole ondersteunde mij ook professioneel en moedigde me aan om mijn talenten te gebruiken. Zij versterkte me en liet me geloven in wat ik kon. 'Gij kunt dat', zei ze vol vertrouwen wanneer ik het nodig had.

Voor veel mensen klinkt zo'n relatie verstikkend. Ik begrijp dat ook, maar voor ons werkte het. Wij hadden allebei dat leven en dat soort van relatie nodig. Net daarom waren we zo'n goeie match. We raakten elkaar ook niet beu, we raakten niet uitgepraat. Ik had nooit de behoefte om enkele dagen weg te zijn van haar. Nicole ook niet. Dat kwam gewoon niet in ons op. Vanaf het moment dat we elkaar leerden kennen, zijn we beginnen te babbelen, en dat is nooit opgehouden.



HOOFDSTUK 1

Alzheimer als eerste afscheid

Leesexamenjaar

‘Huugske, gaat ge
mij wegzetten?’

Leesexemplaar

TWEE KEER KANKER

Nicole en ik hadden een fantastisch leven. We traden samen op en reisden de wereld rond op cruiseschepen. Hand in hand wandelden we over talloze mooie stranden terwijl we genoten van onze vrijheid. Als volleerde levensgenieters dronken we elke dag om vier uur een glaasje champagne om het leven te vieren. We waren echte zondagskinderen.

Het leven bracht voor ons maar weinig tegenslagen, maar als die er waren, hadden we altijd elkaar om op terug te vallen. We waren samen in goede én in kwade dagen. Op moeilijke momenten was Nicole de stuwende kracht van ons twee. Tegenslagen kon zij makkelijk minimaliseren. Zij keek niet naar de lange, zwarte tunnel waar we voor stonden, maar naar het lichtpuntje helemaal in de verte. Dat was haar doel en dus ging ze steeds moedig voorwaarts. Op naar betere tijden.

Hoe sterk Nicole was, werd me pas echt duidelijk toen ze in 2005 voor het eerst geconfronteerd werd met kanker. Dankzij een routinecontrole ontdekte de gynae-

We waren samen in goede én in kwade dagen. Op moeilijke momenten was Nicole de stuwende kracht van ons twee.

coloog een knobbeltje in haar borst. Wij waren net op cruise toen we telefoon kregen dat Nicole na die reis dringend moest langskomen voor extra onderzoeken. Uiteindelijk bleek het een kwaadaardige tumor te zijn. Nicole was net geen zestig.

Toen we het nieuws kregen in het ziekenhuis, ben ik letterlijk van mijn stoel gevallen. Ik maakte me grote zorgen om Colle, maar zij leek amper onder de indruk. ‘Maar allee, sjoeke, we komen hier wel door, hoor!’ zei ze vol vertrouwen. Het leek alsof het voor mij erger was dan voor haar. Ik vroeg me af wat de toekomst zou brengen, maar Nicole was er niet mee bezig dat ze misschien zwaar ziek zou worden, dat we ons leven en werk zouden moeten herorganiseren, of dat ze misschien dood zou gaan. Ze zou de behandeling ondergaan en daarna ging het leven weer verder.

En inderdaad, in een mum van tijd was ze genezen. Tijdens een spoedoperatie werd haar borst geamputeerd. Gelukkig hoefde ze geen chemo of bestraling te krijgen. Na twee weken herstellen van de operatie waren we alweer aan het repeteren. Toen de jaarlijkse controle eraan zat te komen, werd Nicole wel wat zenuwachtig, maar voor de rest was kanker geen deel meer van ons leven.

Tot een arts zeven jaar later een poliep vond in Nicoles darmen. De poliep kon leiden tot darmkanker, dus was het weer enorm schrikken. Het nieuws kwam volledig onverwacht, want Nicole liet gewoon een routinecontrole uitvoeren. De moed zakte mij in de schoenen, want ik had schrik dat ze dit keer niet zo veel geluk zou hebben. Maar Nicole was weer even vastberaden. ‘Maar

sjoe toch,' zei ze, 'we komen er wel weer door.'

Het leek wel een kopie van de eerste kankerdiagnose, en ook de behandeling was vergelijkbaar. Tijdens een spoedoperatie nam de arts een deeltje van Nicoles darm weg, en opnieuw had ze gelukkig geen chemo of bestraling nodig. Na twee weken rusten ging het gewone leven weer van start en traden we op. Iedereen uit onze entourage was verbluft hoe onbevreesd Colle in het leven stond.

En gelijk had ze, want als je ziek bent, is je ingesteldheid cruciaal. De behandelingen voor kanker zijn intussen zo vergevorderd dat veel mensen gelukkig de ziekte kunnen overwinnen. Maar het is niet evident om te genezen en soms loopt het niet goed af. Het is ook belangrijk om te geloven dat je kunt genezen. Dat is Nicoles sterkte geweest. De manier waarop ze met die kankerdiagnoses omging, is grotendeels haar genezing gebleken. Daar ben ik van overtuigd. De menselijke geest en wilskracht zijn sterk, zeker die van ons Colle.

De kankerdiagnoses hadden verder geen invloed op ons leven. Iemand die ziek wordt, beslist weleens voluit te gaan leven, ander werk te gaan doen of die ene grote droom waar te maken. Maar wij leefden al het leven van onze dromen en genoten elke dag. We hadden het geluk om dag in, dag uit samen te zijn, op te treden en onze fans gelukkig te maken. We zagen de wereld door op cruise te gaan, en met onze familie en vrienden hadden we een hechte band. We genoten volop met al wie ons lief was.

Als je ziek bent, is je ingesteldheid cruciaal.

DE EERSTE SYMPTOMEN VAN ALZHEIMER

Maar het eeuwige optimisme van Nicole kreeg een stevige deuk toen ze geconfronteerd werd met alzheimer. De eerste symptomen waren er al in 2014 en werden in de loop van de jaren steeds duidelijker, maar pas toen ze de diagnose kreeg in 2021 erkende ze min of meer dat ze aan de ziekte leed. Pas op dat moment kon ze het niet meer ontkennen. Kankerdiagnoses kon ze meteen aanvaarden, maar alzheimer blijktbaar niet.

Alzheimer is de meest voorkomende vorm van dementie. De ziekte tast de zenuwcellen in het brein aan, waardoor de communicatie tussen de cellen verstoord

**Nicole wist
maar al te
goed hoe
onomkeerbaar
alzheimer is.**

raakt. Daarom treedt eerst licht geheugenverlies op, maar naarmate de tijd vordert – bij de een gaat het snel, bij de ander iets trager – herkent de persoon niemand meer, raakt in de war, begint zich anders te gedragen, en praten en communiceren worden onmogelijk. De aftakeling is onverbiddelijk en helaas bestaat er momenteel nog geen remedie voor.

Nicole wist maar al te goed hoe onomkeerbaar alzheimer is. Haar vader was eraan gestorven na vier jaar lang zwaar achteruitgaan. Aan het einde van zijn leven was zijn bioritme zo verstoord dat zijn dagen en nachten door elkaar liepen. De heldere momenten waren door de jaren heen steeds minder geworden, waardoor hij op de duur niemand meer herkende. Hij wilde ook niet meer aangeraakt worden en door een gebrek aan eetlust