

Moederhart vol rouw en liefde

*Voortleven na de zelfdoding van mijn enig kind*

## **Colofon**

ISBN: 978 94 6365 264 3

1e druk 2020

© 2020, Elsbeth Kuysters

Uitgeverij Elikser

Ossekop 4

8911 LE Leeuwarden

Tel: 058 - 289 48 57

[www.elikser.nl](http://www.elikser.nl)

[www.elsbethkuysters.nl](http://www.elsbethkuysters.nl)

Vormgeving binnenwerk en omslag: Evelien Veenstra

Omslagillustratie: schilderij Sara Kuysters

Fotografie omslagillustratie: Arjan van Dijk

Niets uit deze uitgave mag worden veelevoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op wat voor wijze dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur en de uitgeverij.

This book may not be reproduced by print, photoprint, microfilm or any other means, without written permission from the author and the publisher.

# Moederhart vol rouw en liefde

*Voortleven na de zelfdoding van mijn enig kind*

Elsbeth Kuysters





‘Blijf de verhalen over je dochters en zonen met mij delen. Vertel mij hoe het met ze gaat, over de belangrijke zaken maar ook over die ogenschijnlijk onnozele niemendalletjes. Want ik ben een moeder en zal een moeder blijven. Dit is trouwens letterlijk wat Sara tegen mij heeft gezegd: “Moeder blijf je tot voorbij de dood.” En in mijn aandacht voor de verhalen van jullie kinderen, zal Sara met ons verder leven.’

Elsbeth

(Uitgesproken tijdens de uitvaartbijeenkomst van Sara, 2 juli 2017)



## Inhoud

Voorwoord	9
PROLOOG	11
CORFU 1	25
Verjaardag vieren van je overleden kind	28
Lezen als inspiratie bij verlies	32
Driekoningenzingen:	
een lied als balsem voor de ziel	37
De mobiele telefoon als lifeline	43
De hulpverlening zelf in een spagaat	51
Rouw in tijden van corona	66
Wenen, haar tweede thuis	70
In-gewikkelde emoties	79
In de voetsporen van Mozes: reis naar de Sinaiwoestijn	85
CORFU 2	91
Rouwen met je partner, kan dat wel?	95
Actievoeren voor een betere wereld	99
Op de loop voor rouw: het Pieterpad	105
Ze neemt regie over haar levenseinde	110
Muziekgolven als medicijn	120
Gedragen in de Heilige Driehoek	125
Het ontruimen van de woonstudio	132
Ik ben een moeder met een graf	138
Vrolijkheid hoort bij mijn verdriet	143
Rituelen rondom afscheid	149

CORFU 3	161
Dierenliefde als troost	164
Verbinding met Anne Frank en het Jodendom	168
De kracht van alleen zijn	175
De laatste nacht	180
Broer, zus en tante	187
Meelopen in de processie van <i>The Passion</i>	192
Later klinkt zo ver weg	198
Er klopte iets niet	203
‘Als ik dans, vergeet ik al mijn zorgen’	212
Rode hartjes rondom Moederdag	220
Tekens van mijn overleden kind	224
EPILOOG	229
Dankwoord	233



## Voorwoord

### **Ouders voor altijd**

Je enig kind dat sterft. De samenleving heeft er geen woord voor gevonden. Als je partner sterft ben je een weduwnaar of een weduwe. Als je ouders sterven ben je een wees, maar voor ouders die hun kind verliezen aan de dood heeft men geen naam gevonden. Voor mij is er geen nood aan een ander woord of een andere naam dan 'ouders'. Je blijft altijd de vader en de moeder van je kind, ook al leeft het niet meer. Geen kind is zo aanwezig als het kind dat wordt gemist. Je gaat nooit meer alleen. Overal waar je gaat, loopt ze op de een of andere manier met je mee.

Dit boek is het relaas van een moeder die haar kind ziet worstelen om te leven, maar er uiteindelijk voor kiest om te sterven. Sterven na zeventien jaar leven. Een leven met zeer veel betekenisgeving, met talrijke attenties voor mensen, maar ook met pijn en verdriet.

Sterven is afscheid nemen, achterlaten en achtergelaten worden. Het is een eenzame weg voor zij die vertrekt en voor de ouders die blijven. *Rouwen is een solo-activiteit*, schrijft Elsbeth, en toch voel ik doorheen het lezen van dit boek voortdurend de golven van verbondenheid en liefde op mij afkomen.

Het boek verhaalt over het leven met Sara: diepmenselijke en sprankelende ervaringen, herinneringen die leven en blijven voortbestaan, ook al is haar leven ge-

eindigd. Je voelt de pijn en het verdriet, maar is verdriet niet de keerzijde van liefde: de prijs die je betaalt voor de liefde.

Ik zou wensen dat dit boek bij heel veel mensen binnen mag komen: ouders, dierbaren en vrienden die afscheid hebben moeten nemen van iemand die sterft door zelfdoding, mensen die worden geconfronteerd met psychisch lijden en lijden aan deze wereld, maar ook hulpverleners die zoeken naar uitkomst voor menselijk lijden. Het is getuigenis van leven, ook al gaat het over sterven. Het nodigt uit om even mee te wandelen door de geschiedenis van een leven dat veel te vroeg is geëindigd, maar spijs dit einde verderloopt in het leven van ouders die voor altijd de ouders blijven van hun dochter.

### **Manu Keirse**

Emeritus hoogleraar, doctor in de geneeskunde, klinisch psycholoog en dé specialist in België en Nederland als het gaat over verdriet, verlies en de laatste levensfase.

## PROLOOG

Ik merk dat mensen diep geraakt zijn als ze horen wat ik heb meegemaakt. Ik zie het aan de opkomende tranen in hun ogen, ik hoor het aan de stem die stilvalt. Je kind verliezen. ‘Het is het allerergste wat je kan overkomen’, is eigenlijk standaard wat ik te horen krijg. Het verlies van je partner of broer of zus of het overlijden van je ouders zou allemaal minder heftig zijn dan het overlijden van je eigen kroost.

En ik heb het meegemaakt, mijn enig kind Sara – een prachtige meid – is overleden op zeventienjarige leeftijd. Ze heeft er zelf voor gekozen haar leven te beëindigen. En ondanks deze intens verdrietige, onomkeerbare gebeurtenis kan ik geen antwoord geven op de vraag of dit het allerergste is wat me kan overkomen. Omdat ik het oprecht niet weet. Misschien gebeurt er nog wel iets in mijn leven wat ik dermate lastig vind dat ik het niet kan hanteren, dat ik volledig onderuitga. Versta me goed, de dood van mijn kind raakt me diep, tot op het bot. Elke vezel in mij is vervuld van haar en dat zal zo blijven, ook nu ze dood is. Maar ik vind het zo lastig om verschillende soorten verlies te vergelijken met elkaar. Verlies is in mijn ogen niet te wegen, iedereen ervaart het op zijn of haar manier. En het heeft ook te maken met hoe je omgaat met je verlies, welke veerkracht je hebt en de gebeurtenissen die je eerder hebt meegemaakt en verwerkt.

Ik ben niet volledig onderuitgegaan, het is nu drie jaar geleden dat ze is gestorven. De pijn komt soms dieper en rauwer binnen dan in het begin, alsof een andere laag in mij wordt aangeraakt. Het kan me overvallen bij het horen van een lied, het lezen van een tekst, een herinnering die naar boven komt. Ik vraag me soms af of ik het grote verdriet wel helemaal kan toestaan in mezelf, want als je kind doodgaat kan je toch niet meer overeind blijven? De gebeurtenissen van de afgelopen jaren zijn te heftig en te veel geweest, een lange ketting van stressvolle situaties in het proces van en met mijn kind. En toch leef ik, geniet ik, huil ik, ga ik voort. Mijn grootste verlies is volgens mij als ik het contact met mezelf zou kwijtraken. Dat is gelukkig niet gebeurd, ik kan op mezelf terugvallen. Ook nu, en dat geeft rust.

In mijn moederrol heb ik onherstelbare averij opgelopen. Gedachten tolleren over elkaar heen. Het is mij niet gelukt mijn kind te leren om het leven te omarmen. Ik ben tekortgeschoten in de levenslessen die ik haar wilde meegeven. Waar is het misgegaan? Als moeder heb ik vanaf de geboorte van mijn dochter veel zelfvertrouwen gevoeld. Niet dat ik de perfecte moeder ben, heus niet, maar ik heb me zelden onzeker gevoeld in die rol. In het hele ziekteproces van Sara en de aanloopjaren naar haar dood toe, is er echter wel een knagende onzekerheid onder mijn huid gekropen. Ik kwam in situaties terecht die het mij onmogelijk maakten mijn moederrol in te nemen, bijvoorbeeld tijdens opname in de kliniek van de ggz. Het is nodig je kind soms te begrenzen, zeker bij

een puber, en normen en waarden bij te brengen, ook al voelt ze zich rot en slecht. Aan de andere kant weet je ook dat het begrenzen juist extra spanning oproept, en spanning verhogen bij een kind met suïcidale gedachten wil je koste wat kost voorkomen. Voor mijn gevoel kwam ik in een spagaat terecht en liep ik op eieren, voelde me niet vrij om te zeggen waar ik voor stond.

‘Als mijn kind dood zou gaan, hoeft het leven voor mij ook niet meer’, is een reactie die ik ook weleens van anderen hoor. Daar herken ik me niet in. Ondanks het feit dat mijn kind dood wilde, haar doodswens zat diep in haar geworteld, ben ik niet in een donkere kelder beland zonder daglicht en perspectief. We hebben er zelfs over gesproken en mijn kind wist dat ik zou doorgaan met leven. Tijdens haar afscheidsdienst benoem ik het expliciet: ‘Nu het voorleven stopt, want dat is wat opvoeden is, zal ik voortleven. Het scheelt één letter. Ik zal voortleven met jouw liefde in mijn hart. Elke vezel in mij blijft vervuld van jou.’

Wij leefden als moeder en dochter heel intens, hebben samen veel gereisd en mooie dingen beleefd. Waren veel bij elkaar, alsof we wisten dat onze tijd hier kort zou zijn. Een periode van ruim zeventien jaar mochten we samen optrekken. En nu ze er niet meer is, ervaar ik nog meer hoe intens onze liefde is geweest. Deze intensiteit voel ik in de moeilijke momenten, de huilbuien die me soms overvallen, de donkerte die me dan omsluit. Tevens ervaar ik ook de enorme urgentie om te leven, dat het leven me zo lief is. Voor mij voelt het

dat ik juist door te leven, te genieten, het geleefde leven van mijn dochter blijf eren.

Op een nazomerse dag zit ik in de ochtendzon aan onze tuintafel. Ik lees eindelijk in het boek dat mij al wekenlang vanaf het nachtkastje lag aan te staren. Een donkerrood gekleurde libelle strijkt stilzwijgend neer op de hoek van de houten tafel. Ze kijkt me recht aan met haar grote, indringende facetogen. Wow, een gelukspijl in mijn hart. Ik voel me rijk in mijn verdriet.

Sara

Sara wordt geboren op 28 november 1999, op een zondag rond twaalf uur in de middag. De zon staat op het hoogste punt aan de hemel en het is eerste advent. De bevalling verloopt volgens het boekje, zonder ingrepen en op eigen kracht komt ze thuis op deze wereld.

Een zondagskind. Als ze een aantal weken oud is, krijgt ze elke avond na het bad een babymassage van haar moeder. Die fysieke aanraking is essentieel voor beiden, Sara heeft ook op oudere leeftijd veel behoefte aan fysiek contact: een streling over de rug, kriebelen in haar mooie haardos. Ze is een heel dankbaar en tevreden kind. Ze is blij met hele kleine dingen, zoals een mandarijntje of een doosje krentjes in haar schoen met Sinterklaas. Een genot om dagelijks voor haar te mogen zorgen en van haar te houden.

Haar vrolijke en opgeruimde karakter brengt veel vreugde en jolijt in haar omgeving. Ze is een opgewekte peuter en enthousiast en fantasierijk in haar spel. Ze is enig kind in het gezin, haar halfbroer is veel ouder en woont niet meer thuis. Om haar speelkameraadjes te ontmoeten, gaat ze in de beginjaren naar een kinderdagverblijf in de buurt. Daar maakt ze al snel contact met leeftijdgenootjes.

Ze is een slim meisje, maar ook zeer gevoelig. Gebeurtenissen zoals haar doop of een val van haar vader op straat, maken diepe indruk op haar. Wat voor een ander misschien iets kleins is, kan bij Sara heel groot en zwaar binnenkomen. Dat maakt het soms lastig haar reactie serieus te nemen en niet af te doen als 'aanstellerij'. Ze is hierin zeker niet altijd begrepen en dat heeft haar pijn gedaan.

*Bij het zoeken naar een basisschool valt de keuze op de Vrije School, omdat Sara daar volgens haar ouders het meest tot haar recht komt. Naast de hoofdactiviteit, Sara is een denkertje, wordt ze daar ook aangesproken op haar gevoel en creativiteit. Onderwijs met hoofd, hart en handen. Als de kleuterjuf komt kennismaken en hoort wie Sara is, zegt ze: 'Eindelijk krijg ik weer een poppenmoeder in mijn klasje.' En dat klopt. Met zorg en aandacht loopt Sara met haar lievelingspop Talitha door het huis en in de tuin, een katoenen lap dient als draagdoek voor haar kindje. Ze stopt haar pop in bed en zingt slaapliedjes voor haar.*

*Tijdens de kampeervakanties in Frankrijk heeft ze een dag nodig om te wennen aan de andere omgeving. Ze loopt wat rond en kijkt de kat uit de boom, ze moet even over een drempeltje om het contact met andere kinderen op te zoeken. Het lukt, het ijs is gebroken en ze heeft vriendjes en vriendinnetjes gedurende de hele vakantie.*

*Door de vele indrukken die ze opdoet en ook opslaat, heeft ze veel rust nodig. Ze houdt als jong kind niet van drukke bijeenkomsten en die worden zoveel mogelijk gemeden. Af en toe een rustdagje tijdens haar kleuterperiode om bij te tanken, en ze kan er weer tegenaan. Elke avond vroeg naar bed en een vast ritueel voor het slapengaan. Ze gedijt er goed op. Ze slaapt zo veel en goed als jong kind, dat haar ouders niet konden bevroeden dat ze later als puber pas heel laat zou inslapen en nachten wakker zou liggen.*

*Sara is een pittige jongedame met een vurig temperament. Ze weet donders goed wat ze wil en zeker ook wat ze niet wil. Ze is boos en stampvoet als ze haar zin niet krijgt, maar draait*



snel bij want ze ziet en begrijpt ook haar onredelijkheid. Ze is vasthoudend in haar ideeën, niet drammerig, maar ze blijft wel staan voor wat ze belangrijk vindt. Dat hebben ouders van klasgenoten teruggegeven na haar overlijden. Sara bleef trouw aan zichzelf, ook al was dat soms tegen de stroom in.

Ze leert graag nieuwe dingen. Ze zit een paar maanden op de kleuterschool en ze ziet de grote kinderen touwtjespringen op het schoolplein. Dat wil ze ook leren, en wel nu meteen! Op woensdagmiddag gaat ze thuis op het stenen tuinpad als vierjarige kleuter urenlang aan de slag, gedreven als ze is. Ze pakt het springtouw met de rode, houten handvatten en oefent net zolang totdat ze het kan. Apetrots laat ze haar ouders het resultaat zien, ze hebben het zelfs op videobeeld vastgelegd. Met haar blauwe pretoogjes kijkt ze stralend de cameralens in. Haar doorzettingsvermogen en volharding zijn al op jonge leeftijd zichtbaar.

Een eigengereid karakter, al jong een eigen identiteit aan het ontwikkelen. Daardoor lijkt ze ook ouder in haar manier van doen, in vergelijking met leeftijdgenoten. Bij ruzies in de klas kan ze goed vanuit verschillende standpunten de onenigheid verwoorden en de juffen vragen Sara om haar objectieve mening.

De basisschool voelt voor Sara als een warm bad, ze is een heel puur en open kind. Ze is een gangmaker, pakt snel het initiatief als er iets geregeld moet worden. Juffen geven terug dat ze behulpzaam is naar andere kinderen en dat ze goed kan samenwerken. Ze draagt echter ook de klas op haar schouders en voelt zich verantwoordelijk voor het wel en wee van de andere kinderen. Sara mag dat meer loslaten. Als kleine meid gaat

ze al een intense verbinding aan met haar omgeving: met de mensen, natuur, muziek, dansen, de lesstof en de leerkrachten. Ze is daarin heel serieus. Zonder verbinding kan Sara niet leven, het kenmerkt haar hele wezen, maar maakt haar tevens kwetsbaar. Haar leeftijdgenoten hebben niet dezelfde honderd procent inzet, zij lopen er soms de kantjes van af en in feite is dat gezond gedrag. Dat vindt Sara lastig te hanteren. Zo komt ze met veel gemopper thuis van een hockeytraining, omdat haar teamgenootjes maar wat aanklooiën op het veld en niet echt de instructies van de trainer opvolgen. ‘Zo worden we toch nooit een goed team,’ zegt ze verontwaardigd. Toch durft ze haar teamgenoten er niet op aan te spreken, ze wil bij de groep horen, bang om afgewezen te worden. En die kans loopt ze als ze zich uitspreekt. Want soms denkt en voelt Sara anders dan haar leeftijdgenoten. Ze houdt het wijselijk voor zich. Dat maakt dat ze soms ook eenzaam is en minder aansluiting voelt met haar klasgenoten en vriendjes. Aan de buitenkant is dat niet zichtbaar, maar voor haar moeder wel invoelbaar. Sara spreekt erover als een meisje van haar klas van school gaat: ‘Zij is de enige met wie ik over bepaalde dingen kan praten, energie en zo, zij voelt het precies hetzelfde. En nu gaat ze weg.’

Bij het ouder worden blijven de geschetste karaktertrekken op de voorgrond staan, maar ook wordt duidelijk dat ze erg geraakt kan worden door opmerkingen en gebeurtenissen. Ze is zeer gevoelig voor uitspraken die anderen over haar doen. Als ze negen jaar is, zegt ze tegen haar opa dat ze graag balletdanseres wil worden. Zijn reactie spreekt boekdelen: ‘Maar kindje toch, daar is geen droog brood in te verdienen.’ Ze trekt helemaal wit weg en valt stil. Deze opmerking komt hard aan bij haar. Wat

*ze nodig heeft is dat hij vraagt waarom ze dansen zo fijn vindt, dat ze erover kan vertellen.*

*Sara danst vanaf haar vierde jaar en als ze ouder is, moet ze van haar ouders een keuze maken tussen hockey of dans, want de combinatie is niet langer mogelijk omdat zowel het dansen als de hockey steeds intensiever wordt. Ze kiest overduidelijk voor de dans. Dansen geeft haar een gevoel van vrijheid. Om afscheid te nemen van haar hockeyvriendinnen nodigt ze hen uit voor haar balletvoorstelling, ze wil graag laten zien waarvoor ze heeft gekozen. Naast dans krijgt ze pianoles, die combinatie is goed te doen.*

*Rond het tiende levensjaar valt het op dat er fysiek wat kinken in de kabel komen. Sara is altijd een gezond kind geweest en weinig ziek, maar nu wordt ze overvallen door vermoeidheid, regelmatige hoofdpijnen en een slechte concentratie. Ook heeft ze last van een te lage lichaamstemperatuur. Er volgen de nodige medisch-specialistische onderzoeken, maar er komt niets uit. Ze gaat de puberteit in, dus het zal er wel bij horen.*

*De keuze voor de middelbare school maakt Sara zelf, al geven haar ouders wel de kaders aan. Uiteindelijk kiest ze voor het vervolgonderwijs van de Vrije School/VWO, op vijftig minuten fietsen, en niet voor het gymnasium in haar woonplaats. Ze is van mening dat de leerkrachten op de Vrije School haar beter begrijpen, haar ouders staan vierkant achter haar besluit. Ook op de middelbare school is ze in eerste instantie voorzichtig om zichzelf te laten zien. Tijdens een opdracht in de eerste klas om iets over jezelf te vertellen, zegt ze dat dans haar hobby is. Op de vraag van haar moeder waarom ze niet genoemd heeft dat ze op klassiek ballet zit, geeft ze als antwoord: 'Dat kan altijd nog, misschien vinden ze dat stom.' Tot grote vreugde van haar ouders*

laat ze na een aantal maanden tijdens haar verjaardagsfeestje haar spitzen zien aan vrienden. Kennelijk is ze genoeg ingeburgerd in de groep en is het veilig voor haar. Haar eerste vriendje is zelfs naar haar balletvoorstelling geweest.

Sara is niet op haar mondje gevallen en kan steeds beter opkomen voor zichzelf en anderen. Ze durft meer ruimte in te nemen en te zeggen wat voor haar belangrijk is. Ze vertegenwoordigt haar klas jarenlang in de leerlingenraad en helpt mee met de organisatie van grote schoolfeesten. Ze is erg betrokken. Ondertussen spelen er in haar hoofd allerlei gedachten die voor anderen onzichtbaar zijn. Uit haar dagboeken blijkt dat ze vanaf haar tiende jaar nadenkt over de dood, dat ze weet dat ze een onnatuurlijke dood zal sterven. Ook wordt duidelijk hoe hoog de eisen zijn die ze aan zichzelf stelt, en ook soms aan anderen. Hoewel ze voor anderen best mild kan zijn, is ze voor zichzelf streng en vaak ontevreden als het niet is geworden zoals ze wilde. Dat kan een uitvoering van een dans zijn of een werkstuk dat is ingeleverd. Ze kan niet aan haar hoge onrealistische verwachtingen voldoen en dus faalt ze voortdurend in haar ogen. Toch overheerst de vrolijkheid, de humor, en kan ze enorm genieten. Ze is een gewone puber zoals alle anderen, met een zelfkritische houding. Ze trekt steeds meer op met leeftijdgenoten en neemt op een natuurlijke manier afstand van haar ouders. Niks mis mee, dat hoort zo op die leeftijd. Ze giechelt wat af, shopt met vrienden in de stad en doet dingen die bij haar leeftijd horen. Nog steeds is de behoefte aan rust aanwezig: af en toe met een boek op de bank of de kat op schoot. Als ze dertien jaar is, overlijdt een aantal mensen in haar directe omgeving en dat raakt haar diep. Ze kan moeilijk met