

## Brieven aan de stilte

## Colofon

ISBN: 978 94 6365 894 2  
1e druk 2026  
© 2026, Anton Roerdink

Uitgeverij Elikser  
Ossekop 4  
8911 LE Leeuwarden  
[www.elikser.nl](http://www.elikser.nl)  
Drukwerk: CSL digitaal B.V.

Vormgeving binnenwerk en omslag: Evelien Veenstra

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, 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.

# Brieven aan de stilte

Anton Roerdink





*Geef me de moed om te veranderen wat ik kan veranderen.  
Geef me de wijsheid om te accepteren wat ik niet kan veranderen.  
Geef me het inzicht om het verschil tussen beide te zien.*

Reinhold Niebuhr, 1892-1971



## Inhoud

Voorwoord	9
1. Het was stil	11
2. De eerste berghut	17
3. De hond	26
4. Oma Libbie	36
5. Dag drie	42
6. Brief aan Joyce	53
7. Amsterdam	63
8. Onderweg	71
9. Tweede berghut	90
10. Chantal	106
11. Artificial intelligence	116
12. De volgende ochtend	135
13. Brief aan mijzelf	143
14. Vancouver Island	152
15. Brief aan mijn moeder	161
16. Brief voor de achterblijvers	172
17. De laatste dag	181
18. Onderweg naar de laatste berghut	189
19. Joyce	200
20. Pijn	208
21. Johns Garage	221
22. De brieven van Johan	231
23. Himmeltal	240
24. De ontmoeting	250
25. Samen	262
26. Verliefd	274
27. Drie weken later	298
28. Moeder en dochter	311
29. De wandeling	318
30. Denise	327

31. Dochter en moeder	338
32. De andere ontmoeting	349
33. Terug	358
34. Vancouver-Amsterdam	368
35. Thuis	380
36. Het weekend en een brief aan de stilte	389
37. Een jaar later	405
Dankbetuiging	409

## Voorwoord

Kan trauma volledig worden geheeld? Deze vraag houdt mij al langere tijd bezig en was mede de aanleiding voor het schrijven van dit boek.

We leven helaas nog altijd in een maatschappij en een wereld waarin vrouwen worden achtergesteld, belaagd en misbruikt.

Met mijn verhaal wil ik meer bewustwording creëren: mannen en vrouwen zijn, ondanks alle verschillen, gelijkwaardig aan elkaar en hebben elkaar nodig en kunnen elkaar aanvullen.

De hoofdpersoon Angie zoekt de rust en stilte van de bergen op om een begin te maken met het verwerken van haar verleden, om weer vanuit liefde te kunnen gaan leven.

Binnen de verstilde sfeer van de natuur komen alle demonen uit het verleden naar de voorgrond, voordat de wonden met vallen en opstaan geheeld kunnen gaan worden.

Het schrijfproces heeft mij een dieper inzicht gegeven in generationeel trauma en de gevolgen daarvan.

Ik hanteer de stelling dat als je trauma's bij je draagt er niets mis is met je, maar er wel wat mis is met wat er met je is gebeurd.

Het helingsproces begint bij onszelf, maar we hoeven het gelukkig niet alleen te doen.



## Hoofdstuk 1

### Het was stil

Het was hier zo oneindig stil dat Angie een moment niet wist of ze nog iets kon horen.

Ben ik doof geworden?, vroeg ze zich opnieuw paniekerig af. In de verte rolde een steen met een droog echoënd geluid van de berghelling naar beneden. Ze keek omhoog en zag verderop steenbokken zich rustig en beheerst voortbewegen op een van de steile bergkammen. Het geluid gecombineerd met de afleiding van het tafereel deed haar paniek direct weer verminderen. Opgelucht haalde ze een paar keer diep adem.

Ze was de allesoverheersende stilte niet meer gewend. Ze was vandaag al eerder bang geweest dat ze doof was geworden. Ze realiseerde zich daarna pas dat ze wel steeds haar eigen ademhaling hoorde. Ze had geleerd dat emoties en de verhalen die daardoor in je hoofd ontstaan, helder denken kunnen blokkeren. De uitleg van haar psycholoog over ‘vluchten, vechten of bevriezen’ en de werking van de amygdala in de hersenen had ze wel verhelderend gevonden.

Ze voelde zich hierboven in de bergen steeds meer ontspannen, na alle stress van de afgelopen weken. Ze zag de laatste resten sneeuw tegen de berghellingen liggen, voordat de zon ze definitief zou doen verdwijnen. De witte poedersneeuw schitterde in de langzaam ondergaande zon.

Het werd sinds haar aankomst hier langzamerhand koeler en met de vertrekkende zon achter de bergkam vroeg ze zich af wat nu nog te ondernemen. Misschien moet ik nog wat takjes in de omgeving bij elkaar rapen, dacht ze en ze

zette haar rugzak alvast in de berghut. Het was ondertussen alweer namiddag en tot nu toe was ze de enige gast in deze onbemande berghut. De kans dat er nu nog wandelaars zouden komen, werd met de minuut kleiner.

‘Ik hoop maar dat ik vandaag alleen blijf, ik heb nu echt geen behoefte aan anderen,’ mompelde ze.

De gehele dag had ze gelopen om bij deze eerste berghut te komen. Onderweg was ze gelukkig ook niemand tegengekomen. Gisteravond was ze in het dorp beneden aangekomen. Na het avondeten in het prettige hotel met het vriendelijke personeel, was ze het heerlijke bed op haar kamer ingedoken en had lang en diep geslapen, tot de wekker om zes uur was afgegaan.

Eindelijk was ze hier in de adembenemend mooie omgeving van de Albulapas in Zwitserland. Het plan bestond al jaren om hiernaartoe te gaan. Ze had de laatste jaren niet meer alleen durven reizen, terwijl ze dat vroeger zo vaak gedaan had en ook gewend was om vaak alleen te zijn. Ze voelde zich trots op zichzelf dat ze toch had gedurfd en doorgezet. Ze was in dit paradijs aangekomen.

Ze ging op de veranda zitten en haar gedachten gingen terug naar eerder.

Vorige week verbleef ze nog in een congreshotel ergens tussen Arnhem en Ede. Het leek ondertussen alweer veel langer geleden. Haar besluit om tijdelijk te stoppen met haar baan voelde goed. Ze wilde een time-out voor zichzelf om te kunnen reizen. Of eigenlijk nog meer om zichzelf te vinden, al besepte ze dat dit wel erg vaag moest klinken.

Haar baas had gelukkig begrip getoond, waardoor ze voor langere tijd verlof kon nemen. De huisarts legde uit dat ze duidelijke verschijnselen van een burn-out vertoonde. Ze sliep

slecht, piekerde veel en werd steeds somberder. Soms werd ze er moedeloos van. Ze had zich nog nooit ziek gemeld, zelfs niet toen ze zich slechter voelde dan ooit. Waarschijnlijk speelde haar opvoeding hierin een grote rol, want: je gaat door en je laat je niet kennen. Ze had zich intensief verdiept in burn-out en herkende zichzelf hier niet helemaal in. Tenminste niet in 'de batterij die leeg is'. Het waren vooral sombere gedachten, vermengd met onverwachtse paniekaanvallen, die zich, zolang ze zich kon herinneren, als donkere wolken om haar heen sloten en haar soms dreigden te verstikken.

Ze schonk zichzelf een koffie in en ging zitten in de rieten schommelstoel op de veranda van de berghut om verder te genieten van de rust en het uitzicht. In gedachten ging ze terug naar de hectiek en haar angsten van de laatste week.

Het was al laat en donker geweest toen ze eindelijk bij het congreshotel was aangekomen. Ze had een intensieve dag achter de rug. 's Ochtends was ze van huis vertrokken om de dag voor het congres al aanwezig te kunnen zijn. Ze hield ervan altijd overal ruim op tijd te zijn.

Dit had zij haar hele leven al zo gedaan. Het getuigde ook van beleefdheid en respect om op tijd bij je afspraak te zijn. Deze overtuiging had ze van haar ouders meegekregen en overgenomen. Ze wist van zichzelf dat er ook gevoelens van angst en schaamte onder zaten, want je zal maar te laat komen, of erger nog: te veel opvallen.

Onderweg naar het congres had ze meerdere angstige fantasieën gehad over wat er allemaal mis kon gaan. Onder andere dat ze zich zou verslapen en te laat de grote zaal zou binnestappen. De deur zou irritant hard piepen, terwijl de eerste spreker al aan het woord was. Alleen al bij die gedachte voelde ze paniek opkomen. De spreker zou zijn referaat onderbreken

en in de ijzingwekkende stilte wachten totdat zij die lege stoel ergens midden in de zaal, al schuifelend en excuserend langs de lange rij mensen, bereikte. Natuurlijk bleef het hengsel van haar schoudertas op het laatste moment nog haken achter de stoelleuning van haar buurman, waardoor een deel van de inhoud op de grond over de schuin naar beneden lopende vloer naar beneden rolde. De deodorantspuitbus rolde met kletterend lawaai naar beneden. Pas toen deze bij de voorste rij tot stilstand was gekomen, pakte de spreker zijn verhaal over de toekomst van de textiele werkvormen weer op.

Bijna niemand wist van deze hobby; het klonk waarschijnlijk een beetje suf. Al realiseerde ze zich dat dit waarschijnlijk haar eigen onzekere gedachten waren.

Angie schudde, letterlijk met haar hoofd, deze negatieve fantasieën van zich af en concentreerde zich op het steeds drukker avondsverkeer richting haar hotel. Ze wierp een blik op haar gps en constateerde dat ze binnen een uur op de plaats van bestemming zou aankomen, zodat ze nog in alle rust een maaltijd in het hotel kon bestellen.

Plotseling moest ze boven op de rem trappen.

‘Oh shit, een file!’ riep ze hardop uit en even later stond ze met een mengeling van verbeterheid en moedeloosheid stil op de A12 voor Arnhem. De verkeersinformatie op de radio kondigde ruim zestig minuten vertraging aan vanwege een ongeluk. Haar angst nam het bijna direct over van de compassie die ze even voelde voor de verongelukte. Ze had namelijk duidelijk gevoeld dat deze persoon niet meer leefde. ‘Minstens zestig minuten vertraging,’ zei de radioman op een emotieloze toon.

Misschien hielp haar schietgebedje, of stond ze al verderop in de file, want de vertraging viel gelukkig mee. De reis naar het hotel en haar angsten hadden veel van haar gevraagd. Er

was eigenlijk niets om bang voor te zijn, behalve dan haar angst om heel laat aan te komen en in een verlaten dinerzaal te moeten eten. Ze zou opvallen en zich ongemakkelijk voelen, omdat ze niet meer kon opgaan in de massa.

Bij aankomst schreef ze zich alvast in voor het congres van de volgende dag en ze kreeg het boek over de toekomst van textiele werkvormen mee.

Ze had honger, maar was vastbesloten haar hotelkamer niet meer uit te gaan. Ze had nog een appel en een broodje en er was water. Dat was genoeg voor nu.

Bij aankomst in het hotel was er namelijk nog van alles misgegaan. Ze had de aanwijzingen van de baliemedewerkster waarschijnlijk niet goed onthouden en was met haar auto verkeerd gereden.

‘Het was een lange dag,’ had ze geschutterd tegen de baliemedewerkster, die haar meewarig had aangekeken. Met de aanwijzingen om de zwart-witte tegels te volgen, totdat deze overgingen in groen met grijs, verdween ze zo snel als ze kon richting haar kamer. De uitleg over het restaurantgedeelte had ze maar naast zich neergelegd. Ze lag na het douchen uitgeput op het kingsize bed en staarde naar haar groene appel.

De kamer had naast een luxe regendouche ook nog een groot, rond bad met romantische verlichting en ‘jacuzzimogelijkheden’. Het hotel was nagenoeg volgeboekt, waardoor zij nu in een te dure suite verbleef.

Ze had uitzicht over de grote parkeerplaats.

Het was ondertussen al schemerig geworden, waarmee de zwarte wanden van haar kamer de saaiheid van buiten alleen maar meer bevestigden. Ze kreeg associaties en gedachten over een doodskist. Ze trok de gitzwarte velours gordijnen

dicht en deed wat lampjes aan om tevergeefs wat sfeer te creëren. Het koelkastje trok ze hoopvol open, maar bleek leeg. Ze kleepte zich uit, nam een bad en ging daarna uitgeput op het bed liggen. Ze realiseerde zich dat het anders moest.

Met een schok beseftte ze dat ze zelfs op haar veertigste de negatieve stemmen van haar ouders en van zichzelf nog steeds meesleepte. Hier, in deze voor haar naargeestige ambiance, besloot ze om meer vanuit haar hart te gaan leven, zonder te weten wat dat precies betekende. Het was doodstil. Haar snikken ketste af tegen de gitzwarte muur. Toch voelde ze ergens een kracht die omhoogkwam. Ze zou het avontuur opzoeken en weer gaan reizen. Met deze gedachte viel ze in slaap.

Wat een stress was dat allemaal, dacht Angie. Ik ben blij dat ik nu hierboven in de Albulapas ben. Ik ben trots op mijzelf dat ik het gehaald heb.

Ze stond op. Haar koffie was ondertussen koud geworden. Ze besloot om naar binnen te gaan, om te gaan slapen.