



**MARJA MULDER**

**IK LOOP MIJN EIGEN WEG,  
...MET JULLIE!!**



**Blz. 8** Het telefoongesprek

**Blz. 11** De luchtbrug

**Blz. 13** De tandarts

**Blz. 16** Wandelen

**Blz.19** Een ander soort

**Blz.22** Herinneringen

**Blz.25** Triggers

**Blz. 29** Hulp vragen

**Blz.31** De dood is eng

**Blz.32** Geloven

**Blz. 35** Werkwoord

**Blz.38** De spiegel

**Blz.39** De weduwe

**Blz.42** Vlijtig Liesje

**Blz. 44** Één vraag

**Blz 46** Paarse wand

**Blz. 48** Nieuwe liefde

**Blz.51** Teleurstellingen

**Blz 54** Rustdag

**Blz 57** Perspectief

**Blz 59** Custardpudding

**Blz 62** Ons huwelijk

**Blz 66** Foto's

**Blz 69** Opruimen

**Blz 73** Vrienden

**Blz 75** HPS

**Blz 78** Moe

**Blz 81** Genieten

**Blz 83** Eindeloos

**Blz 86** Praten over de dood

**Blz 90** Mario

**Blz 94** Doen waar je zin in hebt

**Blz 97** Gewoontes

**Blz 99** E-mails

**Blz 102** Je inleven

**Blz 105** Haar moeder

**Blz 108** Muziek

**Blz 112** Terugwandelen

**Blz 113** Alles zal anders blijven

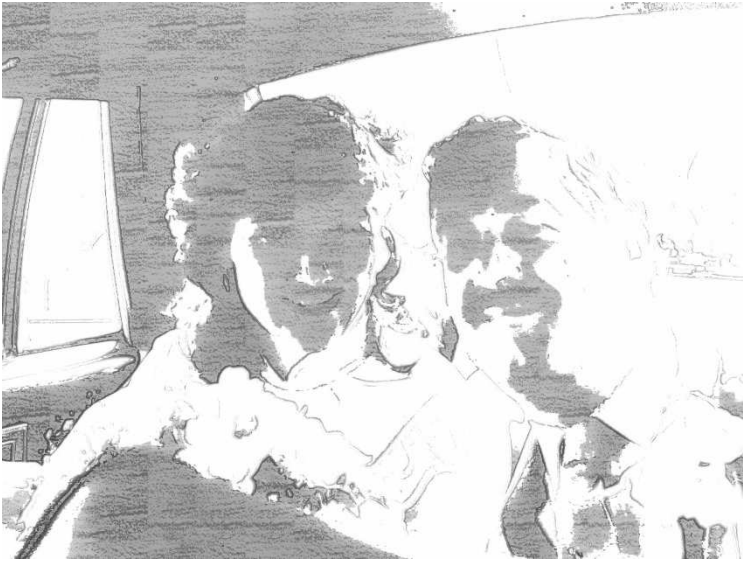
**Blz 116** Wat kan ik voor je doen?

**Blz 120** Niet missen

**Blz 121** Gedachten

**Blz 123** Twee en half jaar verder

**Blz 125** Een stukje wandelen



## **Inleiding**

**In deze Coronatijd vinden we de omgeving uit. Ik kom op plekken waar ik nog nooit ben geweest, terwijl ik hier al twaalf jaar woon. Voor het eerst besteeg ik de trap van de luchtbrug. Het is niet groot, maar apart. Je kunt een paar kanten op en je ziet dingen die je niet eerder zag.**

**Voor het eerst liep ik langs de Veerhaven richting het Park, waar ik op een bankje in het mooie groen hartgrondig heb zitten huilen in mijn eentje. Voor het eerst liep ik de bruggenloop. Voor het eerst bezocht ik de binnentuin van het Stadhuis en voor het eerst liep ik rond de Kralingse Plas.**

**Ik verwonder me over alles wat ik nu lijkt uit te vinden. Toch maak ik ook een andere wandeling. Een wandeling door rouw en verdriet. Ik ben ook die lange trap moeizaam opgelopen. Deze luchtbrug bleek een zuchtbrug. Ook op die weg kan je verschillende kanten uit. Een ieder kiest wat voor hem of haar past. Ook op deze weg verwonder je je wat je ziet, voelt en ervaart. Je hebt nooit geweten dat het er zo uit zou zien. En nu loop ik daar. Ik heb nooit op die weg gelopen.**

**Niet toen mijn ouders stierven. Zij stierven, maar mijn leven niet. Mijn weg was niet met die van hen verbonden. Ik hield van ze, maar toen hun leven eindigde, ging mijn weg verder, omdat ik inmiddels een**

**eigen weg had gekozen, met een lieve man. Met hem liep ik verder.**

**Die weg stopte bij zijn dood. Ik moest een nieuwe kiezen. Dat viel me zwaar en nog. Met hem was een deel van mezelf weggenomen. Toch probeer ik een pad uit te stippelen. Ik verwonder me over veel. Dingen die ik soms niet begrijp, waarom ik ze zie, voel en ervaar. Dat is niet gek, ik loop hier voor het eerst. Deze weg eindigt niet, rouw eindigt niet, maar ik probeer het wel een aangename weg te maken. Ik kies hem helemaal zelf, maar ik vraag jullie met me te wandelen.**



## Het telefoongesprek

*“Ik probeer altijd wel een beetje vrolijk en gezellig te doen ,anders willen ze op den duur niets meer met je te maken hebben”* , zegt hij. Hoe lang al weduwnaar? Zeven maanden? Ik hoor het met ongenoegen aan. Het was gek, maar het kostte me toch een moeite hem te bellen.

Laat ik eerlijk zijn, ik haat bellen überhaupt. Altijd ga ik hoesten of ik versta ze niet. Als ik iemand in beeld zie volg ik het gesprek beter. Ik dacht alleen : eitje, ik ben zelf weduwe, dus dat gesprek heeft een soort gezamenlijke basis. Toch was ik als de dood, wat een woord eigenlijk, dat ik in dezelfde val zou trappen als veel anderen. Dat ik dingen zou gaan zeggen als : 'o maar dat heb ik ook.....nee, ik snap precies wat je voelt.....!' Het zweet brak me uit. Niet doen Mar....hij is een ander mens, misschien andere gevoelens, een ander soort huwelijk, ander ervaren. Er zijn altijd overeenkomsten, dat is logisch. Sowieso dat je beiden een geliefde kwijt bent.

Als hij dit zegt, begint het helaas toch bij mij te borrelen.



***“Niet doen”, roep ik voor ik mezelf kan tegenhouden.  
“Je raakt toch wel vrienden kwijt en gelukkig, je krijgt er nieuwe bij ,blijf jezelf”. Het is eruit. Ik heb het gezegd, en om nou te zeggen dat ik spijt heb? Nee, toch niet. Hoewel dat, 'jezelf zijn' ook nog discutabel is. Hoe ben je jezelf na de dood van je andere helft? Hoe blijft een boom, dé boom als een deel van de wortels is weggehakt? Je moet weer een nieuwe jezelf worden. Die moet je zelf uitvinden en niet een ander. Ik laat mijn “mezelf” niet opdringen door anderen.***

**Oké, ik heb een geloofsovertuiging, ik heb een levensvisie, dat bepaalt mijn weg, maar ik ga niet lachen, omdat anderen vinden dat ik moet lachen. Wat weten zij van rouw, van intens verlies, van leven zonder het liefste dat je had?! Ik lach evengoed wel. Ik kan soms nog steeds genieten. Ik kan nog steeds erg gezellig zijn, denk ik. O wee, als iemand opeens met zijn of haar vinger gaat wijzen als ik even stil ben, even een kort moment van intens verdriet, een val in de diepte, en zegt : effies lachen Mar.....Nou dan heb je echt feest met mij. Je gaat iemand die aan de afgrond hangt toch ook niet voorover gebogen over de rand, naar zijn of haar worsteling kijkend met een brede glimlach, een geweldige mop vertellen, omdat je vindt dat degene beter kan lachen?**

**Ik pers mijn reactie op zijn uitspraak zowat door mijn mobiel. Ik hoor het niet, maar ik vrees dat hij twijfelt**

**aan mijn woorden. Je gaat aan alles twijfelen als je rouwt. Je snapt jezelf niet meer, je begrijpt anderen niet meer, en alles wat je meemaakt ken je niet of had je niet verwacht. Je vind dingen gek die je voelt en hebt het idee de enige achterlijke te zijn die tegen foto's praat, schrikt van een aanraking, schrikt van je eigen reacties. En dan komt ook nog iedereen met goedbedoelde maar vaak niet toepasbare raadgevingen. Terwijl je er al zoveel toepast, terwijl je al klimt vanuit een dal naar boven en elke keer weer naar beneden dondert. En als je dan weer eens beneden ligt, roept iemand van boven : een beetje in beweging blijven is ook heel goed.**

**Mijn gesprekspartner aan de telefoon, twijfelt vast ook. En nu geef ik hem een raadgeving, zomaar. Ik luister verder naar hem. Hij vertelt hoe hij in de tuin bezig is, bij anderen eet, ook zelf wel kookt, maar ja dat is niet leuk alleen.....! Ik hou mijn mond, want bijna floept het 'dat ken ik' tussen mijn lippen vandaan.**

**Het gesprek liep al met al ontspannender dan ik had verwacht. Hij belooft me nog foto's te sturen, maar ik vrees dat dat vergeten wordt. Als ik later na zit te meimeren, denk ik alleen maar : 'ik ga mijn eigen weg, met jullie, dat wel, met waar ik in geloof, ook dat, maar niet die weg die anderen voor me willen uitdenken.**

## **De luchtbrug**

**Vandaag besluit ik een wandeling te beginnen over de Luchtbrug bij Hofplein. Ik heb er nooit overheen gelopen, maar het daagt me al een tijdje uit. Ik ga het doen. Het is heel overzichtelijk, niet groot, maar ik vind het iets hebben. Kanariegeel met veel kleurige schilderijen op de binnenwanden. Vanaf het eerste deel van de brug zie ik mijn huis. Ons huis, want zo voelt het nog steeds.**

**En met dat ik dat zeg, voel ik emotie in me opkomen. Meer dan twee jaar, zeg maar twee jaar en vier maanden geleden raakte ik Jenö kwijt. Niet in mijn hart, niet in mijn geest. Hij is voortdurend nog aanwezig. Zoals een schrijfster zei : 'het lukt me niet hem niet aan al mijn gedachten de hele dag te verbinden.' Dat herken ik als geen ander. Ons huis dus, steekt torenhoog boven anderen uit en dat geeft een mooie markering. Toen we pas hier woonden en onbekend waren met de omgeving, was het enige wat we moesten doen, naar het groene dak van onze flat kijken.**

**Onder mij rijdt een trein, die de tunnel uitkomt. En daar komt het, het beeld van Jenö en mij in de trein. Op weg naar huis. Voor je de tunnel inging zag je kort ons huis en we wisten, over tien minuten zijn we thuis.**

**Uitstappen bij de Blaak en binnen vijf minuten waren we binnen. Hoe vaak hebben we dat niet gedaan! We hadden geen auto, dus het was een vervoermiddel bij uitstek.**

**Ik verlaat de Luchtbrug richting Noordersingel. Ik denk mezelf daar een plezier mee te doen, maar ik voel het al. We hebben hier samen veel gelopen. Al meer dan twee jaar niet meer, ik ook niet en nu, nu loopt hij met me mee. Ik zie hem lopen, ik hoor hem zeggen: zullen we daar ook nog even naar lopen? Of : zullen we even zitten? Dezelfde foto's als ik makend. En terwijl ik terugloop via de Rechter Rottekade, hoor ik zijn geschuifel naast me. Hij is moe. Kan nauwelijks zijn voeten meer optillen. We zijn bijna thuis. Ik ben bijna thuis. Ik loop Jumbo nog even in voor twee planten en ben ook blij thuis te zijn. Hij is niet thuis, hij is niet bij me. Ik ben alleen, maar vandaag liep hij weer onzichtbaar naast me. Omdat ik een bekende route nam. Misschien toch maar af en toe beter over nadenken. Of toch niet?**

## **De tandarts**

**Ik moet naar de tandarts. Controle. Simpel. Meestal wel tandsteenbehandeling, waarbij ik de gekste grimassen trek. Ik schijn ook erg met mijn handen dan te wringen, waar Dennis, de tandarts, om moet lachen. Nu zie ik het niet als een uitje. Ik ben niet bang, maar ik zit niet graag langdurig met mijn mond open en ik vind het een vervelende onderbreking van mijn dag.**

**Het is de derde keer sinds Jenö. Altijd gingen we samen, de eerste keer alleen ging een vriendin mee. Niet om mijn hand vast te houden, maar emotionele steun. En dat was waardevol. De tweede keer was ik dat vergeten of vond het niet nodig. Stoer ging ik op de stoel zitten. Daar zit je meestal alleen. Je hebt geen duozitbehandeling. Of ik was eerst, of Jenö.**

**Terwijl ik daar zat en dacht : dit lukt prima, werd de tandarts weggeroepen en de assistente. Ellenlange minuten zat ik alleen in de ruimte, ellenlange minuten waarin mijn hersenen gingen borrelen. En daar kwamen de herinneringen boven. Een tandarts die grapjes tegen Jenö maakte en een Jenö met bulderende lach reageerde en weer grapjes terug maakte, zoals hij altijd deed. Ik verstond ze niet maar hoorde wel zijn fijne stem erboven uit, door de glazen deur heen. En voor ik het wist gutsten de tranen uit**