

**VERLOREN**  
**GEDACHTEN**



The image features the Dutch phrase "VERLOREN GEDACHTEN" in a bold, black, sans-serif font. The word "VERLOREN" is on the top line, and "GEDACHTEN" is on the bottom line. The letter 'O' in "VERLOREN" is notably larger than the other letters. Below the word "GEDACHTEN", two stylized human figures are positioned. The figure on the left is pointing its arms upwards towards the letter 'D', and the figure on the right is pointing its arms upwards towards the letter 'A'. The figures are simple, dark grey shapes with no facial features.

Kimberly Drabbels    Schrijver  
                                 Grafisch vormgever  
                                 Uitgever

ISBN                                    9789465126883

© Kimberly Drabbels, 2025

**VERLOREN  
GEDACHTEN**

The title 'VERLOREN GEDACHTEN' is centered in a bold, black, sans-serif font. Below the word 'GEDACHTEN', two stylized human figures are positioned. The figure on the left is pointing upwards towards the letter 'D', and the figure on the right is pointing upwards towards the letter 'A'. The figures are simple, dark grey shapes with a triangular head and a rectangular body with a pointed bottom.

Kimberly Drabbels

## ***Disclaimer***

De dagboekteksten in dit boek zijn direct gekopieerd uit Kimberly's handgeschreven dagboek. Deze teksten zijn zo trouw mogelijk aan het origineel overgenomen, met uitzondering van kleine aanpassingen op het gebied van spelling en grammatica om de leesbaarheid te verhogen.

De personen die in dit boek bij naam worden genoemd, hebben expliciet toestemming gegeven voor het gebruik van hun werkelijke naam. Waar nodig zijn namen en teksten weggelaten om de privacy van betrokkenen te waarborgen.

De inhoud van dit boek weerspiegelt de persoonlijke ervaringen en perspectieven van Kimberly. Hoewel deze ervaringen waarheidsgetrouw zijn weergegeven vanuit haar beleving, is het mogelijk dat anderen gebeurtenissen anders hebben ervaren. Sommige passages kunnen als emotioneel aangrijpend of confronterend worden ervaren.

## ***Inhoud***

<b>Wat voorafging</b>	<b>6</b>
<b>Dagboek</b>	<b>7</b>
<b>Terugblik</b>	<b>54</b>
<b>Dankwoord</b>	<b>117</b>

## ***Wat voorafging***

Als driejarige meid zag ik mijn moeder bijna een jaar lang iedere week naar het ziekenhuis gaan. Ik begreep niet wat er speelde. Ik wist alleen dat het me verdrietig maakte.

Jaren later, toen ik in groep zeven zat, gebeurde dit opnieuw. Dit keer begreep ik wat er aan de hand was. Mijn moeder had borstkanker. Dit is soms te genezen, maar bij mijn moeder was het al uitgezaaid. Soms ging het goed met haar en zag je niets van de ziekte en soms keerde het tij. Ik vond het lastig om dit bij mama te zien gebeuren. Vaak als er over gesproken werd, werd ik verdrietig. Ik praatte er daarom liever niet over, maar er ging geen dag voorbij dat ik er niet aan dacht.

Ongeveer drie jaar lang heeft ze gestreden tegen de ziekte. Gedurende die tijd dacht ik geleerd te hebben hoe ik ermee om moest gaan en leek het de normaalste zaak van de wereld te zijn.

Het verhaal dat je te lezen krijgt begint wanneer ik in de tweede klas van het vwo op de middelbare school zat. Ik was toen dertien.

# ***Mijn dagboek***

**2013**

**Do 14 maart**

*Gister heb ik een gesprek gehad met Miranda, de vertrouwenspersoon bij ons op school, maar buiten dit had ik haar ook al leren kennen. We hebben het gehad over mama. Ze zei onder andere dat het heel belangrijk is om iets te vinden wat ik kan gebruiken als uitlaatklep voor al mijn emoties. Ze kwam vervolgens met het voorstel om een dagboekje bij te gaan houden. Ik zag dit gister nog niet echt zitten, maar vandaag ben ik van gedachten veranderd. Ik ben van gedachten veranderd nadat ik samen met papa en Mandy (mijn zus) een gesprek heb gehad met een psycholoog. Ik heb er veel van geleerd. Daarom hebben we ook alvast een tweede afspraak gemaakt. In het gesprek kwam ter sprake dat we de dingen moeten doen die we nog willen doen nu het nog kan; ook de kleine dingen zoals knuffels geven en elkaar vragen stellen. Dit wil ik graag doen, maar ik weet nog niet zeker of me dit wel gaat lukken. (Het is vooral een kwestie van durven.)*

*Ook hebben we tijdens het gesprek met de psycholoog een kartonnen doosje gekregen die we mogen versieren. Deze is bedoeld om er vervolgens dingetjes in te verzamelen die mij aan mama doen denken, dingetjes waar ze van houdt bijvoorbeeld. Ik heb tijdens het hele gesprek gesnikt. Maar ja, dat moet er ook allemaal een keertje uit. Om altijd maar je emoties te blijven opkroppen, is ook niet goed voor je. (Daar ben ik namelijk iets te goed in geworden.)*

*Na het gesprek ben ik naar boven gegaan, waar mama in bed lag. Ik heb haar flink geknuffeld en heb daar vooral ook veel*

*gehuild. Ik heb haar verteld dat hetgeen wat ik voornamelijk ga missen als ze er niet meer is, is dat ik haar niet meer kan knuffelen en vastpakken. Ik merk dat papa en Mandy er ook veel moeite mee hebben.*

*Feitje: mama was papa's eerste liefde.*

*Ik ga nu stoppen met schrijven, want ik ben moe. Waarschijnlijk komt dat ook deels door al het gehuil van vandaag. Ik hoop dat ik nog veel hierin zal opschrijven. ♡ (Ik had eigenlijk verwacht dat ik tijdens het schrijven zou gaan huilen, maar dat is niet gebeurd.)*

### **Vr 15 maart**

*Vandaag is er bij mama (voor het eerst) vocht uit de buik gezogen. Ik dacht er vandaag heel vaak aan en hoopte met heel mijn hart dat het goed zou gaan. Daarom heb ik met mijn mentor afgesproken dat ik voortaan mijn mobiel aan mag houden in de klas. Gister was ik aan het twijfelen of ik vandaag überhaupt wel naar school zou gaan, omdat ik dacht heel erg moe te zullen zijn van al het huilen. Dat was ik ook (heel, heel, heel erg), maar ik ben desondanks dus toch gegaan. Ik denk dat dat een goede keuze was.*

### **Za 16 maart**

*Ik heb vandaag een begin gemaakt aan mijn doosje met herinneringen aan mama. Ik ben nog helemaal niet ver.*

*Vandaag heb ik echt iets heel schokkends te horen gekregen. De huisarts heeft voorspeld dat mama er waarschijnlijk nog 2 à 3 weken zal zijn. Ik kan het me absoluut niet voorstellen dat ze binnenkort niet meer in levenden lijve bij ons zal zijn. Zo snel...*

*Feitje: mama's lievelingskleur is groen.*

*Ik merk dat ik het de laatste tijd steeds moeilijker vind om mijn hoofd ergens bij te houden. Ik ben veel in gedachten verzonken, starend, maar dat zal ook wel logisch zijn in mijn situatie.*



## **Zo 17 maart**

*Totaal geen topdag gehad (om het maar even netjes uit te drukken). 's Ochtens na het ontbijt vertelde papa dat mama al een lange tijd heel veel pijn heeft en dat het niet meer zo lang zou duren totdat ze een soort van 'vies infuus' zou laten inbrengen. Een vies infuus om er een einde aan te maken. En dan niet alleen een einde aan de pijn... Van dit infuus val je in een diepe slaap, waardoor je je nergens meer van bewust bent en je dus ook niks meer kunt horen. Ik vond het verschrikkelijk en hartverscheurend om dat te horen. Daarna ben ik naar boven gerend en heb ik mama huilend stevig geknuffeld. Ze vroeg wat er aan de hand was. Na heel wat snikken en pogingen, lukte het me eindelijk om te vertellen wat ik zojuist beneden te horen had gekregen. Ze zei dat ze met zoveel pijn zou moeten leven, alleen voor óns. Dat wil ik natuurlijk ook niet. Ik wil niet dat ze zoveel pijn moet lijden! Maar een leven zonder haar...*

*Ik heb haar gezegd dat ik haar echt niet zou kunnen missen en ik me al helemaal geen leven kan voorstellen zonder haar. (Laat staan dat ik dan überhaupt nog gelukkig zou kunnen zijn.)*

*Tijdens de rest van de dag is er bijna geen moment geweest dat ik er niet aan dacht. De gedachte blijft maar door mijn hoofd spoken. Ik ben moe (van al het huilen) en van binnen ook nog steeds heel verdrietig. Ook heb ik vandaag weer getwijfeld of ik wel naar school zou gaan. Met het huiswerk gaat het nu ook niet goed, maar dat doet er nu ook niet toe.*

*O ja, 's ochtends zei papa ook nog dat het wetenschappelijk is bewezen dat er leven is na de dood en daar geloof ik met het volste vertrouwen in.*

*Ik heb vandaag trouwens ook nog even gewerkt aan mijn herinneringendoosje.*

## **Ma 18 maart**

*Papa vertelde me na het avondeten dat mama eigenlijk al ongeveer een week geleden voor de laatste keer wilde gaan 'slapen'. Zo niet, dan aanstaande vrijdag, zodat we in ieder geval weer een gesprekje hebben gehad met onze psycholoog. Als ze het slaapmiddel niet zou krijgen, zou het nog maximaal drie weken duren voordat er op natuurlijke wijze een einde komt aan haar leven.*

*Ook al wist ik natuurlijk allang dat het einde voor mama nabij is, deze dingen komen toch als een klap aan. Ik vind het fijn dat ik nu nog de mogelijkheid heb om mama te knuffelen en bij haar uit te huilen. Ik merk dat we steeds meer open worden naar elkaar toe. Ik heb haar ook vanuit het diepst van mijn hart gezegd dat ik van haar hou. Ze vertelde mij dat als er leven is na de dood, ze veel bij me zal zijn. ☺*

*Gelukkig gebeuren er buiten deze omstandigheden ook nog leuke dingen. Vandaag heb ik bij musicalles echt superveel gelachen. (Dat had ik echt weer een keertje hard nodig.) Desondanks ben ik door het vele gehuil van vandaag alweer super moe, dus ik ga maar weer eens slapen.*

## **Di 19 maart**

*Ik heb het vandaag best druk gehad na school door al het huiswerk. Normaal gesproken werk ik altijd alles in het weekend bij, maar door al het bezoek dat over de vloer kwam, het gehuil en daarvan weer uitrusten, heb ik niet al mijn huiswerk af kunnen krijgen.*

*Voordat ik mijn eigen bed inkroop, heb ik nog even in mijn eentje bij mama in bed gelegen. Papa zegt dat ik iedere dag een beetje afscheid moet nemen van haar. Wanneer het dan daadwerkelijk zo ver is, zou het makkelijker voor me zijn en zou ik geen spijt krijgen dat ik dit niet gedaan heb. Ik vond het fijn om weer even bij mama in bed te liggen.*

## **Wo 20 maart**

*Vandaag zei papa dat er vrijdag een bed komt voor in de woonkamer. (Dat wist ik al.) Dat bed is ervoor zodat we een beetje kunnen wennen aan het idee dat het minder goed gaat met mama. De volgende stap is dan het slaapmiddel voor haar einde. Waarschijnlijk zal dat volgende week al plaatsvinden.*

*Ik vind het best lastig om met dit vooruitzicht om te gaan. Wanneer ze dan zal gaan slapen, kan het nog best lang duren voordat haar ziel haar daadwerkelijk heeft verlaten. Ik kan me bij dit alles nog totaal geen voorstelling maken, maar de tijd zal het leren (denk ik).*

*Ik heb trouwens ook net weer even vijf minuutjes bij mama in bed gelegen.*

## **Do 21 maart**

*Poeh poeh... Wat een vermoeiende dag. Ik heb gister niet zo goed geslapen, met als gevolg dat ik de hele dag moe ben geweest (dat had overigens niets te maken met mama).*

*Vandaag is de psycholoog weer geweest. Deze gesprekken vind ik heel zwaar. Toch leer ik er veel van en het helpt me ook om me voor te bereiden op de dood van mama. Vandaag is er ook nog een andere vrouw gekomen (volgens mij was ze van de thuis-/buurtzorg). Mandy zei dat ze het moeilijk vond om te zien hoe mama langzaam verandert en niet vertelt hoe het met haar gaat. Hier had ik nog niet bij stilgestaan, maar het klopt wel. Dus zijn we vervolgens bij mama op bed gaan zitten en vroegen hoe het nou eigenlijk met haar gaat. Het blijft moeilijk om al die negatieve dingen te horen, maar ook dit helpt met het voorbereiden op haar dood. Daarnaast levert dit meer begrip op voor de keuze die ze, waarschijnlijk binnenkort een keertje, op het punt staat te gaan maken.*

*Morgen ga ik niet naar school, zodat ik bij mama kan zijn en ook een beetje kan uitrusten.*

## **Vr 22 maart**

*Vandaag ben ik thuis gebleven en dat is maar goed ook. De huisarts is geweest en ook de vrouw van de thuis-/buurtzorg. Tevens is vandaag het bed gebracht. 's Ochtends ging mama in bad en toen zag ik inderdaad dat ze heel mager was geworden (op haar buik na, die was vrij bol). Tussen de middag hebben Mandy en ik bij mama in bed gelegen. 's Avonds hebben Mandy en ik met mama het Verkeersspel gespeeld terwijl ze in het nieuwe bed lag.*

*Net als vroeger won ik, werd mama tweede en Mandy laatste. Daarna lieten we nog een keer onze herinnerendoosjes zien. Vervolgens zijn we met z'n allen naar boven gegaan en in papa en mama's bed gaan liggen. We hebben gepraat en veel gehuild. Mama heeft voor Mandy en mij nog een mooi zegje gedaan en gezegd dat ze trots op ons is.*

*Alles komt nu zo dichtbij, want morgen gaat het al gebeuren. Er is afgesproken dat mama morgen om 10 uur het slaapmiddel toegediend zal krijgen. Hier heb ik gemengde gevoelens bij. Het maakt me verdrietig dat ze daarna niks meer zal kunnen zeggen en dat ze zo langzaam richting haar dood zal gaan, maar aan de andere kant denk ik ook dat ze dan wel haar welverdiende rust krijgt! ♡*

## **Za 23 maart - 8:15**

*Ik heb een spreuk opgeschreven over het oog van verdriet en dat ik heel veel van mama hou:*