

MARK

*ER IS EEN MENS GESTORVEN
DIE VAN ME GEHOUDEN HEEFT*

Hetty van der Kolk



MARK

*ER IS EEN MENS GESTORVEN
DIE VAN ME GEHOUDEN HEEFT*

Hetty van der Kolk



Colofon

© 2018 Hetty van der Kolk
1e druk, 2018

Auteur

Hetty van der Kolk

Uitgever

SAAM Uitgeverij, Hillegom
www.saamuitgeverij.nl
info@saamuitgeverij.nl

Vormgeving

SAAM Uitgeverij, Hillegom

Gedicht

Er is een mens gestorven, Agnes Lichtenberg

ISBN: 9789492261243

Hoewel aan de totstandkoming van deze uitgave de uiterste zorg is besteed, aanvaarden de auteur en uitgever geen aansprakelijkheid voor eventuele fouten en onvolkomenheden, noch voor de directe of indirecte gevolgen hiervan.

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden vermenigvuldigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, namelijk elektronisch, mechanisch, door fotokopie, opnamen of enige andere manier, zonder voorafgaande toestemming van de uitgever.

Ter nagedachtenis aan
onze zoon en broer Mark



VOORWOORD

Wanneer je jong bent, begin je enthousiast aan je leven, je werk, je relatie en je gezin. Wat heb ik veel mooie momenten in mijn leven gekend! Natuurlijk waren er tegenslagen, maar daar leerden we mee omgaan. Toen onze oudste geboren werd, besepte ik ineens dat dit een ommekeer in ons leven zou zijn en dat we een verantwoordelijkheid hadden gekregen, die zou blijven. Wat een rijkdom en wat een verandering ineen.

Onze middelste zoon liep bij zijn geboorte een hersenbeschadiging op met een aantal beperkingen tot gevolg. Ook daar konden we mee leven. De jongens groeiden op met ieder hun eigen mogelijkheden en plannen.

Ik heb altijd gedacht dat wanneer onze jongens eenmaal uit huis zouden zijn, ons leven in rustig vaarwater zou komen. Niets bleek minder waar. Naast de gewone zorgen om hun opleiding, werk en relaties kwam er op een onverwacht moment iets vreselijks om de hoek kijken. Een alcoholverslaving van de jongste èn erop volgend, een depressie. Of was het misschien juist andersom? Zoiets meemaken, wens ik niemand toe. Wat het voor ons als ouders en voor buitenstaanders lastig maakte, was dat wij niet konden begrijpen wat er in hem omging. ‘Dan stop je toch gewoon’, zeggen velen. ‘Dat heb ik ook gedaan toen ik echt helemaal klaar was met roken’, zeggen ze dan. Het ligt heel wat ingewikkelder, weet ik nu. Je kunt nu eenmaal geen ex-verslaafde worden, maar wel een ex-drinker.

We hebben van alles geprobeerd om onze zoon te helpen. Helaas heeft dit niet mogen helpen. Na de vele ups en downs, werd het leven voor Mark te zwaar en stapte hij uit het leven. De onverwachte stroomversnelling kwam en

we waren Mark kwijt. Dan begint de rest van het grootste verdrietige scenario van ons leven.

Ik heb tot het allerlaatst de hoop gehad dat het ooit goed zou komen. Door alles op te schrijven probeerde ik inzicht te krijgen hoe het toch zover heeft kunnen komen. Het zou een opstekertje kunnen zijn voor ouders in dezelfde omstandigheden.

Om het proces naar het probleem van alcoholverslaving goed te kunnen beschrijven moet ik wel bij het begin beginnen. In deel I beschrijf ik de weg naar de verslaving toe met de verwachting dat Mark zich ex-drinker kan gaan noemen. In deel II deel ik ons verwerkingsproces na het verlies van Mark met fragmenten uit mijn dagboek.

Hetty

DEEL I

GEEF NOOIT OP MARK

DE KINDERTIJD

In februari 1970 werd Mark, onze derde zoon geboren. Een voorbeeldige bevalling, noemde de vroedvrouw het. Heel wat anders dan de geboorte van Rick 2,5 jaar ervoor. Die had een tekort aan zuurstof gehad waardoor hij spas-tisch aan zijn linkerkant is. We wilden toch graag een derde, want allebei komen we uit een gezin van vier en een derde was echt gewenst. In alles was Mark een perfecte baby, kleuter en basisschoolkind.

Toch was ik hem, ook toen al, een keer bijna kwijt, ja... kwijt. Toen Rick eenmaal naar de kleuterschool ging, nam ik Mark lekker mee als ik de stad inging. We woonden toen in Hengelo. Eindelijk maar één kind in huis overdag. Dit keer was het lekker weer en de tweejarige Mark had een oranje t-shirtpakje aan. We waren bij de Hema en terwijl ik even aan het zoeken was, bleek Mark ineens weg, zomaar weg. Ik zocht overal en riep hem steeds. De mensen begonnen al mee te kijken. 'Hebben jullie een klein jongetje in een oranje pakje gezien?' Het werd zelfs omgeroepen. Maar niks geen Mark te vinden. Ik stapte in paniek op de fiets om naar het politiebureau te gaan. Ik deed er mijn verhaal en ogenblikkelijk reden er een paar politiewagens het centrum in. Tja, wat doe je dan? Eerst maar weer terug naar de plek waar ik hem kwijtgeraakt was, de Hema. Ik sta bij de ingang en ineens zie ik een mevrouw aan komen lopen met Mark aan haar hand. Hij was gewoon naar buiten gegaan, de bocht om en was daar riep hij: 'Mama, mama!'. De mevrouw die hem zag, herinnerde zich de oproep om naar een jongetje in een oranje pakje uit te kijken en nam hem mee terug naar de Hema. Je kunt je misschien mijn opluchting voorstellen. Ik nam hem gauw mee voorop de fiets om op

het politiebureau mijn vondst te laten zien en de medewerkers daar te bedanken.

Gemakkelijk in de omgang

Marks kindertijd was verder zonder zorgen. Hij was overal voor in, enthousiast en ook nergens bang voor. Later dacht ik wel eens of hij misschien aandacht tekortgekomen is doordat onze aandacht erg op Rick was gericht, maar dat is het zeker niet. Wanneer er eentje tekortgekomen is, is het eerder de oudste, Gerhard. Die trok zich terug als het hem niet naar de zin was. Maar ook hij heeft me verzekerd dat dit niet het geval was. Mark zorgde zelf dat hij meetelde, een heerlijk en sociaal kind, gemakkelijk in de omgang. Hij sliep met Rick op één kamer in een stapelbed dat Wim zo afgetimmerd had dat ze beiden een aparte hoek hadden. Hoewel ik een goede band met alle drie mijn jongens had en heb, was het Mark die veel van mijn interesses deelde. Hij vond het leuk om te leren spinnen, weven en had belangstelling voor meer vormen van handvaardigheid. Hij was geïnteresseerd in de natuur en wij hadden altijd veel gespreksstof. Al gauw bleek dat hij aanleg had voor voetbal. En hij bleek inderdaad een goede speler te zijn, die uitstekende voorzetten kon geven en heel wat doelpunten op zijn naam kreeg. Hij was een 'linkspoot' wat een voordeel kan zijn en hij speelde dan ook geregeld linksvoor.

Ook had hij verschillende vriendjes. In de klas was dat Wouter. Ze deden samen een wedstrijdje om de hoogste cijfers. Rond ons huis had hij andere speelkameraadjes, ook Turkse jongens waarmee hij wel eens wat uithaalde waar wij achteraf van griezelden. Zo hadden ze een soort hut gebouwd in een oude melkfabriek, nogal gevaarlijk. Hij liep eens tegen een opblaastennishal op. De conciërge belde me dat het levensgevaarlijk was, maar Mark had bij de opening

maanden later kon je pas terecht voor dat intakegesprek. Eindelijk! Maar opnieuw duurde het weer een maand voor je aan het werk kon met je trainster. Onze paasdagen liepen op niets uit. Je lag bij ons bij te komen.

Intussen liep je relatie op de klippen. Linda had te veel meegemaakt en koos voor Fleur en zichzelf. Je gaf nog niet direct op, maar je hang naar de alcohol werd steeds sterker. Tot je met je pillen plus de drank in zo'n diepe depressie kwam dat je 'het' niet meer zag zitten. Dat werd de zwartste dag in mijn leven, terwijl je tegelijkertijd onze familiedag verpestte. 'Maar je kind gaat voor alles!', dacht ik steeds.

Wim en Gerhard haalden je op om een tijdje bij ons te wonen. Dat viel niet mee omdat wij aan onze eigen regemaat gewend waren. Toch werd dat na een week een prettig samenwonen doordat je je in de studio in de schuur gestteld had. Er was maar één restrictie: geen drank, want dan is het einde verhaal en moet je iets anders zoeken. Wij hadden intussen een gesprek met Hanneke, de maatschappelijk werkster bij onze huisarts die met verslavingen te maken had. Ze hamerde op één ding: afspraak is afspraak. Als hij zich er niet aan houdt en je laat het gaan, weet hij dat en blijft hij doorgaan. De afspraak werd nog eens duidelijk besproken. 'Geen probleem, mam, ik slik die Refusal nu onder begeleiding bij de VNN-poli'. Judith zou gebeld worden als hij niet kwam.

Wat hebben we een mooie vijf weken gehad, Mark. Ik vond het gezellig dat je hier kon wonen en dat wij je veiligheid konden bieden. Voor ons was het bovendien een gerust gevoel. Het heeft niet zo mogen zijn. We vertrouwden dat het nu goed zou blijven, maar het eerste het beste weekend dat we je vol vertrouwen achterlieten om voor huis, haard

Dagboek

20 juni 2015

Daar ga je dan, lieve lieve Mark! Wim en ik zwaaien je uit. Nou ja, zwaaien kun je het niet noemen. We hebben zo hard geprobeerd om je handvaten te geven om je leven hier bij ons op de rit te krijgen. Het is ons niet gelukt. Wij zijn op, we kunnen het niet meer. We hebben geen tranen meer. Die wil jij ook liever niet zien. 'Ik ga er nu toch weer voor?', zeg je dan.

Je bent onze jongste, ons nösödölleke. Ik hou van jullie alle drie evenveel, maar toch ben jij juist degene waar ik de sterkste band mee voel. En nu heb ik het gevoel dat je me ontglipt. Hoe kan het toch dat in een halfjaar tijd je leven zo op zijn kop gezet wordt?

Toch vreemd dat we dit niet hebben zien aankomen. In november liep het uit de hand met jouw drankgebruik. Wat schrokken we toen we bij je kwamen boven en je om onze nek bleef hangen. Dit was een andere Mark, eentje die we niet kenden, met donkere ogen waar de depressie 'vanaf droop'. Het plan werd gemaakt: morgen naar de huisarts. Het werd dweilen met de kraan open. De 'hepperde pepie'-pil, zoals jij die gekscherend noemde, hielp tegen je depressieve gevoelens, maar al je plannen om niet meer te drinken door Refusal te slikken, gingen de mist in. 'Het is een stemmetje in mijn hoofd', zei je. Die zegt: 'Nu kan het even'. En dan kun je er niet meer mee stoppen. Onze Kerst kreeg hierdoor een schaduw, net als oud en nieuw. Op je verjaardag op 2 februari zei je nog tegen iedereen: 'Drink maar rustig wat je lekker vindt'. Een dag later ging het weer mis met jou en opnieuw een maand later, goed mis. En telkens was het: 'Het gaat goed mam'. Intussen wilde je wel met de VNN in zee. Zelf belde je er achteraan, maar ja, twee