

Het was zo stil in mij

Colofon

© 2021, Mirella de Jong & Rianke Lubberding

Tekst: Rianke Lubberding

Fotografie: Mirella de Jong

Vormgeving: SAAM Uitgeverij, Hillegom

Redactie: SAAM Uitgeverij

Uitgever: SAAM Uitgeverij, Hillegom

www.saamuitgeverij.nl

Gedichten pagina's 8, 42, 92, 127, 134: Martine Reesink

1e druk: februari 2021

ISBN: 978949492261700

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.

INHOUD

Voorwoord	7	Vallen, opstaan en doorgaan	74
ERIK		Acceptatie	78
Doodsbang	10	We moeten er wel dwars doorheen	81
In de steek gelaten	13	Een andere moeder	84
Voor eeuwig	15	Alles onder controle	88
Herinner me	18	Weer leren genieten	91
De foto	21	MART	
Het is zo stil in mij	22	Geluk maak je zelf	94
De tijd tikt door	24	Durf te dromen	98
Een vol hoofd	26	Nieuwe liefde	100
Wantrouwen	28	Check, check, dubbelcheck	106
Schuldgevoel	30	Laat los en geniet	110
Hoop	33	Samengesteld gezin	112
Dichtbij maar onbereikbaar	35	Keuzes maken	117
Het zwarte gat	36	Liefde overwint	120
Kracht	39	En ze leefden niet lang en gelukkig	125
Geluk huist in kleine dingen	40	Verdriet verdrinken	130
		Had ik maar...	132
LUUK		MIRELLA	
Kijk vooruit	44	Van verlies naar winst	136
Teruggeworpen	47	Wat is rouw?	140
Ik ben diegene	51	Opeenstapeling van verdriet	142
Geef me een teken	55	Als we niets hebben,	145
Muziek inspireert	58	hebben we niets te verliezen	146
Onzichtbaar	60		
Balans	63	Dankwoord	148
Onderscheidend	68	Bronnen	151
Verdriet	71		
Dankbaar	72		

VOORWOORD

'Mijn man overleed op 39-jarige leeftijd aan een hartaanval en liet mij achter met drie kleine kinderen onder de vijf jaar. Veel tijd om mijn verdriet te verwerken kreeg ik niet, want anderhalf jaar later overleed mijn jongste zoontje, drie jaar oud, door verdrinking. Het was alsof iemand mij hardhandig terugduwde in die diepe put, waaruit ik nog maar net omhoog was geklommen. Nu leek die put nog dieper en donkerder geworden. Toch is het me gelukt eruit te komen en ik heb een nieuwe liefde in mijn leven gevonden, die mijn kinderen als hun vader beschouwden. We zijn getrouwd, maar nog geen twee jaar later overleed ook hij aan een hartaanval.'

Dit is het verhaal van Mirella. Toeval? Het lot? Domme pech? Het kan iedereen overkomen. De vraag is hoe je ermee omgaat. Waar haal je de kracht vandaan als alle zekerheden onder je weggeslagen worden? Wat houdt je op de been en wat maakt het leven de moeite waard?

Als Mirella's vriendin heb ik alles van dichtbij meegemaakt. Ik was er niet bij op de fatale momenten dat Erik, Luuk en Mart overleden, maar ik heb wel gezien welke impact drie keer verlies op haar heeft gehad. Bij het schrijven van haar verhaal heb ik gebruik gemaakt van mijn herinneringen aan al onze gesprekken. We hebben wat afgewandeld, gehuild en gelukkig ook gelachen. Ook heb ik haar dagboek mogen lezen,

waarin zij gedurende de eerste weken na het overlijden van Erik veel heeft geschreven en waarmee zij verder is gegaan na het overlijden van Luuk.

Alle namen van de mensen in dit boek zijn fictief, ook die van haar mannen en kinderen. Het verhaal is gebaseerd op feiten, maar ik heb de vrijheid genomen sommige situaties te veranderen of aan te vullen.

Het was zo stil in mij is aan de ene kant een biografie en aan de andere kant een fotoboek. De tekst en foto's vullen elkaar aan, maar vertellen ook afzonderlijk van elkaar hun eigen verhaal. Je kunt de foto's los zien van de tekst en er je eigen emoties in terug vinden. Dit verhaal is uniek, maar ook universeel. Het is maar een van de vele versies van rouw die er bestaan.

Rianke Lubberding

*De nachtmerrie van ieders leven
kwam, zag en overwon
Ik was niet klaar, teveel te geven
een strijd die ik niet winnen kon
Ik heb getreurd, ik heb geleden
een muurtje om mij heen gebouwd
innerlijke strijd gestreden
Ja, ik heb om jou gerouwd.*





ERIK

“Ik kan Erik niet missen, ik houd van hem en we hadden nog zoveel plannen samen. Laat dit alsjeblieft een nachtmerrie zijn en laat me nu wakker worden naast hem, dan leven we lang en gelukkig verder.”



HERINNER ME

Ik zit verslagen en versuft op de bank. Het is een komen en gaan van vrienden, familie, buren en kennissen en toch voel ik me ontzettend eenzaam. Alsof ik langzaam wegglijd in een moeras. Ik weet dat ik er zelf uit moet zien te komen, maar dat voelt zo oneerlijk. Waarom kan niemand me hieruit trekken, of het even van me overnemen? Ik probeer me uit dat zui-gende moeras los te trekken, maar het lukt me niet.

Waarom praat iedereen zoveel en stellen ze zo veel vragen? Soms ben ik de vraag al vergeten als ik het antwoord geef. Ik ben niet helder in mijn hoofd. Het is alsof ik er niet echt bij ben en alsof dit allemaal niet echt gebeurt. Soms moet ik een beslissing nemen en dan zeg ik lukraak iets, want ik heb geen idee. Ik moet nadenken over de kist, de advertentie, het bloemstuk, het lied. En voor alles hebben ze mijn toestemming nodig; wat een rotpositie is dit. Ik weet helemaal niet wat we geregeld hebben als er iemand

van ons zou overlijden en waarom zou ik ook. We zijn nog hartstikke jong dus dit had helemaal niet moeten gebeuren.

Erik kan niet in het ziekenhuis blijven, maar waar moet hij dan wel naartoe? Welke kleren moet hij aan? Wat als ik dat ook niet weet, krijg ik dan een blote kerel mee naar huis? Ik wil hem in ieder geval niet zelf wassen en aankleden, want ik heb bij mijn schoonvader gezien wat een gehannes dat was, je krijgt totaal geen medewerking van dat lichaam.

Als ik hem weer zie, is het mijn Erik niet meer; hij ziet er heel anders uit. Zijn hoofd is weggezakt in het kussen, waardoor zijn nek bijna verdwijnt achter zijn kin. Hoe vaak ik niet heb gehoord dat hij er mooi bij lag, weet ik niet meer, maar geloof me, dat is echt onzin. Ik ben blij dat ik een grote foto van hem heb, want ik wil dat iedereen ziet hoe hij in het echt is, correctie, was.

*Een muurtje om mijn hart
een muurtje zonder ramen
Het duister trof mijn hart
wat moet ik zonder samen*





LUUK

“
Vandaag ben jij uit mijn
handen geglipt. Zomaar,
omdat ik even mijn zinnen
wilde verzetten.”

*Elke deur een ander leven
elk raam een nieuwe dans
De liefde die je mij hebt gegeven
gunde mij een tweede kans*





MART

“Ik geloof dat ik jou
wel iets meer dan
gewoon leuk vind.”

GELUK MAAK JE ZELF

Ik heb veel zelfhulpboeken en –tijdschriften gelezen en surf urenlang over internet op zoek naar informatie over rouwverwerking. De herkenning die ik daar vind, doet me goed. Ik ben blij te lezen dat ik niet gek aan het worden ben en dat het heel normaal is dat je bepaalde gevoelens van woede, jaloezie en zelfmedelijden ervaart. De kunst is dat je leert omgaan met die emoties. Ik realiseer me steeds meer dat ik de regie over mijn leven weer in eigen hand moet nemen. Hoe minder ik in de slachtofferrol blijf zitten, des te leuker mijn leven kan worden. Niemand anders komt mij gelukkig maken. Ik moet het echt zelf doen. Ik zoek verder omdat ik wil weten hoe ik mijn emoties beter onder controle kan krijgen. Op de website happinez.nl lees ik het volgende stukje van Susan Smit:^[8]

Als je je naar lastige emoties toewendt en ze niet langer als vijanden bevecht, zul je ontdekken dat je ze aankunt. Dat is niet per se prettig, je zou liever lachend in de kroeg staan, maar je zult ervaren dat je gewoon blijft ademhalen. Je ontdekt ook dat zelfs de meest intense emoties na een tijdje weer vertrekken. Het zijn bezoekers, geen kostgangers. Ze komen, drinken een kopje thee en ze gaan weer weg. En je weet dat ze eerder weggaan als je ze ruimhartig en

dapper verwelkomt en weer opgelucht uitzwaait. Jij bent groot en sterk genoeg om ze te accepteren als deel van jou en van het leven, zonder angst dat ze je zullen verpletteren.

Dit is zo'n mooie beeldspraak, dat ik hem print en naast mijn bed leg zodat ik hem elke ochtend kan lezen. Op een dag zal het me misschien van pas komen.

Die dag komt een paar weken later als mijn vriendinnen een picknick hebben georganiseerd om de zomervakantie in te luiden. Het is lekker weer en iedereen is in een uitgelaten vakantiestemming. Ik voel me niet zo vrolijk, maar ik heb wel zin in een beetje ontspanning. Ik heb een voetbal en mijn fototoestel meegenomen en mijn jongens rennen al vooruit als ze een paar vriendjes zien. Als ik kom aanlopen, zie ik een paar moeders met een wijntje in de hand op kleedjes zitten, druk pratend terwijl ze de lekkere hapjes uit de manden voor zich uitstallen. Sommige kinderen zijn aan het rennen en een paar liggen te zonnebaden. Dan zie ik iets verderop ineens een rubberbootje liggen. Mijn bloed stolt in mijn aderen. In een flits speelt de verdrinking van Luuk zich weer

*Een onzichtbare scheidslijn
Wierp een compleet ander licht
De meest donkere schaduw,
Hij ontnam me mijn zicht*

*Helemaal niets bleek hetzelfde
Ik moest op zoek naar de zin
overschreed zoveel grenzen
Zonder eind of begin*

*Een voorzichtig nieuw leven
Ik ging het duister voorbij
Gevoed door liefde
Ben ik nu grenzeloos vrij*





MIRELLA

“ Al met al heb ik vrede met wie ik nu ben. Ik ben een andere ik geworden. Geen betere ik, maar een mooi, uniek mens. Een mens met haar eigen talenten. ”

VAN VERLIES NAAR WINST

Een paar maanden na het overlijden van Mart blader ik door onze agenda. Hij staat vol met afspraken en plannen die we gemaakt hadden in een, zo voelt het, vorig leven. Ik zie dat ik de tandarts nog moet afzeggen en dat we al een paar verjaardagen gemist hebben. Sorry jongens, ik had even andere dingen aan mijn hoofd, denk ik bij mezelf. Als ik verder blader, zie ik dat de nachtmarathon al aardig dichtbij komt. Het zit nog steeds in mijn achterhoofd dat ik die graag wil lopen. Mart en ik zouden dit samen doen, ik heb de kaartjes al in huis. Zonder me te bedenken, bel ik zijn hardloofvriend.

‘Ik heb nog een kaartje voor de halve nachtmarathon over, die zou ik met Mart gaan lopen. Ik zou het mooi vinden als jij zijn kaartje wilt overnemen en dat we dit met een stel vrienden doen ter nagedachtenis aan hem.’

Even blijft het stil aan de andere kant van de lijn. Ik hoor hem slikken en direct springen bij mij ook de tranen in de ogen.

‘Dat wil ik heel graag doen voor jou en als eerbetoon aan Mart. Ik moet nog wel even oefenen ben ik bang, maar dat komt goed. Trommel jij nog meer mensen op? Ik zal ook rondvragen wie mee wil.’

Een paar weken later lopen we met een flinke groep vrienden in het donker. Het is stil om ons heen en ik laat mijn gedachten de vrije loop. Hoe anders kan het leven gaan dan je gedacht had? Als ik terugkijk op de afgelopen tien jaar heb ik veel moeten in-

leveren op emotioneel, lichamelijk en financieel gebied. Ik heb vrienden verloren en er nieuwe vrienden bij gekregen. Mijn vertrouwen in het leven heeft een aardige deuk opgelopen en ik vind het moeilijk me weer echt te hechten aan iemand. Zal ik ooit weer een relatie met een man durven aangaan, of is dat de goden verzoeken? Mijn vriendin loopt stilletjes naast me. Alsof ze mijn gedachten kan lezen, vraagt ze: ‘Wat kan een mens aan?’

Deze vraag is me vaak gesteld en ik heb het mezelf ook afgevraagd. ‘Een mens kan aan wat hij dragen kan’, antwoord ik en hoewel het een cliché is, klopt het wel.

Mijn veerkracht is aardig op de proef gesteld. Mijn leven en dat van mijn kinderen zal nooit meer zijn zoals het geweest is. En ik weet dat er in de toekomst altijd momenten zullen zijn dat al ons verlies weer actueel is. Nog steeds zitten we er op de gekste momenten middenin. Dit moeten we accepteren, dit is ons leven en het is een deel van ons. Dat deel gaat nooit meer weg. Maar er is ook iets veranderd in de manier waarop ik in het leven wil staan. Ik kan nu veel meer genieten van kleine dingen. Dingen worden relatiever of juist belangrijker. Ik maak veel bewustere keuzes. De gebeurtenissen hebben me geleerd dat het leven kort kan zijn en dat je er dus maar beter van kunt genieten zolang het nog kan en dat je de kansen moet pakken wanneer ze op je pad komen. Niets gaat vanzelf. Je moet het zelf doen.