



Monique Verhulst

DOOR ADEMEN

Een zoektocht naar veerkracht

SEPTEMBER

Wanneer Monique aan de oevers van het Comomeer haar ja-woord geeft aan haar grote liefde Robert, ziet hun toekomst er veelbelovend uit: ze hebben twee kinderen, een hip reclamebureau en Monique groeit uit tot een bevlogen trainer voor internationale organisaties. Maar terwijl zij anderen leert om te gaan met tegenslagen, wordt haar eigen leven ruw onderuitgehaald, wanneer blijkt dat Robert een hersentumor heeft. Het gezin belandt in een wervelstorm van hoop, angst, woede en verdriet.

Als Robert niet alleen zijn reclamebureau, maar uiteindelijk ook zijn leven verliest, blijft Monique geamputeerd achter. Hoe houd je je staande wanneer je in een ravijn van onzekerheid valt? Hardlopend tot het uiterste, mediterend en golfsurfend blijft ze overeind. Met steeds minder dieptevrees raakt ze de bodem van haar leed en vindt ze de kracht om zich opnieuw af te zetten en sterker terug te veren.

Doorademen is een ervaringsverhaal over vasthouden en loslaten. Geen theorie, maar een doorleefde zoektocht naar innerlijke kracht in de nietsontziende realiteit. Het boek daagt je uit om stil te staan bij je eigen bronnen van zingeving en doorzettingsvermogen. Wat houdt jou overeind wanneer alles wankelt?



Monique Verhulst is een gepassioneerde veerkrachtspecialist, gevormd door vele opleidingen en eigen ervaringen. Ze begeleidt verschillende doelgroepen op pragmatische wijze naar duurzame veerkracht en persoonlijke groei.



SEPTEMBER
UITGEVERIJ

Meld je aan voor onze nieuwsbrief om op de hoogte te blijven van de nieuwste boeken van Uitgeverij September via www.uitgeverijseptember.nl

ISBN 9789493244504 | NUR 320

Ook verkrijgbaar als e-book

1e druk oktober 2025

Omslagontwerp: Andy Arnts, Monique Verhulst en Eva Singer

Fotografie cover: Ingrid Molenaar

Beeldbewerking coverfoto: Annis Anakotta

Auteursfoto: Shoots & More

Zetwerk: Eva Singer

Uitgeverij September

www.uitgeverijseptember.nl

info@uitgeverijseptember.nl

Copyright ©2025 Uitgeverij September

Copyright ©2025 Monique Verhulst

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, gebruikt voor de ontwikkeling, het trainen of verbeteren van systemen voor kunstmatige intelligentie (AI), of op enige wijze openbaar gemaakt, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op andere wijze, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

De inhoud van dit boek is met zorg samengesteld. Desondanks aanvaarden auteur en uitgever geen enkele aansprakelijkheid voor schade, van welke aard dan ook, die het gevolg is van eventuele fouten of onvolkomenheden.

Monique Verhulst

DOORADEMEN

Een zoektocht naar veerkracht



SEPTEMBER
UITGEVERIJ

DEEL I

Mijn liefste,

Moge mijn leed dat van jou overtreffen,
En mijn ziel je altijd omhullen en beschermen,
Als ik ga, wees dan stil van liefde, niet van pijn,
Ik draag je altijd bij me –
tot in de oneindigheid.

– *Robert*

Reuzenmeteoriet

9 september 2014

‘Er is geen huwelijk meer.’

Ik keek de notaris geshockeerd aan. Ik wilde destijds zo graag trouwen en de vrouw van Robert worden, zijn en blijven. Ont-hutst en tegelijkertijd onnozel bleef ik de notaris met grote vra-gende ogen aankijken. Hij nam me op, zei even niets en leek me de tijd te geven om zelf tot inzicht te komen. Ik hoorde hem diep inademen.

‘Tot de dood ons scheidt,’ zei hij toen heel kalm. Een reu-zenmeteoriet sloeg in. Ik wist dit, natuurlijk wist ik dit, maar ik wilde het niet horen. Opnieuw gaf hij me de tijd om uit de krater op te krabbelen.

‘Maar hoe heet ik dan voortaan? Wat is mijn burgerlijke staat? Wie of wat bén ik nu?’ Meteen had ik spijt van deze vra-gen. Reddeloos ging ik in een meteorienstorm ten onder. Zijn blik was nu op de grond gericht. Misschien was hij ongeduldig omdat ik traag van begrip was of ergerde hij zich aan mijn weer-stand. Of was het medelijden?

‘Je huwelijk is geëindigd op het moment van overlijden. Je burgerlijke staat is nu ongehuwd. Je bent weduwe.’

Ik hoorde niets meer, ik ging kopje onder alsof het nu pas echt tot me doordrong. Mijn man was dood. Ik was weduwe. Een alleenstaande moeder met twee kinderen. Ik wilde opstaan. Weggaan uit dit notariskantoor, waar ik de afgelopen weken al zó vaak was geweest. Het aantal afspraken op het notariskantoor was meer dan verdubbeld, nadat de curator de overlijdensakte had ontvangen. De brief van de curator had mijn keel dichtge-knepen en me verder de grond in gedreund. Het faillissements-dossier van Roberts reclamebureau, waarvan we in het voorjaar nog hadden gedacht dat het voor hem, als hoofdelijk aansprake-lijke bestuurder, zonder verdere financiële gevolgen was afgeslo-

ten, bleek toch niet volledig afgerond.

Onze onjuiste interpretatie van het schrijven van de curator in maart had ons op het verkeerde spoor gezet. De zaak zou pas op 21 oktober 2014 definitief door de Rotterdamse rechtbank behandeld worden. Nu hing dit alsnog als een zwaard van Damocles boven mijn hoofd, klaar om neer te komen.

Tijdens het lezen hadden direct monsterlijke gedachten bezit van me genomen, zoals: 'Als er toch aansprakelijk gesteld wordt, moet de helft van het huis en de inboedel te gelde gemaakt worden. Dan staan we op straat, worden Roberts bankrekeningen geplunderd en wordt misschien ook het geld van de overlijdensverzekering opgeëist. En dan nog de smet op Roberts vlekkeloze naam en reputatie.'

Naast de besprekingen met de notaris was ik ook beland in complexe gesprekken met Roberts advocaat. Ik moest in al deze gesprekken steeds alle zeilen bijzetten om me te concentreren, enorm mijn best doen om alles te begrijpen en niet in huilen uit te barsten. Het beeld van Robert en mij bij de notaris, een paar maanden voordat we gingen trouwen, flitste door mijn hoofd. Het opmaken van de huwelijkse voorwaarden, het doorlopen van de opgestelde testamenten en het afsluiten van de verzekering op Roberts leven, waarvan ik toen nog had gedacht: 'Wat een onzin, we zijn nog zó jong!' Nu speelde de grote vraag of ik de erfenis wel zou kunnen accepteren, met dat dreigende faillissementszwaard boven mijn hoofd.

Ik keek de notaris aan terwijl het achter mijn ogen brandde, en probeerde de tranen die zich aandienden weg te slikken. Nadat hij had gezegd dat de nieuwe documenten me deze week zouden worden toegestuurd, stond ik op. Het duizelde me en ik moest me even aan de armleuning van de stoel vasthouden. Terwijl ik zijn hand schudde, legde de notaris even zijn andere hand op mijn schouder. De tranen stroomden nu onstuitbaar over mijn wangen.

Zwijgend liep hij achter me aan. Bij de ontvangstbalie pakte hij mijn arm vast om me subtiel stil te doen staan. Ik wilde naar

buiten, maar we moesten eerst alweer een vervolgafpraak maken. Verdoofd pakte ik het kaartje met de afspraakdatum aan, waarna ik uiteindelijk net de buitendeur haalde en de tsunami van ellende de vrije loop liet.

Ampelmännchen

23 december 2012

Al wandelend keek ik opzij en toen weer voor me. Er was iets veranderd in het loopritme. Weer keek ik naar Robert.

‘Robert, je tilt je voet niet goed op.’

‘Wat zeg je?’

‘Je voet, je rechtervoet til je niet goed op.’

‘Ben duizelig.’

‘Je sleept een beetje met je voet. Moeten we even gaan zitten? Zal ik de buggy duwen?’

‘Ik voel me niet lekker. Zullen we terug naar het appartement gaan?’

Ik wilde de buggy van hem overnemen, maar dat wilde hij niet, aangezien die juist wat houvast gaf. Ik zocht de kortste route naar het appartement en bleef vragen of we niet moesten stoppen of een taxi nemen, maar hij moest er niet aan denken om in een auto te stappen. Hij snakte naar frisse lucht.

Tweeëneenhalf jaar na zijn huwelijksaanzoek bij de Brandenburger Tor, waren we terug in Berlijn. Geen voorjaarszonnetje op Unter den Linden deze keer, maar een mooie laag verse sneeuw en een strakblauwe lucht. We hadden een heerlijk centraal gelegen appartement met een speeltuintje in de gezamenlijke tuin. Zoë was net drie geworden en Noah was alweer viereneenhalf. We verplaatsten ons zoveel mogelijk te voet door de stad met de kinderen soms in de dubbele buggy en soms speels rennend. We waren vaker in Berlijn geweest en kenden de stad goed. Noah stond erop dat we dit keer naast musea, óók naar Legoland aan de Potsdamer Platz gingen en naar de Zoologischer Garten. Een grote dierentuin in het centrum van Berlijn met een oppervlakte van wel 35 hectare, naar het schijnt een van de oudste dierentuinen ter wereld, met veel verschillende diersoorten. Noah had thuis een plakboek met foto's van al zijn dierentuinbezoeken, dus daar moesten natuurlijk ook foto's van de Zoologischer

Garten in komen. Het moest een week worden waarin we ons op een kindertempo gingen vermaken.

Terug in het appartement liet Robert zich op het bed vallen en sloot zijn ogen. Toen ik hem zag liggen, schoten alle lichten in mijn systeem op rood. Ik griste een Duitse krant van het nachtkastje en vroeg hem de grote kop op de voorkant te lezen. Hij schudde nee. Ik herkende dit: mijn vader had twee hersenbloedingen gehad.

Zonder te aarzelen belde ik het alarmnummer en maakte mijn vermoeden met een dichtgeknepen keel duidelijk. De vragen die ze stelden kon ik allemaal met ja beantwoorden. Korte tijd later stapten drie mannen in ambulancekleding met een grote koffer naar binnen. Met grote ogen keken de kinderen naar de mannen. Op dat moment kwam ik in een jongleersituatie terecht waarin ik nog lang zou verkeren.

‘Papa voelt zich niet zo lekker en deze lieve meneren zijn hier om papa te helpen,’ was alles wat ik uit kon brengen.

Met grote voortvarendheid checkten de twee mannen Robert. De derde liep het appartement uit en kwam terug met een brancard op een onderstel. De mannen pakten door en plaatsten Robert op de brancard. Overweldigd door de snelheid waarin we nu ineens terecht waren gekomen, vroeg ik met mijn handen op mijn hoofd wat ik moest doen. Een van de ambulancemannen legde zijn beide handen op mijn schouders en zei kalm: ‘Het zou kunnen dat uw man een beroerte of een hersenbloeding heeft gehad, maar we moeten hem verder onderzoeken om dat zeker te weten. We hebben nu zijn paspoort, zijn verzekering en uw telefoonnummer nodig. Blijf alstublieft bereikbaar, zorg voor uw kinderen en kom over een paar uur naar het Charité.’ Hij nam afscheid met de woorden dat ze goed voor Robert gingen zorgen en overhandigde me een kaartje met het adres van het ziekenhuis.

Ik haastte me naar beneden en probeerde met geruststellende woorden afscheid te nemen van Robert. Kort, want de mannen wilden voortmaken. Ze duwden de brancard naar bin-

nen. De motor werd gestart en ik keek hoe de ambulance met zwaailichten en sirene de straat uitreed en de hoek omsloeg. Al was de ambulance niet langer in mijn zicht, het geluid van de sirene bleef ik horen. Sirene en zwaailichten. Ze maakten mijn zojuist uitgesproken geruststellende woorden ongeloofwaardig. Verbijsterd keek ik ze na. Ik hoorde mijn versnelde ademhaling en het wegstervende geluid van de sirene. Ik draaide me resoluut om.

Boven waren de kinderen gestopt met tv kijken. Hen geruststellen ging gemakkelijker dan mezelf tot rust brengen. Ik ging over op de doe-modus, bereidde het eten en zocht ondertussen op internet naar het Charité. Het was het bekendste ziekenhuis van Berlijn en het grootste universiteitsziekenhuis van Europa, las ik. Het stelde me iets geruster.

In het schemerdonker reden we er even later heen. In de stoel naast me lag het tasje met de snel bij elkaar geraapte toiletpullen en wat kleding.

Robert keek me verward en met bange ogen aan. Hij lag op de speciale neurologische intensive care. We spraken zonder woorden, met onze ogen, mijn handen in de zijne.

In een klein kantoorje vertelde een IC-verpleegkundige dat Robert een hersenbloeding had gehad en dat ze nog niet wisten wat er precies was gebeurd. Het bloeden was gestopt, maar omdat het een zware bloeding was, konden ze niet zien of er sprake was van een aneurysma, een plaatselijke verwijding van een bloedvat. Ze wisten nog niet of een operatie nodig was. Verdoofd keek ik hem aan. Enerzijds wilde ik het niet geloven; anderzijds was het de bevestiging van hetgeen ik had gevreesd toen ik de krant voor Roberts ogen had gehouden. De zin of het wel of niet nodig was om te opereren, drong met enige vertraging door in mijn eigen brein. Operatie. Hersenoperatie. Ik knikte, niet in staat iets uit te brengen, en wilde opstaan. Ik wilde weg, ik moest terug naar Robert. De IC-verpleegkundige vroeg me vannacht bereikbaar te blijven en eindigde het gesprek met: *'I'm so sorry. Take good care of yourself and come back to the*

hospital in the morning.

Ik zag dat een verpleegkundige bij Noah en Zoë in de gang zat. Ik vluchtte snel een toiletruimte in, zakte tegen de muur op de grond en bleef daar zitten, terwijl ik probeerde tot me door te laten dringen wat er exact gezegd was. Mijn brein probeerde me te kalmeren door te relativiseren: 'Misschien valt het mee.' Tegelijkertijd schoten er afgrijselijke gedachten door mijn hoofd. 'Hersenbeschadiging, functieverlies, mijn allerliefste Robert!'

Ik slikte een aantal keer en kreeg een gonzend gevoel in mijn slapen. Toen vermande ik mezelf en liep terug naar Roberts kamer. De verpleegster legde een hand op mijn rug. Toen zei ze dat het tijd was om afscheid te nemen, dat de patiënten rust nodig hadden. Zo liggend in bed zag Robert er gewoon uit. Ook het spreken klonk normaal. We namen stevig omhelzend afscheid. Ik verzekerde hem dat ik er in de ochtend weer vroeg zou zijn. Zijn spullen borg ik in de kast op en zijn mobiele telefoon legde ik zorgvuldig naast zijn bed. De kinderen mochten papa nog heel even knuffelen. Je zag in hun ogen dat ze erg onder de indruk waren van papa in een ziekenhuisbed met zoveel monitoren om hem heen. Een laatste blik. Toen de lange kille gang door met aan iedere hand een peuter.

We speelden ter afleiding nog een spelletje en ik las voor het slapen gaan drie verhaaltjes voor, zelf amper bewust van wat ik las. Als mindfulnessstrainer had ik een zwarte band in mindfulness, maar tijdens het voorlezen was ik totaal niet aanwezig. Emoties en onheilspellende gedachten namen volledig bezit van me. Terwijl ik Robert, alle monitoren en de IC-verpleegkundige voor me zag, had mijn automatische piloot het voorlezen overgenomen. Ik knuffelde de kinderen daarna met veel aandacht, omhelsde ze langer dan normaal en stopte ze warm in.

'Ze moeten zich veilig voelen,' ging er door me heen. Ik liet een klein lampje branden en zette de deur op een kier. Niet wetende wat te doen, ruimde ik de keuken op. Ik opende het tasje van de souvenirshop waar we die middag geweest waren.

Ik keek naar het lopende groene *Ampelmännchen* op het zwarte shirt. De aanblik van Roberts slepende been doemde op. Een gevoel van adrenaline vlamde in mijn borstkas. We hadden vandaag veel gelopen en heerlijk door de Hackesche Höfe geslenterd. Ik zag de prachtige Jugendstilgevels van de woningen aan deze binnenplaatsjes weer voor me. Ze waren in de Tweede Wereldoorlog ernstig vernield, maar vrijwel volledig in oude stijl gerestaureerd. Het complex van de Hackesche Höfe wordt nog altijd beschouwd als een van de mooiste voorbeelden van industriële Duitse Jugendstil-architectuur.

We hadden op de vrij toeristische Hackescher Markt de Ampelmannshop bezocht. Het Ampelmannetje maakt de stoplichten in Berlijn niet alleen functioneel maar ook erg leuk, zelfs als ze op rood staan. *Das Ampelmännchen*, ook wel vertaald als ‘het verkeerslichtmannetje’, is de naam van het speelse figuurtje op de Berlijnse voetgangersverkeerslichten. Een kort mannetje met een hoed op, in het groen als hij loopt, en in het rood stilstaand met wijd uitgestoken armen.

De twee figuurtjes zijn in 1961 ontworpen door verkeerspsycholoog Karl Peglau, als onderdeel van het plan om het hele verkeerslichtensysteem in de DDR door duidelijkere tekens veiliger te maken. Pas in 1974 werd *das Ampelmännchen* als standaard vastgelegd; vervolgens werd het mannetje ook ingezet om de DDR-kinderen op speelse wijze de verkeersregels bij te brengen. Na de val van de Muur werd echter besloten dat verkeerstekens eenvormig moesten zijn: vanaf het midden van de jaren negentig werden de verkeerslichten omgebouwd naar de Europese standaard. Al snel werd er door enkele ontwerpers een comité opgericht met de naam *Rettet die Ampelmännchen*. Er werden veel Ampelmännchen-producten ontworpen en geproduceerd. De actiegroep had succes: het Oost-Duitse Ampelmännchen mocht blijven. Een groot aantal werd teruggeplaatst. Sindsdien heeft het Ampelmännchen een cultstatus bereikt; het wordt gezien als een stukje *Ostalgie*.

Interessant gegeven hierbij is dat men vanaf januari 2005 ook

in het westelijk deel van Berlijn Ampelmännchen-verkeerslichten is gaan plaatsnemen. Niet alleen omdat deze veel gemakkelijker te herkennen zijn dan de traditionele stoplichtmannetjes, maar vooral vanwege de waardering door de bevolking. Het is sindsdien dus niet meer mogelijk om aan de verkeerslichten te zien aan welke kant van de voormalige muur je je bevindt.

Robert was erg gecharmeerd van dit verhaal en sowieso fan van *characters*. Hij had met zijn team een prestigieuze reclameprijs gewonnen met het oranje *Plastic Hero-character*. Hij besloot een T-shirt te kopen met het groene, lopende stoplichtmannetje. Ook hadden we nog wat ansichtkaarten met het mannetje en Ampelmännchen-lolly's voor de kinderen gekocht, die hun wangen wat hoekig deden uitpuilen.

Ik vouwde het shirt zorgvuldig op en legde het op tafel, met het lopende mannetje naar boven. Hoopvol bleef ik er even naar kijken, ondanks dat ik me zenuwachtig voelde.

Onder de douche sloot ik mijn ogen en richtte mijn aandacht volledig op het gevoel van het warme water dat over mijn huid stroomde. De damp die opsteeg vermengde zich met mijn ademhaling, waardoor ik het gevoel kreeg dat ik de warmte diep van binnen opnam. Ik zette de kraan nog iets warmer en bleef me concentreren op mijn huid en ademhaling. Het kalmeerde me een beetje.

Schoon stapte ik in bed. Het contrast tussen de warme douche en de koele lakens voelde verfrissend en leek mijn gedachten weer te activeren. Ik pakte mijn telefoon om te checken of het geluid wel aanstond en of er misschien een bericht van Robert was binnengekomen. De beelden van Robert in het ziekenhuisbed flitsten door mijn hoofd en het onrustige gevoel keerde terug.

Mijn gedachten begonnen te malen. Eerst traag, maar al snel kwamen ze op gang, versnelden ze en draaiden ze in een razend tempo rond. Elk beeld, elk woord leek zich steeds sterker op te dringen. Mijn gedachten vlogen alle kanten op. Uitermate alerte, racende, regelende, alles overweldigende gedachten. Ultrasnelle

gedachtentreinen. Er was zo ontzettend veel activiteit in mijn geest, dat er niet veel ruimte was om te voelen. Razendsnel creëerde mijn hoofd allerlei scenario's, die tegelijkertijd een verhoogde hartslag en een ondiepe ademhaling teweegbrachten.

Liggend in een bed in Berlijn kwam ik in een gedachtewereld terecht, waar ik niet eerder geweest was. Het denkende vermogen van het brein in de *overdrive*. De ene gedachte voedde de andere. De aaneenschakeling leidde tot een neerwaartse spiraal.

Dat razende denken werd opeens onderbroken door het geluid van mijn telefoon. Een scheut adrenaline schoot door mijn borstkast. Een berichtje van Robert. Fout gespelde woorden en losse letters. Ik had geen idee wat hij probeerde te vertellen. Samen met het tollen en gonzen in mijn hoofd, deed deze confrontatie me opstaan. Even wilde ik mijn laptop openen om te zoeken naar de dingen die mogelijk in Roberts hoofd gaande waren. Al snel bedacht ik me, want dat zou de op hol geslagen breinactiviteit niet afremmen en evenmin verminderen. Ijsberend en mezelf hardop toesprekend, liep ik door de ruime woonkamer. 'Nu Monique. Nu, *practise what you preach*.'

Ik liet me na enige tijd op de grote loungebank vallen en sloot vermoeid mijn ogen. Al snel bemerkte ik dat het beter voor me was om wat te bewegen. Ik stond weer op. Ik raakte mijn gezicht aan, wreef met mijn vingers over mijn gonzende voorhoofd en masseerde mijn slapen, eerst stevig, daarna zachter. Ik bleef met mijn handen op mijn gezicht voor het grote raam stil staan. Ik ademde in mijn handen. De warmte verspreidde zich langs de binnenkant van mijn handen over mijn gezicht. Het voelde weldadig. Zo bleef ik staan ademen. Volledig bewust van deze warme sensatie, al ademend. Iets aangenaams wat heel dichtbij was. Langzaam vertraagde mijn ademhaling wat. Ik versterkte deze vertraging door denkbeeldig door een rietje uit te ademen.

Heel langzaam blies ik mijn adem uit. Ik voelde hoe deze zich tussen mijn handen en mijn gezicht verspreidde. Een warme sensatie gleed over mijn gezicht. Ik herhaalde het een aantal keer. De techniek van langzaam en denkbeeldig door een rietje

uitademen kende ik al langer, maar ik had dit niet eerder met de handen voor het gezicht gedaan.

‘Dit is echt een effectieve aanvullende instructie,’ bedacht ik me. Die gedachte haalde me uit de directe ervaring van dat moment. Opeens dacht ik aan de ouders van Robert.

‘Ik moet ze bellen. Nee, ik heb niet voldoende informatie. Ik kan ze niet aan een draad boven een afgrond laten bungelen, daar zouden ze gek van worden.’

Ik voelde dat ik niet de energie en de geruststellende kracht had om hen nu te bellen. Ik bungelde zelf en had zélf iets of iemand nodig.

Het was inmiddels bijna half zes in de ochtend. Ik pakte mijn telefoon. Ik twijfelde en keek naar het tijdstip dat de telefoon aangaf. Ik besloot een vriendin te bellen. Nathalie nam op. Godzijdank nam ze op.

Daarna belde ik mijn zus, maar ik moest dit gesprek na de hoogste woorden afbreken, omdat Noah huilend vanuit zijn bed begon te roepen. Ik ging bij hem liggen totdat hij weer terug insliep. Daarna stapte ik weer onder de douche en maakte me klaar voor een nieuwe dag in het Charité in Berlijn.

Robert was de nacht stabiel doorgekomen. De bloeding leek tot stilstand te zijn gekomen. De scans gaven geen helderheid over de oorzaak van de hersenbloeding. Er was te veel bloed in het brein, wat het zicht in het getroffen hersengebied verhin-derde.

Ik kreeg een aantal formulieren onder mijn neus geschoven. Ze gingen over de aansprakelijkheid in mogelijke scenario's en wezen me op allerlei consequenties van risicovolle hersenoperaties. Men vroeg mij de formulieren door te nemen en ze, bij akkoord, te ondertekenen.

Met mijn tollende hoofd keek ik naar de pagina's, de alinea-kopjes en de ruimte voor handtekeningen. Documenten die nodig zijn, maar die me nu overweldigden en boos maakten. Het waren rug-tegen-de-muur-documenten, op een moment dat ik vrijwel niet in staat was ze echt te lezen. Ik parafeerde pa-

gina na pagina en zette mijn handtekening onderaan de diverse documenten.

Ik liep terug naar Robert en de kinderen. Ze lazen samen een boekje uit de gouden serie van Disney: *Mickey Mouse – De tovenaarsleerling*. Robert las traag, moeizaam en zeker niet foutloos uit het boekje voor. Aanbevolen voorleesleeftijd drie jaar, zelf te lezen vanaf circa zes of zeven jaar. Noah en Zoë moesten om papa lachen, ze vonden dat hij grappig deed. Robert en ik wisselden een blik.

‘Komt goed,’ zei ik terwijl ik mijn hand op de zijne legde. ‘Komt goed, dat herstelt wel weer.’

Gezien mijn ervaringen met de hersenbloedingen van mijn vader en de daaropvolgende revalidatie waar ik nauw bij betrokken was geweest, stelden mijn woorden hem gerust.

Mijn telefoon piepte: een whatsappbericht van Nathalie. Of ze me kon bellen.

‘Ik ben met de kinderen bij Robert en hoop zo een arts of verpleegkundige te spreken, kan het vanavond?’ appte ik terug.

‘We vertrekken morgen heel vroeg in de ochtend en zijn dan aan het begin van de middag bij jullie, samen met Maarten en je zus. Bel me als er wat is. Hou vol daar. Tot morgen lieffie, liefs!’

Ik las het bericht nog een keer. Er stond dat ze morgen met haar man en mijn zus naar Berlijn kwam. Daarna las ik het bericht woord voor woord nog twee keer.

Ik appte dat het echt niet nodig was, dat ik me wel redde en dat ze toch niets konden doen. Bovendien was het de volgende dag eerste kerstdag, een dag om bij familie te zijn.

‘Ik weet dat jij je redt, maar dat doet er niet toe. We komen,’ antwoordde ze.

Tja, zo is Nathalie, één van mijn beste vriendinnen, één van mijn liefste vriendinnen, maar ook een vriendin die soms wat minder daadkrachtig was. Vaak niet degene die als eerste een initiatief nam.

‘We komen. Punt uit,’ verscheen er nog een keer op mijn scherm.

Ik appte mijn zus, dat het niet nodig was, dat ik me wel kon

redden. Maar ook zij was stellig en duidelijk.

‘Ik sta hier potverdorie stomme paprika’s te snijden, lekker belangrijk. Tot morgen zussie, ik hou van jou!’

Ik liep de gang op. Er was zojuist een breekijzer gezet tussen mijn stresspantser, mijn emoties en mijn regelende, racende, alles overdenkende geest. Daar kwamen de emoties, met kracht en in overvloed. Tranen, afgeladen met intense emoties. Die emoties, waar eigenlijk nog geen ruimte voor was geweest, knalden via de sluizen van mijn ogen naar buiten. Nu mijn overlevingsharnas van me afviel, voelde ik me slap worden en ik zakte tegen de muur in elkaar. Mijn keel leek verstopt, als een knoop die steeds strakker werd getrokken. De tranen stroomden over mijn wangen. Terwijl ik op de grond zat, legde ik mijn gezicht op mijn knieën en sloeg mijn armen om mijn benen.

‘Ze komen ons helpen, ze komen naar Berlijn!’ galmde het in mij.

Hulp vragen, hulp aanvaarden was iets wat ik duidelijk nog te leren had, iets waar ik nog lang over zou doen om dat beter onder de knie te krijgen. Kort daarna sprong ik weer op en rende terug Roberts kamer in: ‘Ze komen, ze komuhhh!’