



Relatie tot overledene

Zoon

Beste lotgenoot,

Ik weet niet wie je bent, waar je woont, hoe oud je bent, wie je hebt verloren. We kunnen enorm verschillen van elkaar. Als we elkaar passeren in de stad, kijken we elkaar misschien niet eens aan. Maar we zijn diep met elkaar verbonden door de zelfdoding van iemand van wie we hebben gehouden. Vanuit die diepe verbondenheid schrijf ik je. Niet omdat ik je wil zeggen dat het goed komt. Want het komt nooit meer goed; het wordt anders.

Ruim zestien jaar geleden verloor ik mijn moeder door ophanging. Haar overlijden was totaal onverwacht. Ik was dertig. Volwassen, dacht ik. Maar ook hiertegen opgewassen? En hoewel voor mij alles stil stond, draaide de wereld daarna gewoon door en trok me door de eerste weken. Weer aan het werk, eten koken, naar trouwerijen van vrienden met warme speeches van ouders en moeders.

Alles ging door, maar niet voor mij. Ik speelde dat ik weer meedeed in het leven, en dat deed ik verrekte goed. De steun van anderen duurde een half jaar. Daarna zag iedereen me weer lachen en dacht 'het gaat weer goed met hem'. Grijns en grimas zijn blijkbaar moeilijk te onderscheiden. Uren stapelden zich op tot dagen, weken, maanden. Na een jaar of drie reed ik op de snelweg en zag de zon schijnen door een klein gat in de wolken: een kolom van licht. Ik besepte: dit is wat ik moet doen.

Ik moet zelf het licht zien, ernaartoe gaan, het licht zelf maken. Anders zullen er alleen maar wolken zijn, alleen maar grijsheid. De zon door dat kleine gat in de wolken was mijn moeder die zei: 'Knokken, Ton'.

Na een jaar of acht kon ik zeggen: het ligt achter me. Maar ik ontdekte ook dat het nooit weg was. Waar ik ook was, waarheen ik ook ging, het bleef achter me liggen als een schaduw. Blijkbaar hoorde het bij me, was ik ermee vergroeid. Een tweede huid. Zo voelt het tot op de dag van vandaag. Ik ken het, het is mijn verdriet geworden, dat hoort bij mijn leven. Voor wie het horen wil, vertel ik erover. Voor hen die het niet kunnen (aan) zien, dek ik het af. Dat is me om het even.

Min of meer toevallig vroeg iemand mij na die acht jaar of ik wilde invallen voor een lezing over rouwen na zelfdoding. Opeens zag ik mezelf staan voor een groep van 20 mensen. Verdrietige mensen, wanhopige mensen, eenzaam in hun verdriet. En hoewel ik de lezing gaf, kwamen de woorden van hen. Ik kende hun woorden, de onmetelijke diepte ervan, het schrijnen, de afgrijpelijke feiten die de woorden beschreven.

Beste lotgenoot, is jou ook al opgevallen dat de omgeving zegt 'woorden schieten te kort', terwijl jij het idee hebt dat er nog zoveel te zeggen is? Dat gat besloot ik daarna met lezingen op te vullen en sindsdien heb ik er vele gegeven. En elke keer, na een lezing, komen er mensen naar me toe die zeggen dat ze zo blij zijn dat ik dit doe, dat er ruimte voor hun is. En, beste lotgenoot, dan ben ik gelukkig, omdat ik die kan geven. En dan realiseer ik me dat het verdriet van één – mijn persoonlijke verdriet- ruimte heeft gemaakt voor het verdriet van velen. Het heeft zin gehad, dat verdriet van mij.

Ik ben die knokker geworden, maar je ziet het niet aan me. Er zit geen agressie in mijn gezicht, in mijn handelen. Sterker nog: eerder oog ik lankmoedig, en mij wordt soms zelfs nonchalance verweten. Maar dat is 'de jas die ik draag'. Ik heb geleerd te aanvaarden wat niet is te veranderen. Net als ruim zestien jaar geleden, toen me in een klap duidelijk werd wat onomkeerbaarheid is. Dood is onherstelbaar, daar verander je niets aan. Zelfdoding is in de kern voor mij onbegrijpelijk, en zolang ik leef bewijs ik dat ik daar niets van heb begrepen. En dat is goed nu.

Ik heb geleerd te knokken voor wat wel mogelijk is.

En ik heb geleerd te knokken voor wat wel mogelijk is. Ik knok niet meer tegen de wolken, maar juist voor de zon. Met energie, drang, passie. Weet je wat dat praktisch betekent? Dat je bijvoorbeeld, als iemand je die dooddoener in je gezicht smijt dat woorden tekort schieten, je dan zegt: 'Misschien wel (voor jou), maar zal ik het eens proberen?'. Dat is 'knokken' voor mogelijkheden.

En ik knokte, beste lotgenoot, voor iets waarvan ik zeker weet dat je het herkent: rust. De zelfdoding van mijn moeder liet me zien wat ik ten diepste wil: rust. Ik knok niet meer voor bezit, status, voor dromen die ik in de ogen van anderen zou moeten najagen. Ik knok er niet meer voor, ik knok er ook niet meer tegen: ik doe er gewoon niet meer aan mee. Het kostte mij m'n relatie, maar ik kreeg daardoor wel de rust. En vanuit die rust, door bij mijzelf te blijven, hervond ik de liefde in een in alle opzichten prachtige vrouw. Zo heb ik mij over, om, en door de dood van mijn moeder heengeknokt en ben ik geworden wie ik moest zijn.

Beste lotgenoot, ik ben een bevoorrecht mens, dat besef ik.

Het is niet iedereen gegeven zijn grootste verdriet om te kunnen vormen en daar zin aan te kunnen geven. En denk niet dat ik het niet anders gewild had. Ik zou 'een moord doen' voor een dag zonder het beeld in mijn hoofd van de striemen in de nek van mijn moeder. Maar ik ben –om een onlangs overleden man die wist dat hij dementerende was te citeren- tevreden. Ik gun het jou ook: tevredenheid, rust.

Ik schrijf je deze brief omdat ik hoop je met mijn woorden aan te raken, te omarmen, te warmen. Woorden schieten pas te kort als we ze niet meer gebruiken. Ik knok met mijn woorden in deze brief. Voor mezelf en voor jou. Voor ons.

Ton Baakman (1966)

VAN LEVEN GA JE DOOD

Belangrijkste advies

Probeer met aandacht en geduld open te staan voor anderen op de boeiende en soms barre reis door het land van leven en dood. Vergeet niet om echte vragen te stellen en sta open voor de antwoorden, ook al verbazen ze je.

Over de overledene

De overledene is Dirkje de Boer, mijn grootmoeder. Ze werd op 28 april 1889 geboren in Kollum en stierf op 9 september 1948 in Baarn.

Relatie tot overledene

Kleindochter

Voor wie dit leest,

Wat ik je wil laten weten is dat ik Het niet wist. Er was een levensgroot vraagteken boven mijn hoofd. Als kind hoorde en zag ik zoveel, en had ik het onbestemde gevoel dat er iets niet klopte. Waarom had mijn moeder geen moeder? Zij was toch ook geboren? Alle mensen hebben toch een moeder? Waarom zij niet? Waarom had ik maar één oma? Waarom was er wel een foto van mij met de oma die ik kende en was er nergens een foto te zien van die Andere Onbekende Oma? Waarom werd er niet over haar gesproken? Waarom? Het onbestemde gevoel zat in al mijn poriën. Het vraagteken werd groter en groter, ik ook.

En op het moment dat mijn moeder mij over Het vertelde, ik was een puber, loste het vraagteken langzaam op en ontstond er een leegte boven mijn hoofd, op de plaats waar eerder het vraagteken zat. Mijn grootmoeder had zelf haar leven beëindigd, dat noemde men zelfmoord. Ze was wanhopig, had financiële zorgen na de dood van haar geliefde man, was halfzijdig verlamd na een TIA. Ze had het gas in de oven aangezet en daarna haar moede hoofd daarin gelegd. En als je dat doet ga je dood. Mijn moeder was negentien jaar toen. De mensen

om haar heen hadden dramatisch gedaan, de politie had haar verhoord. Dat vertelde ze mij. Ik was ontzet, maar wist Het nu tenminste.

Duizend vragen had ik, maar stelde ze niet. Ik vond het zielig voor mijn moeder, maar ook voor mijn grootmoeder. En misschien was het ook wel zielig voor mij... Ik wist het niet, had geen idee hoe ik er mee om moest gaan, ervoer zoveel verschillende emoties en kon er geen kant mee op. Wat moest ik zeggen, mocht ik het er met andere mensen over hebben? Moest ik mij schamen, had het iets met mij te maken? Het niet weten had onduidelijkheid gegeven. Nu ik Het wist leek de onduidelijkheid nóg groter te zijn geworden.

Je keuze is individueel, maar de consequentie van je keuze is dat niet.

Pas heel veel jaren later en levenservaringen rijker durfde ik er schoorvoetend met anderen over te spreken. Aanvankelijk voelde dat als onbekend en zelfs verboden terrein. Een gebied waar ik de weg niet kende, de taal niet sprak. Een kaart met blinde vlekken, een plek vol obstakels. Een verboden stad waar de weg vragen niet de bedoeling is. Een gids ontbrak. Met vallen en opstaan ben ik in de loop van de jaren gaan vertrouwen op mijn eigen navigatievermogen en waarnemingen, werd ik mijn eigen gids. Ben ik gaan onderkennen en benoemen hoe het was en hoe het is. Heb ik geleerd dat de zelfdoding van mijn voorouders (later werd mij duidelijk dat niet alleen mijn grootmoeder, maar ook mijn overgrootmoeder zelf haar leven door ophanging beëindigde) onderdeel is van mijn familiegeschiedenis en dus ook bij mij hoort. Ik leerde dat elke keuze die je maakt individueel is, maar dat de consequentie van die keuze dat niet is.

Dat alles heeft tijd nodig gehad. Ik realiseerde me dat niet ik, maar mijn voorouders belast waren, letterlijk de last met zich meedroegen. Het was aan mij om dat te erkennen en er mee te doen wat goed voor mij was. Een doorbraak hierbij was mijn deelname aan een sessie rondom familieopstellingen. Daarbij werd de letterlijke last, in de vorm van een zware tas, teruggegeven aan de generatie waar de last thuis hoorde. En zo hadden de generaties daarna de handen weer vrij om onbelast het leven te omarmen.

In de loop van de tijd ben ik tot de overtuiging gekomen dat het leven alleen *dán* leven is als de dood daar ook haar plaats in mag nemen, niet ontkend wordt. Het lijkt een contradictie maar door het doorgronden van mijn familiegeschiedenis ervaar ik dagelijks dat het accepteren van de dood meer leven toevoegt.

Lang geleden zong Robert Long het lied 'Allemaal angst' met daarin de tekst '[...] en van leven ga je dood, [...] heb je angst voor morgen? Dan moet je vandaag gaan hangen!'. Wij zongen thuis graag en veel en ook dit lied werd luidkeels meegezongen. Ook door mijn moeder. Wat ging er door haar heen als ze dit zong? Het liefst zou ik deze vraag en mijn overwegingen en inzichten met mijn moeder delen. Maar dat gaat niet meer gebeuren, mijn moeder dementeert al ruim tien jaar. Ze is een kasplantje geworden, heeft geen voelbare verbinding meer met de dagelijkse gang van zaken. Alsof ze nog levend al aan het doodgaan is.

En dit is dus wat ik je wilde zeggen. Dat het de kunst is om de vraagtekens boven de hoofden van anderen te leren lezen en je eigen vraagtekens op te helderen. Dat het de kunst is die plekken in het land van leven en dood te vinden waar je je vragen mag stellen en dat geen enkele vraag raar is. Er zijn wel mensen die sommige vragen raar vinden, maar dat zegt meer over die mensen dan over jouw vragen.

Ik ben tastend mijn eigen weg gegaan en ervaar dagelijks dat die weg meer dan de moeite waard is. Ook jou wens ik een goeie reis toe!

Annemieke (1958)

L EREN WAT JE NIET WILT LEREN

Belangrijkste advies

Luister naar jezelf, naar je gevoel en help jezelf door je pad te effenen.
Dan kun je verder leven.

Over de overledene

Onze zoon en broer overleed op 27-jarige leeftijd onder invloed van nogmaals een depressie.

Relatie tot overledene

Moeder van jongvolwassen zoon

Op het moment dat de politie-agenten ons de dood van onze 27-jarige zoon kwamen melden, stond mijn leven met een klap stil. Het zijne was definitief beëindigd, het mijne niet. Iets vergelijkbaars is met jou gebeurd. Wat ik je schrijf is een geordende beschouwing na zeven jaar, de werkelijkheid was anders. Die was zoeken en stap voor stap leren. Leren wat je niet wilt leren.

Leren wat je niet wilt leren.

Het leven zie ik als een stroom; ik ben een kanovaarder, die wel zelf peddelt, maar in een stroom, dus ik word voortgedragen, kom dingen tegen die ik soms wel en soms niet kan aanraken, meenemen, beïnvloeden. Mijn zoon en ik, we zijn een tijdlang kanovaarders bij elkaar in de buurt geweest, maar hij heeft in de stroom een ziekte opgelopen, waardoor hij zodanig heeft gepeddeld, dat hij is weggevoerd, uit mijn zicht. In de stroom van mijn leven heeft zijn dood geleid tot een splitsing: één stroom is de rouw, de andere is het 'gewone' leven. Ik vaar nu op allebei, tegelijkertijd, soms meer op de ene, soms meer op de andere stroom.

Direct na zijn dood was ik in de rouwstroom. Ik kon alleen daaraan denken, werken (wat moet je veel regelen!), stilstaan. Mijn man was degene die direct zei: 'Maar we gaan ook door, we moeten dit doorstaan, dat doen we samen, maar we gaan door.' Het vreemde was, dat viel niet te ontkennen, ik was er nog, dus ik leefde door. Ik ging door voor mijn man en andere kinderen en uiteindelijk ook voor mezelf.

De eerste keer dat ik weer in het 'gewone' leven meedeed, was toen ik alleen boodschappen ging doen in de supermarkt. Wat een verschrikking: alles was hetzelfde als voor de ramp. Ik liep gewoon boodschappen te doen, zonder huilen, vreselijk. Het voelde als verraad: ik kon toch niet meer gewoon zijn? In de tijd die volgde, was ik steeds vaker en langer – bewust gepland en met moeite - in het 'gewone' leven.

Na vijf maanden kreeg ik een nieuwe werkopdracht, waar niemand wist dat ik niet 'gewoon' meer was. Dat was moeilijk en prettig tegelijk. Prettig omdat ik geen meelevende of ontwijkende blikken kreeg. Moeilijk omdat ik daar nooit uit mijn rol wilde vallen, ik wilde vooral 'als vroeger' worden behandeld. Het was maar goed dat het part-time was.

De meeste tijd bracht ik door op de rouwstroom. Mijn leven daar was overvol en zwaar. De eerste opgave was het omgaan met schuldgevoel. Had ik niet... als we nou... De tweede opgave was de acceptatie dat het gebeurd was. Dat heeft jaren geduurd. Die twee zijn verweven, want zolang je nog denkt dat je het had kunnen voorkómen, dus door schuldgevoel, ontken je als het ware de onontkoombare conclusie dat jij daar niets over te zeggen had, dat het gebeurd is, punt.

Heel veel emoties overkomen me in deze stroom. Angst voor mijn andere kinderen; hoe help ik hen doorgaan met leven als ik het zelf nauwelijks kan? Verdriet, heel veel verdriet. Woede op het Lot dat hem en ons dit heeft aangedaan. Het enige dat ik kon doen, is toegeven aan al die emoties; dat heet 'verwerken', maar ik vind 'verduren' een beter woord.

Voor de rouwstroom heb ik ook bewust tijd ingeruimd. Twee van de drie andere kinderen woonden al niet meer thuis, maar het eerste jaar hebben we elke dinsdag samen gegeten en gepraat. In het begin leefde ik van dinsdag naar dinsdag. Nog steeds plan ik lege dagen, waarop niets hoeft, komt wat komt.

Twee stromen. Maar soms lopen ze door elkaar of raken elkaar. De eerste keer naar mijn (oude) werk: ik zag er als een berg tegenop. Iedereen wist het, mensen hadden aardige rouwkaarten geschreven. Ze wisten veel meer van me dan ik in het 'gewone' leven met hen zou hebben gedeeld. Nu wisten zij en ik niet hoe we met elkaar om moesten gaan. Ik vreesde dat als iemand zou vragen hoe het met me ging, ik in tranen zou uitbarsten en niet zou kunnen doen waarvoor ik kwam: weer aan het werk gaan. Maar als ze niets zouden vragen, was het ook niet goed. Ik heb mezelf geholpen – en naar ik later hoorde mijn collega's ook - door vooraf een brief te schrijven, waarin ik dit uitlegde: ik vind het te moeilijk om erover te praten, doe het alsjeblieft niet, want ik wil zo graag proberen te werken.

Toch overkomt het me nog steeds dat de beide stromen elkaar raken en dat brengt me in de war. Wat zeg ik als ik iemand net leer kennen en hij vraagt: 'Je hebt kinderen? Wat doen die?' Ik heb nu allerlei versies van een

antwoord, die ik naar gelang de situatie inzet. Wat ik heb geleerd: luisteren naar mezelf, naar mijn gevoel, en mezelf helpen door mijn weg te effenen, zodat ik beide stromen kan blijven bevaren.

Hoe is het nu? De stroom van het 'gewone' leven is langzamerhand weer breed geworden. Er zijn nieuwe, mooie dingen in mijn leven gebeurd. De andere stroom koester ik, in liefde.

Maria van Lelieveld (1951)