

‘Kijk nou toch wat een mooie kinderen wij hebben’, zeg ik wel eens tegen Sjaak. Als er iets belangrijks gebeurt met Jan en Juul praat ik tegen hem. Of als ik ineens vertederd ben en in de ogen van onze oudste zoon zijn blik herken. Ik praat ook tegen Sjaak als ik het even niet meer weet. Dat kan zomaar gaan om heel triviale dingen zoals een vervelende brief van de belasting. Dan vraag ik om hulp en gek genoeg krijg ik die ook altijd. Soms heb ik ineens een inzicht, maar meestal is het alsof hij me kracht geeft om de dingen aan te kunnen.’

Vier jaar geleden is mijn man overleden. 's Avonds voelde hij zich niet goed en ging langs de EHBO. Hij had pijn op zijn borst, last van zweetaanvallen en kramp in zijn arm. Hij maakte zich zorgen. Alle symptomen wezen op een hartinfarct en daar was zijn vader aan overleden. Even later kwam Sjaak opgelucht thuis uit het ziekenhuis: hyperventilatie, had de arts gezegd. Soms wil je iemand kunnen geloven, ook al is het tegen beter weten in. Sjaak werkte in het casino en moest de volgende ochtend heel vroeg beginnen. Hij sliep die nacht beneden op de bank zodat hij, voor zijn dienst begon, naar de Olympische Spelen kon kijken. Hij was een enorme sportfanaat. Sjaak kwam me welterusten zeggen en ik vroeg of hij me de volgende ochtend wakker wilde bellen. Toen hij de slaapkamer uitliep, zei ik voor de zekerheid: ‘Vergeet je me niet morgenochtend?’ Hij stond in de deuropening en draaide zich om. Met zijn lieve blik keek hij me aan: ‘San, ik vergeet je nooit.’ Dat waren de laatste woorden die mijn man tegen mij heeft gezegd. De volgende ochtend vond ik hem op de grond in de woonkamer.’

VEEL LIEFDE

‘Toen ik hem daar zag liggen wist ik direct dat het afgelopen was. Dit was het einde van zijn leven. Het leven van de vader van mijn kinderen. Mijn grote liefde. Naast een onpeilbaar diep verdriet, voelde ik op dat moment heel veel liefde. Ik was me, gek genoeg, heel erg bewust van mijn gevoel. Alsof ik van een afstandje naar mezelf keek. Wat had ik veel van deze man gehouden, dacht ik. Wat was ik dankbaar dat wij deze mooie jaren hadden gehad. Mijn ouders woonden bij ons in de straat, dus die stonden binnen no time op de stoep. Ik weet nog goed dat ik naast Sjaak

op de grond in onze woonkamer zat, mijn moeder aankeek en zei: ‘Ik kan dit aan.’ Ik voelde me super krachtig. Alsof ik in een soort van overlevingsmodus terecht kwam. Alles moest goed geregeld worden. Het belangrijkste was dat ik ervoor wilde zorgen dat Sjaak thuis kon blijven. Hij mocht absoluut niet naar zo'n kil mortuarium want ik wilde niet dat Jan en Juul hun vader uit zo'n koude la zouden zien komen. Hij moest van ons blijven. Die ochtend hebben we hem, voor de begrafenisondernemer kwam, op de bank gelegd zodat Jan en Juul hem konden zien. Sjaak zag er heel vredig uit. Het was alsof hij gewoon lag te slapen. Later die dag werd hij opgehaald en de volgende dag kwam hij terug in een kist die we bij de openslaande deuren hebben neergezet.’

ONTSPANNEN EN ONGEDWONGEN

‘De dagen voor de begrafenis was het een komen en gaan van mensen. Familie, vrienden, burens, kinderen van vrienden. Iedereen liep in en uit. De sfeer was, ondanks het grote verdriet, ook ontspannen en ongedwongen. Mijn schoonzusje komt uit Thailand en bracht ons huis in Oosterse sferen. Ze was continu in de weer met allerlei kaarsjes om de geest van Sjaak de weg naar het licht te wijzen. Buiten strooide ze rijst en maakte ze een altaartje met een flesje bier en een sigaret. Iedereen kon op zijn eigen manier afscheid van hem nemen. 's Avonds kwam de begrafenisclub bij elkaar: een groepje vrienden en familie, die mij hielpen met de voorbereiding. Met een fles wijn op tafel zochten we de muziek uit en bereidden we de begrafenis voor. Mijn moeder was er ook continu om de kinderen op te vangen en naar bed te brengen.’



‘San, ik vergeet je nooit.’ Dat waren de laatste woorden die mijn man tegen mij heeft gezegd’

PAPA'S FEESTJE

‘Die eerste dagen heb ik me steeds heel sterk gevoeld. Niet dat ik geen verdriet voelde, van binnen was ik gebroken, maar het was alsof ik werd gedragen door een soort kracht. Ook voor de kinderen wilde ik sterk zijn. Jan zou wel bij de begrafenis zijn, maar Juultje niet. Juul was toen drie en we hadden bedacht dat zij er toch niks aan zou hebben. Het zou vooral heel verwarrend voor haar zijn. Wel vertelde ik haar dat we papa gingen begraven en dat we daarna nog een klein feestje gaven om echt afscheid te nemen.

De ochtend van de begrafenis bracht ik Juul naar de peuterspeelzaal. Ze wilde die dag per se haar suikerzoete prinsessenjurk aan. Toen ik dat kleine meisje in haar uitbundige jurk op het speelflein zag huppelen, brak er iets. Ineens drong het volle besef door dat dit vrolijke, onschuldige meisje haar vader kwijt was.

Juul mocht wel bij het condoleren en de borrel zijn. Tijdens het in ontvangst nemen van de condoleances kwam dat kleine meisje vrolijk op me afgerend: ‘Mama, waar is papa?’ riep ze. ‘Papa heeft toch een feestje?’ Die onschuld en onwetendheid gingen door merg en been. Mijn eigen pijn kon ik nog wel verdragen, maar het was veel erger om de pijn en het onbegrip bij mijn kinderen te zien.’

MIJN MANIER

‘Het eerste jaar is het verdriet heel scherp geweest. Ik was me er al snel van bewust dat ik er nu alleen voor stond. Dat wilde ik dan ook maar zo snel mogelijk ondergaan. Tekenend was het moment dat ik na de begrafenis voor onze voordeur stond. Ik wilde beslist zelf de sleutel in het slot steken: dit zou ik voortaan altijd alleen doen. Die avond wilde ik ook geen mensen om me heen hebben. Mijn moeder bood aan om te blijven slapen, maar dat sloeg ik af. Dat moment dat je alleen bent, komt toch een keer. Dan maar gelijk zo snel mogelijk. Ik ging weer aan het werk, deed een

make-upje op en bracht de kinderen naar school. Dat was mijn manier. Van moeders van vriendjes en vriendinnetjes van de kinderen kreeg ik wel eens het gevoel dat ik niet verdrietig genoeg was. Alsof ze verbaasd waren dat ik functioneerde, er leuk uit zag. Want wie geeft er nu om trivialiteiten als make-up en kleding als je man net dood is? Ik dus. Ik had ooit gelezen dat wanneer een van de ouders dood gaat, het voor de kinderen heel belangrijk is dat ze op de andere ouder kunnen vertrouwen. Natuurlijk huilde ik wel eens in hun bijzijn, maar ik probeerde dat tot een minimum te beperken.’

TRAUMA

‘Achteraf gezien was ik behoorlijk getraumatiseerd door de plotselinge dood van Sjaak. Van de één op de andere dag stond ons leven volledig op zijn kop. Ik had de draad vrij snel weer opgepakt, maar ondertussen was ik ontzettend bang dat iedereen om me heen zomaar dood neer zou vallen. Als ik de kinderen ‘s ochtends niet hoorde, dacht ik: o god, nu zijn zij ook dood. En als mijn moeder had opgepast, hield ik er rekening mee dat ik haar levenloos op de bank aan kon treffen. Ook had ik soms ineens de behoefte om mijn verdriet te delen met een willekeurige voorbijganger op straat. Om gewoon iemand aan te klampen en te zeggen: ‘Mijn man is van de een op de andere dag dood gegaan, erg hè?’ Ik was dan nog wel zo goed bij mijn verstand dat ik dat natuurlijk niet deed.’

MBDIUM

‘Ik heb in die tijd ook een keer een medium bezocht. Ik werd midden in de nacht steeds wakker omdat het leek alsof iemand aan mijn dekens trok. Ik ben de meest nuchtere persoon die er bestaat, maar ik wist zeker: dit is Sjaak. Dat bezoek aan het medium moest een soort afsluiting worden. Ik wilde weten of alles goed ging met Sjaak. Als eerste zei ze tegen

me: 'Je man weet dat jij weet dat hij het is die 's nachts bij je komt.' Ik was perplex. Ze vertelde me nog heel veel andere dingen; dingen die zij met geen mogelijkheid kon weten. Het was een heel fijn gesprek en ik vond het prettig dat iemand me vertelde hoe het met Sjaak ging en wat hij allemaal te zeggen had. Toch dacht ik direct: San, het blijft bij deze ene keer. Ik moest streng zijn voor mezelf, anders zou ik iedere dag bij dat medium zitten om te horen wat Sjaak nu weer te vertellen had. Je moet je niet vastklampen aan iemand die er niet meer is. Ook al wil je dat soms nog zo graag. Ik was achtendertig, had twee kinderen; ik wilde niet de rest van mijn leven gebukt gaan onder verdriet. De kracht die ik had gevoeld toen ik naast Sjaak op de grond zat, heeft me niet in de steek gelaten. Ik heb steeds gedacht dat we het zouden redden, dat er momenten zouden komen waarop het leven weer leuk zou worden, en dat werd het ook.'

NIEUW GELUK

'Anderhalf jaar na de dood van Sjaak werd ik verliefd. Ik heb me daar nooit schuldig over gevoeld, eerlijk waar. Ik weet zeker dat Sjaak het goed had gekeurd: 'You go girl', zou hij gezegd hebben. Het kon toch niet de bedoeling zijn dat ik de rest van mijn leven alleen zou moeten blijven? Ik had nog zoveel liefde te geven. Van schuldgevoelens had ik dan ook geen last: dit was zo anders en nieuw. Wat ik met Sjaak heb gehad, was geweldig. Je bouwt maar één keer in je leven een relatie van nul af aan samen op. Je gaat maar één keer voor het eerst samenwonen, maar één keer voor het eerst kinderen krijgen. Dat hebben Sjaak en ik samen gedeeld. Ook mijn omgeving had geen problemen met mijn nieuwe relatie, integendeel. Het was alsof iedereen mij dit nieuwe geluk gunde. Symbolisch heb ik toen afscheid genomen van Sandra de weduwe. Op een middag ben ik naar zijn graf gegaan. Zittend op de koude steen heb ik in mijn hoofd tegen Sjaak zitten praten. Ik vertelde dat ik zo dankbaar was voor onze tijd samen, voor onze kinderen. Voor mij was het nu tijd om onze trouwring af te doen. Mijn man leefde niet meer en door die ring te blijven dragen, zou ik altijd weduwe blijven. Voor een deel is dat ook zo en blijf ik altijd zijn weduwe, net zo goed als hij altijd een deel van mij blijft, maar op dat moment heb ik afscheid genomen van de status weduwe. Deze nieuwe liefde was voor mij een bevestiging van het leven. We hebben een geweldige tijd samen gehad. Dat het nu over is, heeft niks te maken met het feit dat ik eerder mijn man heb verloren.'

TROTS

'Afgelopen Olympische Spelen was het vier jaar geleden dat Sjaak is overleden. De zondag voor zijn sterfdag zijn de kinderen en ik naar zijn graf gegaan. Jan en Juul renden een beetje rond, we hebben bloemen neergelegd, wat gekletst over hun vader. Toen we zo met zijn drietjes over het kerkhof wandelden, werd ik ineens overmand door een groot gevoel van verdriet. Wij zouden hier moeten zijn om bloemen te leggen op het graf van de opa of oma van de kinderen, niet van hun vader. Ze hebben het toch niet verdiend om hun vader te moeten missen? Die gedachte blijft pijn doen en toch voel ik geen verbittering of wrok. Het is zoals het is. Het gaat goed met ons en daar ben ik trots op. Ook al heb ik altijd geweten dat wij het wel zouden redden. Met de kinderen gaat het ook goed. Ze gaan huppelend door het leven. Beiden hebben ze het op hun eigen manier moeilijk gehad en nog steeds missen ze hun vader ontzettend. Vooral als ze geconfronteerd



'Voor mij was het nu tijd om onze trouwring af te doen. Mijn man leefde niet meer en door die ring te blijven dragen, zou ik altijd weduwe blijven'

worden met het feit dat andere kinderen wel een vader hebben. Op de speelplaats hoorde ik Juul een keer opscheppen tegen een meisje dat daar met haar vader was: 'Mijn papa is de allergrootste van de hele wereld.' Ik liet haar maar. Zij wilde ook gewoon wat zeggen.'

PAPA'S STER

'Vorig jaar heb ik een cursus rouwverwerking met haar gedaan. Juul heeft zijn dood niet bewust meegemaakt. Daarbij was ze nog zo klein dat ze ook bijna geen herinneringen had van toen hij nog leefde. Tijdens die cursus hebben ze haar geholpen met het aanmaken van herinneringen. Want ze heeft wel een vader, hij is alleen niet meer hier. We hebben nooit bewust gesproken over waar Sjaak nu zou zijn, maar altijd als we naar de sterren kijken, zoeken we de mooiste op en dat is dan 'papa's ster.' Ik heb altijd zoveel mogelijk een gewoon gezin proberen te zijn en niet een gezin dat in het teken staat van verdriet. Het is gezellig bij ons. Altijd zijn er kinderen over de vloer. Iedereen kan komen binnen vallen en blijven eten. Ons gezin voelt als een warm nest. Als ik dan zo naar ons leven kijk, weet ik zeker dat Sjaak ook trots op ons is.'