

‘De pijn is niet weg, maar hij beheerst mij niet meer’



Ruim twintig jaar na dato komt schrijfster Aniana Taelman (46) erachter dat ze de zelfdoding van haar vader nooit verwerkt heeft: “Stilzwijgend besloot ik deze zwarte gebeurtenis samen met mijn vader te begraven.” Tijdens het schrijven van haar boek *Het einde is nu* gaat ze voor het eerst de confrontatie aan met haar rauwe emoties.

“Kom naar huis. Papa is er niet meer.’ Het zijn de enige woorden die ik me van het telefoongesprek die bewuste 3 januari 1997 herinner. De dag waarop mijn hele leven veranderde. Ik was 22 jaar, stond op het station en belde mijn moeder om haar te vertellen dat ik eerder thuis zou komen van mijn werk. Aan de andere kant van de lijn hoorde ik alleen maar gehuil. Gekerm dat door merg en been ging. Ze huilde zo hard dat ik mijn moeder er niet in herkende. Mijn ziel wist direct wat er was gebeurd. De dokter nam de hoorn over en herhaalde op kalme toon dat ik zo snel mogelijk naar huis moest komen. Alles daarna is wazig. Ik herinner me dat de treinrit naar huis verschrikkelijk was. Ik schreeuwde het uit van verdriet en er kwam geen einde aan mijn zee van tranen. Een jongetje staaarde met open mond naar mij. Ik was een wrak. Zijn verbaasde gezicht zal ik nooit vergeten. Eenmaal thuis zat onze woonkamer vol met familieleden die ik jarenlang niet had gezien. Het maakte me boos. Nu waren ze er opeens wel? Ik hoefde hun medelijden niet, passeerde ze zonder ze ook maar een blik waardig te gunnen. Ik kan me niet herinneren wanneer ik letterlijk heb gehoord dat mijn vader die dag zonder enig afscheid een einde aan zijn leven had gemaakt. Ik denk dat ik dat uit mijn geheugen heb gewist omdat ik het niet aankan hier ooit aan terug te denken. Die dag was zo zwart, zo duister. Het verdriet

en de pijn waren zo onbeschrijflijk groot. Dat ik er nu over kan praten, is een wonder. Ruim twintig jaar lang heb ik het verzwegen. Weggedrukt zelfs. Na mijn vaders dood zat ik de hele week naast zijn bed. Ik wilde met niemand praten, vluchtte weg voor elke vorm van medelijden. Ik kon de confrontatie met de werkelijkheid niet aan. Na de begrafenis heb ik er dan ook geen woord meer over gezegd. Niemand wist wat ze met mij aan moesten. Niemand durfde ernaar te vragen. Stilzwijgend besloot ik om deze zwarte gebeurtenis samen met mijn vader te begraven.”

MIJN HELD

“Op de dag dat mijn vader stierf, stierf een gedeelte van mij mee. De verwachtingen over mijn leven, over mijn lieve vader die er altijd voor ons zou zijn, die ik, als hij oud was, zou verzorgen zoals hij ook voor mij had gezorgd: ze waren in één klap weg. Nooit hadden we dit zien aankomen. We waren een heel warm gezin. Mijn vader en moeder waren elkaars grote liefde en ze waren ook altijd liefdevol naar mij en mijn

zusje. Doordat ik opgroeide op een boerderij, zag ik mijn ouders veel vaker dan kinderen in mijn klas wier ouders kantoorbanen hadden. Mijn ouders waren altijd aan het werk, maar ook altijd thuis. Mijn vader was mijn grote held. We leken als twee druppels water op elkaar. Hij was heel gevoelig, had een grote mond maar een klein hartje en was extreem ambitieus. Hij was altijd bezig met hoe hij de boerderij nog succesvoller kon maken. Mijn vader leerde mij dat ik nooit voor minder dan het beste moest gaan. Hij gaf me daarmee een groot gevoel van eigenwaarde. Ondanks de hechte band die ik had met mijn ouders, spraken we niet openlijk met elkaar over onze gevoelens. Ik wist niet beter. We waren een conservatief plattelandsgezin. Achteraf kan ik daardoor ook niet plaatsen waar de daad van mijn vader vandaan is gekomen. Ik denk dat hij worstelde met zaken uit zijn jeugd, maar wat precies weet ik niet. Ik denk ook dat hij moeite had met de verkoop van onze boerderij en zijn vervroegde pensioen vanwege zijn fysieke gesteldheid. Hij was 55 en had al drie hartinfarcten gehad. Het werk werd hem te zwaar en mijn moeder kon het niet in haar eentje dragen, dus verkochten ze noodgedwongen de boel. Maar depressief? Nee, dat heb ik nooit gemerkt. Het blijft tot op de dag van vandaag onbegrijpelijk. Het moet een moment van kortsluiting geweest zijn. Een vlaag van verstandsverbijstering.”

CARRIÈRETIJGER

“De zwartste emotie die ik voelde door mijn vaders daad was afwijzing: ik was niet goed →

‘Ze huilde zo hard, dat ik mijn moeder er niet in herkende. Mijn ziel wist direct wat er was gebeurd’

genoeg om voor te blijven. Dit is iets wat ik me pas twintig jaar later realiseerde, toen ik eindelijk begon met rouwen. Het gevoel van afwijzing zorgde voor een enorme bewijsdrang. Ik wilde onbewust laten zien dat hij fout zat. Dat ik wél goed genoeg was. Ik werd een echte carrièretijger. Ik hopte van job naar job en werkte nergens langer dan drie jaar. Mijn doel was steeds hogerop te komen en dat lukte. Ik had een succesvolle carrière in hr en business development bij multinationals. Door mijn grote gevoel van eigenwaarde heb ik me nooit een slachtoffer gevoeld. Ik voelde vooral dat ik dit wel kon dragen voor iedereen. Thuis nam ik de rol van mijn vader volledig over. Ik zorgde voor mijn moeder en gedroeg me als een vader voor mijn zus die toen zeventien was. Het was zwaar als twintiger, maar ik kon niet anders. Ik was nu 'de man des huizes'. Mijn emoties sloot ik compleet af. Ik was vrolijk, expressief en enthousiast. Net zoals ik altijd was geweest. Ik dacht oprecht dat ik nergens last van had.

Achteraf bezien was ik extreem vrolijk en extreem assertief. Alles in extremen om de pijn maar weg te duwen. Ik werkte idioot veel, had een rijk sociaal leven en sportte intensief. Mijn leven was een trein die op hoge snelheid doorraasde. Stilstaan deed ik niet. Onbewust wist ik dat als ik dat zou doen, ik de deur zou openen voor de pijn. Een pijn die ik niet aan zou kunnen. Dus ik bleef rennen. Totdat ik niet meer kon. Na dertien jaar vluchten kreeg ik allerlei vage klachten. Tandabcessen, bronchitis, keelontsteking, migraine, vermoeidheid en een kort lontje. Het dieptepunt: zonder duidelijke aanleiding barstte ik midden op de werkvloer in tranen uit. Een nachtmerrie voor iemand die zo haar best deed elke vorm van emotie te verbergen. Ik schaamde me kapot. Mijn leidinggevende raadde me aan naar de huisarts te gaan en daar hoorde ik dat ik een burn-out had. Mijn lichaam was opgebrand. Mijn trein werd tot stilstand gedwongen. Twee maanden zat ik op



‘Mijn vader depressief? Nee, dat heb ik nooit gemerkt. Het moet een moment van kortsluiting zijn geweest’

doktersadvies thuis. Verschrikkelijk. Vooruitgang was mijn manier om te overleven en nu mocht ik opeens niks. Maar tijd voor mijn eigen emoties had ik nog steeds niet. In die periode, dertien jaar na mijn vaders dood, werden de eerste tekenen van alzheimer bij mijn moeder, die op dat moment 65 jaar was, steeds heviger. Dagelijks hing ik met haar, mijn zus of haar huisarts aan de telefoon. Meermaals per week hield ik haar gezelschap. De buitenwereld zei dat ze gewoon wat vergeetachtig

was, maar ik voelde vanaf het begin dat het serieus was.”

HET MONSTER DAT ALZHEIMER HEET

“Toen mijn moeders moeder overleed, barstte de alzheimer volledig bij haar los. Ik was toen net weer aan het werk, maar wilde koste wat het kost voor mijn moeder zorgen. Artsen stuurden aan op een opname in een verzorgingshuis, maar ik wist dat dit haar grootste angst was. ‘Het verzorgings-

huis is het doodshuis,’ had ze altijd gezegd. ‘Stop mij daar nóóit in.’ Drie jaar lang verzorgden mijn zus en ik haar vanuit haar eigen huis. Alle uren die ik niet op mijn werk doorbracht, spendeerde ik aan haar. Het was extreem zwaar. Ik was weer druk aan het werk terwijl ik eigenlijk nog helemaal niet hersteld was van mijn burn-out en ondertussen ging mijn moeder van crisis naar crisis. Ze raakte zichzelf steeds meer kwijt. Ze belde me bijvoorbeeld midden in een meeting in paniek op om te zeggen dat ze er een einde aan ging maken. Dat ze zichzelf voor een auto zou smijten of zichzelf aan een koord zou ophangen. Het overgrote deel van haar crissen had iets te maken met mijn vaders dood, het onderwerp dat we nooit hadden besproken. Het onderwerp dat ook zij zo lang had weggestopt. De arts vertelde dat het mogelijk een aandeel kon hebben gehad in haar alzheimer. Ze was wegevlucht in de nevel, omdat ze de waarheid niet meer aankon.

Ondanks dat ik wist dat ze er niks aan kon doen, was ik woedend. ‘Je maakt me kapot!’ schreeuwde ik een keer naar mijn moeder. ‘Dit kun je me niet aandoen.’ Elke seconde van elke dag voelde ik de diepe, alles verscheurende angst om nog een ouder kwijt te raken. Door de emoties die mijn moeders alzheimer bij mij losmaakte, besepte ik langzamerhand wat ik zelf had verdrongen. Elke crisis was een uitbraak van haar pijn en tegelijkertijd een reflectie van alles wat ik zelf nog niet had verwerkt. Maar ik kon de emoties niet toelaten, dan zou ik compleet breken. Ik moest overeind blijven en mijn taak als ‘man des huizes’ volbrengen: voor mijn zus en moeder zorgen. Ik nam wederom ieders pijn op me. Na drie jaar van crissen, ruzies en tranen – alzheimer is echt een monster – was de situatie niet langer houdbaar. Mijn moeder was een gevaar voor zichzelf en kon geen seconde meer alleen zijn. Ze kon zich

‘De zwartste emotie die ik voelde door mijn vaders daad was afwijzing: ik was niet goed genoeg om voor te blijven’

niet meer wassen, niet meer eten en was continu de weg kwijt. Wonder boven wonder bleef ze mij en mijn zus wel altijd herkennen. Mijn moeders grootste angst, het verzorgingshuis, bleek uiteindelijk zo slecht nog niet. Ze fleurde er zelfs een beetje op. Dit was een keerpunt voor mij. Voor het eerst sinds de dood van mijn vader voelde ik me niet meer verantwoordelijk voor haar. De rust keerde terug, de angst dat ze zichzelf wat zou aandoen nam af en voor het eerst in jaren zag ik mijn moeder weer gelukkig. Dat gaf mij toestemming om ook aan mijn geluk te werken. Ik begon langzaam meer keuzes voor mezelf te maken. Ik gaf op mijn werk mijn grenzen beter aan, ik verdoofde mezelf niet meer met een continue stroom aan sociale contacten en werd zachter naar mezelf. Alsof ik een andere bril opzette waardoor ik opeens alles positiever zag. Inclusief mijn moeder. Ik besloot te genieten van wat ik nog van mijn mama had. Ik had zo lang gevochten tegen haar ziekte, dat ik alleen nog maar de alzheimer zag. Maar

toen ik op een avond bij haar in bed lag, keek ik in haar ogen en zag ik opeens mijn moeder weer. Mijn mama van vroeger. Ik besepte opeens dat die persoon, haar ziel, nog steeds in haar lijf zat. Daardoor heb ik haar laatste maanden nog echt van haar kunnen genieten.”

ROUWEN EN HELEN

“Na anderhalf jaar in het verzorgingshuis is mijn moeder overleden. Vier jaar nadat ze werd gediagnosticeerd met alzheimer. Het was, godzijdank, niet zo zwart als ik me herinnerde van de dood van mijn vader. Ik had dit keer geleidelijk afscheid kunnen nemen. En dit was een natuurlijke dood. Daar kon ik vrede mee hebben. Het was goed zo. Mijn moeders strijd was gestreden. Na mijn moeders dood besloot ik het roer om te gooien. Ik verliet het zakenleven om een boek te gaan schrijven over alzheimer. Een eerlijk verhaal over mijn moeder en mijn strijd tegen haar innerlijke monster. Ik wilde mensen laten weten hoe groot de impact van →



de ziekte is en hoe dierbaren ermee worstelen. Ik schrok toen de eerste woorden die ik op papier zette over mijn vader gingen. Ineens realiseerde ik me dat zijn dood de rode draad in alles was. Ik voelde de spanning in mijn lijf en ben een tijdje gestopt met schrijven. Dit gaat niet lukken, dacht ik. Ik had er nog nooit met iemand over gepraat. Zelfs niet met een vriendin. Hoe kon ik deze woorden nu uit mijn hoofd laten en op papier zetten? Ik heb er een paar maanden over gedaan om mijn moed bij elkaar te rapen en ben toen toch begonnen. Ik heb me laten leiden door het verhaal. Elke keer ging ik een laag dieper in mijn geheugen en mijn emoties. Alsof ik een ui aan het pellen was. Voor het eerst ging ik de confrontatie met mijn demonen aan. Ik herbeleefde alles. Pas tijdens het schrijven

zelfdoding van mijn vader door het schrijven eindelijk een plekje kunnen geven. Ik kan er nu over praten en hardop uitspreken wat er is gebeurd. De pijn is niet weg, maar hij beheerst me niet meer. Ik ben nog steeds vrolijk, enthousiast en expressief, maar nu vanuit mijn authentieke zelf. Het zijn geen gedragingen meer om iets te maskeren. Het is niet langer een gevecht om mezelf te zijn.”

TABOE

“Mijn literaire debuut *Het einde is nu* gaat over de alzheimer van mijn moeder en de onderliggende pijn over de zelfdoding van mijn vader. Als lezer krijg je een kijkje in mijn ziel en word je stap voor stap meegenomen in mijn acceptatieproces van de werkelijkheid. Ambitieuw als ik ben – ik ben toch een kind van mijn vader – stop ik nu niet met

moeilijk is om met mensen te praten over de zelfdoding van een dierbare als zij zelf niet de intense pijn hebben ervaren die erbij komt kijken. Het klinkt misschien wat idealistisch, maar mijn ultieme droom is om met mijn verhalen levens te redden. Nabestaanden van iemand die zelfmoord heeft gepleegd, zijn zelf een grote risicogroep. Het is daarom mijn missie om het taboe dat op praten over zelfdoding rust te doorbreken. Praten is namelijk zo belangrijk in het rouwproces. Ons gezin heeft nooit professionele hulp aangeboden gekregen en onze omgeving durfde er nooit naar te vragen. Die opgekropte gevoelens vreten je uiteindelijk compleet op. Kijk naar mijn moeder. Kijk naar mij. Ik hoop dat dit anderen bespaard kan blijven met behulp van mijn verhaal.

Als ik bedenkt wat mijn vader van dit alles had gevonden, word ik direct emotioneel. Ik doe het allemaal voor hem. Hij heeft mij dit aangedaan, maar zonder dit proces was ik niet de vrouw geworden die ik nu ben: sterk en onafhankelijk. Een vrouw die durft te kiezen voor haar eigen geluk. Anders was ik in de ratrace van mijn carrière gebleven. Hoe gek het ook klinkt, ik ben dankbaar om dit leven te mogen leiden. Het heeft me veel tranen en pijn gekost om tot die conclusie te komen. Als dochter zal ik nooit volledig begrip krijgen voor mijn vaders daad, maar ik kan nu weer aan hem denken met een glimlach op mijn gezicht. Ik ben weer gelukkig.” ■

‘Geluk na zelfdoding bestaat echt. Geloof mij. Door mijn hart te openen voor de pijn ontstond er ook ruimte voor liefde’

realiseerde ik me hoe groot de impact van mijn vaders dood op ons leven was. Dat ik mijn trauma ruim twintig jaar had ontkend en dat al die opgekropte gevoelens niet alleen mijn moeders alzheimer hadden verergerd, maar ook al mijn vage, lichamelijke klachten hadden veroorzaakt. Soms wilde ik alle emoties die loskwamen het liefst in een kluis stoppen en de sleutel weggooiden, maar ik ben dankbaar dat ik heb doorgezet. Toen ik eenmaal inzag hoelang mijn vaders dood mijn leven al beheerste, wilde ik de controle terugpakken. Het schrijven was helen en rouwen tegelijk. Het was een gesprek met mijn eigen gevoel. Drie jaar lang heb ik erover gedaan om het boek af te ronden. Het boek dat mijn redding is. Ik heb de

schrijven. Dit boek is het eerste gedeelte van een vierluik over de verwerking van mijn vaders dood. Ik hoop nabestaanden van zelfdoding zo aan de hand mee te nemen en ze te helpen in hun weg naar geluk. Want geluk na zelfdoding bestaat echt. Geloof mij. Door mijn hart te openen voor de pijn ontstond er ook ruimte voor liefde. Ik ben verliefd geworden op een fantastische man en we zijn inmiddels getrouwd. Hij is mijn grote steun. Om nabestaanden van zelfdoding te helpen op hun weg naar geluk heb ik een website gelanceerd, geluknazelfmoord.com, waarop ik blogs, podcasts en video’s met concrete tips en persoonlijke adviezen deel. Ik ben natuurlijk geen vervanging van een psycholoog, maar ik heb ervaren dat het



Het einde is nu,
Aniana Taelman,
€ 23 expressyoururi.com