

‘Ik had verwacht er vrede mee te hebben, maar nu het zover was, voelde ik alleen maar heel diep verdriet. Hoe triest is het dat iemand zo lang zo eenzaam heeft moeten lijden en dan uiteindelijk zo alleen haar leven heeft moeten beëindigen’

Samen met haar jongere broer groeit Judith (36) op bij een depressieve en psychosegevoelige moeder die uiteindelijk geen uitweg meer ziet en een einde aan haar leven maakt. Judith vertelt hoeveel impact alles heeft gehad op haar leven. ‘Ik móest wel meer afstand nemen, ze ging steeds over mijn grenzen.’

Tekst: **Miranda Birney** - Foto: privébezit

en beschuldigde mijn vader van vreselijke dingen zoals kindermishandeling en seksueel misbruik. Ze sprak heel slecht over hem. Ik heb hem nooit gewelddadig gezien en altijd geweten dat die verhalen niet klopten. Maar Jeugdzorg nam de zaak hoog op. Mijn moeder wilde scheiden en kreeg voor elkaar dat mijn vader geen contact meer mocht hebben met ons. Samen met mijn broertje zag ik hoe hij door twee politiemannen uit ons huis werd gezet. Vanaf dat moment woonden we alleen met mijn moeder en alles wat aan mijn vader deed herinneren, werd uit ons leven verbannen. Ze wist niet dat mijn vader probeerde om ons toch zo nu en dan stiekem ergens te zien.

Hoe graag ze het ook wilde, mijn moeder was niet goed in staat om in haar eentje voor twee kleine kinderen te zorgen. Ze leefde in een wereld vol wanen en steeds moesten we ons aanpassen aan haar grillige gedrag. We werden vegetariër, sloten ons aan bij een baptistenkerk, reisden zwart in de trein of fietsten ellenlange afstanden die niet overeenkwamen met onze leeftijd. Als vijfjarig meisje liep ik alleen door een donker park naar de kleuterschool en soms deed ik al een boodschap in de supermarkt. Vaak nam ik mijn jongere broertje onder mijn hoede en samen zwierven we op onze fietsjes door de wijk. Niemand die op ons lette. We zagen er verwaarloosd uit met kapotte kleren en we hadden hoofdluis. Het heeft twee jaar geduurd voordat de medewerkers van Jeugdzorg inzagen dat het niet mijn vader was die verkeerd bezig was, maar mijn moeder. Ze was

“Mijn ouders kregen vrij jong kinderen. Ze waren allebei 22 toen ik werd geboren en twee jaar later kwam mijn broertje erbij. Hij werd met spoed gehaald via een keizersnede en dat heeft mijn moeder als zeer traumatisch ervaren. Ze was een gevoelige en kwetsbare vrouw en op een of andere manier is er toen iets bij haar geknakt. Vanaf die tijd manifesteerde zich de eerste tekenen van een psychose. Ze kampte met depressies en het leek mijn ouders een goed idee om elders een nieuwe start te maken. We verhuisden met het gezin naar een andere stad, maar daar draaide mijn moeder helemaal door. Zo had mijn vader een collectie antieke geweren, ongewoonlijke wapens die in haar fantasie een eigen leven waren gaan leiden. Ze voelde zich erdoor bedreigd

psychisch ziek. Vervolgens werden we van de een op de andere dag bij haar weggehaald.”

OPNAME NA OPNAME

“Ik herinner me nog goed dat we met z'n drietjes op het politiebureau waren en dat mijn moeder daar op een gegeven moment hevig geëmotioneerd naar buiten liep. Ik raakte in paniek en wilde met haar mee, maar werd bij de deur tegengehouden. Even later kwam mijn vader ons ophalen met de auto, maar ik was volledig over mijn toeren. Ik had houten klompjes aan en schreeuwde vanaf de achterbank: ‘Papa, als je niet stopt met rijden dan sla ik met mijn klomp op je kop!’ Hij is toen gestopt en heeft ons rustig uitgelegd dat mama erg ziek was, en dat het voor ons daarom beter was om bij hem te wonen. Mijn vader en ik hadden een heel goede band en ik nam hem niets kwalijk, maar het was zo abrupt. Het maakte me ook verdrietig, want ik wist hoeveel ik voor mijn moeder betekende. Ik voelde me heel verantwoordelijk voor haar en dat is jarenlang een terugkerend thema gebleven in mijn leven.

Mijn moeder werd opgenomen in een psychiatrisch ziekenhuis waar ze medicatie kreeg. Daar kwam ze weer tot rust. Ondanks alles sprak mijn vader altijd heel liefdevol over haar. We zochten haar op en langzaam herstelde hun relatie. Ze kwam weer bij ons wonen en mijn ouders zijn zelfs voor de tweede keer getrouwd. Ik was dolblij. We vormden weer een compleet gezinnetje met alle leuke dingen die daarbij horen. We gingen naar pretparken en in de schoolvakantie reden we naar Zuid-Frankrijk. Ik genoot enorm. Maar zo snel als mijn moeder was teruggekomen, zo rap verdween ze weer uit het zicht. De psychoses kwamen terug en na wat omzwervingen werd ze weer opgenomen. Opnieuw lag mijn leven in duigen. En zo ging dat jaren door. We zagen het al aan haar blik. Dan slikte ze haar medicatie niet meer en ging ze mijn vader weer van allerlei dingen betichten. Alles was één groot complot en de hele wereld was tegen haar. Ze was verward en voelde zich bedreigd door allerlei fantasieën en waanideeën. En dan nam ze de benen. Soms werden we gebeld door familie of vrienden die ze om hulp had gevraagd. Ze kwam heel scherp over en kon anderen van alles wijsmaken. Toch eindigde het meestal met een opname in een instelling. Na een tijdje kwam ze

‘De psychoses kwamen terug en na wat omzwervingen werd ze weer opgenomen. Wederom lag mijn leven in duigen’

weer bij ons terug en dan vinggen wij haar weer met zorg op. Het is natuurlijk verschrikkelijk voor een kind om dat steeds mee te moeten maken, maar ik raakte er op den duur aan gewend en bewoog soepel mee met de situatie. Als ze weer weg was ging het leven thuis gewoon door. We gingen haar niet eens meer zoeken, want we kenden het riedeltje. Het huwelijk tussen mijn ouders hield niet langer stand en een scheiding volgde. Een tijdje later ontmoette mijn vader een andere vrouw waar ik het gelukkig goed mee kon vinden.”

GRENZEN

“Ik was een heel introvert meisje en zat het liefst stilletjes op mijn kamer in mijn dagboek te schrijven. Zo hield ik mezelf staande. Met mijn moeder ging het op en af en ik voelde me nog steeds erg verantwoordelijk voor haar welzijn. In feite draaide alles om haar, om haar geluk, om haar depressies, om haar hersenspinsels. En iedereen moest zich ernaar voegen. Ze was heel manipulatief. Niet eens moedwillig. Het was haar manier om contact te maken met anderen en om dingen gedaan te krijgen. Maar ze ging daarbij wel continue over mijn grenzen.

Rond mijn zeventiende veranderde er iets in mij. Ik dacht: wacht even, ik ben er ook nog. Het doet mij verdorie ook pijn als jij elke keer doet wat jou het beste uitkomt en gekke dingen verkondigt die niet met de werkelijkheid overeenkomen. Ik besloot haar onvoorspelbare grillen te negeren door meer afstand van haar te nemen en door mijn grenzen af te bakenen. Daar was ik best onhandig in en ik kon behoorlijk bot en kortaf op haar reageren. Ze belde me vaak en ik had niet altijd zin om de telefoon op te nemen als ik zag dat zij het was. Daardoor voelde ik me tegelijk ook ontzettend schuldig.

Op mijn twintigste kreeg ik verkering met Maurice en het ging hartstikke goed tussen ons. We woonden allebei nog bij onze ouders en maakten plannen om te gaan samenwonen. Ik volgde de opleiding sociaal-pedagogische hulpverlening en liep daarnaast stage. Ik was volop bezig met het uitstippelen van mijn toekomst.

Mijn moeder en ik zagen elkaar niet zo vaak. Ze nodigde me een keer uit om samen met haar naar het circus te gaan, wat op zich een leuk idee was. Maar daar bleef het

niet bij: ‘We kunnen dan meteen bij je schoonouders langs, want die wonen daar vlakbij. Dan kan ik ze eindelijk weer eens zien.’ Ze klonk oprecht geïnteresseerd, maar ik merkte dat ik er moeite mee had, moeite om haar volledig toe te laten in mijn leven. ‘Oké,’ zei ik aarzelend. ‘Maar dan blijven we maar een uurtje.’ Ik zag er tegenop, want ik was bang dat het toch anders zou verlopen. Gastvrij als ze was, zou mijn schoonmoeder ons nog van alles aanbieden en mijn moeder zou daar maar wat graag op ingaan. En inderdaad gebeurde dat ook. Ik ergerde me dood. Het klinkt misschien onaardig, maar zodra ik mijn moeder één vinger gaf, pakte ze mijn hele hand. Daarom was het zo belangrijk voor mij om die afstand te behouden. Dat vond ik moeilijk, want tegelijkertijd wilde ik haar ook niet missen. Ik wilde het contact met haar behouden, maar dat kon ik alleen op mijn voorwaarden.”

SLECHT NIEUWS

“Na een tijdje kreeg ik er meer handigheid in om respectvol mijn grenzen aan te geven. Mijn moeder begreep mij ook beter en claimde me minder. De laatste jaren werd ons contact meer gelijkwaardig en oprecht. Als ik haar belde of bij haar langsging, was dat niet langer uit plichtsgevoel maar omdat ik er echt zin in had. Dat heeft me een grote worsteling bespaard na haar overlijden...”

Ik zou die avond gaan stappen met een vriendin. Maurice en ik waren nog tv aan het kijken toen mijn vader op mijn kamerdeur klopte. Ik deed open en zag hem staan, mijn bonusmoeder stond vlak achter hem. Toen ik die blik in zijn ogen zag, wist ik het. Ik stortte op de grond en kon alleen maar roepen: ‘Nee! nee!’ Maurice begreep er niets van. Ik wist dat als mijn vader het hardop moest zeggen, hij zou breken. Dus zei ik het: ‘Mijn moeder is uit het leven gestapt...’ Mijn vader knikte en toen barstte mijn bonusmoeder ook in snikken uit. Mijn moeder had opgespaarde medicatie ingenomen met een goede fles wijn. Dat is haar fataal geworden. Ze was pas 48 jaar. Ze heeft er nooit een geheim van gemaakt dat ze weleens met de gedachte speelde om uit het

leven te stappen. Ik wist dat ze het een keer ging doen, alleen wist ik niet wanneer. Ik verwachtte dat ik er dan vrede mee zou hebben, maar nu het zover was, voelde ik alleen maar heel diep verdriet. Hoe triest is het dat iemand zo lang zo eenzaam heeft moeten lijden en dan uiteindelijk zo alleen haar leven heeft moeten beëindigen.”

AFSCHEID

“De laatste plek waar ik haar had gezien was op het station. Ze kwam die dag kijken naar onze woning in aanbouw. Normaal gesproken belde ze me dan van tevoren wel tien keer op met allerlei vragen over waar we precies hadden afgesproken, of ik er dan al zou zijn enzovoort. Deze keer niet. Ze was eerder ontspannen. We gingen naar het huis kijken en ze was erg trots op ons en maakte foto's. Daarna zijn we ergens een hapje gaan eten en hebben we door de stad gewandeld. Ze liep voor ons uit, maar op een of andere manier was ze er niet bij. Ze had totaal geen oog voor de omgeving en dat was niets voor haar. Waarschijnlijk had ze toen al besloten wat ze ging doen en was ze al dingen aan het loslaten. Ik zette haar op de trein en zwaaide haar uit. Andere keren belde ze me altijd op, zodra ze thuis was aangekomen. Die keer niet. Ik was van plan haar te bellen, maar het kwam er steeds niet van. Ik was zo druk bezig met mijn studie en met het huis. Toen ik er in een later telefoongesprek op terugkwam, zei ze heel laconiek dat ze er gewoon niet meer aan had gedacht. Een maand daarvoor had ze plotseling een flink geldbedrag naar me overgemaakt als bijdrage voor de inrichting van onze nieuwe woning. Ik had nog gezegd: ‘Maar mama, dat kun je helemaal niet missen...’ Op mijn laatste verjaardag had ze me een gouden hangertje van geloof, hoop en liefde gestuurd. Dat voelde heel bijzonder, meestal kreeg ik een kaartje in een envelop met wat geld zodat ik zelf iets kon uitzoeken. Achteraf viel alles op z'n plek. Ze leefde al langer naar haar laatste moment toe en was overal afscheid van aan 't nemen. Ze had een brief voor ons achtergelaten en die vond ik best zakelijk. *Lieve Judith en Roel. Als jullie dit lezen ben ik overleden.* Hoe kun je zoiets willens en wetens opschrijven naar je kinderen? Daar had ik grote moeite mee en mijn eerste reactie was: ‘En dan verwacht ze ook nog dat ik haar uitvaart ga regelen! Voor iets

wat ze zelf heeft gedaan!' Ik was zo boos. Maar al snel kwam ik tot bezinning. Natuurlijk deed ik dit voor haar. Het was ook zo dubbel. Enerzijds begreep ik haar keuze. Ze leed aan een ongeneeslijke ziekte. Dan was ze weer depressief, dan had ze een goede dag. Daar werd ze heel moedeloos van. Ik weet hoe het is om down te zijn of somber, maar om werkelijk niet meer te willen leven? Ik kan me daar geen voorstelling van maken. Maar aan de andere kant: wat deed ze haar kinderen aan?"

VERWERKING

"Voor mijn studie liep ik stage op de geriatrie afdeling van een psychiatrisch ziekenhuis. Twee weken na mijn moeders overlijden ging ik weer stug door met leren en werken. Tot ik bij mijn leidinggevende werd geroepen. 'Judith, het is merkbaar dat het niet goed gaat met jou. Je hebt hulp nodig en moet aan de slag met jezelf. Ik wil dat je voorlopig niet komt werken.' Ze had helemaal gelijk, maar het had wel als consequentie dat ik studievertraging zou oplopen. Ik was woedend. Weér gooide mijn moeder roet in het eten! Zelfs nu ze dood was! Ik kwam overstuur thuis, maar gelukkig was daar mijn vader om mij op te vangen.

Door met hem te praten kon ik alles beter relativeren. Misschien was het juist goed dat dit gebeurde.

Het gaf me tijd om te investeren in mezelf en ik besloot in therapie te gaan. Eerst moest ik door een enorme berg boosheid en hardheid heen. Daarna kwam ik bij mijn verdriet en was ik alleen maar moe en veel aan het huilen. Stapje voor stapje kwam ik dichterbij mijn kern en daar vond ik mijn zachtheid. Eindelijk kon ik die harde laag die ik al die jaren zo hard nodig had gehad om te kunnen overleven, loslaten.

Lang ben ik bang geweest dat ik erfelijk belast was. Ik ben erg gevoelig, net als mijn moeder. Maar juist mijn ervaringen

met haar hebben me geleerd om op een andere manier met die gevoeligheid om te gaan. Toch vroeg ik me af of ik zelf moeder wilde worden. Zou ik wel in staat zijn om mijn kinderen een gelukkige jeugd mee te geven? Ik wist dat mijn vriend graag vader wilde worden, maar hij heeft mij nooit gepusht. Het was die hervonden zachtheid in mij die ruimte schiep voor moedergevoelens en op een dag begon ik er zelf over. Toen ik in verwachting raakte, was ik opnieuw angstig. Bij mijn moeder was het na de bevalling van mijn broertje misgegaan. Maar door de ontwikkeling die ik had doorgemaakt was ik niet meer zo gesloten als voorheen. Ik kon mijn gevoelens met anderen delen. Ik was dertig toen ons eerste kindje werd geboren.

Maurice en ik hebben nu drie dochters, van anderhalf, drie en bijna zes. De oudste weet dat ze een oma heeft die bij de sterretjes en de wolkes woont. Daar praten we op een heel luchtige manier over. De rest is voor later. Op oma's sterfdag en verjaardag haal ik gebak. Ze hoort erbij, maar het is zo jammer dat mijn moeder mijn mooie meisjes niet heeft gekend. Hun geboortes, de eerste stapjes, de eerste schooldag, ik had het allemaal zo graag met haar willen delen. Maar ook mijn afstuderen, onze nieuwe woning, en later misschien onze kleinkinderen. Mijn moeder was nog jong en had dat allemaal kunnen meemaken. Het blijft een groot gemis.

Na haar overlijden heb ik een dagboek bijgehouden en fragmenten daarvan verwerkt in mijn pas uitgekomen boek *Koppzorgen*. Kopp staat voor kinderen van ouders met psychische problemen. Ik beschrijf daarin welke impact het op mij heeft gehad om op te groeien bij een ouder die psychisch kwetsbaar was en uiteindelijk uit het leven is gestapt. Ik vind het belangrijk dat dit onderwerp meer bespreekbaar wordt, want er ligt nog zo'n taboe op. Vooral die eenzaamheid vind ik schrijnend. Iemand die ongeneeslijk ziek is, heeft geliefden naast zich staan en hoeft die strijd ook niet in z'n eentje te strijden. Hoe zou het voor mijn moeder zijn geweest als ze hier met iemand over had kunnen praten? Met mij kon dat niet. Ze was immers mijn moeder. Hoe moet je hier überhaupt mee omgaan als je zo dichtbij iemand staat? Vanaf het moment dat ze mij niet meer met haar problemen belastte, ging het juist beter tussen ons. Ik voelde me niet meer voor haar verantwoordelijk. Eindelijk kon ik haar dochter zijn." ■



Het boek van Judith Evelien *Koppzorgen* is uitgegeven in eigen beheer en voor €19,95 te bestellen bij o.a.

www.boekenbestellen.nl

Je kunt Judith volgen op Facebook:
www.facebook.com/Koppzorgen