

**Ongehoord!**

## VOORWOORD

In de jaren voorafgaand aan de echtscheiding, kwam ik als partner van een getraumatiseerde oorlogsveteraan veel in contact met andere partners van oorlogsveteranen. De ene keer via een lotgenotengroep, dan weer via een partnerweekend en ook via de diverse therapievormen die we gezamenlijk volgden.

Met groeiende verbazing en verontwaardiging heb ik de verhalen die ik hoorde, in me opgezogen als een spons. Dit waren de ongehoorde verhalen achter het oorlogstrauma van veteranen. Verhalen die zelden of nooit terugkomen in de media.

Het boek 'Liefde onder vuur' van Patricia van den Broek heb ik met gemengde gevoelens gelezen. Interviews met oorlogsveteranen en/of hun partners of ex-partners waarbij het 'jezelf wegcijferen', in mijn ogen, veel naar voren komt. Soms ook een soort gelaten berusting in het besef dat geluk een groter goed is, dat waarschijnlijk de rest van hun leven buiten bereik zal blijven.

De partners, eventuele kinderen, ouders en andere naasten werden in mijn ogen de nevenschade van een oorlog waar ze zelf niet aan hadden deelgenomen. In de beslotenheid en veiligheid van een groep lotgenoten, werden de frustraties, het verdriet, de pijn en vaak ook de wanhoop geventileerd. Sommigen straalden een verslagenheid uit, waar mijn hart van brak.

Tranen vloeiden onder een warme deken van begrip, maar er waren ook momenten van plezier. Blikken van verstandhouding werden uitgewisseld. Sterke personen die, in een aantal gevallen al twintig of dertig jaar, het beste van hun situatie probeerden te maken. De bekende clichés dat als het goed gaat met hem, gaat het ook goed met mij, heb ik zelf ook gebruikt. 'Onze liefde zal alles overwinnen' is er ook zo één. Clichés werden mantra's om mezelf te blijven overtuigen dat we goed bezig waren.

Meerdere malen heb ik vernomen dat er zich een vorm van geweld of agressie voordeed tussen de stellen. Het werd ondergaan en het trauma werd als excuus naar voren geschoven. Verwaarlozing, agressie en geweld, verbaal of lichamelijk doet pijn en laat sporen na bij het slachtoffer, ongeacht de motivatie van degene die het uit!

Het zelfopofferend vermogen van de partners is groot. Misschien wel te groot. Er lijkt een bepaalde vanzelfsprekendheid vanuit te gaan. Of dit voortkomt uit een traditionele opvoeding of een zogenaamd 'zorg-gen', kan ik niet zeggen. Ik ben geen expert. En waarom lijkt het toch zo eenvoudiger om je mee te laten sleuren in een negatieve spiraal, dan je op te laten trekken in een opwaartse spiraal?

Niet alleen veel partners lijken hun zelfopoffering vanzelfsprekend te vinden. Ik heb de indruk dat de hulpverlenende instanties ook niet goed weten hoe ze hiermee om moeten gaan of hoe ze tot deze personen moeten doordringen. Ik kan me mijn eigen weerstand ook nog goed voor de geest halen, de arrogante overtuiging dat ik gevoelsmatig wel wist hoe ik de situatie moest handelen. Ik dacht mijn man inmiddels van haver tot gort te kennen. Dikwijls ging ik dan ook de discussie aan over een nieuw opgezet behandelplan. Door gebrek aan ervaring bond ik maar weer in, maar bleek ik achteraf toch wel een punt te hebben gehad. Achteraf...

Verscheidene instanties hebben in de loop der jaren een flinke expertise ontwikkeld in de hulpverlening voor getraumatiseerde oorlogsveteranen. Partners, kinderen en ouders worden er steeds meer bij betrokken.

Zoals bij elke expertise, lijkt het mij, dat men open zou moeten blijven staan voor suggesties en feedback, met het doel om de zorg nog meer te verbeteren en te optimaliseren. Het belang van beide partners is verweven met elkaar en het één mag niet boven het ander verheven zijn, al doet de praktijk soms anders vermoeden. Als één van de partners zich als een pilaar opstelt om de thuissituatie op orde te houden, zal de fundering van die pilaar verstevigd en onderhouden moeten

worden. Vaak ontbreekt de kennis en ervaring hiervoor en wordt er geroeid met de riemen die voor handen zijn. Een pilaar op los zand kan vrijwel moeiteloos onderuit worden gehaald. Als deze situatie zich voordoet, is de kans groot dat beide partners onderuit gaan.

Ik zie een schone taak voor de betrokken hulpverlenende instanties om hier een meer preventieve zorg voor te ontwikkelen, dan het huidige wachten tot de problemen in volle hevigheid aanwezig zijn. Voorkomen is nog steeds beter dan genezen.

Hoe kun je de zorg verbeteren en optimaliseren, als de groep om wie het gaat de energie niet kan opbrengen om feedback te leveren? Ik kan tal van andere redenen bedenken waarom er vanuit de partnergroep zo weinig geluid komt. Meerdere malen heb ik me als een roepende in de woestijn gevoeld. Ongehoord dus. Dat gegeven vind ik óók ongehoord. Met dit verhaal doe ik wéér een poging, om duidelijk te maken dat de gevolgen van een oorlogstrauma zich niet beperken tot één persoon. Ik zou het ook fijn vinden als hierdoor reacties worden los gemaakt, discussies op gang komen. Dat er op z'n minst over mijn woorden wordt nagedacht. Misschien sla ik met mijn waarnemingen en conclusies de plank volledig mis, maar zoals ik al eerder heb gezegd: Ik ben geen expert. Dit is mijn waarheid en dus niet de waarheid.

De titel van dit verhaal was snel gekozen. Het verhaal is geïnspireerd door eigen en andermans ervaringen. De gevoelens in het verhaal zijn oprecht en geheel waarheidsgetrouw. Het enige wat ik zo jammer vind, is dat gevoelens op papier zwakker overkomen dan dat ik ze in de werkelijkheid heb ondergaan. Het naar buiten brengen van dit verhaal, maakt dat ik me erg kwetsbaar voel. Maar toch: als niemand zich blootgeeft, zouden we allemaal in onze eigen bubbel blijven leven.

Het verhaal is slechts een vereenvoudigde situatieschets en kan niet op ieder willekeurig veteranengezin worden geprojecteerd. Iedere situatie is uniek, zoals ook ieder persoon uniek is. Ik kan niet uitsluiten dat personen zich in bepaalde situaties kunnen herkennen. In mijn eerdere verhaal 'Getekend' was dat ook het geval.

De uiteindelijke beslissing om mijn zieke partner in de steek te laten, om er vooral zelf niet aan onderdoor te gaan, was de moeilijkste beslissing die ik ooit heb moeten maken. Het heeft me verscheurd van binnen. Ik voelde me aan het eind volledig uitgewoond. Het is me duidelijk geworden dat kiezen vóór jezelf, iets anders is, dan een keus maken tégen de ander. Natuurlijk had ik het graag anders gezien, maar ik had de overtuiging dat dit de enige juiste beslissing was. En nu ook nog steeds is. Dat de beslissing juist voelt, houdt niet in dat het ook goed voelt. Juist en goed zijn twee woorden die qua betekenis soms op elkaar lijken, maar ook een wereld van verschil kunnen uitmaken. Ik wil en kan niemand iets verwijten. Alle betrokkenen hebben naar eer, geweten en beste kunnen gehandeld.

Laat ik nog wel even duidelijk maken dat niet iedere oorlogsveteraan een oorlogstrauma zal ontwikkelen. Ook niet iedere partner van een getraumatiseerde oorlogsveteraan is de wanhoop nabij. Sommigen lijken hun draai prima te vinden in hun situatie. Misschien zijn dat de mensen die goed voor zichzelf weten te zorgen, om daarna ook voor anderen klaar te kunnen staan. Daar zouden we nog veel van kunnen leren. Daar had ik nog wel veel van willen leren...

## DE ONTMOETING

De warme zonnestraaltjes die door het bladerdak van de bomen spieken, verwarmen haar huid. Als vederlichte aanrakingen liefkozen de straaltes haar op haar rug en op haar benen. Loom als een kat rekt ze zich uit op het ligbed dat bij de inboedel van het gehuurde chaletje hoort. Een heerlijk ogenblik van het niets moeten trekt door haar hoofd. Het idee van 'MOET ONTSPANNEN!!!' heeft de afgelopen dagen langzaam maar zeker plaatsgemaakt voor het doeltreffender 'Relaaaaxzzz...'. De kinderen vermaken zich kostelijk bij het zwembad of bij de 'Club Enfants' van de camping. Ze zijn zich aan het opmaken voor de show die over enkele dagen in het restaurant zal plaatsvinden. Er wordt druk geoefend op een dansje en met regelmaat zit de verf, bestemd voor het decor, ook in de haren en op de lijfjes. Ze hebben het in ieder geval prima naar de zin... en mama dus ook.

Ellis ligt te genieten van de rust om zich heen. Schaamteloos blijft ze hele dagen plakken bij het chaletje, dat ze op de Franse camping heeft gehuurd. Het voornemen om op deze vakantie flinke wandelingen te gaan maken, verdwijnt bijna letterlijk als sneeuw voor de zon. Zo af en toe verschijnt ze, meer voor de vorm dan voor haar plezier, bij het zwembad van de camping.

Haar kinderen, Colin en Lizzy, rennen toch op en neer tussen het huisje en het zwembad. Eigenlijk maakt het voor hun niet eens uit waar ze zich bevindt.

Zo nu en dan moeten ze hun paradijselijke plekje verlaten om de hoognodige boodschappen te doen in het dichtstbijzijnde dorp. Ongeveer 6 kilometer de berg af ligt het idyllische dorpje waar de tijd al jaren stil lijkt te staan. Van kinds af aan kwam ze hier al en er is in die 30 jaar tijd maar bar weinig veranderd. Gelukkig maar.

Zoete herinneringen komen altijd in haar gedachten als ze door het dorpje loopt. Het ligt in een dal en is omgeven door bergen met bijzondere rotsformaties. Alles wat hier onveranderd is, is in schril contrast met het verloop van haar eigen leven.

Liggend op haar ligbed en genietend van de zon laat ze de herinneringen van de afgelopen 14 jaar nog eens de revue passeren. Vooral de laatste 6 jaar worden gekenmerkt door vele zorgen.

Langzaam laat ze haar gedachten afdwalen naar de tijd die gemengde gevoelens bij haar losmaakt en haar gedachten gaan uit naar haar ex-man Mike. Mike die nu alleen in Nederland is. Zonder de kinderen. De eerste vakantie die ze niet meer als gezin zullen hebben.

Een half jaar geleden is de echtscheiding een feit geworden. Ze houdt niet meer van hem als zijn vrouw, maar geeft nog wel veel om hem. De reden voor de breuk komt vooral voort uit de noodzaak van zelfbehoud.

De turbulente jaren hebben uiteindelijk zijn tol geëist en na veel wikken en wegen zag Ellis geen andere mogelijkheid, dan hun toekomstdromen te beëindigen. Niet meer als gezin verder, niet meer samen oud worden.

Het bekende maar onbestemde gevoel steekt weer zijn kop op. Is het een gevoel van schuld? Een gevoel van spijt? Bij beide vragen schudt Ellis meewarig het hoofd. Het is wéér haar hart dat uitgaat naar Mike. Ze heeft de situatie zelf al aardig geaccepteerd en ze voelt zich sinds jaren, dagelijks weer echt gelukkig. Mike heeft meer moeite met de scheiding gehad. Waarschijnlijk had hij nooit gedacht dat ze de woorden daadwerkelijk zou uitspreken en ook nog eens zou menen. Het is uiteindelijk niet zijn, maar háár beslissing geweest om ieder zijn eigen weg te gaan.

Al wegdoezelend ziet ze Mike weer voor zich staan toen ze elkaar op het buurtfeest voor het eerst ontmoetten.

*Ik zag hem staan bij de tafel waar het vlees uitgestald stond. De feestcommissie was er waarschijnlijk weer eens vanuit gegaan dat de rest van het dorp ook wel mee zou komen eten. De hoeveelheid vlees loog er in ieder geval niet om.*

*Hij was net in de buurt komen wonen en voelde zich kennelijk nog niet zo op zijn gemak tijdens het feest. Wat onwennig met een biertje in zijn ene hand en zijn andere hand in de zak van zijn spijkerbroek, keek hij om zich heen. Zijn blik bleef even op mij rusten, maar verplaatste zich daarna weer naar de andere aanwezigen op het grasveld.*

*Hij had een guitige blik en mooie volle wenkbrauwen. Hij was iets kleiner van stuk dan de mannen waar ik voorheen een relatie mee had gehad, maar zijn brede schouders gaven hem iets indrukwekkends.*

*Met mijn verlegenheid vakkundig verborgen achter een stralende glimlach, stapte ik op hem af. "Hoi, ik ben Ellis, je buurvrouw van twee deuren verder." Ik stak mijn hand naar hem uit.*

*Hij haalde zijn hand uit zijn broekzak om die van mij te kunnen schudden. "Hoi, ik ben Mike. Leuk om kennis te maken. Ik had me al eerder willen voorstellen aan mijn burens, maar ik werd nogal in beslag genomen door mijn verhuizing."*

*Ik lachte. "Daar kan ik me wel iets bij voorstellen. Nu hebben we alsnog kennis gemaakt. Dit feestje geeft je wel een kans om meteen wat meer burens te leren kennen. Het is een gezellige en hechte buurt. We ondernemen met regelmaat iets leuks. Je kunt daar vrijblijvend aan mee doen. Niets moet, alles mag."*

*Mike knikte waardierend. "Dat zal ik zeker in gedachten houden."*

*De rest van de avond was erg gezellig. Er werd volop gebarbecued, gedronken en de muziek brulde uit de speakers die van de plaatselijke snackbar geleend waren. De Weather Girls gilden dat het mannen regende en Chris de Burgh was helemaal in zijn nopjes met de mevrouw in het rood.*

*Tot in de late uurtjes ging het feestje door en met bloeddoorlopen ogen kropen de laatste buurtjes terug naar hun huis om daar, tot de volgende middag laat, hun roes uit te slapen.*

*Mike en ik begonnen na die tijd steeds vaker af te spreken en woonden in recordtijd samen in het huis van Mike. Mijn eigen huis werd in bijna hetzelfde recordtempo verkocht.*

## DROMEN EN NACHTMERRIES

Zuchtend staat Ellis op van haar ligbed bij het Franse chaletje. Met weemoed denkt ze terug aan die leuke tijd samen met Mike.

De boswandelingen die ze samen maakten en afsloten met een pannenkoek in 'De Koekepanne'. De spontane autoritjes naar de Ardennen om een flinke wandeling te maken langs een stuwmeer of een ander mooi bebost gedeelte. Uiteraard altijd weer afsluitend met spareribs en tarte au chocolat á la maison bij 'La Grange'. De bediening daar was uitermate slecht, maar ook dat had zijn charme.

De vakantie die ze met z'n tweeën hadden doorgebracht in Zweden waar ze samen met een kano het ene na het andere eilandje aandeden. Grinnikend denkt ze terug aan de schep die toen aan hen werd meegegeven door het kanoverhuurbedrijf, met de mededeling dat dat hun toilet zou zijn.

Het lijkt wel alsof het heeft plaatsgevonden in een vorig leven.

Ellis loopt het piepkleine chaletje binnen om een kopje thee in te schenken.

Gefrustreerd kijkt ze rond in diezelfde piepkleine ruimte. Vanochtend heeft ze alles, voor zover het mogelijk was wegens ruimtegebrek, opgeruimd en aangeveegd.

Colin en Lizzy zijn een uur geleden slechts tien minuten binnen geweest en weer lijkt het alsof er een bom is ontploft.

Ellis haalt haar schouders onverschillig op en vult de fluitketel, waarvan de dop ontbreekt, met water uit een fles en steekt het gas aan met een lucifer. De typische campinggaslucht dringt haar neus binnen en maakt een fijn vakantiegevoel in haar los. Dat is echter van korte duur. Na een gehele minuut op volle sterkte te hebben gebrand, is het ineens over met het gas. Barst! Gasfles leeg. En dat nog geen drie uur voor het avondeten.

De leiding van deze camping kennende, kan Ellis in haar handen knijpen als ze de volgende dag, waarschijnlijk pas laat in de middag, een vervanging krijgt.

Genietend van de natuur om haar heen, begint ze aan de wandeling naar de receptie.

Zich nog licht schuldig voelend over het uitblijven van die geplande lange wandelingen, bedenkt ze dat vele kleine wandelingen ook een vorm van lichaamsbeweging is. Heeft die lege gasfles dus toch ook weer een positieve bijdrage geleverd aan haar gezondheid.

Met veel handen en voetenwerk en opgediepte kennis van de lessen Frans van de HAVO en eerdere vakanties, krijgt Ellis duidelijk gemaakt dat haar gasfles leeg is geraakt en dat ze dringend behoefte heeft aan een nieuwe. Met de verzekering dat er spoedig voor een nieuwe gasfles zal worden gezorgd, verlaat Ellis het vervallen gebouwtje dat voor receptie door moet gaan. Eigenlijk is ze al blij dat ze er iemand heeft aangetroffen. De service op de camping is ronduit slecht en met regelmaat ziet ze nieuwe kampeerders bij de receptie rondhangen, zoekend naar een aanspreekpunt. De campingleiding zit vaak niet op de plek waar de planningsbordjes vertellen dat ze wel zouden moeten zijn. Ellis kan er stiekem wel de humor van inzien. Het lijkt een beetje op de boeken van 'Waar is Wally'.

Op de camping heerst die typische Franse slag en ze houdt er dan ook serieus rekening mee dat hun diner die avond uit een mars en wat crackers zal bestaan. Glimlachend en ontspannen loopt ze weer de weg terug naar het chalet. Geen thee dus, en ook geen café au caramel. Ze heeft de keus tussen water, limonade en cola light. Van de laatste schenkt ze voor zichzelf een lekker groot, koud glas vol. Met in haar ene hand het glas met cola en in de andere een bouquetboekje uit de tachtiger jaren, loopt ze terug naar haar ligbed, dat ondertussen vol in de zon staat. Spijtig bedenkt Ellis dat ze zich weer eens niet heeft ingesmeerd met zonnebrandcrème.

Iedere avond neemt ze zich voorbeeldig voor om zich de volgende dag na het wakker worden meteen in te smeren. Op de één of andere manier wordt ze elke ochtend zo in beslag genomen door de kinderen, dat ze zichzelf volledig vergeet. Met een scheef lachje bedenkt ze dat ze op haar eigen manier dus toch een gevaarlijk leven leidt. Haar gipsbeentjes zijn in ieder geval verkleurd naar een café latte, al hebben ze er dan wel extra latte bij gedaan.

Ze legt het boekje op de grond, zet voorzichtig de cola ernaast en trekt het ligbed in de schaduw van de bladeren van de bomen - toch nog te lam om zichzelf alsnog in te smeren met factor vijftig.

Een eekhoortje komt even nieuwsgierig kijken, maar blijft veilig hoog in de boom zitten. Daarna springt hij weer snel van tak naar tak, tot hij buiten het zicht is.

Ellis verzet haar tafeltje tot naast het ligbed en neemt de cola en haar boekje mee naar haar nieuwe plekje om weer onbeschaamd te relaxen. Het boekje kan haar niet boeien en de cola haalt het ook niet bij de voorgenomen kop thee.

Haar gedachten dwalen onwillekeurig weer af naar het verleden.

*“Zo, je laat een flinke zweetplek achter tijdens het slapen.” Ik keek verbaasd naar de andere kant van ons tweepersoonsbed.*

*“Dat is angstzweet”, zei Mike grinnikend. “Dat komt omdat ik naast jou slaap.”*

*Een mep met het hoofdkussen was zijn straf en samen hadden we de slappe lach om zijn grapje.*

*Ongetwijfeld was me het lachen vergaan als ik toen had geweten dat het inderdaad angstzweet was.*

*Niet omdat hij naast mij lag, maar van zijn nachtmerries. Bijna iedere nacht had Mike nachtmerries, maar ik had niets in de gaten. Kennelijk sliep ik daar gewoon doorheen. Zelf heb ik meerdere dromen per nacht en daar kon ik dan de volgende dag in geuren en kleuren over praten. Mike droomde nooit, zei hij altijd stellig. Ik kon me bijna niets voorstellen wat saaier was dan een droomloze nacht. Mijn dromen zijn altijd erg fantasierijk en soms ook heel spannend. Vliegen door de lucht, ademhalen onder water, ontsnappen aan mijn achtervolgers, alles is mogelijk in mijn dromen. Soms ben ik ook hevig teleurgesteld als de wekker me 's morgens weer eens ruw uit mijn leuke droom sleurt. Ik geloofde wat Mike me vertelde en was ervan overtuigd dat hij zich zijn dromen echt niet herinnerde. Hij zweette gewoon veel 's nachts. Ik had geen enkele reden om aan zijn verklaring te twijfelen.*

*In de woonkamer van Mike hing een wissellijst gevuld met een collectie van foto's en medailles. Die collectie had allemaal te maken met zijn uitzending naar Bosnië van vier jaar eerder. Sporadisch vertelde hij over de dingen die hij daar had gezien en meegemaakt. Ik luisterde dan vol aandacht naar wat hij erover kwijt wilde. Ik vroeg weleens aan Mike of hij er behoefte aan had om met professionals te praten, zoals de mensen bij het Veteraneninstituut. Ik had het idee dat ik dat in zijn plaats wel zou hebben gedaan. “Daar heb ik helemaal geen behoefte aan”, reageerde Mike. “Ik ben niet gek. Ik heb geen problemen door de dingen die ik heb meegemaakt.” Verder werd er niet meer over gesproken. Hij had zijn standpunt duidelijk gemaakt. Toch kon ik het niet helemaal plaatsen dat iemand na zo'n ervaring, de draad van zijn leven probleemloos oppakte en niet meer achterom keek. Maar omdat ieder persoon verschillend is, nam ik aan dat Mike zijn ervaringen goed had verwerkt.*

*De relatie verdiepte zich en op een dag werd ik, zoals gewoonlijk, bij mijn werk afgezet door Mike.*

*“Vanavond eten we friet hè?” riep ik nog voordat ik de autodeur dicht smakte. Mike glimlachte, stak zijn duim naar me op en reed in de richting van zijn werk. Ik zag niet dat hij na het doorrijden, buiten mijn zicht omdraaide en weer op huis aanreed. Na de ochtend lekker te hebben gewerkt, vond ik het heerlijk om even window-shoppend door de stad mijn pauze te besteden. Nog geen vijf minuten nadat ik terugkwam van mijn pauze, kwam er een grote bos bloemen binnen gewandeld. De benen onder de bos bloemen behoorden toe aan Mike. Al mijn collega's drongen zich nieuwsgierig om Mike en mij heen. “Deze bos is niet voor jou hoor, maar voor je collega's”, zei Mike. Ik had geen idee wat hij bedoelde en keek hem vragend aan. “Ga je met me mee?” vroeg Mike. Hij stak zijn hand al naar me uit.*

*“Ik kan niet met je mee, ik moet werken.”*

*Mijn teamleider schoot Mike te hulp: “Nee hoor, je bent nu vrij. Mike en ik hebben alles al geregeld.”*

*Ik vond het erg spannend en verwachtte op korte termijn een aanzoek. Wat aarzelend en onzeker droeg ik mijn werk over aan mijn collega's en raapte mijn spullen bij elkaar. “Waar gaan we dan heen?”*

*“Dat is nog een verrassing”, grijnsde Mike. Bij het treinstation viste Mike een grote koffer uit een kluis en samen namen we de trein naar Schiphol. Als een stel pubers kropen we in de trein helemaal tegen*

*elkaar aan. Op het vliegveld kon Mike de verrassing niet meer voor zich houden. “We gaan naar Venetië!”*

*Een paar uur later landde het vliegtuig in Italië waarna we met de bus richting Venetië werden gereden. Het hotel lag aan het begin van een wirwar van straatjes. Een lange voettocht met de koffer werd ons daardoor gelukkig bespaard. Het was een klein, knus hotelletje. De witte bistrosetjes, vooral bestaand uit veel krullerig sierwerk, gaven het geheel een romantische uitstraling. Ook de hotelkamer was ruimschoots voorzien van tierelantijntjes. Mike had het allemaal perfect geregeld. Nadat ik mijn koffer had geopend, bleek dat Mike toch wel heel zorgvuldig had ingepakt. Alles wat ik de komende dagen nodig zou kunnen hebben, van kleding tot aan toiletpullen, zat er in.*

*De volgende dag bleek dat hij een gondel had gereserveerd. Ondanks dat ik wel wist wat me in die gondel te wachten zou staan, was ik op van de zenuwen. Er werd volledig aan mijn verwachtingen voldaan. Ergens achteraf, met een neuriënde gondelier op de achtergrond, ging Mike op zijn knieën om me al vertederend stotterend een huwelijksaanzoek te doen. Ik kon niet anders dan volmondig ‘JA!’ roepen en hem vol overgave omhelzen. De rest van de vaart werd in een roes afgelegd.*

*’s Avonds, na het uit eten, werd de dag afgesloten met een bezoek aan het oudste kerkje van Venetië. Een strijkkwartet gaf daar een prachtige uitvoering van Pachelbel’s Canon in D Major.*

*Na bij terugkomst uitvoerig verslag te hebben gedaan over het aanzoek bij alle familie, vrienden en collega’s, begonnen de voorbereiding voor de bruiloft. Een onvergetelijk feest dat direct werd gevolgd door een fantastische huwelijksreis naar Tanzania en Zanzibar.*



## DE UITBREIDING

Nippend van de cola en genietend van de zonnewarmte op haar gezicht, denkt Ellis in het zuiden van Frankrijk terug aan die bijzondere tijd. Op de achtergrond wedijveren de cigallen met elkaar, wie de meeste herrie kan maken. De dag ervoor hadden Colin en Lizzy al 4 poppen gevonden, waar de cigallen uit waren gekomen. Lizzy vond ze er maar eng uitzien, maar ze vond ze ook uitermate fascinerend.

Ellis haalt diep adem door haar neus en wordt zich weer bewust van die heerlijke typisch Provençaalse geur, die de prettige gevoelens uit haar kindertijd naar boven halen. Ze moet toch echt eens een manier verzinnen om deze geur in een jampotje te vangen en mee naar huis te nemen. Een klein verdwaald wolkje laat de zon voor korte tijd verdwijnen. Kinderstemmen komen op het huisje af en enkele seconden later staan twee vrolijke kinderen aan haar ligbed te vragen om een snoepje. Ellis denkt nog even aan de bende die ze binnen hebben achtergelaten, maar besluit om het maar te laten voor wat het is. Na een beker limonade en twee toffees rennen de kinderen al zwaaiend weer terug naar het zwembad. Ze wil nog roepen dat ze niet zo moeten rennen op het grindpad, maar Colin en Lizzy zijn al buiten gehoorafstand.

Ellis kijkt op de klok en ziet dat er alweer een uur verstreken is. De beloofde gasfles is nog steeds niet bezorgd. In haar hoofd gaat ze nogmaals na wat ze als alternatief kan eten en overweegt om opnieuw naar de receptie te lopen. Uiteindelijk geeft ze de camping nog een uur uitstel en keert met haar gedachten terug naar het verleden. Terug naar de tijd dat Mike en zij pas getrouwd waren en in blijde verwachting van hun eerste kind.

*Mike keek zwaar ontroerd naar de tafel die gedekt was met babybestek en de positieve test die ik erbij had gelegd.*

*“Ben je echt zwanger?” vroeg hij met een door emoties verstikte stem.*

*Ik keek, ook overmand door emoties, dolgelukkig terug en knikte. “De test bij de dokter heeft het bevestigd”, zei ik.*

*Samen zwierden we door de kamer.*

*Na een tijd van misselijkheid, die de 5<sup>e</sup> week begon en pas de 16<sup>e</sup> week over was, was de zwangerschap één groot feest. Het getrappel en geduw in mijn buik voelde erg gezellig.*

*We waren dolgelukkig met de komst van Colin. Terugkijkend op die tijd weet ik nu, dat er vanaf dat moment langzaam maar zeker veranderingen plaatsvonden bij Mike.*

*Colin huilde vrij veel, maar kon nog geen huilbaby genoemd worden. Het huilen werkte Mike echter gruwelijk op de zenuwen. Ook ik was soms de wanhoop nabij. We probeerden Colin 's avonds stil te houden, omdat Mike in de avonden aan het studeren was voor een deeltijdstudie die hij had opgepakt. Aan die studie was hij vlak voor ons trouwen begonnen, omdat hij zich niet meer gelukkig voelde met het werk dat hij toen deed. De avond was het favoriete tijdstip van Colin om een flinke keel op te zetten. Geduld was bij Mike steeds verder te zoeken, maar dat werd door ons beiden vooral geweten aan zijn inzet voor zijn studie en de druk die dat met zich meebracht.*

*Leuke uitjes met vriendinnen of het werk sloeg ik steeds vaker over, omdat ik het gevoel had dat het opvangen van Colin een te grote druk legde bij Mike. Dat gevoel besprak ik niet met Mike. Eigenlijk was ik me niet eens zo bewust van dat gevoel. Ik kom zelf uit een vrij traditioneel gezin en dacht dat bijna alle vaders er moeite mee hadden om de hele dag alleen met de kinderen te zijn. Als vanzelfsprekend nam ik de zorgtaken zoveel mogelijk op me.*

*Gelukkig werd Colin groter, huilde minder en de studie van Mike was eindelijk afgerond. Bij mij begon het stiekem weer te kriebelen voor een tweede kind. Colin was ondertussen twee jaar geworden en mijn wens werd al gauw vervuld.*

*Ondertussen raakte het geduld van Mike steeds eerder op, de reacties werden heftiger en kwamen ook steeds plotslinger. Het ging meestal om kleine dingetjes. Mike kon vooral niet tegen het huilen of schreeuwen van Colin. Deze uiting van spanning werd vooral geweten aan de extra druk die de*

uitbouw van de woning met zich meebracht. We hadden namelijk besloten om de woonkamer te vergroten voor meer woonplezier. Lizzy werd geboren en Mike en ik verkeerden op een roze wolk. Het gezin voelde compleet.

De buien van Mike gingen er ook na de uitbouw van de woning niet op vooruit. Hij kon van het ene op het andere moment vreselijk uitvallen, wat vaak resulteerde in twee angstige huilende kinderen. Ik begreep er echt niets van. Het was me wel duidelijk dat hij boos werd als de kinderen veel drukte maakten, of niet luisterden, maar zijn reacties waren in mijn ogen buiten proportie. Zodra Colin bijvoorbeeld iets te vaak smakte bij het eten, werd Mike al getriggerd. Met vlakke hand klapte hij dan op tafel om zijn ongenoegen duidelijk te maken. De spanning was voor ons allen voelbaar aan de eettafel en ik probeerde Colin en Lizzy zo goed mogelijk te sturen, om een uitbarsting voor te zijn.

Vlak voor een verjaardag bij een vriendin van mij, ontplofte Mike weer. Ook ik schrok er weer van en kon me niet meer inhouden: "Je moet echt ophouden met deze reacties! De kinderen schrikken ervan. Je bent onvoorspelbaar en dat maakt ze bang!"

Mike keek boos terug. "Ik ga niet meer mee naar die verjaardag. Je gaat maar alleen met de kinderen."

Ik deed wat hij zei. Ik nam de kinderen mee en ging met een onbestemd gevoel naar de verjaardag. Ik was boos en verdrietig. Er zat een knoop in mijn maag en een gemaakte glimlach op mijn gezicht toen ik bij mijn vriendin aankwam.

Mijn gevoel en verstand zeiden allebei dat de reactie van Mike niet klopte. In mijn achterhoofd bleef het verhaal van zijn uitzending spoken. Omdat Mike zo fel gekant was tegen gesprekken met een professional, voelde ik me zo machteloos. Ik had zelf de indruk dat de oorzaak van zijn reacties bij zijn uitzending lag, ook al probeerde Mike dat altijd te ontkrachten.

's Avonds zag ik de trouwring van Mike op de wasbak. Hij bekende de ring demonstratief te hebben afgedaan nadat ik naar de verjaardag was vertrokken. Uiteindelijk gaf hij schoorvoetend toe dat ik misschien toch wel een punt had gehad. Het werd geweten aan het slaapgebrek waar hij al maanden mee te kampen had. Nadat het raam in het vervolg 's nachts dicht bleef en hij een T-shirt ging dragen tijdens het slapen, leek de situatie iets te verbeteren.

Een deel van het korte lontje en het ontzien van Mike in de opvang van de kinderen, was er stiekem al ingeslopen.

Ruim een half jaar later werd een nieuw project aangegaan. We hadden een stuk grond gekocht en zouden er een huis laten bouwen. Vrijstaand. Het leek wel een lot uit de loterij. Mike was wederom van 's ochtends vroeg tot 's avonds laat in touw. Eerst een deeltijdopleiding, toen een uitbouw en nu de bouw van een volledige woning. Mike rolde van het ene project in het andere. Altijd was hij wel met iets bezig. Achteraf was hij gewoon bezig om maar niet te hoeven denken.

Werk, kinderen, huishouding, administratie, een te verkopen huis, een nieuw in te richten woning... o ja, en ook nog ergens tijd maken voor de sociale contacten. Het werd me allemaal teveel en ik ontwikkelde stressklachten. Op het werk was dit steeds duidelijker te merken en via de Arboarts werd ik doorgestuurd naar een therapeut.

## DE DOOS VAN PANDORA

Ellis schrikt op uit haar sombere gedachten als er een wesp voor haar gezicht blijft vliegen. Ze blijft doodstil zitten tot de wesp uiteindelijk zijn belangstelling verliest en er weer vandoor gaat. Ongeduldig staat ze op en loopt het chaletje binnen. Het is nog steeds een puinhoop binnen en ze neemt zich voor het straks samen met de kinderen op te ruimen. Ze zal er waarschijnlijk een spelletje van moeten maken aangezien beide kinderen haar talent hebben geërfd, om zich te drukken tijdens vervelende klusjes. Na een blik op het klokje bij het tweepits-gasfornuis constateert Ellis dat er toch alweer drie kwartier verstreken is. Geen gasfles, geen warm eten. Zo simpel is het gewoon. Ditmaal neemt ze haar vakantiewoordenboekje mee naar de receptie die kennelijk onbemand is, geheel tegen de openingstijden in. Vol goede moed zet ze koers naar het restaurant, waar ze de eigenaresse van de camping treft. Deze zoekt direct de betreffende medewerker erbij die bekend dat hij de melding volledig vergeten is. Hij zal het direct in orde maken. Een scheve glimlach trekt over het gezicht van Ellis. Eigenlijk zijn ze hier ook zo ontzettend voorspelbaar.

Met een kwartiertje is de nieuwe gasfles aangesloten en wordt de oude fles op het karretje gehesen om weer mee terug te nemen. Hmm, eerst eens dat lekkere kopje thee en daarna beginnen met het eten klaarmaken. Niet te moeilijk, gewoon doperwtjes met worteltjes, gebakken aardappeltjes en kipnuggets. De nuggets moeten bij de aardappels meebakken, omdat er maar twee gaspittjes zijn. Ellis geniet vol overgave van het heerlijke kopje thee. Net als ze het laatste slokje thee opdrinkt, komen Colin en Lizzy weer aanrennen. "Mama, mogen we een ijsje?" vragen ze in koor. Ellis ziet direct een mooie opening. "Jullie kunnen een ijsje verdienen door jullie troep binnen op te ruimen." Beteuterd kijken de kinderen naar hun moeder. Ellis geeft ze nog een klein zetje: "Kom, dan ruimen we met z'n drieën op. Daarna maak ik het eten klaar en dan halen we een ijsje als toetje."

Na deze aanmoediging lopen de kinderen schoorvoetend naar binnen. Het opruimen gaat niet echt van harte en na een simpele, snelle maaltijd staan ze met hun neusjes boven het vriesvak in het restaurant te zoeken naar het lekkerste ijsje. "Ik wil die, of nee die.", "Zit daar een verrassing in?" "Waar smaakt dat ijsje naar?" "Waarom hebben ze dat ijsje op de kaart niet?"

Uiteindelijk maken Colin en Lizzy dan toch een keus en lopen tevreden smikkelend terug naar het chalet. Ellis stelt voor om voor het slapen gaan samen nog even een spelletje te doen. Daarna wordt er nog even een verhaaltje voorgelezen en uiteindelijk liggen beide kinderen na een vermoeiende dag vol zwemmen en spelen met hun vakantieviandjes, uitgeteld in bed.

Ellis zet een kop café au caramel voor zichzelf en nestelt zich behaaglijk tussen de kussens op haar bedbank. De afgelopen week heeft ze het heerlijk gehad. Dat pakt niemand haar tenminste meer af. Iedere ochtend als Ellis de deur van het chalet opende, groette de zon haar steevast een goedemorgen. De voorspellingen van de komende week waren net zo rooskleurig als de afgelopen week. Na al die druilerige maanden in Nederland, was het weer hier in het zuiden een zeer welkome afwisseling. De weken vóór de vakantie had Ellis bijna hardop willen aftellen. De vakantie van de zomer ervoor was een ramp geweest. De laatste vakantie als compleet gezin, dat had ze toen ook al geweten. In de tussentijd is er zoveel gebeurd en veranderd dat ze bijna snakte naar deze vakantie, net als een vis die op het droge naar water snakt. Ellis klakt even ongedurig met haar tong en zet de deprimerende gedachten van zich af.

"Mam?" Colin roept haar zachtjes om zijn, inmiddels slapende, zusje niet wakker te maken. "Mam?"

"Ja, Colin?" Ellis maakt aanstalten om op te staan van de bedbank.

"Er zit hier een spin op het plafond", fluistert Colin.

Colin slaapt in het bovenste gedeelte van het stapelbed. Ellis loopt richting het stapelbed om te komen kijken naar het diertje, dat de oorzaak is van de verstoring. Een grote hooiwagen houdt zich keurig gedeisd tegen de balken van het dak, waarschijnlijk wachtend op een lekker hapje in de vorm van een mug.

"Vind je dat een probleem?" vraagt ze aan Colin.

"Ja", zegt Colin hevig knikkend met zijn hoofd. "Hij moet naar buiten."

“Je kunt hem ook een naam geven, dan heb je hier een huisdier. Harry Hooiwagen, of Sebastiaan Spin zoals in dat gedichtje”, stelt Ellis voor.

“Nee, ik kan zo niet slapen. Hij moet echt weg.”

Er valt niet over te discussiëren. Ellis pakt een glas van het aanrecht en zet hem over de spin. De spin laat zich gewillig in het glas vallen, waarna Ellis hem buiten het huisje weer vrij laat. “Tot ziens”, fluistert ze de spin nog zachtjes na. Ze sluit de deur weer achter zich en geeft Colin nog even een lekkere knuffel. “Welterusten mannetje.”

“Welterusten mama.” Hij draait zich om en trekt de deken tot aan zijn oren op.

Ellis gaat weer op haar bedbank zitten en met een boekje lukt het haar warempel om het komende anderhalf uur in het verhaal op te gaan, waar ze die ochtend aan begonnen was. Uiteindelijk is het verhaal uit. De hoofdpersonen hebben elkaar, na 150 pagina's aantrekken en afstoten, toch gevonden en gaan trouwen. ...En ze leefden nog lang en gelukkig. Heerlijke vakantiecost, maar het wakkert de slapende cynicus in Ellis aan. Moet je samen zijn om lang en gelukkig te leven? Is dat een bepaalde voorwaarde? Bestaat er ook een boek dat eindigt met: ...en ÍK leefde nog lang en gelukkig? Is dat een te egoïstische gedachte? Als puber was Ellis al een hopeloze romanticus. Altijd wel verliefd op de één of de ander en dan fantaserend over wat er allemaal kon gebeuren. Een dromertje. In Mike dacht ze de persoon te hebben gevonden, met wie ze inderdaad nog lang en gelukkig zou leven. Dat dit sprookje uiteindelijk niet is uitgekomen, wijt Ellis deels aan zijn oorlogstrauma en de gevolgen daarvan, deels aan haar eigen aandeel en deels aan de instanties die niet altijd op adequate wijze zijn ingesprongen in de benepen situatie. Dit zijn vaak de eerste gedachten die bij Ellis opkomen. Uiteindelijk herziet ze haar gedachten. Ze kan het helemaal niets of niemand verwijten, dat zou veel te gemakkelijk zijn. Het vingertjeswijzen heeft ze nu zoveel mogelijk achter zich gelaten. Iedere betrokkene heeft ongetwijfeld naar eer, geweten en beste kunnen gehandeld. Dat het zo gelopen is, is een ongelukkige samenloop van omstandigheden geweest. Niets meer en niets minder.

Dat de gehele dag je ongegeneerd ontspannen ook een negatieve kant heeft, ondervindt Ellis die avond in haar bed. Haar lichaam en geest zijn totaal niet moe en ze kan de slaap maar niet vatten. Ze was van plan geweest, om deze vakantie te gebruiken om haar hoofd helemaal leeg te maken. Misschien is het juist verstandig om de draad van haar gedachten op te pakken, waar ze hem vlak voor het eten had achtergelaten. Zou ze op die manier de spoken uit haar verleden met Mike een plaats kunnen geven? Haar gedachten glijden langzaam maar zeker weer terug naar het verleden, naar het moment dat het complete proces in gang heeft gezet, of waarschijnlijk slechts versneld heeft.

*“Er wordt een reünie van mijn uitzending gehouden in Doorn.” Mike hield de uitnodiging die per post was gekomen voor mijn neus. Van die korte afstand kon ik hem niet lezen. Ik pakte hem over en las hem aandachtig door.*

*“Voor maar vijftien euro een weekend samen weg. Dat is inclusief overnachting, ontbijt, lunch en diner. Dan kunnen we daar samen wandelen. Ze hebben ook een zwembad en een bowlingbaan. De omgeving is daar prachtig”, ratelde Mike enthousiast aan één stuk door.*

*Ik bekeek het programma. Er stond tussen het programma ook een bijeenkomst voor partners van veteranen. In mijn buik begon zich een gevoel te ontwikkelen. Ik wilde zo ontzettend graag eens met die andere partners praten, maar wist nooit bij wie ik daarvoor terecht kon. Deze kans werd mij zo in mijn schoot geworpen. Ik wees Mike er voorzichtig op, maar die wilde niets over het programma weten. Deelname aan het programma was volgens de uitnodiging geheel vrijblijvend. Voor hem was deze uitnodiging niets anders dan een voordelige manier om er even samen uit te zijn. Iets waar we sinds de komst van Colin en Lizzy nog maar weinig aan toe waren gekomen. Zijn enthousiasme werkte aanstekelijk en ik had echt zin in een weekendje samen weg. Opa en oma zegden toe om in dat weekend op te passen, zodat we sinds lange tijd weer eens tijd voor elkaar zouden hebben.*

*De sfeer in de auto onderweg naar Doorn was ontspannen. Vol verwachting keken we allebei uit naar een weekendje waar we alleen maar oog voor elkaar zouden hebben. Stiekem hoopte ik dat ik toch nog deel zou kunnen nemen aan het gesprek met de andere partners. Dit sprak ik niet hardop uit omdat wist dat het niet in de plannen van Mike zou passen. Ervaring had geleerd dat ik dan op een flinke weerstand zou stuiten die de sfeer zou kunnen verpesten. Dat risico wilde ik niet nemen en ik nam me voor om het weekend te nemen zoals het kwam.*

*De reünie werd in een algemene ruimte geopend, waar Mike een enkele bekende bespeurde en daar gesprek mee aanknoopte. Ik mengde me ook meteen geïnteresseerd in het gesprek. Iedere informatie over de uitzending van Mike vond ik belangrijk omdat ik hem dan beter zou begrijpen, of op zijn minst begrip voor hem kon opbrengen.*

*Na de gezamenlijke lunch werd het programma hervat. Mike wilde zich klaar gaan maken om een stuk te gaan wandelen. De maatschappelijk werker die verantwoordelijk was voor het programmadeel voor de partners, probeerde me te overreden om met haar mee te gaan. Het leek wel een touwtrekwedstrijd waarbij Mike me aan mijn rechterhand probeerde mee te trekken en de maatschappelijk werker me aan mijn linkerhand een ruime in wilde trekken. Ik werd verscheurd door de keuze tussen mijn behoefte aan lotgenotencontact en de teleurstelling die Mike daardoor zou ondervinden. Ik keek met een blik vol spijt naar Mike en liet zijn hand los. Direct dook ik achter de maatschappelijk werker het vertrek in. Nog net zag ik de verbaasde en teleurgestelde blik op het gezicht van Mike, misschien ook een flits van lichte paniek. Het sneed door mijn hart, maar ik had de keus gemaakt om mijn eigen behoefte te volgen.*

*De partners die al in het vertrek hadden plaatsgenomen, waren allemaal vrouwen. Jong en oud bij elkaar. Het zou een feest van herkenning zijn geweest, als de ervaringen die gedeeld werden niet zo schrijnend waren. Vol optimisme nam ik deel aan de gesprekken. 'Mijn' Mike leek het allemaal best goed onder controle te hebben. Bepaalde symptomen klonken me toch wel bekend in de oren. Wat me na de gesprekken vooral bij bleef, was de wanhoop en de onmacht die een aantal partners hadden laten zien. Ergens voelde ik de opluchting en het vertrouwen dat het bij ons allemaal nog eigenlijk wel meeviel. Bovendien wist ik nu dat we terecht konden bij het Centraal aanmeldpunt als de situatie toch zou verergeren.*

*Mike was uit zijn hum toen de groepen zich weer samenvoegden. Hij had zich, in de tijd dat ik bij de partners was, bij de groep veteranen gevoegd: noodgedwongen luisterend naar de uitzendverhalen van anderen en kijkend naar de foto's die anderen hadden meegenomen. Zelf had hij ook het één en ander in de auto meegenomen, maar vertikte het om het eruit te halen.*

*Die nacht sliep Mike opvallend slecht. Hij trilde en beefde in zijn slaap en zijn gezicht was vertrokken van angst. Ik was vreselijk bezorgd en maakte hem tot drie keer toe wakker uit de overduidelijke nachtmerries. Zo had ik hem nog nooit gezien. De vraag om te vertellen waarover hij had gedroomd werd afgedaan met: "Weet ik niet meer, kan ik me niet herinneren."*

*Het was duidelijk dat hij er niet over wilde praten en ik besloot om er ook niet op aan te dringen. Op de terugweg naar huis kreeg Mike onverklaarbare huilbuien en moest hij de auto aan de kant zetten. Het was zo schrijnend om te zien. Het deed me zoveel verdriet om hem zo te zien snikken achter zijn stuur. Een gevoel van onmacht verspreidde zich door mijn lijf omdat ik niets anders kon doen dan hem de ruimte geven om zijn verdriet te uiten. Hij was ontroostbaar en ik had er alles voor willen geven om hem dit verdriet te besparen.*

*De doos van Pandora was geopend. De reünie werkte als een katalysator op het sluimerende oorlogstrauma dat Mike veertien jaar daarvoor had opgelopen.*

Gedachten vervagen en verweven zich met droombeelden. Ellis valt uiteindelijk alsnog in slaap en droomt weer haar fantastische dromen waar alles mogelijk is.

## WEL THERAPIE OF GEEN THERAPIE. THAT'S THE QUESTION

“Mam?” Even stilte. “Mama?” Dit keer is het Lizzy.

Meer dan vijf uurtjes zal Ellis toch echt niet geslapen hebben. “Ja, Lizzy?”

“Mag ik nu uit bed?”

Ellis drukt op het lichtknopje van haar wekker. Het is al half tien, maar door de gesloten luikjes van het chalet ziet ze bijna geen hand voor ogen. Een vaag lichtschijnsel komt vanachter het schotje waar het stapelbed staat.

“Kom er maar uit meisje. Je hebt goed uitgeslapen. Zullen we samen even brood halen?”

Colin is kennelijk al wakker en zit rustig een stripverhaal in zijn bed te lezen. “Ik wil ook mee!” roept hij.

Met z'n drieën wandelen ze naar het ieniemieniewinkeltje van de camping en halen daar het bestelde stokbrood op. Colin en Lizzy kunnen niet wachten tot ze aan tafel zitten en al lopend breekt Ellis voor elk een groot stuk stokbrood af. In het chaletje moet Ellis het uitgeholde brood van de kinderen alsnog voorzien van beleg.

“Zullen we straks even naar het riviertje gaan?” vraagt ze enthousiast terwijl ze pindakaas smeert in het stokbroodje van Lizzy. “Dan neem ik de visnetjes mee en kunnen we een dam bouwen.”

“JAAA!!!!”, schreeuwen Lizzy en Colin in koor. Ze springen samen in de rondte en Ellis geniet van het moment dat ze elkaar eens niet in de haren zitten.

Samen pakken ze de spullen in om mee te nemen en bij wijze van uitzondering mag Lizzy ook haar knuffel Teddy meenemen.

Beneden bij het riviertje aangekomen weten ze een leuk plekje in de schaduw te bemachtigen. Het is nog lekker rustig en Ellis zet alle spulletjes bij elkaar op de grote badhanddoek, die ze op de grond heeft uitgespreid. Met z'n drieën lopen ze op hun sandalen het water in. Koud! In korte tijd zijn ze gewend aan de temperatuur van het water en vol overgave beginnen Ellis, Colin en Lizzy met het versjouw van zo groot mogelijke keien. Ze maken een mooie, stevige dam, die ervoor zorgt dat het water weer heel anders gaat stromen. Ellis breekt nog een paar eerder gebouwde dammen af en de stroom verandert nog meer. In het hoofd van Ellis komt een fragment uit ‘De steen’ van Bram Vermeulen naar boven:

Ik heb een steen verlegd in een rivier op aarde  
Het water gaat er anders dan voorheen  
De stroom van een rivier hou je niet tegen  
Het water vindt er altijd een weg omheen

Het voelt typerend voor de afgelopen jaren. Ze heeft al vele stenen verlegd, de één wat groter dan de ander. Soms kwam daardoor een wat gunstigere stroming, soms had het nauwelijks tot geen effect. Ellis komt tot het besef dat een deel van haar frustratie voortkomt uit het feit dat ze altijd graag die grote onverplaatsbare steen wil verplaatsen voor een zo groot mogelijk effect. Om meer aandacht te krijgen voor de situatie van partners en ex-partners van veteranen, zal ze vaker met kleinere stenen moeten sjouwen, of meer mensen moeten verzamelen om de krachten te bundelen. Het onderwerp heeft haar, zelfs na de echtscheiding, nog steeds in zijn greep.

“Mama! Mama, kijk!” Lizzy rent gillend naar haar toe. Enkele minuten geleden was Lizzy gestopt met het bouwen van de dam en ging met haar roze visnetje vissen naar de babyforelletjes in de rivier. Trots laat ze nu in haar visnetje een forelletje zien ter grote van haar eigen duimnageltje. Colin komt snel aanlopen met een fles, gevuld met rivierwater. “Doe hem hier maar in”, roept hij al net zo opgewonden als zijn zusje. Lizzy pakt voorzichtig het visje tussen haar duim en wijsvinger in en probeert hem door de opening van de fles te krijgen. Na veel gehannes en wrijven met haar vingertjes, zit hij tegen de binnenkant van de flesopening geplakt. Onmiddellijk draait Colin de dop er op zodat hij de fles kan omdraaien om het water bij het visje te krijgen. Daarna duwt hij de fles in de

handen van Ellis en met z'n tweeën rennen ze weer weg om nog meer visjes te vangen. Ellis kijkt zuchtend naar het visje dat op zijn rug in het flessenwater drijft.

Na twee uurtjes hebben de kinderen het wel gezien en willen ze weer gauw terug naar de camping, om bij het zwembad met hun vriendjes te spelen. Het dode visje wordt ook weer vrijgelaten.

Terug op de camping eet Ellis samen met de kinderen de rest van het stokbrood op. Ze neemt zich voor om wat later in de middag een tijdje bij de kinderen in het zwembad te gaan zitten. Ze zal dan iets lekkers en wat limonade voor ze meenemen, en een goed boek voor zichzelf. Waarschijnlijk iets van Stephen King, één van zijn eerdere werken. Die kan ze meer waarderen dan de boeken van na zijn ongeluk. Even geen romantiek meer, maar weer eens lekker griezelen.

Na hun broodje rennen de kinderen weer van tafel richting het zwembad. Ellis verbaast zich erover dat kinderen altijd de drang hebben om ergens naartoe te rennen in plaats van te lopen. Het lijkt wel alsof ze altijd haast hebben om maar zo min mogelijk van het leven te missen.

Met een gevoel van opluchting kijkt ze Colin en Lizzy na terwijl ze in een bocht achter de bomen verdwijnen. Gelukkig zijn ze nog steeds echt kind. De afgelopen jaren heeft Ellis ook kinderen uit veteranengezinnen gezien die op jonge leeftijd toch al flink beschadigd waren. Sommigen van hen vertoonden volwassen gedrag, dat totaal niet bij de leeftijd paste. Anderen waren weer zo in zichzelf gekeerd, dat je totaal niet meer leek door te dringen. Het uitbundige gedrag van Colin en Lizzy ontkracht weer even voor Ellis de angst die ze zo nu en dan heeft voor de emotionele ontwikkeling van de kinderen. Opgroeien met een ouder met een oorlogstrauma kan diepe sporen nalaten bij de kinderen. Bij Colin en Lizzy lijkt dit tot nu toe mee te vallen. Ze voelt wederom de bewondering voor Mike en de manier waarop hij met hun echtscheiding omgaat.

*In de voorgaande jaren had ik een antenne ontwikkeld voor de gemoedstoestand van Mike. Vaak kon ik zijn gevoelens en gedachten beter onder woorden brengen dan hijzelf. Na de reünie in Doorn zag ik de spanning in hem steeds meer opbouwen. Op het werk gingen de dagelijkse werkzaamheden Mike steeds moeilijker af en thuis gaf hij ook aan dat het werk hem langzaam maar zeker teveel begon te worden. Het voelde alsof hij op zijn tenen liep om datgene gedaan te krijgen wat van hem gevraagd werd.*

*“Misschien is het verstandig om eens met je teamleider te praten en te vragen naar een doorverwijzing voor de bedrijfsarts”, opperde ik. Mijn doel was om hem uiteindelijk bij het Centraal aanmeldingspunt te krijgen. Om dat voor elkaar te krijgen, moest ik zorgvuldig te werk gaan. Weerzin trok over het gezicht van Mike. Aangezien hij zelf geen andere oplossing kon bedenken zat er voor hem niets anders op.*

*“Nou, ik heb een afspraak met de bedrijfsarts hoor”, zei hij een paar dagen later.*

*Stiekem moest ik lachen om zijn afhoudende gedrag. Als iemand niets met dokters, therapeuten of wat voor hulpverleners te maken wilde hebben, was het Mike wel.*

*“Ik denk wel dat het verstandig is als je de bedrijfsarts vertelt dat je op uitzending bent geweest”, zei ik.*

*“Waarom?” vroeg Mike.*

*“Ik kan me voorstellen dat je door de ervaringen die je hebt opgedaan, misschien op een andere manier behandeld zou moeten worden.”*

*“Hm, ik zie het verschil niet.” De nukkige reactie van Mike irriteerde me mateloos, maar ik besloot er niet op door te gaan. Waarschijnlijk zou dat olie op het vuur zijn.*

*Toch nam Mike mijn raad ter harte en hij kwam enkele dagen later terug met een doorverwijzing van de bedrijfsarts voor EMDR-therapie. EMDR staat voor Eye Movement Desensitization and*

*Reprocessing. Een behandeling die door Mike werd omschreven als: “Ik hoef niet te praten, alleen maar te knipperen met mijn ogen en dan lossen mijn problemen vanzelf op. Dat lijkt me wel wat.”*

*Ik pakte de doorverwijzing van tafel. “Hier staat dat het waarschijnlijk wel iets te maken heeft met je uitzending. Ik wil contact opnemen met het Centraal aanmeldingspunt voor het maken van een*

*afpraak en het verder ook door hun laten oppakken. Ik denk dat ze daar meer ervaring hebben met deze situaties."*

*Met opnieuw die duidelijke tegenzin gaf Mike uiteindelijk toe.*

*De maatschappelijk werker, die werd aangestuurd vanuit het Centraal aanmeldpunt, werd niet met open armen ontvangen. Hij heette Sjef. Ik hoefde Mike nog net niet vast te binden op een stoel. Het gesprek dat volgde maakte bij Mike veel emoties los. Opnieuw had ik er moeite mee om hem de ruimte te geven voor zijn emotie. Het liefst wilde ik een arm om hem heen slaan en hem troosten. Ik voelde een knijpende pijn in mijn borstkas toen ik zag dat Mike op het punt stond om te breken. Hij zag er zo ontzettend kwetsbaar uit en ik wilde hem beschermen tegen de demonen in zijn hoofd. Door een gebaar van de Sjef bleef ik in mijn stoel zitten. Het verdriet moest nu juist een keer de weg naar buiten zien te vinden. Ik kon dat wel begrijpen, maar van binnen werd ik verscheurd door mijn eigen gevoelens. Het voelde niet goed, om de man die ik zo lief had, niet te mogen troosten. Door hem te troosten zou ik hem de gelegenheid geven om zijn emoties weer op te bergen, op te kroppen.*

*In de periode na het gesprek met Sjef werden de buien van Mike alleen maar grilliger. Het nuttigen van alcohol verschoof van alleen in de weekenden naar dagelijks gebruik. Zorgelijk nam ik contact op met Sjef om dit te bespreken.*

*"Laat hem maar even gaan" probeerde hij me gerust te stellen. "Er speelt nu veel door zijn hoofd en één biertje per avond kan echt geen kwaad."*

*Dit gesprek stelde me allerminst gerust. Mike was er de man niet naar om zijn principes zo overboord te gooien. Ik kende hem echt wel langer dan vandaag en zag lijdzaam toe hoe het alcoholgebruik in de weken erna verdubbelde. Ook dit voelde weer niet goed. Veel dingen voelden niet meer goed. Nogmaals belde ik met het Centraal aanmeldpunt, nu voor mijzelf. De therapie waar ik eerder op advies van de Arboarts mee was begonnen, was ondertussen succesvol beëindigd. Toch had ik nu heel erg de behoefte om mijn ervaringen en gevoelens te delen. Of dat nu met een therapeut of met lotgenoten zou zijn, maakte me niet uit. Ik werd door het Centraal aanmeldingspunt doorverwezen naar Sjef en maakte een afspraak. Sjef leek hier van op te kijken, maar kwam toch. Een wat onwennig gesprek volgde:*

*"Ik wil ook graag iets voor mijzelf", stak ik meteen van wal.*

*"Dat is wel wat vroeg in het proces. Mike is zelf nog niet eens in behandeling", luidde de reactie van Sjef.*

*"Mijn behoefte om over onze situatie te praten houdt zich niet aan een proces!" antwoordde ik verontwaardigd. "Ik wil mijn gevoelens en onzekerheden bespreken met mensen die begrijpen waar ik het over heb."*

*"Tja, binnenkort gaat er een lotgenotengroep van start. Ik zal je aanmelden."*

*Het gevoel dat ik niet begrepen werd, kon ik ook na dit gesprek maar niet van me afzetten. Begrijpen ze dan niet dat als je als partner al zo ver bent, dat je je man moet aanmelden bij het Centraal aanmeldpunt, het water je al behoorlijk aan de lippen staat? Zien ze dat dan echt niet? Zag niemand hoe ik de afgelopen jaren op mijn tenen had gelopen? Waarschijnlijk niet. Zo heb ik het zelf ook nooit doen voorkomen. Mike ontzien was een vanzelfsprekendheid geworden, het zat in mijn systeem. Daar werd ook niet over geklaagd. Dat doe je gewoon als je van elkaar houdt.*

*De maanden ervoor was Mike geleidelijk aan steeds depressiever geworden. Om hem toch zoveel mogelijk ruimte te geven voor zichzelf en de kinderen te behoeden voor zijn korte lontje, had ik achteraf gezien, te veel taken op mijn schouders genomen. Ik werkte 3 volle dagen, deed het leeuwendeel in de huishouding, bracht de kinderen naar de opvang en haalde ze weer op, ging met ze naar zwembles, voetballen en peutergym en bracht ze bovendien elke avond allebei naar bed. Meer rust hierdoor in huis, maar wat ik toen niet besepte, was dat ik langzaam maar zeker roofofbouw op mijzelf aan het plegen was.*



*De passieve houding van Mike dreef me soms tot waanzin, maar ik was me er ook van bewust dat hij hier zelf niet voor gekozen had. Daardoor vond ik het erg moeilijk om te bepalen welk gedrag wel en niet acceptabel was.*

*Uiteindelijk was de maat toch vol:*

*“Ik wil dat je in therapie gaat”, zei ik op een avond tegen hem.*

*“Ik zie het nut er niet van in”, bromde Mike. “Wat van eigens komt, gaat ook van eigens weg.”*

*“Als jij niet aan jezelf gaat werken, wil ik niet meer samen met jou verder. Je hangt in een negatieve spiraal naar de afgrond en sleurt mij en de kinderen daarin mee. Ik wil dat mezelf en de kinderen besparen. Dan ga ik liever weg en neem ik de kinderen mee.” Het was geen loos dreigement.*

*Hulp werd ingeschakeld maar in de jaren die volgden, werd met regelmaat het dreigement als verwijt terug voor mijn voeten geworpen. Dat ik hem tijdens de reünie in Doorn had laten zitten voor het gesprek met de partners, werd me ook nog met regelmaat verweten. Wat als, wat als, wat als...*

In jouw hoofd zit een kastje  
Je hebt het heel fraai gebouwd

De herinneringen mooi opgeborgen  
In laatjes waar je op vertrouwt

Het kastje is mooi  
Maar niet zo heel sterk

Het rammelt en kraakt  
Je gaat gauw aan het werk

Te laat, het kastje stort ineen  
De herinneringen komen vrij

Geraakt door je verleden  
Sluit je je af voor mij

## OVERLEVEN

Onverwachts komt Ellis tot het besef dat deze gedachten haar nog steeds verdriet doen. Het maakt meer emoties in haar los dan ze had verwacht. Zich met moeite losscheurend van het verleden, pakt ze de koeltas onder de gootsteen vandaan. Ze vult twee bidons met limonade en pakt de zak met toffees. De duikbrillen van de kinderen liggen vergeten op het aanrecht. Die neemt ze voor de zekerheid ook maar even mee. Twijfelend pakt ze het boek van Stephen King, maar legt het uiteindelijk weer terug naast haar hoofdkussen. Opeens lijkt het haar heel belangrijk om Colin en Lizzy haar onverdeelde aandacht te geven. Ze snuift nog even diep de heerlijke geur van de Provence op en sluit de deur van het chalet. Ontspannen wandelt ze naar het zwembad. Het badlaken heeft ze als een sarong om zich heen gewikkeld. Goedgehumeurd neemt ze de prachtige natuur van de camping in zich op. Ze geeft haar ogen de kost en komt enkele minuten later bij het zwembad aan. Het is 'Le Quatorze Juillet', veertien juli, de nationale feestdag in Frankrijk. De omgeving van het restaurant en het zwembad is vrolijk versierd met ballonnen in de kleuren van de Franse vlag, blauw, wit en rood. Veel blauwe en enkele rode ballonnen zijn door de warmte van de zon al geknapt. Alle witte ballonnen zijn nog heel. Colin speelt met een nieuw opgeduikeld vriendje en Lizzy komt net gillend van de glijbaan af. Mama wordt nog net niet genegeerd en moet het doen met een slappe zwaai van beide kinderen. Poef, weg zijn ze weer. Ellis kijkt in het zwembad om zich heen naar een mooi schaduwrijk plaatsje. Haar ogen blijven rusten op het sneue dode palmboompje aan het begin van het zwembad en onbewust staat ze hardop te grinniken. Wat een verrijking van de omgeving had moeten zijn, levert in plaats daarvan een heel trieste aanblik. Ook al zou het palmboompje nog wel leven, dan zou het zwembad volgens Ellis deze opsmuk niet eens nodig hebben. Waarderend kijkt ze om zich heen naar de bergen die de camping als een natuurlijk, groen gordijn omsluiten. In haar buik voelt ze de kriebels opkomen voor die voorgenomen lange wandeling. Misschien kan ze één van de ouders van de andere kinderen vragen of ze een keer om de beurt op elkaars kinderen kunnen passen. De ouders van Eefje en Simon misschien.

Ellis zet haar tas naast een vrije stoel in de schaduw van een afdakje en drapeert vakkundig haar handdoek er overheen. Net als ze wil gaan zitten, komen de ouders van Eefje en Simon naar haar toe lopen.

"Zijn die twee stoelen naast jou nog vrij?" vraagt Tineke, de moeder van Eefje en Simon.

"Ik kom hier ook net aan, maar er ligt geen handdoek op. Ik denk dat ze nog vrij zijn." Ellis gebaart uitnodigend naar de twee stoelen en knoopt een gesprek aan met Tineke.

Tineke en haar man Ron willen graag naar de markt in het dorp, die twee dagen later zal plaatsvinden. "Het is alleen altijd zo'n gedoe met de kinderen. Ze hebben het geduld niet om de kraampjes te bekijken en vragen vaak halverwege al of we weer terug gaan naar de camping", zucht Tineke.

Ellis maakt handig gebruik van deze opmerking. "Ik heb misschien wel een aantrekkelijk voorstel voor jullie."

"Wat stel je voor dan?" vraagt Tineke.

"Als ik overmorgen op Eefje en Simon pas, kunnen jullie je uitgebreid vergapen aan de marktstalletjes in het dorp. Dan kunnen jullie zelfs nog lekker samen een terrasje pakken. In ruil daarvoor zou ik graag morgenochtend een lange wandeling willen maken in de omgeving van de camping. Mijn vraag is of jullie dan op Colin en Lizzy willen passen."

Dat klinkt Tineke als muziek in de oren en na een kort overleg met haar man, gaan ze gretig op het voorstel in.

Tevreden dat alles nu in kannen en kruiken is voor de wandeling voor morgen, gaat Ellis ontspannen onderuit zitten in haar stoel. Ze doet even haar ogen dicht... en doet ze direct met een gil weer open als ze schrikt van de koude druppeltjes op haar buik. Colin en Lizzy staan over haar heen gebogen en schudden hun natte haren boven haar uit. Lachend pakt ze de kinderen allebei vast en geeft ze een kus op de wang, die Colin direct weer demonstratief afveegt. Zoenende mama's zijn niet stoer! De

toffee's en limonade worden dankbaar aangenomen en de kinderen sprinten, als alles op is, weer naar de glijbaan. Lachend kijkt Ellis ze na. Wat een levenslust!

Ze praat nog even met Tineke, terwijl Ron zich al helemaal heeft verdiept in een boek. Na wat koetjes en kalfjes wijdt Tineke zich aan haar 4-sterren Sudokupuzzel. Ellis kijkt nog wat om zich heen en sluit nogmaals haar ogen. Ze schrikt opnieuw als ze een knal vlakbij hoort. Een blauwe ballon kon de warmte van de zon niet meer aan. Zijn rode buurman volgt direct zijn voorbeeld. Als Mike erbij was geweest, hadden ze hun boeltje weer ingepakt en waren ze teruggekeerd naar het huisje. Onverwachtse knallen brengen hem uit zijn evenwicht en voeren hem terug naar de tijd van zijn uitzending. Hetzelfde probleem heeft hij ieder jaar met afsteken van vuurwerk op oudejaarsavond. Op oudejaarsavond kan hij zich nog voorbereiden. De dagen die eraan voorafgaan met de onverwachtse knallen van de rotjes van de buurjongens, slopen hem het meest. Mike kan het ze niet kwalijk nemen, zo heeft hij vroeger ook rondgelopen. Mike....

*Mike zat ondertussen aan de antidepressiva en in een oriëntatiegroep. Ik nam deel aan een lotgenotengroep met vijf andere partners van veteranen. In het veilige midden van deze vrouwen kon ik eindelijk mijn frustraties verwoorden. Herkenning alom. De één met schrijnendere verhalen dan de andere en allemaal met het idee dat het bij hun thuis dan nog wel mee zou vallen. Waarschijnlijk kwam dat omdat iedereen de gebeurtenissen van de voorgaande twee weken in een kwartiertje probeerde te proppen. Dat nam niet weg dat bij het merendeel de thuissituatie op zijn minst als zorgelijk kon worden omschreven. Zonder uitzondering waren ze allemaal onge oefende jongleurs die probeerden de ballen hoog te houden, om zo met het gezin op de rit te blijven. Strijdvaardig als ik was, kon ik maar niet verkroppen dat er zoveel ongehoord leed achter de oorlogstrauma's van de veteranen school . Het bagatelliseren van de problematiek door enkele politici werd een doorn in mijn oog en voedde mijn boosheid om de situatie van vele veteranen en hun gezinnen. Het maakte een overlevingsstrategie in me los. Om deze boosheid niet de overhand te laten krijgen, ging ik schrijven. Ik schreef vele e-mails en brieven. Met resultaat overigens, want de reacties die ik terug kreeg, waren vaak erg positief. Het ventileren van mijn ideeën en het aandragen van verbetervoorstellen gaf me een nuttig gevoel, waarmee ik de complexe thuissituatie het hoofd kon bieden. Ondanks dat ik bleef proberen om mijn positieve houding te handhaven, waren er ook momenten van intens verdriet. Niet voor mijzelf. Mijn hart ging vooral uit naar Mike en ik voelde me vreselijk onmachtig en wanhopig. Op en dag was ik onderweg naar mijn werk toen er een gouwe ouwe van Nick Kershaw uit mijn boxen schalde:*

I got it bad  
You don't know how bad I got it  
You got it easy  
You don't know when you've got it good

It's getting harder  
Just keeping life and soul together  
I'm sick of fighting  
Even though I know I should

The cold is biting  
Through each and every nerve and fiber  
My broken spirit is frozen to the core

## I don't wanna be here no more...

*De tekst verwoordde op dat moment heel nauwkeurig hoe Mike erbij zat. Alsof er met een bot mes door mijn hart werd gesneden, voelde ik de pijn en het verdriet in mijn borstkas. Ook mijn hoofd was vervuld van verdriet. Door een waas van tranen probeerde ik op de weg te blijven letten, ondertussen verwoed knipperend met mijn ogen. Waar zijn toch altijd die tissues, als je ze het hardst nodig hebt? Met een wild gebaar gebruikte ik de mouwen van mijn jas. Die mascaravlekken zou ik er later wel uitwassen.*

*Ik duwde mijn hand tegen de zijkant van het raam – koud! - en verkoelde één voor één mijn oogleden met mijn koude vingertoppen. Hopelijk zou dat de huilsporen wat verminderen. Een blik in mijn achteruitkijkspiegeltje, vertelde me dat dát ijdele hoop was.*

*Eenmaal aangekomen op het werk, zag ik dat de sporen voldoende waren uitgewist. Met een natte vinger veegde ik de laatste restjes mascara weg. Ik plakte een glimlach op mijn gezicht, die onecht aanvoelde, en zette koers naar de ingang van het gebouw. Nieuwe dag, nieuwe kansen! In mijn hoofd zocht ik weer naar de knop voor het 'sociaal gewenst acteren', zoals Mike dat zo mooi kon verwoorden.*

**Mijn man draagt een masker, zelf gemaakt, het is als een tweede natuur.**

**Hij heeft het gemaakt van klei, degelijk en hard, het werkt als een stenen muur.**

**En als ik dan zie hoe ik me gedraag en wat ik zelf allemaal uitspook.**

**Besef ik ineens, en dat komt best hard aan, zo'n maskertje draag ik nu ook.**

*In mijn gedachten had ik een denkbeeldig ritsje gevormd. Het was een heel fijn sierlijk zilveren ritsje, dat liep van mijn borstkas tot aan het kuiltje onder aan mijn keel. Daarachter had ik alle emoties gestopt. Zowel de negatieve als de positieve gevoelens werden daardoor fors afgeremd. Niet de ideale oplossing, maar het voelde veilig. Het gaf een soort rust die ik al in lange tijd niet had ervaren. Natuurlijk zorgde ik ervoor dat het ritsje zoveel mogelijk gesloten zou blijven, bang voor wat er zou gebeuren als ik het open zou zetten. Mijn grote angst was dat ik het, eenmaal geopend, niet meer dicht zou kunnen doen en dat ik zou worden overspoeld door alle gevoelens van boosheid, verdriet, pijn, onmacht en wanhoop, die zich in de loop van de jaren in me hadden opgestapeld. Dat ik, net als Alice in Wonderland, zou verdrinken in mijn eigen tranen. Bij Alice werd er een deurtje naar buiten opengezet, maar wie gaf de garantie dat dat bij mij ook zou gebeuren?*

*Gerda, mijn teamleidster, trapte er mooi niet in en nam me regelmatig apart voor een persoonlijk gesprek. "Hoe gaat het met je?"*

*"Ja, wel redelijk. Het was wel weer heftig in de lotgenotengroep gisteren. Het viel me 's middags zwaar om weer aan het werk te gaan." Ik probeerde het knijpende gevoel in mijn borst te negeren en zette me schrap tegen het onvermijdelijke. Onbewust zat Gerda weer aan dat ritsje te morrelen. Het enige dat ze daarvoor hoefde te doen was warme en persoonlijke interesse voor me te tonen en te laten zien dat ze met me meeleeftde.*

*"Ja, daar kan ik me wel iets bij voorstellen. Maar neem je tijd hè! We hebben er niets aan als je straks volledig thuis komt te zitten. Dan kun je het nu beter even rustig aan doen. Hoe is het nu verder thuis, met Mike en de kinderen?" Belangstellend nam Gerda me op.*

*Ik was er heel bedreven in geraakt om de gebeurtenissen als droge feiten op te lepelen. Iedereen slikte het als zoete koek, maar door de 'Och's' en de 'Ah's' van Gerda drong de ernst van de thuissituatie pas goed bij me door. Op dat moment kon ik het even niet meer niet ontkennen en huilde ik dikke tranen. Het ritsje was weer even open geweest en werd zo vlug mogelijk weer dichtgetrokken. Een lichte druk van de ketel, maar ook slechts het topje van de ijsberg.*

*Ondertussen gingen de therapieën verder. In de reguliere zorg had ik een fijne aansluiting gevonden met een therapeut waar ik met plezier heen ging. Altijd weer benieuwd wat ik over mezelf zou leren*

en wetend dat de last op mijn schouders weer tijdelijk verlicht zou zijn. Als gezin werden we aangemeld voor de gezinstherapie. Dit voegde niet helemaal naar mijn gevoel, maar ik schikte me in het advies omdat ik zelf niet de specialist was. De bezwaren die ik aandroeg, werden van tafel geveegd. Veel liever had ik gezien dat Mike eerst aan zichzelf zou werken. Hij had de diagnose PTSS (Post Traumatische Stress Stoornis) duidelijk nog niet geaccepteerd. Hij leek er af en toe slechts aan te voelen met zijn grote teen, waarna hij die altijd snel verschrikt terug trok.

Ik had alle vrienden en familie inmiddels geïnformeerd over de stand van zaken. Iedereen toonde begrip voor de situatie. Verjaardagen ging ik ook steeds vaker alleen af. Steeds weer uitleggend en verontschuldigend voor de afwezigheid van Mike. Al die mensen gaven hem teveel drukte.

De gezinstherapie was geen succes. Mike voelde zich snel aangevallen en had veel moeite om op de therapiedagen zijn aandacht erbij te houden. Met 7 gezinnen in één ruimte was het een drukte van belang. Colin en Lizzy namen ook deel aan deze therapie. Het ene moment werd de wrijving tussen Mike en mij verergerd, de andere keer leken we juist weer dicht bij elkaar te staan. Ondanks, of misschien juist dankzij alles, ontwikkelden we samen een soort galgenhumor.

“We zijn samen toch best een leuk team hè?” vroeg ik aan Mike terwijl we op de bank een film aan het kijken waren. We hadden de film al 2 keer eerder gezien, maar door zijn slechte geheugen, kon hij zich er niets meer van herinneren. Daar hield ik wijselijk mijn mond over. Ik wilde hem zo min mogelijk confronteren met de traumasymptomen en ik genoot ervan om de film nogmaals te bekijken.

Mike sloeg zijn arm om me heen. “Maar dan ben jij de teamleider.”

“Dat ben jij op momenten ook hoor.”, kaatste ik terug.

“Dan ben ik de teamlijder met de lange ij en jij de teamleider met de korte ei.”, grapte Mike. Gierend van de lach rolden we samen over de bank.

Waar ik vooral veel moeite mee had was, dat ik niet meer voor Mike moest praten. Waar ik voorheen zo duidelijk voor hem kon verwoorden wat er in hem omging, hoe hij zich voelde en waar hij in gedachte mee bezig was, moest ik nu Mike zelf het woord laten doen. Mike was geen prater en al helemaal niet over zijn gevoelens. Soms gaf dit een heel vertekend beeld. Ik was degene die het zorgwekkende alcoholgebruik telkens opnieuw bleef aankaarten bij de therapeuten. Tot vervelens toe. Uiteindelijk had dat wel succes. De dosis van de medicatie werd aangepast en het nuttigen van alcohol werd weer beperkt tot het weekend. Een uitschieter daar gelaten, maar het was toch weer een grote stap voorwaarts.

Het volgende zorgwekkende dat aangekaart moest worden, waren de suïcidale gedachten waar Mike bij tijd en wijle mee rondliep. Ik gaf hem de ruimte om deze gedachten bij mij te ventileren, in de hoop dat het bij Mike wat druk van de ketel zou halen.

Geleidelijk aan en onbewust stompten mijn emoties steeds verder af. Op het werk kon ik al langere tijd niet meer de prestaties leveren die bij mijn werkzaamheden hoorden. Mijn teamleidster Gerda, die ik volledig op de hoogte hield van de thuissituatie, stond het oogluikend toe. “Doe maar gewoon wat je wel kunt. Het is allemaal al lastig genoeg voor je. Maak je maar niet druk over het werk dat niet af komt, dat lossen we samen wel op.”

Na enkele dagen gezinstherapie weer op het schoolplein de verhalen aanhoren over de bezigheden van andere gezinnen, was een te heftig contrast. Soms kon ik die omschakeling niet meer maken. Langzaam en onmerkbaar veranderde ‘leven’ in ‘overleven’.

Angst en onzekerheid  
Zijn verleden tijd.  
Woede en frustratie  
In de vergetelheid.  
Verdriet en wanhoop  
Zijn nu voorbij.  
De tornado van gevoelens

Kwam tot rust in mij.  
Zijn verwoestende kracht  
Heeft zijn werk gedaan.  
Afgestompt blijf ik achter  
Van emoties ontdaan.

*De goedlachse, vrolijke en soms gekke man waar ik mee getrouwd was, was ondertussen veranderd  
in een heel ander persoon.*

## NEERWAARTSE SPIRAAL

Een knal boven haar hoofd sleurt Ellis woest uit haar overpeinzingen. Dit keer was het geen ballon. O ja, ze hebben onweer voorspeld. Snel pakt ze haar spullen, spreekt met Tineke nog een tijd af voor de volgende dag en loopt samen met Colin en Lizzy terug naar het huisje. De wolken pakken zich snel samen en al gauw is de lucht loodgrijs. Op het moment dat ze de deur van het huisje achter zich dicht trekt, beginnen de druppels te vallen. Dikke, zware druppels die samen beekjes vormen en de helling af stromen. De regen roffelt vrolijk op het dak van het chalet. Ellis doet de verlichting aan, ruimt de tafel af en legt de spelletjes neer die ze van thuis hebben meegenomen. "Halli Galli!!!", roepen Colin en Lizzy tegelijkertijd. Ellis schiet in de lach. De keus is al duidelijk gemaakt. Ze werpt een blik naar buiten. De berg tegenover de camping lijkt volledig te zijn verdwenen. Hij heeft zich stiekem verscholen achter de laaghangende bewolking en de regen, die is overgegaan in een meer druilerige vorm. Weersveranderingen kunnen hier altijd zo plotsklaps optreden. In een flits trekt ze de vergelijking naar het korte lontje van Mike, maar zet die gedachte dan weer snel van zich af. Als er iemand hard aan zichzelf werkt, is hij het wel. Daar durft Ellis haar hand voor in het vuur te steken. "Kijk mama, ik schud de kaarten", Colin houdt het stapeltje kaarten langs zijn gezicht en schudt er verwoed mee, net als papa ook altijd doet. Ellis lacht er hartelijk om en neemt de kaarten van Colin over om ze wat zorgvuldiger te schudden.

Colin wint de eerste twee potjes. Lizzy, die erg slecht tegen haar verlies kan, trekt een overdreven pruillip en zo te zien staat het huilen haar nader dan het lachen. Colin bindt wat in en met een beetje hulp van mama, wint Lizzy het derde potje. "Nu Beverbende", roept Colin.

Tot aan etenstijd wordt de tijd gevuld met gezelschapsspelletjes. Hun bord met chili con carne uit blik wordt door de beide kinderen met een vies gezicht weggeduwd. Na wat aanmoediging van Ellis, probeert Colin een klein hapje. Lizzy bekijkt aandachtig zijn reactie en haar gezichtje betreft mee als Colin het hapje met moeite doorslikt. Volgende ronde. De karamelpudding glijdt bij allebei soepeltjes naar binnen.

Intussen is de lucht weer wat opgeklaard en de berg die zich verstopt had, is weer tevoorschijn gepiept. Het zonnetje breekt hier en daar tussen de dunner geworden bewolking door. Colin en Lizzy vertrekken snel weer naar buiten, om voor het slapen gaan nog even met hun vriendjes te spelen. Ellis ruimt de tafel af en maakt een sopje in de wasbak. Genietend van haar handen in het warme water, wast ze in een slakkengangetje de borden, pannen en het bestek af. Geen haast, relaaaaxzzzz....

*Ik begon dezelfde symptomen te ontwikkelen als Mike: kort lontje, boos op de buitenwereld, slechte concentratie, waardeloos geheugen en wegzakkend in een sociaal isolement. Ik kon gewoon de energie niet meer opbrengen om de contacten te blijven onderhouden. Ook de zin ontbrak met regelmaat. Rust was het enige waar ik nog naar verlangde. Maar rust was ons beiden niet gegeven. Mike liet zich vrijwillig opnemen bij een Unit die gespecialiseerd zou zijn in veteranen. We hoefden nu inderdaad niet meer op de tenen te lopen, maar wat een gesjees! Huishoudelijke taken die ik voorzichtig weer naar Mike had teruggeschoven, kwamen als vanzelfsprekend weer terug op mijn eigen bordje.*

*Een vriendin sprak me aan: "Ik snap echt niet hoe je de situatie kunt volhouden, ik had het bijltje er allang bij neergegoid." Het was een opmerking waar ik al vaker mee geconfronteerd werd.*

*"Ik ben niet alleen in voorspoed getrouwd met Mike, ook in tegenspoed."*

*"Ja, maar het duurt wel lang." De bekende meelevende blik werd me voor de zoveelste keer toegeworpen. Ik voelde me niet begrepen.*

*"Mike werkt erg hard aan zichzelf. Het is voor hem ook erg moeilijk. Bovendien zou je kunnen stellen dat hij ziek is. Iemand die lichamelijk ziek is, laat je toch ook niet in de steek als het tegenzit? Ik hou nog steeds heel veel van Mike en hij is het dubbel en dwars waard," zei ik vol overtuiging, want zo voelde het ook voor mij.*

*"Ik vind het wel heel knap van je. Je ziet dat echtparen het tegenwoordig zo snel opgeven."*

*“Ach, we zijn er in ieder geval al op vooruit gegaan. In het begin probeerde ik de kar te trekken, maar hing hij constant achter mij met zijn hakken in het zand. Nu is hij eindelijk op de kar gesprongen. De enige garantie die ik kan geven, is dat ik er wel kom, en de kinderen ook. Zolang hij kan en wil, mag hij meeliften. Ik kan helaas niet voor hem instaan. Hij zal het echt zelf moeten doen, maar waar ik kan, zal ik hem steunen.”*

*Mike zat van maandag tot en met vrijdag in de Unit. Het blije sprongetje van mijn hart als ik zag dat hij weer voor het weekend thuis kwam, bevestigde mij in het gevoel dat de liefde nog steeds de boventoon voerde. Samen weer uit de strijd komen, want een strijd was het onderhand echt geworden.*

*Strijd tegen de uitkerende instantie als we het niet eens waren met een beslissing.*

*Strijd tegen de hulpverlenende instantie als we van het kastje naar de muur werden gestuurd.*

*Strijd om samen het hoofd boven water te houden.*

*Strijd tegen het oorlogstrauma.*

*Het samen boos zijn en daar actie op ondernemen gaf me een bepaalde kracht. Valse kracht zou achteraf blijken. Negatieve energie vreet je uiteindelijk toch op. Overleven op boosheid en frustratie was geen leven. Als ik dan toch weer iets positief had bereikt, gaf dat me vleugels waar ik dan weer langere tijd op kon teren.*

*De weekenden dat Mike thuis was, waren niet minder zwaar dan de doordeweekse dagen als hij weg was. Vanuit de Unit kreeg hij het advies om ook in de weekenden vooral momenten van rust te pakken. Ik kon de aannahme van de Unit, dat ik doordeweeks en in het weekend de boel volledig draaiend zou houden, zonder zelf in te storten, totaal niet plaatsen. Tijdens een gezamenlijk gesprek greep ik de kans om dit aan te kaarten.*

*“Ik heb begrepen dat jullie Mike hebben aangeraden om in het weekend ook vooral zijn rustmomenten te pakken.”*

*“Dat klopt, dat is beter voor hem”, sprak de hoofdbehandelaar.*

*“Dus doordeweeks komt hij hier tot rust en hou ik de boel thuis, zo goed en kwaad als het kan, draaiend. En in het weekend kan ik hem ook niet teveel belasten. Dus eigenlijk komt alles de gehele week alsnog op mijn schouders terecht. Hoe hadden jullie gedacht dat ik dat zou volhouden?”*

*“We hadden begrepen dat je zelf ook een therapeut had ingeschakeld.” Oprecht verbaasd over mijn uitval keek de hoofdbehandelaar me aan.*

*“Dat klopt,” tierde ik verder, “en dat is niet voor niets. Die heb ik ingeschakeld omdat ik het zelf al bijna niet meer trek. Ook ik loop onderhand na al die jaren op mijn tandvlees. Het mag geen vanzelfsprekendheid zijn dat de partner de boel thuis maar gewoon draaiend houdt, maar dat is het voor jullie kennelijk wel!”*

*“O..., ja. Daar heb je wel gelijk in. Daar hebben we inderdaad niet bij stilgestaan”, was de reactie van diezelfde hoofdbehandelaar.*

*En dat was het antwoord waar ik het maar mee moest doen. Geen handvatten, geen tips of trucs. Een simpel: O..., ja. Daar heb je wel gelijk in. Daar hebben we inderdaad niet bij stilgestaan.*

*Ongehoord, in meerdere opzichten. Geen wonder dat de haren op mijn hoofd de laatste jaren zo grijs waren geworden. Daar kon bijna geen haarverf meer tegenop.*

*De zorgen om Colin kwamen er ondertussen ook bij. Zorgen om de sociaal-emotionele ontwikkeling. Op de automatische piloot pakte ik ze er gewoon bij. Telkens als ik dacht dat de rek er onderhand uit zou zijn, was er toch wel weer ergens wat rek te vinden, al moest het uit de nagel van mijn kleinste teentje komen. Alsof een postbode-elastiekje om 4 broodtrommels tegelijk was gespannen en er één voor één bestek werd toegevoegd om nog meer uit te rekken. De vraag was alleen nog wanneer het elastiekje uiteindelijk zou knappen. Ik ben nogal visueel ingesteld en in gedachten zag ik die Afrikaanse vrouwen die telkens weer een ring om hun nek erbij kregen totdat hun nek tot onmenselijke afmetingen zou oprekken.*



*Zoekend naar de juiste hulp begon ik om mij heen te graaien, net zo lang tot het punt bereikt was waarop er zoveel hulp over de vloer kwam, dat ik nóg geen momenten van rust voor mezelf had. Het overzicht was zoek en de overleefstand stond op maximaal. De tijd van de slappe lach had ik al een lange tijd geleden achter me gelaten.*

*Zonder de juiste kennis en ervaring, slechts op mijn gevoel afgaand, bleef ik Mike in deze moeilijke tijd ondersteunen en bemoedigend toespreken. Ik besepte toen niet dat er ook nog zo iets bestaat als iemand 'ontkrachten'. Iemand zoveel uit handen nemen, dat hij zelf niet meer weet waar hij wel en niet toe in staat is. Zo'n persoon maak je dan met de beste bedoelingen heel afhankelijk. Beetje bij beetje voelde ik me wegzakken in het moeras dat ik zelf onbewust om me heen had gecreëerd. Mijn grootste kracht, mijn hulpvaardigheid, bleek achteraf ook mijn grootste valkuil.*

## ECHT SCHEIDEN

Ellis schrikt op en kijkt naar het wekkertje op het aanrecht. Het is al half negen en de kinderen zijn nog steeds buiten aan het spelen. De zon staat vlak boven de berg, klaar om onder te gaan. Ellis vist de kinderen uit de speeltuin naast het zwembad en zet ze nog snel even onder de douche.

Tandenpoetsen, haren kammen en hup-hup naar bed. O ja, bijna het verhaaltje van Piet Konijn vergeten voor te lezen. Nog even zoeken naar Teddy van Lizzy en Hagedisje van Colin. Gevonden!

“Ik wil nog een knuffel.”

“Ik wil nog een kus.”

“Ik wil een knuffel en een kus.”

De kinderen proberen op deze manier het naar bed gaan zo lang mogelijk te rekken. Ze hebben zich de afgelopen dagen prima gedragen. Het is een heerlijke vakantie en dankbare gedachten gaan uit naar haar ouders. Zij hebben deze vakantie voor haar geregeld en betaald. Wat er ook gebeurt, Ellis weet dat ze altijd op haar ouders terug kan vallen. Ze staan altijd voor haar klaar en dat geeft haar een veilig en geborgen gevoel. Ze neemt zich voor om later net zo'n ouder te worden voor Colin en Lizzy. Haar ouders hebben veel te verduren gehad. Ze hebben machteloos moeten toekijken hoe hun dochter wegzakte in haar eigen ellendige gevoel, terwijl die geforceerd bleef lachen en hen bleef verzekeren dat alles toch echt wel goed ging. Afschuwelijk!

Ellis leest wat in het boek van Stephen King, het gaat over mensen die in een supermarkt gevangen zitten en belaagd worden door vreemde wezens, afkomstig uit een plotselinge mist. Tussendoor neemt ze even de tijd om een lekkere kop kruidenthee voor zichzelf te zetten.

Door het slaapttekort van de vorige nacht, beginnen de ogen van Ellis rond elf uur al licht te prikken. Ze leest haar hoofdstuk uit en legt het boek op de stoel, dat voor nachtkastje moet doorgaan. Ze zet haar theekopje op het aanrecht en poetst haar tanden boven de wasbak. Nog even snel door de donkere nacht een laatste gang naar het toiletgebouw. Op de achtergrond hoort ze de muziek van de tjirpende krekels. Terug in het chaletje zet ze haar rugzakje klaar voor de volgende dag. Een fles water en een paar sneeën Franse ontbijtkoek verdwijnen in het grote vak. In het kleine voorste vakje doet ze alvast haar portemonnee en telefoon. Ook een pakje tissues, voor de eventuele hoge nood, worden niet vergeten.

In tegenstelling tot de vorige nacht, hoeft Ellis nu alleen maar aan haar kussen te ruiken. Binnen de kortste keren maakt ze de reis naar haar eigen dromenwonderland.

Ellis wordt wakker door het openen van de deur van het huisje. Ze ziet nog net Lizzy wegrennen die haar toeroept: “Ik moet poepen!” zoals alleen jonge kinderen dat ongegeneerd over een camping kunnen brullen. Ellis kijkt naar het klokje en ziet dat ze nog ruim de tijd heeft voordat ze de kinderen naar Tineke en Ron brengt. Voor vandaag heeft ze croissantjes besteld. Colin stelt voor om de bestelling op te halen en Ellis maakt daar dankbaar gebruik van. Voordat ze hem met het geld en de tas op pad stuurt, herhalen ze nog een paar keer hoe hij een stokbrood voor de volgende dag in het Frans moet bestellen. Terwijl ze de tafel dekt en water opzet voor de thee, komt Lizzy weer hijgend terug en hangt het toilettasje keurig aan het haakje naast de deur. Ook Lizzy wil mama graag helpen en pakt ongevraagd de borden en het bestek uit de kast. Binnen tien minuten zitten ze met z'n drieën aan tafel te genieten van een echt, vers, Frans croissantje. Ellis moet uitkijken dat ze haar vingers er niet daadwerkelijk bij opeet. Hij is heerlijk!

Na het ontbijt ruimt Ellis de tafel af, wast dit keer snel af en pakt nu ook de spullen voor de kinderen bij elkaar. Met de bergschoenen aan en de rugzak op haar rug, loopt ze met de kinderen naar Tineke en Ron. De kinderen dragen de spulletjes die ze graag mee willen nemen, in hun eigen tasje mee. Eefje en Simon doen voor de caravan een spelletje: Halli Galli. Colin en Lizzy sluiten snel aan en de kaartjes worden opnieuw verdeeld.

Ellis drinkt gezellig met Tineke nog even een kopje thee. Ron is kennelijk al vroeg gaan fietsen en wordt ieder moment terugverwacht. Ellis wacht de terugkomst van Ron niet af. Ze wil zo snel mogelijk de herinneringstroom oppakken en, als het kan, vandaag nog afronden. De lange

wandeling is daar uitermate geschikt voor. Ze kust haar beide kinderen op hun hoofd, maar ze lijken het niet op te merken. Ze zitten helemaal verdiept in hun spel met Eefje en Simon. Ellis loopt richting het geitenpaadje dat haar door de bergen zal leiden en zet de stroom aan herinneringen weer open.

*Ik was weer in de ziektewet terecht gekomen. Het was niet de eerste keer. Op het werk ging het steeds slechter en ook de therapieën die ik volgde, gaven me geen vooruitgang meer. Mike was in een groepstherapie terecht gekomen. Hij voelde zich daar wel op zijn plek. De avond en de dag na de therapie was hij meestal niet te genieten. Op die momenten had ik het meest het gevoel dat ik op eieren moest lopen in zijn aanwezigheid. De kinderen werden dan erg kort gehouden door mij en vooral veel tot rustig gedrag aangespoord. Als het dan toch knalde, was het vaak op een hele nare manier. Dingen die ik tegen Mike zei, konden ook soms heel verkeerd opgepakt worden. Dat resulteerde dan vaak in een sneer of een sarcastische opmerking. Ik kon er niet de vinger op leggen of dat kwam omdat het inderdaad erger werd, of omdat mijn eigen reserves op raakten. Het knallen leek wel steeds vaker voor te komen. Telkens als dat gebeurde, voelde het alsof er bij mij een stukje liefde voor Mike doodging. Het werd aangevreten, afgeknabbeld en machteloos en wanhopig stond ik erbij te kijken. Ik wist niet wat ik ertegen moest doen. Ons huwelijk dreigde als zand door mijn vingers te glippen.*

*Op een aantal momenten probeerde ik Mike te vertellen dat ik niet meer gelukkig was. Ik kon alleen niet aangeven hoe ik dacht weer gelukkig te worden. Vervolgens werd het gesprek afgekapt omdat we toch niet verder kwamen. Daar zat ik dan, alleen aan tafel, ongehoord, alweer. Het was te confronterend voor hem en hij voelde zich snel aangevallen. Mike was ook vooral bang om zijn werk of mij en de kinderen kwijt te raken.*

Wat zou ik doen.  
Als je het niet meer ziet zitten  
Zou ik je kunnen laten gaan?

Wat zou ik doen.  
Als je echt niet meer wilt.  
Zou ik toch naast je blijven staan?

Wat zou ik doen.  
Als het einde nabij is.  
Zou ik je steunen  
met een lach en een traan?

Wat zou ik doen.  
Als ik toch alleen achterblijf.  
Verteerd door onzekerheid  
of ik het goed heb gedaan?

*De suïcidale gedachten van Mike waren niet altijd op de voorgrond aanwezig. Hij had wel eens aangegeven dat hij het leven zonder mij en de kinderen niet de moeite waard vond. Wij waren de enige reden voor hem om therapie te volgen. Hij deed het vooral niet voor zichzelf.*

*De dag kwam dat ik huilend de instantie belde waar Mike de groepstherapie volgde. Het kon zo niet langer doorgaan. Ik wilde ontzettend graag in gesprek gaan met Mike en met een therapeut of maatschappelijk werker erbij. Er werd niets toegezegd en die avond kwam Mike pas laat thuis. Alles was al in kannen en kruiken voor relatietherapie in groepsvorm, PRT. Het was of dát, of een*

echtscheiding. Het dreigement van jaren terug werd nu tegen me gebruikt. Ik stemde in met de PRT. Achteraf was dat meer uit een gevoel van loyaliteit en solidariteit dan uit liefde. Wat er was gebeurd met mijn verzoek dat ik die dag via de telefoon had geuit, was me niet duidelijk. Eens en temeer voelde ik me ongehoord.

Ik voelde zich meer en meer de persoon uit Barry Manilow's 'Tryin' to get the feeling again', waar een man zich wanhopig tot zijn huisarts wendt voor en middeltje, om de gevoelens voor zijn vrouw weer terug te krijgen. Hij heeft al in alle hoeken en gaten gezocht, maar het is echt zoek. Ik kon me zo goed voorstellen hoe dat moest voelen.

De PRT ging van start en met frisse moed zette ik me in, tijdens de therapie en met de huiswerkopdrachten. Mijn reserves waren echter ondertussen al zo ingeteerd, dat iedere tegenslag er één teveel was. Er was geen ruimte meer voor stapjes terug. Op één van de therapiedagen had ik het gevoel een volle vuist in mijn gezicht te hebben gekregen. Tijdens een gebeurtenis kwam ik tot het besef dat ik er al jaren alleen voor stond en dat het op korte termijn niet zou veranderen. Zelfs tijdens de therapiesessies kon Mike het niet voor me opnemen, zoals ik dat wel altijd voor hem had gedaan. Hij kon zich niet in mij inleven, terwijl ik dat wel bij hem had geprobeerd. Degene die naast me zat, was uiterlijk nog wel dezelfde, maar tegelijkertijd ook een volledig onbekende.

In de auto terug naar huis trok ik me compleet terug in mijzelf. Ik voelde me zo in de kou staan, zo verlaten. Ik ervoer ineens hoe ontzettend eenzaam je je binnen een relatie kon voelen. Dit gevoel was me niet geheel onbekend, maar ik had het altijd weggedrukt en me op de bezigheden om het gezin overeind te houden gestort. Op die manier had Mike al die jaren ook zijn problemen weggedrukt. Bezig blijven om de demonen de mond te snoeren.

De gebeurtenis bleef zich in mijn hoofd herhalen en herhalen en stond op mijn netvlies gebrand. Tot aan de volgende therapiedag, kon ik me niet meer zetten tot een gesprek met Mike. Het was duidelijk dat Mike volledig in het duister taste, maar ik zat volledig opgesloten in mijn veilige coconnetje, mezelf beschermend tegen alles wat me nog meer zou kunnen kwetsen. De afstand gaf mij de rust om na te denken en maakte Mike juist wanhopig.

Op de therapiedag die daarop volgde, werd ik door een bezorgde therapeut apart genomen voor een gesprek.

"Ik zie dat het niet goed met je gaat. Ik maak me al zorgen om je vanaf het moment dat je vandaag hier binnen bent gekomen", zei ze. "Je straalt zoveel verdriet uit."

Met mijn droge mond probeerde ik de brok in mijn keel weg te slikken en de klomp cement in mijn maag te negeren. "Ik kan hier niet meer tegen. Ik zie het samen met Mike niet meer zitten. Langzaam maar zeker voel ik mijzelf wegzakken. Ik overweeg om alleen verder te gaan."

De therapeut keek me meelevend aan. "Ja, het is niet niks om in deze situatie te zitten, maar dit soort belangrijke beslissingen moet je nooit nemen in tijden van crisis."

De tranen van frustratie kon ik niet meer tegenhouden en stroomden over mijn wangen. "Wanneer kan ik dan zo'n beslissing nemen? Deze crisis duurt al jaren en het einde is nog lang niet in zicht. Moet ik mijzelf, en uiteindelijk ook de kinderen, opofferen voor de stabiliteit van Mike? De man die daar nu in therapie zit, is niet de man waar ik mee getrouwd ben. Ik kan me niet eens meer herinneren wanneer ik voor het laatst uitbundig gelachen heb."

Hoewel het een onbevredigend gesprek was geweest, kon ik de persoonlijke aandacht van de therapeut wel waarderen. Achteraf gezien had ik het fijn gevonden als er meer persoonlijke aandacht voor me was geweest. De groepstherapie met partners lag me helemaal niet.

Voor mij was het ondertussen helemaal duidelijk geworden: de depressieve klachten en PTSS-klachten waar ik al vele maanden (misschien wel jaren) mee kampte, kwamen voort uit een gevoel van al langere tijd diep ongelukkig zijn. Onbewust had ik me al die tijd toch mee laten sleuren in een negatieve spiraal. Ik was een schim van mijn vroegere ik. Om uit deze wurggreep te ontsnappen, zou ik me volledig moeten losmaken. Een drastisch besluit en ik wist welke gevolgen dit kon hebben. Het kostte me al mijn moed om te vertellen dat ik niet meer samen met Mike verder wilde

*“Mike, ik kan het niet meer opbrengen om zo samen door te gaan. Ik ben erg ongelukkig en ik denk dat ik meer kans heb om weer gelukkig te worden, als ik alleen verder ga. Ik wil een echtscheiding.” Ondanks de vele gesprekken die we er al over gevoerd hadden, trof de mededeling Mike als een stomp in zijn maag. Ongeloof en wanhoop tekenden zijn blik. Na een lang moment zo sprakeloos te hebben gezeten, kreeg hij zijn spraak weer terug. Rake verbale klappen werden geuit. Scherpe verwijten werden afgewisseld met begrip. De machteloosheid straalde van hem af, dezelfde machteloosheid die ik ook voelde. Uiteindelijk stond Mike op om zich voor te bereiden om te doen wat hij altijd gezegd had te gaan doen: weggaan om nooit meer terug te komen.*

*...Colin en Lizzy kregen in hun slaap nog een afscheidskus van papa....*

*Het was de afschuwelijkste nacht van mijn leven. Een nacht die me ook nu nog steeds niet onberoerd laat. Na zijn vertrek belde ik, volledig over mijn toeren, het alarmnummer en een drama werd voorkomen. Daarna voelde ik me gruwelijk in een hoek gedreven. Een kat in het nauw maakt rare sprongen. Dat gold kennelijk niet alleen voor Mike, maar ook voor mij. Ik beloofde Mike om samen nog eens te kijken naar andere vormen van therapie voor ons samen. Het was een belofte uit nood geboren en niet een belofte vanuit het hart.*

*Ondanks deze gebeurtenissen gingen we met de kinderen toch op vakantie, die we enkele weken daarvoor geboekt hadden. Ik kon Mike niet alleen achterlaten, wetende wat hij eerder had uitgehaald. Om toch een beetje controle op de situatie te houden, had ik een huiswerkopdracht van de therapie meegenomen: Het stoplicht. Als Mike iets goeds deed, kreeg hij groen. Oranje kreeg hij als hij dreigde onnodig negatief gedrag te vertonen en als hij daadwerkelijk over de schreef ging, kreeg hij rood. Al aan het eind van de eerste week liet ik de huiswerkopdracht voor wat het was. Ik vond dat Mike er niet goed op reageerde en kreeg het gevoel dat het geven van rood bij Mike juist olie op het vuur was. Mijn ervaring was dat Mike in een boze bui niet voor rede vatbaar was, en ik was bang dat bij het geven van rood de situatie alleen maar zou escaleren. Omdat ik de gevolgen daarvan had gezien, wilde ik dat risico niet meer lopen.*

*Het was de afschuwelijkste vakantie van mijn leven. Mike was zwaar teleurgesteld over het feit dat ik was gestopt met mijn huiswerkopdracht en liet dat keer op keer blijken. Ik vertrok weer naar mijn cocon en zat de rest van de vakantie uit. Mijn aandacht ging vooral naar de kinderen uit.*

*De daarop volgende maanden voelde ik me een gevangene in mijn eigen huwelijk. Het leek een keus te zijn tussen mij of Mike.*

*Dag en nacht werd ik gekweld door de vragen die in mijn hoofd bleven rondspoken.*

*Kon ik het huwelijk met Mike voortzetten zonder uiteindelijk mijzelf helemaal kwijt te raken of er aan onderdoor te gaan?*

*Wat hadden de kinderen er aan als het zo ver zou komen dat mama volledig opgebrand zou zijn?*

*Was er in dit huwelijk nog wel sprake van een houden van, of bestond de specie ondertussen uit hele andere motivaties?*

*Kon ik de consequenties, zoals Mike die eerder had gedemonstreerd, accepteren? ...En daarna ook nog verantwoorden naar de kinderen?*

*Zou ik me achteraf een monster voelen als ik mijn zieke man in de steek liet?*

*Ik had altijd al de overtuiging gehad, dat ik de kinderen liever het voorbeeld gaf van een alleenstaande moeder die weer op zoek ging naar het geluk, dan een moeder die blijft hangen in een huwelijk waar ze diepongelukkig is. Kinderen kopiëren namelijk vaak de patronen van hun ouders. Ook binnen de PRT voelde ik me gruwelijk gevangen. Er werden ineens voorwaarden gesteld om door te mogen gaan. Als we niet aan de voorwaarden zouden voldoen, zou de therapie niet worden voortgezet. Ik had het gevoel dat er druk op me werd uitgeoefend om vooral bij elkaar te blijven. Het idee om me weer eens gelukkig te voelen, leek een utopie te zijn geworden. Ik voelde me de nevenschade van een oorlog waar ik zelf niet bij aanwezig was geweest. Met pijn in het hart bracht ik Mike nogmaals de boodschap dat de koek echt op was en een toekomst samen niet meer tot de mogelijkheden behoorde. Ditmaal geen escalatie, maar wel veel boosheid en onbegrip.*

## LEVEN!

Ellis loopt door de bergen in het Zuiden van Frankrijk en kijkt om zich heen zonder echt iets te zien. Beelden en gedachten uit het heden en verleden verweven zich met elkaar. Ze is tevreden met de manier waarop de scheiding uiteindelijk is geregeld. Soms is er wel wat wrijving, maar ze waardeert de manier waarop Mike met de situatie omgaat. Ook op haar werk heeft ze het sinds tijden weer naar haar zin.

Veel vragen spoken alsnog door haar hoofd. Dat die vragen onbeantwoord zullen blijven, heeft ze inmiddels geaccepteerd. Iemand vroeg haar pas nog waar ze het meest behoefte aan heeft gehad in die moeilijke tijd. Achteraf is dat gemakkelijk te zeggen: Ze had behoefte aan sturing en een luisterend oor. Iemand die haar problemen begreep en er ook daadwerkelijk mee aan de slag kon gaan. Iemand die haar bij de hand zou pakken en het pad voor haar zou effenen. Iemand die haar met regelmaat had kunnen ontzorgen.

In werkelijkheid is het antwoord veel lastiger. Om een zuiver antwoord te kunnen geven, moet Ellis terug naar die tijd met het bijbehorende gevoel. Eerlijkheid gebied haar te zeggen, dat ze de aangeboden hulp uit het eerdere antwoord dan waarschijnlijk geweigerd zou hebben. Ze dacht de situatie toen prima onder controle te hebben en ging op haar eigen eigenwijze wijze op zoek naar hulp. Dat ze uiteindelijk een huis vol hulp had en het overzicht totaal kwijt was, had ze niet in de gaten. Als iemand die verdrinkt, heeft ze zich aan iedere strohalm vastgegrepen. Feitelijk stond ze met haar neus zo dicht op de situatie dat ze geen helder beeld meer had. Ze was er werkelijk van overtuigd, het allemaal goed te hebben geregeld. Misschien is ergens onderweg de juiste hulp wel aangeboden, maar heeft ze die niet als dusdanig herkend ...en dus genegeerd of geweigerd. Ellis durft het niet met zekerheid zeggen. Ze voelde zich ongehoord en onbegrepen, maar misschien was ze gewoon niet duidelijk genoeg.

De blik die ze naar binnen had gericht, keert nu langzaam weer naar buiten en ze wordt zich meer en meer bewust van haar omgeving. Ze voelt zich rustig van binnen en de spoken uit het verleden lijken te zijn verdwenen. De cigallen schreeuwen, zoals gewoonlijk, om het hardst om aandacht en de lucht is stralend blauw. De zon verwarmt haar hele wezen. Ellis geniet van haar omgeving, snuift de Provençaalse lucht diep in haar longen en begint hardop te lachen. Haar armen strekt ze zo wijd mogelijk uit en ze maakt een pirouetjie. Dit is niet meer overleven, maar leven! Ze is ervan overtuigd dat ze haar eigen kansen creëert en dat ze ook zonder een prins op een wit paard nog heel lang en gelukkig zal leven.

Ellis komt tot de conclusie dat er sinds kort een oude bekende is teruggekeerd in haar leven. Iemand die ze al heel lang heeft moeten missen: Zichzelf! Ze heft haar gezicht omhoog naar het zonlicht en geniet van de licht brandende tinteling, die de zonnestralen op haar huid achterlaten. Het versterkt haar gevoel dat ze weer leeft.

Barst! Weer vergeten in te smeren.

Ik kijk niet naar voren.  
Ik kijk niet opzij.  
De tijd is gekomen.  
Tijd voor mij.

De blik nu naar voren.  
Het hoofd geheven.  
De tijd is gekomen.  
Geniet van het leven!

## NAWOORD

(Geschreven door een vrouw van wie ik veel heb geleerd en voor wie ik veel bewondering heb)

Sterke vrouw,

Ik voel me zeer vereerd om het nawoord in jouw boek te mogen schrijven. Ik heb je leren kennen tijdens een rondetafelgesprek bij het Veteranen Instituut. De toenmalig Inspecteur Generaal der Krijgsmacht, Lex Oostendorp, had de intentie om meer voor de partner van de veteraan te willen betekenen. Waar heeft de partner van de veteraan behoefte aan? Wat willen de partners van de veteraan? Het waren vragen waar niet direct een antwoord op te geven was. Jaren later zouden uiteindelijk puzzelstukjes op zijn plaats gaan vallen. De puzzelstukjes zouden eindelijk de vorm gaan krijgen van een organisatie voor relaties en ex-relaties van de fysiek/psychisch gewonde veteraan.

Ik heb met aandacht gelezen hoe jij hebt gevochten om je kinderen een veilige basis te geven. En hoe je hebt gevochten om een succes van je huwelijk te willen maken. Je hebt geschreeuwd om hulp voor jezelf, helaas heeft niemand deze schreeuw *kunnen* of *willen* horen. De onmacht en wanhoop die te lezen is in jouw verhaal, is voelbaar aanwezig.

Er is heel veel moed voor nodig om uit een situatie te stappen. Door jouw keuze om alleen verder te gaan, kon je op een afstandje kijken naar jouw eigen rol binnen het huwelijk. Steeds weer de rol van hulpverlener oppakken, steeds weer over je eigen grens gaan, steeds weer jezelf wegcijferen. Allemaal valkuilen waarin je maar net je hoofd boven water kon houden.

Dat jij een positief ingesteld mens bent, blijkt wel uit je inzet om je levenservaring te willen delen. De schreeuw om hulp bleef "Ongehoord", het uitdragen van je levenservaring wordt "Gehoord".

Liefs,

Marianne Noot

Het vraagt moed om te groeien en te worden wie je diep van binnen bent. (E.E. Cummings)

## Onbeschreven

Als je leven een wit vel papier is, wat zou je er dan mee doen?

Zou je kleuren gebruiken zoals paars, geel en groen?

Of zou je het laten meevoeren op de wind  
en het volgen waar de wind het nodig vindt?

Zou je het versieren met strepen of krullen  
en de ruimte ertussen leeg laten of opvullen?

Vouw je een bootje, een vliegtuig of een zwaan  
en laat je het varen, vliegen of op een kast staan?

Laat je het heel of wil je graag scheuren?

Hou je het eenvoudig, ingetogen en zonder kleuren?

Neem je het mee of laat je hem thuis,  
ingelijst boven de bank of opgeborgen in een kluis?

Een wit vel papier, helemaal onbeschreven.

Vertel me eens, hoe zie jij jouw leven?

Als mijn leven een wit vel papier is, weet je wat ik ermee zou doen?

Ik zou het omarmen, koesteren en geef het een zoen.

Ik maak een doolhof van strepen en krullen.

sommige stukken laat ik leeg en andere zal ik opvullen.

Een kleurrijk geheel op elke kant van het velletje

Ook nog wat glitters en hier en daar een belletje

Aan een touwtje laat ik het meevoeren op de wind  
en haal hem binnen als IK dat nodig vind

Stukjes scheur ik af, niet te groot en niet te klein

Ik deel ze uit aan de mensen die mij lief zijn

Wat uiteindelijk nog over is, mijn eigen deel

Draag ik bij mijn hart, in een zakje van fluweel

Bewonderend en vol respect bekijk ik mijn leven

Een vel papier, oorspronkelijk wit en onbeschreven