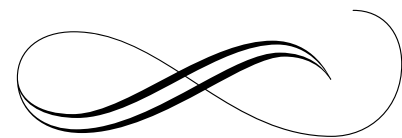


CHRISTINE'S MAN WILDE NIET  
LANGER LEVEN

‘IK BLEEF  
HOOPEN  
DAT HET  
GOED  
ZOU KOMEN’



TEKST: ELLEKE VAN DUIN

Leven met een geliefde die het bestaan niet meer aankan: hoe doe je dat? Christine (45) wilde haar man redden, maar slaagde er niet in. Na zijn dood moest ze zelf zien te overleven...

‘Drie jaar voor zijn overlijden, nu acht jaar geleden, begon het. Ik weet nog dat hij plotseling voor me stond, badend in het zweet. Vervolgens bonkte hij met zijn hoofd op de muur. Hij was volledig in de war. Ik zag direct dat het niet goed was. Tien minuten later was het over, deed hij weer gewoon. Hij wist zich totaal geen raad met de situatie. We zijn in de auto gestapt en direct naar de huisarts gereden, die ons doorstuurde naar het crisiscentrum. Daar kregen we binnen tien minuten de diagnose “psychose”. Een piepjong meisje zei tegen mij: “Uw man is depressief. Hij moet stoppen met werken.” We kregen een dot medicijnen mee en reden terug naar huis. Ik besepte toen dat ons leven nooit meer hetzelfde zou zijn. Het was ook de eerste keer dat ik wist: dit is gevaarlijk. Hij is in de war. Straks springt hij van het dakterras.’

Christine, slank, goed gekleed, praat rustig. Ze oogt zelfverzekerd. De balkondeuren staan open, de najaarszon schijnt naar binnen en belicht de vers geleverde muur en de trendy meubels. Er staat een zacht muziekje op; de sfeer hier is prettig.

‘Arnold was altijd een gezellige man, met een rijk sociaal leven en veel vrienden. Een Amsterdammer, de gangmaker van het gezin. Maar achter die vrolijkheid ging een andere persoon

schuil. Hij piekerde, zei al een poos dat hij zich niet zo lekker voelde. En dat het zo chaotisch in zijn hoofd was. Hij kreeg steeds meer last van stemmingswisselingen. Als bijzonder intelligente persoon ergerde hij zich aan bepaalde dingen. Ging een gesprek de diepte in, werden er psychologische bespiegelingen gestart of woorden gebruikt waarvan de spreker de betekenis niet kende, dan raakte hij enorm geïrriteerd. “Kijk hoe dom mensen praten,” zei hij dan.’

#### Stemmen

‘Hij werd een opgewonden standje. Op zijn werk functioneerde hij nog prima. Hij was een commercieel talent, had een goedlopend assurantiebedrijf, maar thuis kon hij het niet meer overzien. Hij kon niks relativeren; iets kleins werd heel groot in zijn hoofd. Hij kon slecht vertellen wat er aan de hand was. Of hij waanbeelden had, weet ik niet, maar hij hoorde wel stemmen. Het leek soms wel of iets anders hem overnam.’

De stem van Christine is iets gedaald. Ze zucht een beetje. Kijkt af en toe naar buiten. ‘Een goede vriend nam Arnold mee naar de sportschool. Er werd een personal trainer ingeschakeld en hij ging aan de slag. Dat hielp. Hij viel twaalf kilo af, zag er goed uit. Intussen draaide het thuis gewoon door. De jongens waren klein; zij hadden onze zorg en liefde nodig. Ik had nauwelijks tijd om ergens bij stil te staan. Arnold was inmiddels weer aan het werk, vanuit huis. Maar hij was niet happy, dat merkte ik wel. In het dagelijkse leven werd hij steeds afhankelijker van mij. Ik regelde alles thuis. Arnold veranderde door de medicijnen die hij kreeg. Onze relatie had het dan ook flink te verduren. Hij ontplofte geregeld tegen mij, ook weleens waar de kinderen bij waren. Dan sloeg de stemming ineens om. Machteloos voelde ik me dan. Wat moest ik? Ik kon er nu toch niet mee stoppen? Ik wilde hem niet in de steek laten. Ik bleef hopen dat het goed

*‘HET LEEK SOMS  
OF IETS ANDERS  
HEM OVERNAM’*

# ‘IK VOELDE ZOVEEL MEDELIJDEN MET HEM’

zou komen. Eens in de twee maanden ging hij langs de psychiater, dan kreeg hij een nieuwe lading medicijnen. Daarnaast stuurde ik hem nog naar een coach. En zo verstreken er drie jaar, met af en toe een terugval.’

## Stekker in de koelkast

Christine praat sneller nu. Somt de merkwaardige voorvallen die bij zijn ziektebeeld hoorden, achter elkaar op. ‘In december 2011 zijn we nog met vrienden op wintersport geweest. Arnold verscheen tot drie keer zonder ski’s en zonder schoenen aan de piste. Hij was ze vergeten aan te doen, kreeg het niet voor elkaar. Daar moest hij zelf van huilen, omdat hij wist dat het niet klopte. Er kwamen steeds meer van die soort voorvallen. Autorijden ging nog wel, evenals telefoneren. Alles wat op de automatische piloot moest, lukte prima. Maar dingen waarvoor je moest nadenken en iets moest organiseren, werden een probleem. Hij stopte de stekker van de telefoon in de koelkast. Zielig was het. Hij kon wel door de grond zakken van schaamte. Boos op hem worden had geen zin. Meestal was ik extra lief voor hem; hij is ziek, dacht ik, ik moet hem helpen. Maar het lukte niet. Hij vocht tegen zichzelf. Hij wilde niet zijn zoals hij was. Hij sprak weinig over zijn gevoelens, maar ik zag hem worstelen. Of de jongens iets aan hem gemerkt hebben, weet ik niet. Ik weet wel dat hij stapeldol op ze was.’

## Onwerkelijk

Even is ze stil. Haar bruine ogen staan zacht. Haar stem klinkt opvallend rustig. Ze haalt diep adem. ‘Het was een mooie zondagmiddag, juli 2012. Jens was naar een verjaardagsfeest. Ik was op weg om hem op te halen. Toen ik twintig minuten van huis was, kreeg ik een raar gevoel; er klopte iets niet. Ik móest terug. In trance fietste ik naar huis. Terwijl ik de deur opende, wist ik dat ik te laat was. Een seconde later stapte ik binnen en zag ik zijn levenloze lichaam in zijn werkkamer. In een waas

heb ik 112 gebeld. De buurvrouw ving de kinderen op, zeven en negen waren ze toen. De ambulance kwam heel snel en Arnold werd gereanimeerd. Hij begon weer te ademen. Toch flitste het direct door me heen dat het niet goed zou komen. Ik had zijn troosteloze blik gezien. De volgende dag voerde de neuroloog nog wat laatste testen uit, maar het was voorbij. Hij was hersendood en overleed in het ziekenhuis.’ Christine is even stil. Zucht zacht. Vervolgt dan, op iets lagere toon: ‘Vanaf dat moment leefde ik in een waas. Ik moest de begrafenis van mijn man regelen; een kist uitzoeken, muziek kiezen, een kaart laten maken. Het bizarre is, dat het me nog allemaal lukte ook om alles kloppend te krijgen. Maar wat voelde ik me onwerkelijk. Alsof ik in een verkeerde wereld was beland. De eerste zes maanden waren verschrikkelijk. Elke dag stond ik op met het idee: dit is niet waar, hoe kan dit, het mag niet, het kan niet. Hier kom ik nooit meer overheen, dacht ik toen. Kort na de begrafenis ben ik twee weken met mijn zus en de kinderen naar Zuid-Italië geweest. Zit je daar, in een prachtig huis, met heerlijk eten onder een stralende zon... Terwijl je zeker weet dat je leven voorbij is. Het is zo gek; je bent er en je bent er niet. Ik leefde van moment naar moment.’

## Voor de kinderen

Maar op zeker moment moeten de kinderen weer naar school en begint het gewone leven. Hoe pak je dat aan? ‘Ik heb een vriendin meegenomen naar het schoolplein, ik was bang om flauw te vallen. Langzaam stapte ik weer in het sociale leven. Dat lukte de ene keer beter dan de andere keer. Vaak ging ik na school meteen weer in bed liggen thuis. Maar mijn doel was: ik moet de sterke pilaar zijn voor mijn kinderen. Als ik instort, is er niemand meer voor hen. Ik heb veel gehuild; ik wist niet dat ik zoveel tranen had. Ik voelde ook zoveel medelijden met hem. Mijn vrienden en vriendinnen waren er voor me. Dag en nacht. Ze kwamen met schalen eten. Of zomaar met een roos. Een vriend van Arnold belde mij dagelijks en zei: kom op Christine, kleed je mooi aan, ga naar de kapper, naar de schoonheidsspecialiste, ik kom straks de boodschappen brengen. De burens waren ook geweldig; die bleven me maar uitnodigen voor koffie. Namen me mee naar buiten. Dat geeft moed. Als je merkt dat anderen je er zo doorheen slepen, moet je wel je best doen. Ik heb gelukkig wel altijd veel van het leven gehouden, wist en zag wel hoe mooi het was. Er gebeurden ook vervelende dingen hoor, mensen zeggen de gekste dingen. “Bij zelfmoord worden er geen levensverzekeringen uitgekeerd, hè, wist je dat wel?” Er werd hardop gespeculeerd over mijn financiële situatie.

Getrouwde mannen toonden ineens interesse; daar kon ik al helemaal niet mee omgaan.’

## Opnieuw vertrouwen

Ze kan er nog verontwaardigd over worden. Nog meer wilde ze er zijn voor haar kinderen. ‘Met verbazing keek ik al die tijd naar mijn jongens. Fantastisch hoe flexibel kinderen toch zijn. Ze leven in het moment, daar kan ik nog veel van leren. Jens is een tijd in de war geweest, heeft zich een poosje als een clown gedragen. Maar hij kreeg een fantastische juf die hem heel veel warmte en aandacht gaf. Jens is ook wel een jongen die weet wat goed voor hem is. Ik nam hem mee naar een kinderpsycholoog, vond dat er dingen los moesten komen. Maar al gauw zei hij: “Dat hoeft niet hoor, mam”. Toen ben ik ermee gestopt. Zelf heb ik lang last gehad van enorme angsten. Omdat ik Arnold zo gevonden heb, en zijn triestheid zag. Daar werd ik heel bang van. Dat wilde ik nooit meer meemaken, zoveel verdriet en ongeluk zien. De angsten raasden maar door mijn hoofd. Ik moest ze weer onder controle krijgen, anders was ik bang dat ik zelf gek zou worden. Ik nam een coach in de arm en heb EMDR-therapie gedaan. Daarmee beleef je je trauma opnieuw. En zo verwerk je het. Dat was heel bijzonder. Tijdens een van de sessies zag ik Arnold die riep: “Chris, ik ben vrij!” Samen hebben we een grote bal weggerold. Dat was het namelijk, hij was een last. Voor zichzelf, voor mij. Nu heeft hij rust. En daar kan ik me bij neerleggen. Ik heb mijn angsten losgelaten. Weg met die gedachtes die met je aan de haal gaan. Ik durf steeds meer te vertrouwen. Op het leven, op mezelf.’

## Loslaten en herinneren

Even overwoog Christine of ze zou verhuizen. ‘Maar lang duurde dat niet. We hebben hier zoveel plezier gehad, zijn heel gelukkig geweest. Zijn ziekte is hem overkomen, niemand kon daar iets aan doen. En hoewel Arnold ervoor had gekozen om thuis een einde aan zijn leven te maken, is hij niet hier gestorven. Zijn ziel heeft in het ziekenhuis zijn lichaam verlaten, niet thuis. Die wetenschap gaf mij kracht. Ik wilde niet wegvluchten. Ik ga dingen aan. De coach zei ook: “Neem geen overhaaste beslissingen. Blijf op je plek als het enigszins mogelijk is. Verhuizen kan altijd nog”. Inmiddels is er zo’n goede flow; ik denk nog maar zelden aan het moment dat ik hem vond.’ Vijf jaar later is Christine opnieuw gelukkig. Ze woont samen met Steve. ‘Nadat ik hem had ontmoet, duurde het zeker wel tien maanden voor ik mezelf een beetje durfde te geven en onze relatie meer vorm kreeg. Ik was ook heel bang om gekwetst te

worden, hem te verliezen. Het was allemaal veel te snel, hield ik mezelf voor. Dus ik hield lang afstand. Uiteindelijk heb ik toegegeven: “Ga dan maar,” zei ik tegen mezelf. Het is bizar om te ervaren dat dat kan. Heel soms voel ik me nog wel schuldig, jegens Arnold. Maar dat kan ik steeds beter loslaten. Ik moet het loslaten van mezelf, ik wil mezelf geluk gunnen. Dat is nog wel eng, hoor. Maar ik durf steeds beter.’ ‘Met de kinderen haal ik regelmatig herinneringen op aan Arnold. Ook komen er vrienden langs, om met de jongens te gaan varen in ons bootje en verhalen te vertellen over hun vader. Raoul lijkt op Arnold, hij is nog veel met hem bezig. Dat is goed en belangrijk: Arnold blijft altijd hun vader. Maar voor mij moest het leven door en dat is gelukt. Dankzij mijn omgeving en dankzij mezelf.’ □

‘IK DURF  
WEER TE  
VERTROU-  
WEN OP  
HET LEVEN’