



Klaartje, Tijn en Eva.

‘ALS DE DOOD ZO ZINLOOS IS, MOET JE HET LEVEN MEER BETEKENIS GEVEN’

Klaartje verloor bijna twee jaar geleden haar man Rik (40) aan een hartontsteking. Ze bleef achter met twee kleine kinderen. “Onder de douche stond ik een keer te snikken: ‘Rik, ik kan het toch niet alleen. Hoe kan ik dat nou?’”

door Marije Veerman | fotografie Louise Honée

“Koud ongelooft, maar gek genoeg ook zekerheid, rust. Na alle spanning, angst en jouw lijden. Het gaat inderdaad snel. Ik neem nog de tijd om afscheid van je te nemen. En zeg dat ik niet wil dat je gaat, maar dat als je denkt dat je moet gaan, je dan vooral niet bang moet zijn. Ik red me uiteindelijk wel. Jij hebt rust verdiend. En je gaat. Rustig glijd je weg, op de maat van alle machines. Als een zelfgecomponneerd eindakkoord op je gitaar. Het is waarschijnlijk je tijd, jij bent er klaar voor en zij hebben een engel nodig.” Het zijn de hartverscheurende woorden die Klaartje sprak tijdens de crematie van haar man Rik, nu bijna twee jaar geleden. Niet alles van de plechtigheid heeft ze meegekregen. “Ik heb nauwelijks gehuild. Het was te groot, en de dood is zoiets onwerkelijks.”

Het is vijf jaar daarvoor als ze elkaar ontmoeten. Op een feest met oud en nieuw. Zij is meteen verkocht, maar hij weet nog niet of hij zich wel wil binden. Een vrijbouter

eersteklas. Zo omschrijft ze hem ook. Wat later is hij toch om. Dan hakken ze al snel de knoop door en trekt ze bij hem in. In zijn pas gekochte huis in Watergraafsmeer. “We vulden elkaar aan. Hij was vrij rustig, kon soms uren achter elkaar gewoon op de bank zitten relaxen, een beetje nadenken of filosoferen over het leven. Heel ongedwongen. Hij genoot echt van de kleine dingen van het leven, op zijn manier. Hij vond Lowlands bijvoorbeeld geweldig. Daar keek hij het hele jaar naar uit en moesten we vakanties omheen plannen. De hele dag een beetje rondlopen. Geen doel, geen tijd. Bier drinken met zijn vrienden. Toen kon ik me daar wel eens aan ergeren. Dat nutteloze gedrag. Dan zei ik: ‘Kom op, ga nou eens wat doen.’ Nu denk ik: waarom eigenlijk? Waarom zei ik niet: ‘Geniet maar, doe maar, het leven is zo kort.’ Maar dat weet je natuurlijk niet van tevoren.” Rik is van jongs af aan hartpatiënt, geboren met een lekkende hartklep en al vrij vroeg in hun relatie moet hij een operatie ondergaan wegens hartritmestoornissen. In 2011 komt daar nog een openhartoperatie bovenop. De timing is allesbehalve perfect. Tijn is nog maar een dreumes en Klaartje is vijf maanden zwanger van Eva. Ze nemen afscheid. Rik schrijft een afscheidsbrief voor Tijn. Waarom eigenlijk, denkt ze later? Waarom waren ➤

Klaartje werd op slag verliefd op Rik.



'ACHTERAF VIND IK HET JAMMER DAT MIJ NIET EERDER IS VERTELD DAT HIJ DOOD ZOU GAAN. DAN HAD IK EERDER KUNNEN BEGINNEN MET AFSCHIED NEMEN'

we toen al zo bang? Alsof ze een voorgevoel hadden. De eerste operatie verloopt niet naar wens, dus een tweede is noodzakelijk. Na afloop is er vooral opluchting dat de operatie is geslaagd en Rik kan beginnen met zijn revalidatie. Een gelukkige tijd breekt aan, maar dan gaat het ineens mis. Het is ruim een jaar na de operatie als Rik ziek wordt. Enorme hoofdpijn en koorts. Klaartje vertrouwt het niet en belt de ambulance, maar die verwijzen haar door naar de huisartsenpost. Een griep, wordt geconstateerd. Een week lang is Rik erg ziek, en uiteindelijk wordt hij toch opgenomen. De nacht voor zijn opname ligt Klaartje nog klaarwakker en denkt alleen maar: dit is niet goed, dit is niet goed. De dag daarna wordt haar vrees werkelijkheid. Rik belt haar nog zelf vanuit het ziekenhuis. Hij heeft een herseninfarct gehad, dat is veroorzaakt door een ontsteking op zijn hartklep. De dokter spreekt de gevreesde woorden dat hij misschien nooit meer uit het ziekenhuis komt. Het is 25 juni 2012. Het begin van drie vreselijke weken.

Al snel krijgt Rik er een hersenbloeding bovenop.

Doodsangst, zo omschrijft Klaartje het gevoel nu. "Elke dag weer liep ik die lange gang van de intensive care door. Tussen hoop en vrees. Bang hoe hij er bij zou liggen. Ik hield me vast aan elke strohalm, elke zweem

van positivisme van de arts. Vanaf die hersenbloeding lag hij in coma en kon alleen nog in mijn hand knijpen. Dat hij dood zou gaan. Ik wilde er gewoon niet aan. Hij was net veertig geworden. IJzersterk. Je gaat toch niet dood als je net veertig bent? Achteraf vind ik het jammer dat mij niet eerder is verteld dat hij dood zou gaan. Dan had ik eerder kunnen beginnen met afscheid nemen. En er misschien met hem over kunnen praten. Over zijn ziekzijn, over wat hij voelde. Maar misschien wilde ik het gewoon ook wel niet horen. Was ik te naïef. Ik weet nog goed, die bewuste maandagochtend dat zijn vader belde. Ik stond net pap te maken voor Eva. Hij zei dat ik moest komen, omdat het niet goed ging, dat dit misschien wel Riks laatste dag zou zijn. Ik zei echt: 'Ik ben nu even bezig'. Wilde het gewoon niet horen. Doodgaan, het is zoiets abstracts, ongrijpbaars. Dat gebeurt niet bij zo'n fantastische man, in de bloei van zijn leven."





"Je laatste avond, zondagavond, had ik echt het gevoel contact met je te hebben. De regen was gestopt, het was vredig, je lag lekker, de muziek stond op, en als ik het vroeg, draaide je met je hoofd. Ik liet je ook een geluidsfragment van de kinderen horen. Je leek het te horen. Of verbeelde ik me dat? Volgens mij hadden wij gewoon contact; de laatste 'quality time' samen, het was erg fijn."

Die dag is iedereen in het ziekenhuis. In de gang zijn vrienden. In de kamer Klaartje en Riks vader en zus. De arts zegt dat hij vandaag doodgaat, of anders in een slechtere stabiele fase komt. Oh, denkt Klaartje nog, dan komt hij gewoon daarin. Strohalmen. Daar grijpt ze zich aan vast. Uiteindelijk overlijdt hij diezelfde dag. De tijd daarna vindt Klaartje moeilijk te omschrijven. Het dringt de eerste maanden gewoon niet tot haar door. Misschien is het een soort overlevingsmethode, omdat zo'n verlies te groot is om te bevatten. Nog elke keer als de telefoon gaat, slaat haar hart een slag over. Bang voor slecht nieuws uit het ziekenhuis en meteen daarna die leegheid, want de grootste angst is natuurlijk al waarheid. "Rationeel wist ik natuurlijk wel dat hij dood was, maar voelen deed ik het niet. Ik zat daar in zijn huis, met onze kinderen te ontbijten alsof er niets was gebeurd. Alsof hij zo binnen kon komen lopen. Zijn kleding hing nog in de kast. Onaangeroerd. De plantjes die hij net had geplant bloeiden. Het kwam gewoon niet binnen. Daarnaast was mijn hoofd ook nog veel te vol. De kinderen vroegen aandacht, maar er moest ook van alles geregeld worden qua financiën, spullen opruimen en het afhandelen van allerlei zaken. Na zijn operaties hadden we het samen gehad over onze dromen waarmaken, meer genieten. Hij wilde wat meer met zijn handen doen, meubels maken, en ik wilde graag mijn eigen bedrijf op het gebied van leefstijlcoaching, dat ik had naast mijn vaste baan, verder uitbreiden. 'Waarom doe je dat dan niet gewoon, als dat je gelukkig maakt? We redden het wel', was Riks nuchtere reactie.

Dus dat deed ik. Maar nu, na zijn dood, maakte het me onzeker. Ik herinner me dat ik een keer onder de douche stond te snikken: 'Rik, ik kan het toch niet alleen. Hoe kan ik dat nou?' Keihard, vond ik het. We hadden net alles op de rit, klaar om de rest van ons leven te delen en dan dit."

"En dan, na het eten, voor het naar bed gaan, weer de eenzaamheid. Twee stoelen in de slaapkamer. Even een geruststellend gevoel: is dat zijn spijkerbroek? Die ligt erbij alsof ie net is uitgetrokken. Nee, die is van mij. Er ligt niks meer op zijn stoel."

Pas na acht maanden kwam er tijd om meer te gaan voelen. Hartenpijn, noemt Klaartje het zelf. Een pijn die bij vlagen uit het niets opkwam. En die zo verschrikkelijk zeer deed, dat het haar verlamde. "Overal zag ik Rik of zijn uitvaart. Zaten we bijvoorbeeld in de auto en hoorde ik op de radio een liedje dat wij altijd luisterden, dan kwam het ineens keihard binnen. 'Mama, waarom ben je zo verdrietig?', vroeg Eva dan. Natuurlijk legde ik het uit, en dat doe ik nog steeds als Tijn en Eva vragen stellen, maar daarna ga ik gewoon weer door. Ik wil gewoon een leuke moeder zijn. Ze geen trauma ►

'IK BEN NU DE BALANS, VADER EN MOEDER TEGELIJK, EN DAT VIND IK BEST EEN GROTE VERANTWOORDELIJKHEID'



bezorgen. Dat vind ik het belangrijkste." Wat haar ook op de been houdt, is hardlopen, om energie te houden, en het schrijven van een boek. Begonnen als blog om iedereen in de tijd dat Rik in het ziekenhuis lag op de hoogte te houden, maar al snel werd het haar uitlaatklep. "Rik en ik hadden het er in die roerige periode over gehad. Dat we graag samen een boek wilden schrijven. Gewoon over ons gezin, de geboortes en zijn hartoperaties, de turbulente en ook mooie tijd. Ook om dit uiteindelijk aan de kinderen te kunnen laten lezen. Hij schreef regelmatig columns over het leven, filosofische dingen. Die heb ik pas gelezen toen hij er niet meer was. Dat boek moet er komen, dacht ik meteen. Voor de kinderen, maar ook voor lotgenoten."

"Elke nacht word ik wel een paar keer wakker en voel ik je aanwezigheid. Het lijkt alsof je er nog bent. Alsof je langzaam afscheid neemt van mij en de kinderen. Je houdt nog van mij, maar het irriteert je nu dat ik de katten wel over de bank laat lopen, dat ik daar niks tegen doe. Dat ik mijn eigen dingen nu betaal van de gemeenschappelijke rekening en dat ik jouw planten te veel water geef. Sorry, Rik, maar ik doe mijn best. Jij bent ertussenuit gepiept. Verdorie, dat wist ik niet, ik zag het niet aankomen, jij toch ook niet?"

Na anderhalf jaar kreeg Klaartje het gevoel dat haar leven weer een beetje op de rit was. "De zware mist is nu lichter geworden. Maar soms denk ik: wat is verdriet eigenlijk eenzaam. Helemaal omdat nu de meeste mensen om mij heen weer zijn doorgedaan met het leven en het lastig is je in mijn situatie in te leven. Ergens begrijp ik het wel. Voor hen is die twee jaar natuurlijk heel wat, terwijl voor mij de tijd heeft stilgestaan. Ik hoor de stem van Rik nog steeds soms in mijn achterhoofd. Wat zou hij hebben gedaan? Wat zou hij nu zeggen? Helemaal als het om de kinderen gaat. Ik ben nu de balans, vader en moeder tegelijk, en dat vind ik best een grote verantwoordelijkheid. Laatst wilde ik bijvoorbeeld nog lekker met de kinderen naar het strand, terwijl ik behoorlijk moe was. Dan hoor ik Rik zeggen: "Joh, blijf toch lekker thuis, dat vinden de kinderen het fijnst."

'WAT IS HET EENZAAM EIGENLIJK, VERDRIET. DE MEESTEN OM MIJ HEEN ZIJN DOORGEGAAN MET HUN LEVEN, VOOR MIJ HEEFT DE TIJD STILGESTAAN'

Dan denk ik: ja, je hebt ook gelijk. We blijven thuis. Dat kon Rik als geen ander; niet rennen, zoals ik, maar stilstaan en genieten. Hij kon ook zo verschrikkelijk lachen om Tijn, zag de details. Dat heb ik echt van hem geleerd en ik probeer daar nu ook op te letten. Om echt lol te maken met de kinderen. Al heb ik geen idee met wat voor vragen ze straks gaan komen, als ze ouder zijn. Ik probeer Rik levend te houden, door dingen over hem te vertellen. Zoals bij een gerecht dat Tijn zo lekker vindt, met boontjes en kip. Dan vertel ik hem dat dit papa's lievelingsgerecht was, maar meer dan dat kan ik niet doen. Het is echt intens verdrietig dat ze nooit hun eigen herinneringen zullen hebben aan hun vader. Vooral Eva niet. En het is afwachten hoe ze daarop gaan reageren. Langzaam ben ik ook weer meer gaan werken en inmiddels heb ik mijn bedrijf op het gebied van life coaching verder uitgebreid. Ik ontdekte dat ik het niet alleen redde met praten. Ik moest ook fysiek sterk zijn en organisatorische ondersteuning krijgen. Regelmatig hardlopen heeft mij in die tijd echt positieve energie gegeven. Ik heb nu een coachmodel ontwikkeld waar runningtherapie een groot onderdeel in is en waar ik anderen mee wil helpen (zie vitaalklaar.nl, red.). Juist omdat sporten mij in die tijd ook zo heeft geholpen. Het lijkt vreemd om na zo'n periode iets nieuws te starten, maar ergens voelde het gewoon goed. Als de dood zo zinloos is, moet je het leven meer betekenis geven. Wat de toekomst ons gaat brengen, weet ik niet. Maar ik heb weer meer vertrouwen gekregen. Met zijn drieën gaan we gelukkig worden." 