

Leven naast de dood

Sacha van der Donk

'Happines can be found even in the darkest of times if one only remembers to turn on the light'

Albus Dumbledore

Colofon

Dit boek kwam mede tot stand dankzij:
Heidi en Jente

Eerste druk 2016

Copyright © 2016 Sacha van der Donk

Omslagontwerp: Daniëlle (www.doordanielle.nl)

Foto's en tekst: privé Sacha van der Donk

'Leven naast de dood' is te bestellen via www.jeromi.nl

www.semmys.net

www.stichtingsemmy.nl

www.verliesconsultancy.nl

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Woord vooraf

Op zestien december 2009 stond mijn leven even helemaal stil.

Na maanden van doktersbezoeken, fysiotherapie en angst komt mijn onderbuik-gevoel uit. Mijn man Frans en ik krijgen van de kinderarts te horen dat onze dochter Rosanne van vijftien maanden oud een hersentumor heeft. Een dag later vertelt de kinderneuroloog dat de tumor die Rosanne heeft onbehandelbaar is en dat ze waarschijnlijk niet lang meer te leven heeft.

Er staat ons een vreselijk jaar te wachten, waarin verdriet en angst de boventoon voeren. Angst voor alles wat komen gaat en mijn grootste angst: hoe ziet het leven eruit als Rosanne er niet meer is? Is er dan nog plaats voor plezier, geluk en liefde?

Ondanks alle ellende blijven Frans en ik, zoveel als mogelijk, ons normale leven leiden. We werken, de kinderen gaan naar het kinderdagverblijf, we gaan op stap en gaan naar feestjes. Dit zorgt er regelmatig voor dat mijn verstand en mijn gevoel met elkaar in conflict zijn.

Tijdens de ziekteperiode van Rosanne lees ik uit nieuwsgierigheid veel verhalen van lotgenoten. Niet alleen boeken, maar ook artikelen in tijdschriften en blogs op internet. In al deze verhalen komt naar voren dat bij ouders die een kind verliezen nauwelijks tot geen plaats meer is voor de mooie dingen in het leven. Zolang het kind leeft, is er af en toe nog plaats voor (gecreëerde) gezellige momenten, maar zodra het kind overlijdt houdt het leven op. Dit gevoel van leegheid duurt soms jaren. Sommige ouders schrijven dat er zelfs na jaren alleen nog sprake is van gemaakt genieten. Met andere woorden: voor de buitenwereld genieten ze van bepaalde gelegenheden, maar inwendig voelen ze verdriet.

Al de verhalen beangstigen me. Vooral voor de toekomst. Voor de tijd nadat Rosanne overleden zal zijn. Zal het leven vanaf nu daadwerkelijk nooit meer mooie momenten kennen?

Deze angst zorgt ervoor dat ik voorbereid wil zijn op de tijd dat Rosanne er niet meer zal zijn. Ik wil niet dat het leven ophoudt bij het overlijden van Rosanne. Ik wil juist dat Jesse (mijn zoon van dan drie jaar oud) geniet van het leven. Er alles uithaalt wat er in zit en daarbij niet in de weg gezeten wordt door een moeder die negatief in het leven staat.

Ik ben mijn persoonlijke ervaring op gaan schrijven om te laten zien dat er ook positieve verhalen bestaan van mensen die een kind verliezen. Dat het leven niet op hoeft te houden na het overlijden van je kind. Dat genieten mag en zelfs kan!

Daarbij is het zeker niet mijn bedoeling te zeggen dat iedereen zich moet voelen en gedragen zoals ik dat heb gedaan, omdat dat de juiste manier is in het leven te staan als je kind overleden is. Nee, het is vooral mijn bedoeling uit te dragen dat iedereen anders is en iedereen de dingen doet zoals die bij hem of haar passen. Dat er geen goed of fout is in de manier waarop iemand zijn of haar rouw verwerkt. Wel is het mijn bedoeling te benadrukken dat je zeker geen slechte ouder bent als je na het overlijden van je kind geniet van het leven.

Daarnaast wil ik benadrukken dat ik er bewust voor heb gekozen geen namen van artsen en ziekenhuizen te noemen in mijn boek. Ik heb hiervoor gekozen, omdat het niet mijn bedoeling is onbewust mensen te schaden bij het opschrijven van mijn persoonlijke beleving. Ik ben dankbaar voor alle zorg die we tijdens de ziekte van Rosanne hebben mogen ontvangen en ga er vanuit dat iedere zorgverlener heeft gedaan wat in zijn of haar macht lag om de meest verschrikkelijke periode uit het leven van Frans en mij zo goed mogelijk te laten verlopen.

Voor het VU medisch centrum heb ik een uitzondering gemaakt, omdat dit ziekenhuis leading is in het onderzoek naar een oplossing voor de hersentumor waaraan Rosanne overleden is.

Ondanks dat ik weet dat ze er niet op zit te wachten, toch een dankwoord voor degene die vanaf het begin betrokken is geweest bij het schrijven van mijn verhaal en me tijdens het schrijven van mijn steeds opnieuw in mezelf deed geloven en me ervan bleef overtuigen dat mijn verhaal de moeite waard is om uit te geven.

Heidi: BEDANKT!

Zelf is Heidi werkzaam als verliesdeskundige (www.verliesconsultancy.nl) en tevens ervaringsdeskundige. Haar eerste grote liefde overleed toen hij 37 was, hun dochtertje was toen tien maanden. Heidi haar vader overleed toen Heidi 8 maanden zwanger was van haar tweede grote liefde. Als geen ander vindt Heidi dat je verlies wel zelf moet dragen, maar zeker niet alleen. Ze zet zich dan ook in om het thema verlies (in welke vorm dan ook) bespreekbaar te maken. Dit boek laat in haar ogen de rauwe rouw zien en hoe je zelf, maar ook de omgeving, daarmee omgaat. Heidi hoopt dat dit boek een steentje bijdraagt aan het welzijn van alle mensen die een verlies meemaken. Als de omgeving hierin kan steunen, moet je verlies wel zelf dragen, maar niet alleen.

Hoofdstuk 1

Zou God wel echt bestaan?

Er zijn veel momenten waarop mijn verhaal zou kunnen starten, maar voor mij persoonlijk start het begin van alle ellende rondom Rosanne op de dag dat ze gedoopt wordt: 28 juni 2009. Rosanne is dan ruim negen maanden oud. Ik ben Rooms-Katholiek en erg kerkelijk opgevoed. Natuurlijk vraag ook ik me regelmatig af of God echt bestaat of dat het hele geloof een verzinsel van mensen is om maar niet te hoeven accepteren dat het na de dood gewoon ophoudt. In de tijd dat Jesse gedoopt wordt, anderhalf jaar eerder, hebben we net een nieuwe pastoor in ons dorp. Een pastoor van deze tijd. Hij vertelt een mooi verhaal over Jezus en het geloof dat draait om respect voor elkaar. Of het nu waar is of niet dat Jezus over water heeft gelopen of dat hij doven heeft laten horen en blinden laten zien, is van minder belang. Van belang is zijn boodschap respect te hebben voor iedereen ongeacht zijn kleur, geaardheid, geloof of wat dan ook. Door je kind te laten dopen, geef je aan bij de gemeenschap te willen horen die deze boodschap van Jezus uitdraagt. Na alle ellende en buitensporigheden binnen de Katholieke kerk klinkt deze uitleg van het geloof ineens heel aannemelijk. Bij zo'n gemeenschap wil ik wel horen en de kinderen worden dus gedoopt. Eerlijk gezegd ook wel omdat ik toch geloof (of hoop net hoe je het wilt noemen) dat God wel bestaat en het leven niet gewoon ophoudt na de dood. Zo gezegd, zo gedaan. Jesse wordt gedoopt op zestien december 2007. Hou de datum zestien december goed in je achterhoofd, want deze datum wordt later in ons leven een datum die we nooit meer zullen vergeten. Rosanne wordt gedoopt op zondag 28 juni 2009. Tijdens de doopplechtigheid vragen we God Rosanne te beschermen en gaan we met Rosanne naar de Mariakapel om Maria te vragen goed voor haar te zorgen. Waarschijnlijk hadden ze de nacht ervoor feest gehad in de hemel en waren ze nog niet goed wakker toen Rosanne gedoopt werd, want de vrijdag na haar doop krijgt Rosanne een oorontsteking. Vanaf dat moment is er geen week meer geweest dat er niets aan de hand is met haar. Ook mijn intuïtie begint weer op te spelen.

Deze laatste opmerking moet ik even toelichten: Vanaf het moment dat ik zwanger ben van Rosanne ben ik bang dat er wat mis is met haar. Ik hou mezelf voor dat iedereen dit heeft tijdens een (tweede) zwangerschap. Dit akelige gevoel begint al als ik erachter kom dat ik toch echt weer zwanger ben.

Nieuwjaarsavond gaan we zoals elk jaar 's avonds op stap om iedereen nieuwjaar te wensen in onze stamkroeg. Samen met een aantal vriendinnen hebben we het over onze goede voornemens voor het komende jaar. Ook aan mij wordt gevraagd wat mijn goede voornemen voor 2008 is. Daar moet ik even over nadenken, want eigenlijk ben ik best saai. Ik rook niet, drink niet overmatig en ben niet te dik. Wel zou ik wat meer mogen sporten, maar ach met een paar wijntjes te veel op en net ongesteld, flap ik eruit dat mijn plan voor dit jaar toch een tweede kindje wordt. Ik schrik er zelf van, want het is zeker niet de bedoeling dat iedereen weet dat we hier alweer een paar maanden mee bezig zijn en dat deze te veel aan wijntjes niet alleen voor de gezelligheid zijn, maar ook om de teleurstelling een klein beetje weg te drinken dat het voor de vierde maand op rij niet raak is. Het onderwerp van de avond is hiermee ontstaan. De één maakt een grap dat we dan toch wel erg op moeten gaan schieten als we dat voor het eind van het jaar gerealiseerd willen hebben, de ander raadt het af om zo kort op elkaar twee kinderen te willen, wat weer iemand anders tegenspreekt. Er is toch immers niets zo leuk als twee kinderen kort op elkaar. Dan komt de vraag of ik misschien al zwanger ben? Zo adrem als ik ben antwoord ik: 'Denk je dat ik dan zou drinken? Dat zou wel heel erg stom zijn.' En dan uit het niets maakt iemand een opmerking waar ik spontaan nuchter van wordt: 'Ik weet nog dat ik twee jaar geleden op stap ben gegaan. Omdat ik ongesteld was geworden, dacht ik dat ik niet zwanger was. Ik vond dat ik wel een paar biertjes extra kon pakken na deze tegenvaller. Na een paar dagen heb ik toch een zwangerschapstest gedaan en bleek ik wèl zwanger te zijn.' 'Nee,' denk ik 'dat kan niet.'

Een klein stemmetje diep in mij zegt dat ik genoeg gedronken heb voor vandaag en dat ik voor de zekerheid morgen toch maar die zwangerschapstest, die ergens achter in mijn kledingkast verstopt ligt, te voorschijn moet toveren.

Eenmaal thuis in mijn bed, lig ik steeds rond te draaien en te piekeren. Ik was wel ongesteld geweest, maar wel minder hevig dan anders. Zou dat kunnen betekenen dat ik toch zwanger ben? De zwangerschapstest springt bijna uit de kast, maar ik besluit dat de deur gewoon dicht blijft, zodat ie er lekker niet uit kan. Een goede nachtrust doet vast goed en uiteindelijk val ik in slaap. De volgende ochtend vroeg begint het bekende vrouwelijke ongeduld zodra ik mijn ogen ook maar open durf te doen. Ik draai me nog een keer om en probeer, tegen beter weten in, verder te slapen. Die test in mijn kledingkast klopt steeds stiekem op die deur en volgens mij hoor ik die deur nu zelfs een klein beetje opengaan. Nu moet ik vlug worden, want anders wordt Frans er nog wakker van. Dat zou wel erg sneu zijn na zo'n gezellig avondje stappen. Ik strijk over mijn goede hart en besluit dat dat niet de bedoeling kan zijn. Ik geef me

gewonnen, haal die vervelende test, die mijn uitslapochtend verpest heeft, uit de kast en sluip zachtjes naar de badkamer. Eigenlijk weet ik ook dat het niet zo leuk is voor Frans om deze test te doen zonder dat hij erbij is, maar als ik zeg dat ik een zwangerschapstest ga doen, weet ik ook dat hij gaat zeggen: 'Hoezo je was toch afgelopen week ongesteld. Beetje weggegooid geld, niet.' Toegeven dat hij gelijk heeft, is niet mijn sterkste kant en de kans dat hij gelijk heeft, is deze keer wel erg groot. Voorzichtig doe ik de kast open en haal die luidruchtige test uit de kast. Gelukkig net op tijd, want buiten mij is er niemand wakker van geworden. Zachtjes naar de badkamer lopend, bedenk dat ik binnen vijf minuten weer kan gaan genieten van mijn uitslapochtend. Van die wijntjes die ik gisterenavond voor de zekerheid toch maar heb laten staan, kan ik mooi een nieuwe zwangerschapstest kopen voor de volgende maand. Zo dat heb ik voor mezelf mooi recht gepraat. Even een plasje doen en wachten maar. Op een of andere manier duren twee minuten dan erg lang. Van mezelf mag ik pas kijken als die twee minuten om zijn, want anders ga je streepjes zien die er niet zijn. Mooi moment om even mijn tanden te poetsen. Je moet toch wat om de tijd te vullen. Ik bereid me vast voor op alleen een teststreepje en beloof mezelf niet teleurgesteld te zijn. Het gaat zeker volgende maand lukken om zwanger te worden. Ik pak de test op en tot mijn grote verbazing staat er niet alleen een teststreepje, maar ook een 'ja, zwanger' streepje. Nu ben ik even de weg kwijt en maak me meteen zorgen om al die wijntjes die ik die avond ervoor gedronken heb. Straks heeft mijn kindje een rare afwijking en zal ik me altijd afvragen of dat van die paar wijntjes is. Ik weet ook wel dat dat zo vroeg in de zwangerschap helemaal niet kan, maar toch stel je toch eens voor. Deze gedachte blijft de hele zwangerschap door mijn hoofd spoken. Mijn zwangerschap verloopt verder voorspoedig, maar bij elke echo ben ik blij als de verloskundige zegt dat alles goed is.

Dan is het zover. Zondag veertien september 2008 om half elf 's avonds breken mijn vliezen. Om half één mogen we naar het ziekenhuis en vijftien september om tien voor drie in de ochtend is ze daar eindelijk. Onze knappe dochter Rosanne is geboren. De navelstreng zit om haar nek, maar gelukkig is de Apgarscore¹ goed. Verder is Rosanne helemaal gezond en mogen we een uur na de bevalling naar huis. We leggen haar meteen in haar eigen bedje en gaan zelf

¹ De Apgar-score is een cijfer tussen nul en tien dat kort na de geboorte van een kind wordt gegeven. Dit cijfer geeft weer hoe het kind de periode rond de bevalling heeft doorstaan. De score wordt een aantal keer na de geboorte bepaald, meestal na één, vijf en tien minuten. De score is bedacht door en genoemd naar Virginia Apgar, een Amerikaanse arts.