

Je mag mij altijd bellen



Voor Karel

KARIN KUIPER



Je mag mij altijd bellen  
1001 dagen van  
**ROUW**

  
lannoo

# INHOUD

Het begin   <i>Verpletterd</i>	9
1 juli 2005   <i>Afscheid</i>	11
THE ROLLING STONES   <i>Paint it black</i>	13
Je mag mij altijd bellen	15
Wie mij wil helpen	19
Hysterie	21
MEATLOAF   <i>If this is the last kiss</i>	23
Slapen	25
Geld	27
De zesde dag	29
Eén week	31
Sterke vrouw	33
Jarig	35
Hoe gaat het?	37
Vakantie	41
Dood	43
Kleine dingen	47
Verjaardagen	51
Zitten	53
Internet	55
Weduwe	57
Weekeinde	59
Opvoeden	61

Onbereikbaar	63
Nieuw leven	65
Als je weduwe bent...	67
Gebroken-hartaanval	69
Eeuwig dankbaar	71
Voorgoed voltooid verleden tijd	73
TED KOEHLER   HAROLD ARLEN   <i>Stormy Weather</i>	75
Liefdesverdriet	77
Daar gaan we weer...	79
Posttraumatische stress	83
Plan	85
Rouwkleiding	87
Autorijden	89
Tevreden	91
Schoonfamilie	93
Hardlopen	95
Papa, waar ben je?	97
Tussen krater en top	99
Zen	101
Logeren	103
O BROTHER WHERE ART THOU?   <i>Down in the river to pray</i>	105
Geloof	107
Huidhonger	109

Garage	111
Oud en alleen	113
Geesten	115
Therapie	119
Vaderdag	121
Een man	123
Pizza, patat en pannenkoeken	125
Kaartlezen	129
OTIS REDDING   <i>I've been loving you too long</i>	131
Schoenen	133
Rouwen	135
Hartenklop	137
PAUL SIMON   <i>Further to fly</i>	139
Warme armen	141
OCD	143
Vrolijkeweduwelunch	145
Ratten	147
Agaat en Tom	151
Ziek	153
Dat ben ik	155
BOY GEORGE   <i>The crying game</i>	157
Depressief	159
Schuldgevoel	161
Wat je <i>niet</i> moet zeggen	163

Het absolute nulpunt	165
Alcohol	167
<i>Zonder jou</i>	169
Vriend	171
Tot gauw!	173
Kanjers	175
Nieuwe vrienden, oude vrienden	177
Stress	179
Weduwebiecht	181
THE BEATLES   <i>Here comes the sun</i>	185
Bonusvader	187
Oma en opa	189
Duizend dagen	191
Tips voor de omgeving	193
Tips voor verweduwden	197
Mijn favoriete websites, groepen en online pagina's	200
Mijn favoriete boeken voor kinderen	202
Mijn favoriete boeken voor volwassenen	204
Dankwoord	206





## HET BEGIN | VERPLETTERD

Soms gebeuren er dingen in een mensenleven die zo ingrijpend zijn dat je het gevoel hebt dat je erdoor wordt verpletterd. Zoiets is mij de afgelopen weken overkomen.

Het begon op een stralend zonnige zaterdagmiddag, op een besneeuwde heuvel even buiten Ann Arbor, Michigan. Ik was aan het sleetjerijden met Bobbie en Noa. Ik had de meisjes naar boven getrokken, was op de slee gaan zitten, had Bobbie op de ene knie genomen, Noa op de andere, had mijn handen in de sneeuw geplant en de slee in beweging gebracht. We hobbelden, suisden, joelden de heuvel af. Beneden aan de heuvel was er iets in mijn lichaam veranderd, was er iets voorgoed in mijn leven veranderd – al wist ik dat toen natuurlijk nog niet.

Het eerste wat ik merkte was dat mijn linkerbeen het niet meer deed. Het volgende dat mijn hart op hol sloeg. Ik vroeg de meisjes om van mijn schoot af te gaan. Ik zwaaide naar Karin boven aan de heuvel. Kom! Kom! Ik weet nog dat Karin bij me kwam, dat ze de kinderen meenam naar de auto, en dat mijn been het nog steeds niet deed en dat mijn hart tekeering, zo verschrikkelijk tekeering!

Toen Karin weer mijn kant op kwam, lag ik voorover in de sneeuw. Het was weliswaar een zonnige dag, maar ook tien graden onder nul. Op dat moment wist Karin dat er iets helemaal mis was – op dat moment wist ik zelf helemaal niets meer.

Toen ik een uur later langzaam bij mijn positieven kwam, lag ik op een brancard in de ER van het Saint Joseph Mercy Hospital. De kinderen speelden op de vloer onder de hartmonitor en het infuus. Er verscheen een arts aan mijn bed.

‘Sir,’ zei de arts, ‘we hebben een scan gemaakt van uw hoofd, sir. En op die scan zien we een verdichting in uw hersenen, sir, een verdichting die wijst op een hersentumor, sir.’

Dat herinner ik me nog goed, dat hij elke keer ‘sir’ zei. En dat hij me heel indringend aankeek, alsof hij zich ervan wilde vergewissen dat tot me doordrong wat hij zei. En dat was natuurlijk ook zo.

Vier weken zijn er sindsdien verstreken. Het lijken vier jaren en tegelijkertijd vier dagen. Ik ben verder onderzocht. Er is een diagnose gesteld. Ik ben naar Nederland teruggekeerd. Ben opnieuw in het ziekenhuis beland. En nogmaals. Over twee weken word ik voor het eerst bestraald. Ik ben een kankerpatiënt. Ik heb een tumor in mijn hoofd. Als ik het niet regelmatig tegen mezelf zeg, geloof ik het niet.

— Karel Glastra van Loon in *Ongeneeslijk optimistisch*

En plotseling was de tijd voor het afscheid aangebroken. Tussen onze kennismaking met Karels ziekte en het einde ervan, op 1 juli 2005, lag bijna anderhalf jaar. Zeventien maanden, een paar weken en een paar dagen en uren. Duidelijke tijdseenheden die keurig in agenda's passen. Maar wat wetenschappers al lang weten, hebben wij in die periode ervaren: tijd valt niet te meten in eenheden van minuten en uren, dagen en maanden, jaren en mensenlevens. Ik beleefde de langste avond van mijn leven en de kortste.

(...)

De laatste weken waren niet de makkelijkste. Karel trok zijn eigen plan en koos een ongebruikelijke weg. Euthanasie mag dan omstreden zijn, maar 'terminale sedatie' – met bijvoorbeeld morfine en valium de patiënt laten 'inlapsen' – is meer norm dan keus. En Karels keuze om daar niet aan mee te doen moesten we goed verdedigen.

Bij dat natuurlijke einde hoorde natuurlijk ook pijn en lijden. Sommigen vinden dat onverdraaglijk om te aanschouwen en er aan mee te doen – zij zien het 'nut' van lijden niet en lijden er zelf onder.

Karels 'lijden', zijn bewuste en dagenlange gang naar het einde, zag hij zelf niet als nutteloos. Leven is *zijn*, en lijden hoort daarbij. Zoals de gang door het geboortekanaal vermoedelijk niet pijnloos is, zo is ook de gang door het stervenskanaal niet pijnloos. Maar beide zijn even zinvol en geven een prachtig resultaat. Het werd

heel duidelijk waarom sterven soms wordt vergeleken met opnieuw geboren worden.

(...)

Onze relatie duurde op de kop af dertien en een half jaar. Maar onze liefde duurt eindelijk. In Antwerpen begon het tijdens een redactieweekend van Nieuwe Revu, en daar schreef ik op een servetje 'Jij bent mijn betere ik'. Ik wist zelf niet precies wat ik bedoelde en waar het vandaan kwam. Maar de tijd heeft mijn gelijk bewezen. Samen maakten we elkaar compleet.

In de afgelopen anderhalf jaar raakten we meer met elkaar verbonden dan ooit tevoren. We zijn verstrengeld. En het bleek dat een goede relatie een prijs heeft: niet alleen Karel had een tumor, ook ik had een tumor – in zijn hoofd. Met hem verlies ik de helft van mijzelf. Maar in onze kinderen kreeg ik drie keer vijftig procent Karel. Gevieren gaan wij het redden.

— uit *Ongeneeslijk Optimistisch*

## THE ROLLING STONES | PAINT IT BLACK

Ik hield altijd al van de muziek van The Rolling Stones, en Karel ook. Het was niet de nieuwste bevlieging op muzikaal gebied, de Stones hoorden er gewoon bij, als een soort standaard in de lp- en cd-collectie. Een van mijn dierbaarste bezittingen is een cassettape waarop ik gezinsgeluiden opnam. Bobbie en Noa met hun kleine meisjesstemmen, ikzelf een onzinnig liedje zingend, en Karel die heen en weer loopt en ondertussen uit volle borst *Angie* van de Stones zingt. Zo was hij, op gewone doordeweekse dagen in ons gezin. Een man die ontspannen liep te zingen terwijl hij even snel een boterham smeerde voor hij weer aan het werk ging. *Angie* en Karel horen voor mij voor altijd bij elkaar. Zoals ikzelf en *Paint it black* sinds Karels dood voor altijd bij elkaar horen. Want wat Mick daar zingt, is voor mij een absolute weergave van mijn werkelijkheid. Dat het werd geschreven en gezongen ver voordat ik weduwe werd, doet daar niets aan af.

*Paint it black* is de kortste beschrijving van rouw die ik ken. Ik zou bijna zeggen, dat daarmee alles is gezegd...

*I see a red door and I want it painted black  
no colours anymore, I want them to turn black*

*I see the girls walk by dressed in their summer clothes  
I have to turn my head until my darkness goes*

*I see a line of cars and they're all painted black  
with flowers and my love, both never to come back*

(...)



# JE MAG MIJ ALTIJD BELLEN



Wij weduwen en weduwnaars zijn een lastig volkje, ik kan niet anders zeggen. Maar ja, we zijn er wel – tegen wil en dank.

Wij begrijpen natuurlijk ook wel dat onze ervaringen voor velen niet na te voelen zijn, en wij merken zelf ook dat we nogal ‘veranderen’ na de dood van onze geliefde, maar die veranderingen zijn nauwelijks tegen te houden. Want wat je ook doet, je kunt je niet echt voorbereiden op je nieuwe leven, en het is onvoorstelbaar wat de dood van een partner met een mens kan doen.

Nooit, in mijn ergste dagmerries niet, had ik kunnen bedenken dat het weduweschap zó afschuwelijk zou zijn. Stiekem had ik altijd de gedachte dat ik – zoals bij een verbroken relatie – na een paar maanden alweer voorwaarts zou gaan. Ik maakte, een beetje gegeneerd omdat hij immers nog niet dood was, plannen om de praktische problemen na zijn overlijden op te lossen. Oppas, werk, testament, studies en kinderverdriet, daar dacht ik over na. Ik hield me bezig met *zijn* afscheid, wat hij nodig had om ons te kunnen achterlaten. Maar hoe het met mijn eigen gevoel gesteld was en zou zijn, wat mij te wachten stond, daar hield ik me nog niet mee bezig. Tijd genoeg om dat te ondervinden als hij dood was, redeneerde ik.

Dus had ik geen idee dat het verlies als zoutzuur zou doorvreten, dat de pijn elke dag intenser zou worden, dat de wanhoop ongekend was, en dat de weg naar voren in eerste instantie naar achteren voerde.

Maar toen ik het eenmaal wist, moest ook iedereen het weten. Want de eenzaamheid van het gevoel dat je de enige bent die dit doormaakt, is onverdraaglijk.

En nu ik weet hoe gruwelijk de dood ingrijpt, kan ik het op eens niet meer verdragen als een gescheiden man of vrouw zegt dat ze weleens denken dat 'X beter dood had kunnen zijn', omdat ze dan ook al dat 'gedoe' niet zouden hebben. Gék word ik ervan als mensen niet begrijpen dat het ook nogal 'gedoe' is als de vader van je kinderen dood is, dat het een 'gedoe' is om weer op poten te komen als de liefde niet dood is maar je geliefde wel...

En zo ben ik dus een lastig mens geworden, net zoals veel andere verweduwden.

Want hoewel we in het begin alleen nog maar 'grote emoties' voelen en 'onbelangrijke' dingen er aan de ene kant nauwelijks meer toe doen, kunnen we ons aan de andere kant buitengewoon ergeren aan onschuldige, goedbedoelde opmerkingen en adviezen van onze medemens.

Er zijn een heleboel lege opmerkingen waarmee wij moeiteloos op de kast te krijgen zijn. *X zou het zo gewild hebben*, bijvoorbeeld. Of *Ik zou willen dat ik wat voor je kon doen*. En ook *Als ik wat voor je doen kan, moet je het zeggen*. Want we weten immers niet wat X gewild zou hebben, tenzij hij of zij het duidelijk gezegd heeft. En als je iets wilt doen, dan kan dat...

*Hoe gaat het met je?* en *Ik wil je zo graag helpen, maar je moet het zelf doen*, staan ook ergens boven in de top tien van ergernissen. Het mag dan zo zijn dat je het zelf moet doen, maar zonder hulp redt niemand het, en wijs ons er alsjeblieft niet op dat we er alleen voor staan.



Maar de absolute topper op de ergernislijst lijkt lokaal en internationaal *Je mag me altijd bellen* te zijn.

Want dat zinnetje, hoe goedbedoeld en welgemeend ook, laat ons met lege handen achter. Als je om drie uur 's nachts met dikke ogen van het huilen slapeloos en eenzaam in je veel te grote tweepersoonsbed ligt, ga je niet je beste vriendin wakker bellen – dat doe je alleen als er iemand doodgaat. Omdat je vrienden moeten slapen, en de volgende dag ook weer moeten werken, of voor hun kinderen zorgen en boodschappen doen... Maar ook om elf uur 's ochtends en drie uur 's middags schroom je – want je vriendin zit op haar werk, en je moeder lijdt te veel onder je verdriet en je beste vriend heeft net zijn zorgdag en loopt met een peuter en een kleuter te zeulen terwijl hij de hoorn tussen schouder en kaak probeert te klemmen. En dan om zeven uur 's avonds, als je eindelijk voldoende moed hebt verzameld, hoor je de man van je vriendin ongeduldig op de achtergrond vragen wie ze aan de lijn heeft en of ze zo nog even komt helpen met de kinderen, en breek je het gesprek snel af. Om halftien neemt de vriendin die zegt altijd thuis te zijn maar die net een nieuwe vriend heeft toch ook niet op en besluit je dat het welletjes is.

'Ze zoeken het allemaal maar uit', foeter je mismoedig in het niets. 'Zij moeten bellen!'



# WIE MIJ WIL HELPEN

Eigenlijk is het zo eenvoudig.

Wie mij wil helpen komt op een druilerige dag lekker een kop koffie drinken en gaat aan het begin van een lang weekend niet direct uit z'n werk naar huis, maar haalt eerst bij mij een glaasje wijn. Daarna duiken we samen de keuken in en maken we een *echte* maaltijd, die we *met* de kinderen opeten aan de gedekte tafel in de woonkamer.

Wie mij wil helpen, blijft na het eten om de kinderen een verhaal voor te lezen terwijl ik de keuken opruim en de afwas in de machine zet, of zet de borden in de machine terwijl ik de kinderen naar bed toe breng. En dan drinken we daarna nog samen een kop koffie en voeren we een grotemensengesprek.

Wie mij wil helpen vertelt ook over de sores en het geluk in zijn eigen leven, omdat het 'gewone' leven mijn beloofde land is, het doel waar ik opaf moet.

Wie mij wil helpen stuurt mijn kinderen een brief met een mooi verhaal over hun vader en hun moeder, of gewoon een kaartje om te laten weten dat ze hen niet vergeten zijn – ook niet nu tante Eef en ome Sjaak nooit meer langskomen omdat hun vriend, de vader van mijn kinderen, dood is.

Wie mij wil helpen gaat af en toe met ons naar het zwembad, zodat we samen kunnen zwemmen, die gaat met ons kamperen zodat we samen kunnen zingen, die gaat met ons naar de Efteling zodat we samen kunnen gillen, en die gaat mee naar de jaarlijkse uitvoering op school zodat we samen kunnen huilen om dat wat die afwezige papa allemaal moet missen.

Wie mij wil helpen, neemt mijn kinderen mee om verjaardagscadeautjes voor mij te kopen, geeft me twee keer per jaar een paar dagen ‘kindervrij’ zodat ik onbezorgd en onbelemmerd kan huilen, tieren en schreeuwen van verdriet. Die neemt de kinderen een middag zodat ik hysterisch kan huilen bij het opruimen van zijn kledingkast en het lezen van zijn liefdesbrieven.

Wie mij wil helpen schuwt er niet voor samen met ons Sinterklaas en andere familiefeesten te vieren en helpt mij de kamer te versieren voor de kinderverjaardagen.

Wie mij wil helpen wordt tijdelijk mijn geheugensteun en herinnert mij eraan dat het morgen verkleeddag is op school, dat de vuilnis aan de straat moet en dat de schoolreis nog niet betaald is.

Wie mij wil helpen denkt aan de verjaardag van *wijlen* mijn man, omdat hij nog steeds mijn ex niet is, en stuurt een kaartje voor onze trouwdag, die nu bitterzoet is.

Wie mij wil helpen geeft me een tegoedbon voor een massage of allerhande klussen in huis. Die bezorgt me een oppas voor een avondje uit, neemt de kinderen te logeren en gaat eens samen met hen het bos in.

Wie mij wil helpen slaat woordeloos een arm om me heen als ik moet huilen om *Memories*, die juicht met mij mee als Oranje scoort tegen *die Mannschaft*, die zwijgt met mij als er wordt geschoten in Birma.

Wie mij wil helpen hoeft niet zo veel bijzonders te doen. Wie mij wil helpen, moet er vooral zijn...

# HYSTERIE

Huilend viel ik over hem heen. Vol overtuiging voerde ik de altijd zo ongeloofwaardige nieuwbakken weduwescène uit een slechte B-film op. Het had me altijd een belachelijk scenario geleden – alsof je op zo'n moment gelijk zou beseffen hoe groot het verlies is, hoe immens het drama.

Maar ik kon er niets aan doen – ik werd door emotie overspoeld en gestuurd.

'O, Karel, wat moet ik nou toch zonder jou?' jammerde ik, me vaag bewust van mijn hysterie.

Mijn liefste was net overleden, maar de grootte van het gat dat zijn dood sloeg, was direct duidelijk. Het verdriet was verpletterend, het gemis kolossaal. Hoe moest ik *dit* aanpakken? Wie kon mij helpen?

Ik had maanden tijd gehad om me op dit moment voor te bereiden, maar toch had ik nauwelijks voorsprong op een vrouw die onverwacht te horen had gekregen dat haar man een fatale hartstilstand had gehad en nooit meer thuis zou komen.

Want de dood is onvoorstelbaar, het definitieve vertrek van je lief ongrijpbaar. Mijn hoop was lange tijd en tot het laatst bijna onuitroeibaar. En wat ik wist, kon ik maar niet begrijpen. Dat uitgerkend *ik* het zonder mijn man moest gaan doen – terwijl *wij* een eenheid waren – vergroeid en verstrengeld, onmogelijk uiteen te halen.

En zo stond ik dan onbeholpen en nauwelijks voorbereid aan het begin van een nieuw hoofdstuk in mijn leven – een hoofdstuk dat ik zonder pardon uit mijn boek zou willen scheuren.

Alles was gericht geweest op zijn dood, de climax. Ik had er nooit aan gedacht dat daarna altijd nog een anticlimax volgde, en had ook niets uitgedacht voor dit deel van mijn leven.

En daarom dicteerde het uiteindelijk zichzelf...

# MEATLOAF | *IF THIS IS THE LAST KISS*

Omdat ik niet beter kan beschrijven wat ik wilde toen ik de laatste keer naast Karel sliep...

*I know you're going  
I know this is goodbye  
And I can't make you stay  
no matter how I try  
But oh if you're leaving  
please grant this one request  
and leave my heart with some happiness*

*If this is the last kiss  
let's make it last all night  
If this is the last time I'm ever, ever  
gonna hold you  
let me hold you tight  
till the morning light*



[www.lannoo.com](http://www.lannoo.com)

Zeventiende druk

Omslagontwerp: Wil Immink

Ontwerp binnenwerk: Keppie & Keppie

Omslagfoto: Getty Images/Don Farrall

Fragmenten uit *Ongeneeslijk optimistisch*: Karel Glastra van Loon, *Ongeneeslijk optimistisch*, Nieuw Amsterdam, 2005.

© Uitgeverij Lannoo nv, Tiel, 2020 en Karin Kuiper

D/2020/45/332 – ISBN 978 94 014 6806 0 – NUR 749

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm, cd-rom, internet of anderszins zonder voorafgaande uitdrukkelijke schriftelijke toestemming van de uitgever.