

VAN TRAUMA NAAR TERUG LEVEN.

Nathalie H.

Voorwoord

Mijn naam is Nathalie.

Ik ben een heel gewone vrouw van 47 jaar. En mama van twee volwassen kinderen.

Ik ben gek op lopen. Lopen is mijn passie. Iedere dag begint voor mij met heel veel kilometers lopen in het bos.

En zo begon dus ook die ene ochtend in september, drie jaar geleden.

Als heel normaal en heel gewoon.

Tot een man mijn pad kruiste en daar en dan besloot mijn leven voorgoed te veranderen.

Ik werd geslagen en verkracht.

'Vorbij' dacht ik toen het gedaan was.

Onmogelijk te weten dat de gruwel die toen voorbij was, een jarenlange lijdensweg stilletjes zou doen ontstaan.

Nooit zou ik een boek schrijven en dan diegene van dat boek worden. Klein en onopvallend wil ik zijn en altijd blijven.

Maar op een dag begon ik dus te schrijven.

En zelfs nu al mijn woorden neergeschreven zijn, wil ik er nog steeds geen tastbaar boek van maken.

Waarom schreef ik ze dan? En waarom dan toch geen echt boek?

Ik schreef ze omdat ik wil dat ze gelezen worden. Gelezen door iedereen die er iets aan kan hebben.

Gelezen door iemand die hetzelfde heeft doorgemaakt en zich hier zo in kan herkennen.

Gelezen door hulpverleners en mensen van slachtofferhulp. Zodat ze kunnen voelen dat ze op heel veel kleine momenten echt zo'n heel erg groot verschil kunnen maken voor een slachtoffer.

Gelezen door politieagenten. Zodat ze zien dat ook zij veel meer zijn dan gewoon politie. Voor mij zullen ze altijd heel bijzonder blijven!

Als echt boek lig je in de winkel. Dat wil ik niet.

Ik wil dat iedereen die mijn woorden kostbaar genoeg vindt om ze te durven lezen, ze zo eenvoudig mogelijk moet kunnen vinden.

Na een trauma moet je al zoveel uitzoeken, durven en doen. Dan doet het ongelooflijk veel deugd als iets eens heel gemakkelijk gaat.

Want als er ook maar één iemand bij zal zijn die na het lezen denkt: "Dit had ik nodig, dit gaf mij net dat beetje hoop dat leven opnieuw mogelijk is.", dan heeft voor mij de zinloosheid van die ene ochtend een waardevolle mooie kracht gekregen!

Daarom schreef ik mijn woorden neer. Daarom geef ik ze nu gewoon aan jullie.

Liefs,
Nathalie

(We adviseren de leeftijd van 18+ voor het lezen van dit boek gezien het expliciete karakter van sommige beschrijvingen. Bespreek de zaken die het oproept met je hulpverlener en/of omgeving. Als je met vragen over zelfdoding zit, kan je ook terecht op het gratis nummer 1813 en op www.zelfmoord1813.be)

De zomer van 2016. Ik ben gelukkig. Denk zelfs dat gelukkiger zijn niet kan.

Ik heb twee kinderen, en een man met wie ik al 24 jaar samen ben. Daan en ik hebben elkaar leren kennen op school en zijn sindsdien zo goed als onafscheidelijk.

De zoon, Seppe, die op dat moment 19 jaar is, zit ondertussen al 10 maanden aan de andere kant van de wereld. Zijn droom. Toen hij het jaar voordien klaar was met het ASO wist hij nog niet helemaal zeker wat zijn studieplannen nadien waren. En zo zette hij de stap naar een sabbatjaar vol onvergetelijke momenten tijdens een rondreis in Australië.

En dus nog heel even en hij komt terug. Samen tellen we thuis zowat de uren af, zo hard missen we hem. Maar we weten dat hij het geweldig tof heeft daar en gunnen hem ieder moment. Hij komt terug half september, op mijn verjaardag. Mooier kan die dag niet worden.

Met onze dochter, Ella, heb ik hier ondertussen zelf een superzomer. Ook al gaan we niet op vakantie, toch zijn we veel op stap en genieten we van heel veel toffe dingen.

Omdat ik in een school werk, ben ik zelf zowat heel de zomer vrij. Daan heeft enkele weken verlof en ook dan is het gewoon genieten van elkaar, van het skyppen met Seppe en van simpelweg gelukkig zijn.

Het kort af. Het komt dichterbij. Zowel het einde van de zomervakantie als de terugkomst van Seppe.

Eind augustus begin ik terug te werken. Alle klaslijsten, inschrijvingen en zoveel meer moeten in orde zijn voor alweer een nieuwe start van een schooljaar.

1 en 2 september zijn zoals altijd hectisch druk. En op vrijdag 2 september werk ik nog wat later door en ga dan naar boven dag zeggen aan mijn directeur. "Alles is in orde, de lijsten zijn oké. Ik ga nu naar huis. Prettig weekend en tot maandag!".

Alleen zou maandag nooit meer komen.

Zaterdag 3 september 2016.

Het is vroeg. Bijna nog nacht. Maar ik ben al wakker.

Vandaag gaat Ella naar een pretpark met een vriend. En dus gaan Daan en ikzelf ook een dag op stap. Eerst ergens ontbijten, en dan de dag nemen zoals hij komt. Gewoon genieten. En bezig zijn want de terugkomst van Seppe maakt ons zo blij dat we soms niet goed weten hoe we de tijd sneller kunnen doen gaan.

Een week eerder zei ik nog tegen een collega: "Het moment om hem terug te zien, is nu zo dichtbij dat ik bijna bang ben dat er iets zou gebeuren waardoor we elkaar nooit meer terug zouden zien. Die gedachte maakt me gek. En ik moet daar niet aan denken, want die angst is er alleen maar omdat we nu echt kunnen beginnen te aftellen. Zot, hè!".

Ondertussen is het halfzes. Oef, bijna tijd om te gaan lopen. Ik doe alvast mijn loopkledij aan. Het is warm. Zelfs al op dit vroege uur. En het is nog donker. Maar dat is oké. Niks is mooier dan de zon zien opkomen in de velden. Het gevoel van helemaal alleen op de wereld. Iedereen die nog slaapt. Gewoon het ritme van mijn eigen looppassen, het horen van mijn ademhaling, de vogels die al wakker worden en een maf konijntje dat denkt dat hij onzichtbaar is als hij stokstil blijft zitten. Daar moet ik altijd zo mee lachen. Dat is zo grappig en zo slim.

Ik trek mijn loopschoenen aan. Maak mijn beenspieren los. En ondertussen bedenk ik mij dat het nu eigenlijk zo ongeveer de laatste keer zal zijn dat ik zo vroeg kan vertrekken. Niet het uur of de donkerte zijn een probleem. Maar het al bijna terug thuis zijn voordat ik de zon kan zien opkomen. Het was een mooie zomer. Vanaf maandag wordt het terug lopen na mijn werk. Maar dat is oké. Dat maakt dan weer mijn hoofd leeg na zo heel veel drukte.

En dan vertrek ik. De eerste 500 meter zoals gewoonlijk nog door de straten. En inderdaad, iedereen lijkt nog te slapen. De wereld is van mij! Alleen ik en het tikken van mijn voeten op de grond. En dan de spoorwegbrug onder. En dan begint de vrijheid pas echt. Het looppad tussen de velden. En ik loop. En ik geniet. En ik ben gelukkig. En ik bedenk wat we die dag allemaal misschien kunnen doen.

Tot ik plots in de verte een gedaante opmerk die ook op het pad aanwezig is. Mijn adem stukt en er schiet een schok door mijn lichaam. Die gedaante is zwarter dan zwart. Ook al is hij op dat moment nog zo ver van mij verwijderd en is alles rondom mij ook nog donker van de nacht.

Alles in mij schreeuwt om om te keren, naar huis te lopen, en later pas opnieuw te vertrekken. Alleen luister ik er niet naar. Als ik nu gewoon doorloop, heb ik zowel kunnen lopen als straks kunnen genieten. Als ik terugkeer, kan ik lopen maar vertrekken we pas later. En ik wil wel echt van heel de dag met Daan op stap kunnen genieten. Trouwens, die gestalte, heb ik die hier al niet eens gezien? Later op een dag. In daglicht. Met nog een tweede man bij. Hij gaf mij toen ook zo'n eng gevoel. Ja, waarschijnlijk wel. En toen was ook alles oké. En daarbij, ik loop hier ook, waarom zou iemand anders hier dan op dit uur niet mogen zijn.

En ik loop door. Recht op hem af. Met ondertussen gedachten die weer afdwalen naar hoe gelukkig ik wel ben. Seppe komt bijna terug. Straks een toffe dag. Ella gaat genieten van haar uitstap. Super allemaal!

Ben nu erg dichtbij. En de schok raast weer door heel mijn lichaam. Het lijkt alsof er een man in mijn richting stapt die niet gewoon zwart is doordat het nog donker is, maar precies een zwarte waas rond zich heeft hangen. Nog nooit gezien. Eerder zoiets voor in een film of zelfs een tekenfilm. En dan kruisen we elkaar. En het meest bizarre is nog dat ik enkel mijn eigen ademhaling en mijn eigen voetstappen hoor. Ik hoor geen enkel geluid van hem. Alleen die zwarte waas of damp of weet ik veel. En terwijl we elkaar kruisen, durf ik niet te kijken. Maar hij is voorbijgestapt. Ik voorbijgelopen. En ik loop verder. En ik hoor nog steeds alleen mezelf. Dit was zo beangstigend vreemd dat ik iets doe wat ik normaal nooit doe. Ik wil me omdraaien. Gewoon mezelf nog een allerlaatste keer geruststellen dat hij voorbij en weggewandeld is. Ik draai me al lopende om. Mijn wereld stopt.

Ik kijk recht in de ogen van wat een diepzwart ongelooflijk beangstigend kwaad monster lijkt. En een hand die naar me grijpt.

Ik keek om om mezelf gerust te stellen en nu zit ik in een compleet ander gevoel. Dit kan niet waar zijn. Dit kan niet waar zijn. Dit kan niet waar zijn. Dit kan niet echt zijn. Dit kan niet echt aan het gebeuren zijn.

En ik roep NEE. NEE. NEE. Geen idee hoeveel keer. Maar die "nee" heeft op dat moment enkel de betekenis van "laat dit alsjeblieft niet echt aan het gebeuren zijn. Dat kan niet. Hij was voorbij. Ik keek alleen maar om om mezelf gerust te stellen. Dit kan niet echt zijn".

Ik zie geen mens. Ik bedoel, ik zie geen mens in hem. Ik zie alleen maar agressieve diepzwarte ogen. De grijns van een monster dat zo hard naar me grijpt. En voor ik het beseft, word ik in een greppel gesmeten als een schildpad op mijn rug. Even hulpeloos als een schildpad op haar rug. Met enkel nog mijn armen en benen die stampen en vechten. En krijsen om mijn angst een kracht te geven. De gedaante buigt zich over mij en ik zie hoe een volle vuist op mijn gezicht afkomt. Ik voel het moment dat die mijn gezicht raakt. Maar niet in pijn. Alleen in een hele doffe klap met onbeschrijflijk gekraak vanbinnen. En bij die eerste slag kan ik alleen maar denken "Idioot, wat doet jij nu!!".

En hij slaat verder. Harder. Kwader. Met meer kracht en veel meer woede.

Ik blijf stampen. En bij een trap lukt het mij zelfs hem achteruit te doen deinzen. En vliegensvlug denken mijn hersenen dat dit misschien het moment is dat ik weg kan lopen. Maar al even snel beseft ik dat ik simpelweg niet recht kan geraken en alweer volgt een volgende ongenadig harde klap. En zijn bevelende woorden. "Calme-toi!" Oneindig veel keer. Altijd maar kwader. En ik altijd maar harder stampen, vechten, krijsen.

En dan is er die ene klap. De klap die binnenin alles doet beseffen. Die amper nog iets kraken kan omdat alles ondertussen al gekraakt is. Maar die mij doet beseffen: de volgende vuistslag overleef ik niet meer. Mijn hoofd gaat het begeven. Mijn hoofd kan niet nog zo'n vuistslag aan. Er zijn er al ontelbaar veel gekomen. Maar de volgende geeft dood.

En ik val stil. Helemaal compleet stil. Ik vecht niet meer. Ik beweeg zelfs niet meer. Ik krijs niet meer. Ik lig daar. Heb geen pijn. Heb geen idee of ik nog een gezicht heb. Mijn hoofd is te veel gekraakt vanbinnen. Mijn mond zit vol met bloed en niets dat nog op tanden lijkt. Ik lig daar. Levenloos stil.

De woorden die hij spreekt, zijn nog dezelfde. Maar op een hele andere manier. Bijna sussend. Bijna kalmerend. Bijna geruststellend. "Calme-toi". Alsof hij me nu ieder moment gaan troosten zal. Maar zelfs met een hoofd dat zo kapot is, beseft ik nog dat het ergste nu pas gaat komen.

Hij sleurt mij recht. En hij gebiedt mij mee te stappen. Hij weet waar naartoe. Ik heb geen idee. De zowat honderd meter lijken honderd kilometer. De ochtend is zwarter dan zwart. Stiller dan stil. Alleen wij twee. Wij twee alleen op de wereld. En ik in het volle besef van wat er gaat gebeuren.

Ik weet wat gaat gebeuren. En spreek mezelf moed in. Één keer en dan voorbij. Het zal afschuwelijk zijn, want hij is echt een monster. Maar één keer ondergaan. Dan gedaan. Dan voorbij. Ik mag het alleen niet echt beseffen. Ik mag er niet bewust van zijn.

Wat dan volgt, valt niet te beschrijven. Maar nooit eerder hebben al mijn zintuigen zo scherp gestaan. Nooit eerder heb ik zo scherp waargenomen. Gevoeld. Gehoord. Geroken. Om van het ergste zintuig nog niet te spreken. Dat krijg ik zelfs niet geschreven.

Nooit eerder zoveel bij bewustzijn ondergaan. Het werd niet één keer. Er kwam geen einde aan.

Voorbij. Hij is gestopt. Ik durf niet meer te bewegen. Niet meer te ademen. Niet meer te zijn. Ook ik ben nu zo'n bang konijntje dat stil ligt om onzichtbaar te kunnen zijn. Hij heeft nog steeds dat mes. Als ik beweeg, beseft hij dat. En zal ik Seppe nooit nog terugzien.

Ik hoor hem heel stil wegstappen. Geruisloos en heel traag.

Pas als ik niks meer hoor, durf ik te bewegen. Heel voorzichtig kijk ik omhoog. Ik zie niks meer. Niemand meer. Ik denk dat hij weg is. Geen idee hoe ver ik lig. Ik sta op. En begin te stappen. Naar waar ik licht zie. Ik voel geen pijn. Heb geen besef. Geen besef van lichaam. Geen besef van hoe ik ben. Eén oog zit helemaal dicht. Maar ik kan niet anders dan te stappen. Ik moet hier weg. Ik stap. En stap. Het gras is hoog.

En dan plots weer die schok. Hij stapt naast mij! Opnieuw duik ik als een bang konijn bewegingloos ineen in het hoge gras. Ik kan niet begrijpen dat hij me niet gezien heeft. We stappen op enkele meters vlak naast elkaar. Geen seconde laat ik hem los. Maar hij stapt zo traag. En iedere paar meter dat hij vooruitgaat, kruip ik mee vooruit. Na wat een eeuwigheid lijkt, zijn we aan de plek waar de veldweg begint en kan ik achter een glasbol schuilen. Vanop die plek blijf ik naar hem kijken. Nog

steeds zo traag. Maar ik kan nog niet ontsnappen. Hij is nog te dichtbij. Hij heeft een mes. Ik moet Seppe kunnen terugzien. Ik blijf kijken. En zie hoe hij zijn jas uittrekt. Die proper veegt. Over zijn arm legt. Even achterom kijkt naar het veld waarin ik zit. En dan zo heel kalm verder wegstapt.

En dan denk ik dat hij ver genoeg is om zelf weg te lopen. En ik vertrek. Ik begin opnieuw te lopen. Te lopen alsof er niets gebeurd is en ik gewoon mijn dagelijkse loop gedaan heb. Alles is nog stil en bijna donker.

Ik kom thuis. Bewust van het feit dat ik niet wil dat Ella me zo ziet, durf ik niet aanbellen. Dus ik roep voorzichtig Daan. Het raam staat open door de warmte.

De voordeur gaat open. En hoe het komt dat weet ik niet. Maar daar staat dus ook Ella achter Daan. Verschrikt hoor ik Daan vragen: "Wat hebt gij voor!?". Vastberaden hoor ik mezelf zeggen: "Ik ben geslagen en verkracht. Maar ik ga wel blijven lopen!"

Daan belt de hulpdiensten. Ik blijf buiten op de oprit wachten. Ik wil zo niet binnengaan. Ik ben vuil en smerig. Alles en helemaal. Ik kan en mag niks aanraken. Ik kan en mag niks wegwassen. Ik beseft dat alles moet blijven zoals het nu is. Alles zal als bewijsmateriaal genomen worden en zelf zal ik alles moeten ondergaan.

Maar er is één ding dat ik niet mag meenemen. Dat niet mee in een bewijsdoos of zo mag. Mijn huissleutel die in het zakje van mijn loopbroek zit. Voorzichtig neem ik hem eruit en bel terug aan de voordeur aan. Ja, ik bel opnieuw aan. Want Daan en Ella zijn binnen. Ik sta alleen buiten. Ik wil dat zelf zo. De hulpdiensten gaan toch komen. En bang of angstig ben ik al helemaal niet. Ik zit vol adrenaline.

Daan komt opendoen. Ik leg de sleutel voorzichtig binnen op de grond en vraag hem die later in een bad vol ontsmettingsmiddel te stoppen.

Weer gaat de voordeur dicht. Hij gaat opvang regelen voor Ella zodat hij mee kan naar het ziekenhuis. Ik vind het nog steeds oké zo alleen buiten. Beseft niet goed wat of hoe. Of toch wel. Alleen zo heel erg waanzinnig onwezenlijk. Minuten lijken uren. Dan komt er een auto toe en stapt er iemand uit. Politie. Die man is meteen bij mij. Ik vertel. Hij geeft via de portofoon aan zijn collega's de info door. Of ik later nog eens opnieuw naar die plaats zou kunnen gaan? Natuurlijk. Eigenlijk nu al, denk ik bij mezelf. Waarom niet meteen? Ik heb nog steeds het gevoel dat ik ondertussen ook nog een berg kan beklimmen.

De agent is ongelooflijk lief en zorgzaam. Of ik niet wil zitten? Of ik niet liever binnen wil gaan? "Nee, ik blijf wel gewoon buiten." Ik heb het gevoel dat ik 't liefst van al nu een marathon wil beginnen te lopen.

Dan komt ook de ziekenwagen toe. Gevolgd door de MUG. De MUG?? Voor wie komen die?? Beide teams komen naar mij toe. De man van de ziekenwagen wil het draagbed halen. Voor wie?? Nee, ik stap zelf wel tot aan de ziekenwagen. Ik klim erin. Verbaasde blikken die ik niet goed plaatsen kan. Dan komt voorzichtig de vraag of ik wil liggen of liever zitten voor vervoer. Ik zie het bed. Mijn benen worden plots van pudding. Ik wil liggen. Moet liggen. Nu meteen. Alsof plots niets meer kan.

De rit naar het ziekenhuis in Jette lijkt oneindig. Onderweg beseft ik dat ik dit niet aankan met Daan. Ik wil er iemand anders bij. In Jette vraag ik hem een vriendin te bellen. Ik lig op de spoedafdeling. Daar beslissen ze dat ik eerst fysiek helemaal onderzocht moet worden. Ze brengen me naar de scanner om meteen de schade binnenin mijn hoofd te onderzoeken.

Uren lig ik op de spoedafdeling. En er is ook opnieuw politie. Een man. Nadien ook nog een vrouw. Ze zijn heel zacht met mij. Bezorgd. Blijven bij mij. Net zoals Daan en de vriendin die ondertussen toegekomen is. Ik vraag haar mijn directeur te bellen. Maandag werken zal wat moeilijk zijn. Maar dinsdag moet zeker wel lukken. Waarom kijkt ze plots zo raar?

Uren lijken een eeuwigheid. En ondertussen mag ik niets van me afvegen of wegspoelen. Niks in mijn mond voelt nog als mond. Mijn armen en benen hebben precies gevochten. Mijn loopkledij heeft er al beter uitgezien.

Rond de middag mag ik dan naar de afdeling gynaecologie. Nu is het tijd voor de Seksuele Agressie Set: het onderzoek voor spooropname, de procedure voor de afname van DNA. Dat doe ik alleen. Met twee vrouwen. Ik sta op een doek en ondertussen gaat ieder stukje kleding, vezel, haarspeld, rekker enzovoort één voor één in een plastic zakje. Dan volgt het inwendig onderzoek. Daarna mag ik uren later eindelijk mezelf verlossen van zijn vuiligheid. Of ik wil douchen of in bad? Ja, douchen natuurlijk! Alles voorgoed weg. Alleen is er geen kracht meer in mijn benen en wordt het dus een bad. Daarbij word ik geholpen. Ik vraag of ik nu ook mijn mond mag spoelen. Schrobben. Poetsen. Maakt niet uit wat. Dat mag. Maar wat of hoe ik het ook doe, niks blijkt te helpen. Proper word ik niet. Niet meer.

Ik krijg een nachthemd en kruip in een bed. En zo brengen ze me dan weg naar een kamer. De afgelopen uren waren onwezenlijk raar, bizar.

Even later komt er opnieuw politie. Eén van hen is dezelfde vrouw die vanmorgen ook al bij me was. En nu is er nog een vrouwelijke collega bij. Met twee nemen ze mijn verklaring af. En dat duurt naar mijn gevoel wel enkele uren. Met telkens weer dezelfde vragen. Ik kan dat. Ik vertel hun elk detail. Dat is niet moeilijk. Mijn zintuigen stonden en staan zo op scherp dat het lijkt alsof ik het constant opnieuw meemaak.

Op de gang staan ondertussen mensen. Bezoek voor mij. Het nieuws heeft zich verspreid. De politie vraagt of ik liever wil stoppen. Dat wil ik niet. Ik wil voortdoen.

Later ben ik klaar. De politie is vertrokken. Heel eventjes alleen. Kan het allemaal amper vatten. Geloven.

Dan gaat plots de deur open. Familie neemt plaats rond mijn bed. Staren me aan met verschrikking en ongeloof of verdriet in hun ogen. Ik sluit het mijne. Eentje maar. Het andere gaat al lang niet meer open. Wanneer ik het terug opendoe, staan ze er nog. Met dezelfde blikken van medelijden. Ik weet niet welke dingen er allemaal via een infuus mijn lichaam binnendringen, maar normaal zou ik hier dus geweldig mee in de lach schieten. Ik bedoel, of ik ben dood en besef het zelf nog niet. Of ik ben stervende. Maar dit lijkt verdacht veel op een wake!... Ik sluit mijn oog opnieuw.

Avond. Ver na bezoeken. Iedereen is weg. De dag is voorbij.

Vloeistof drupt mijn arm binnen. Geen idee met wat. Ik heb de uitleg wel gekregen maar die vloeide al even snel weg zoals de inhoud nu mijn aderen inloopt. En ik heb zoveel medicatie moeten slikken. Iets om mijn oog zo snel mogelijk open te krijgen om de schade binnenin te kunnen zien. Of zat dat mee in het infuus? Morning-afterpil, HIV-remmers. Die laatste, daarvan moet ik er de komende weken dagelijks een aantal blijven nemen. Want we weten helemaal niks.

Avond dus. Van een dag die nooit begon. Maar waarvan iedere seconde me voor altijd haarscherp bij zal blijven.

De deur gaat open. De diepzwarte razende man van die ochtend in het veld stapt binnen. Nu met een brede grijns. Hij zal voor altijd bij mij blijven. Ik sluit mijn oog. Die dag gaat het niet meer open.

De volgende ochtend.

Voorzichtig open ik mijn goede oog. En kijk recht in een infuus. Plezant. 't Is waar. 't Was echt. 't Is écht. Echt waar.

Mijn hoofd voelt alsof er een vrachtwagen of tien is overgevlogen. Niet van de pijn. Maar van hoe het voelt.

Mijn mond kan ik amper bewegen.

Ik kruip uit bed. Allé, ik stap er eigenlijk uit. Maar elke spier voelt stram en stijf. Ik wankel naar de badkamer. Tijd om mezelf eens te bekijken. WOHW!!!! HALLO, WAT IS DAT!! WIE IS DAT?!

Oké. We proberen nog een keer. Ze is er nog. Dat ben ik dus. Of toch wat ik zou moeten zijn. Alleen zie ik in de spiegel op het gebied van haar een kruising tussen dat van een heks en een vogelverschrikker. Daaronder een gelaat dubbel zo dik en ook meer lijkend op een afkooksel van een smurf. Reken daarbij dus het gevoel van platgewalst te zijn door tien vrachtwagens...en je hebt dus mij.

Stap één: ik ga douchen. Of dat zou ik heel graag willen. Maar mijn benen denken daar duidelijk nog anders over.

Even later komt Daan. Ik ga het wel alleen doen. Samen met zo'n stoeltje voor in de douche. Maar zeg hem wel voorzichtig dat mocht hij een 'bonk' horen, ik dan waarschijnlijk ergens neerlig...

Het duurde lang en gaf helemaal geen beter, zeg maar properder, gevoel. Terug richting bed. Uitgeput.

De rest van de dag, van de week, in het ziekenhuis wordt helemaal overspoeld door van alles moeten. Onderzoeken moeten. Proberen eten moet.

Eten. Eigenlijk wil ik dat nooit meer doen. Mijn mond mag vergeten worden. Ik wil geen mond meer. Laat staan daar ooit nog iets in moeten stoppen. Laat staan daar ooit nog iets in doorslikken. Maar zo werkt het dus helemaal niet. Ik moet. Willen heeft geen recht meer. Moeten is nu baas.

Er komt in de dagen nadien ook een robotfoto-tekenaar toe. Een hele rustige man met duidelijk enorm veel ervaring. Hij neemt de tijd om uit te leggen. Te luisteren en raad te geven. Terwijl hij tekent, zeg ik hem dat het allemaal veel zwarter, veel kwader, veel beestachtig monsterlijker moet. Maar kalm en geduldig legt hij uit dat het de bedoeling is om hem te vinden. En omdat niemand zo agressief rondloopt in het gewone dagdagelijkse leven moet hij dus de mens en niet het beest tekenen begrijp ik hieruit. Maar hoe kan ik nu een juiste mens uit een zwart beest omschrijven?

Voor het eerst heb ik ook contact met slachtofferhulp van de politie. Een vrouw zal langskomen. Geen idee wat ik daarmee moet. Maar al snel vind ik haar tof en blijkt mijn vrees voor enkel pure ernstige slachtoffergesprekken onjuist. Daar en dan en weken, maanden later zal blijken dat lachen ondanks alles zo ongelooflijk veel deugd kan doen!

Op maandag wordt dan ook het team op de school waar ik werk ingelicht. Diezelfde avond krijg ik hele mooie berichten. Ze maken me stil. Al kan ik vooral niet vatten welke impact mijn gebeuren op hen heeft.

Seppe, die dus het nieuws via Daan aan de andere kant van de wereld vernomen heeft, wil onmiddellijk naar huis komen. Maar ik weiger dat. Wat ik meegemaakt heb, mag niet het einde van zijn reisjaar worden. Pas wanneer ik vanuit het ziekenhuis met hem via Skype praat en hij me kan zien, is hij het eens om te blijven tot het einde.

Ella is die maandag gewoon terug naar school. De school is op de hoogte en er werd afgesproken dat ze haar extra in het oog zullen houden mocht ze het toch moeilijk krijgen.

De kinderen. Op dat moment 16 en 19 jaar. Hoe kan je zo iets vatten? Hoe kan je vatten wat iemand met je moeder deed? Als familie, vrienden of collega's het precies al amper kunnen vatten? Als ik het zelf niet echt wil laten zijn.

Op vrijdag mag ik dan naar huis. Naar huis. Naar huis?? Waar is mijn huis dan? Ik bedoel, ja ik weet wel het adres, ik ken ook nog het huis. Maar is dat echt mijn thuis? Want zonder echt te voelen wanneer het verlaten plaatsvond, lijkt het alsof ik weg ben van Nathalie. Van Nathalie zoals of wie Nathalie was. Ik ben nu wat ik ben. Zelfs niet meer 'wie' ik ben. Gewoon wat. En de afgelopen week ben ik alles blijven ondergaan. Veilig vanuit een ziekenhuisbed in een ziekenhuiskamer. Met komen en gaan van mensen. En met een man en een dochter bij wie ik amper iets voelen kan. Ik weet wie ze zijn. En iedereen is er compleet van overtuigd dat ze 'van mij zijn', maar serieus, als ik niet weet wie ik nu ben, zijn zij toch niet van mij??!...

En toch vertrek ik richting huis. Ik mocht nog blijven als ik het te moeilijk had. Maar het besef van voort te moeten met bestaan, deed me dus vertrekken.

De echte schok kwam pas wanneer ik binnen stond. In 'haar' huis. In 'haar' living. Tussen 'haar' foto's en 'haar' spullen. Een hele tijd lang huil en schreeuw ik alles uit. Daan weet zich geen raad. Ik ook niet. Moet ik hier dan blijven?? Ik hoor hier niet. Dat is hier niet van mij. Dat is allemaal van Nathalie en niemand heeft dat precies door?!?!

Pas wanneer slachtofferhulp van de politie komt met nog een vraag stap ik weer over in doorgaan modus. Maar dit gevoel zal nooit veranderen.

We zijn zaterdag. Eén week verder. Naar mijn gevoel een heel leven verder.

Ik kreeg van de politie de vraag of ik het zag zitten om onder hypnose te gaan. Tijdens de verkrachtingen zei hij van alles. Ik denk in het Frans. Maar ik heb er niks van verstaan. En ik weet dat ik dat zelfs nog tegen hem zei: "Maar ik versta u niet", toen hij me beveelde met een mes in mijn gezicht. Misschien kwam het door de angst. Misschien was het een andere taal. En dus zei ik ja tegen de politie. Want ik wil en zal alles doen wat ik kan om hem te helpen vinden. Niet voor mij. Voor mij is het te laat. Voor mij kan er niks meer aan veranderen. Maar ieder vrij moment van hem kan de hel voor iemand anders worden.

Samen met drie vrouwelijke agenten vertrek ik richting Antwerpen. Daar zal de hypnose bij de politie plaatsvinden. De afgelopen week heb ik hen al vaker gehoord en gezien en ik voel me goed bij hen. Ze zijn zo ongelooflijk lief en geven me alle ruimte en tegelijk ook het gevoel er keihard voor te gaan om hem te vatten.

Eigenlijk ben ik wat bang voor de hypnose. Niet voor wat het met me gaat doen. Maar net voor wat het niet gaat doen: lukken. En ik wil ook ieder woord dat hij toen zei nu weten. En wie weet wat zei hij toen. Misschien zit daar wel net een stukje info bij dat hem kan vinden.

Met heel veel zorg van de politie, de uitleg over de aanwezige camera's in het lokaal waar ik zal zitten en hun nabijheid in een andere ruimte vlakbij, voel ik me rustig. Ook de robotfoto-tekenaar is toegekomen en hij zal samen met de hypnotiseur bij mij zijn. Mocht ik onder hypnose nog aanwijzingen geven over zijn uiterlijk dan past hij de tekening aan.

Heel veel uitleg. We beginnen. "Ga naar een veilige plek". Euh...naar waar?? Een eerste moment van pure stress omdat ik blijkbaar volgens de man niet snel genoeg een veilige plek kan bedenken. Hoe meer druk hij legt op het belang van die plek, hoe meer ik afdrijf naar een griezelkooi... "Vind voor

jezelf een veilige plek. Dat moet niet binnen zijn, dat mag ook ergens buiten zijn. Ergens waar je je veilig voelt”.

Ah oké! Ik heb graag water dus ik zie mezelf al aan een meer zitten tussen bomen en het gras terwijl de zon zalig over 't water glanst. Oef, dat is dus gelukt!

“Nu kom je de trap af en zie je aan de muur de schilderijen hangen en zie je ook fotoalbums liggen”. WABLIEF??! Aan mijn meer kan ik dan misschien nog wel een klein trapje in het water plaatsen maar fotoalbums heb ik niet bij, laat staan een muur met schilderijen??!...Paniek met grote 'P'...

“Ben je in je veilige plek?”

“Ja nee, 't is te zeggen, daar zijn geen mu...”

Maar hij doet alsof hij mij niet hoort en wanneer de paniek van de mislukking het volledig van me overneemt, is ook mijn meer compleet verdampt en zijn geduld hoog in één van mijn bomen... “Ja, dan zal jij zo één van die mensen zijn waarbij hypnose niet gaat, hè!”, terwijl hij me vooraf nog geruststelde dat hypnose zowat bij iedereen lukt. Pijn van te mislukken en het verliezen van een kans om de dader te helpen vinden, maken mij kapot vanbinnen. Ik voel mij daar en dan verschrikkelijk en wil zo graag een nieuwe kans. Ik moet en kan niet anders. Hij had me even alleen gelaten met de belofte om het even later opnieuw te proberen en wanneer hij dus terug binnenkomt, lijkt het allemaal heel eventjes surreëel. ‘Veilige plek’, zijn stem die doordraaft, ik die vertel, hij die raast, ik die mij in een staat van ergens tussen hier en daar bevind, alles opnieuw haarscherp ondergaan maar toch niet helemaal echt in hypnose, ik die wil stoppen maar er niet uitgeraak, hij die doordramt... En dan plots de woorden “Ja, dus bij u gaat dat niet lukken hè”

Ik ben doodmoe. We zijn amper een week na de feiten en al een hele week heb ik letterlijk constant herbelevingen. Maar de afgelopen uren gebeurde het precies weer allemaal ook echt. En het is dan nog blijkbaar compleet mislukt, zegt de hypnotiseur. Een beetje later wanneer we allemaal samen in de andere ruimte bij de politie zitten, zegt hij als afscheid nog heel droog: “Allé, 't is zo'n mooi weer vandaag. Je kan misschien best gezellig een terrasje met je man gaan doen!”...?!?!... De mensen van de politie zijn al even geschokt als ik en nemen me zo snel als kan mee naar buiten. Bij hen voel ik mij goed.

De dagen gaan voorbij. Ze gaan voorbij. Ze beginnen en ze eindigen bijna op hetzelfde moment. Er komen bloemen, kaartjes, lieve berichtjes. Collega's en vrienden vragen of ze langs mogen komen. En ik zeg ja. En ik ben dankbaar. En ik versta dat allemaal niet van zoveel liefs te krijgen.

Er komt een line-up, een confrontatie eigenlijk. Dat is een opsporingstechniek waarbij een aantal onschuldige mannen in dezelfde rij gezet worden als de mogelijke dader. Allemaal hebben ze kenmerken die overeenkomen met die van de vermoedelijke dader. Zelf zal ik in de kamer ernaast staan, onzichtbaar voor de mannen in de rij. Van daaruit mag ik hun vragen om iets te zeggen of een stap naar voor te doen. Mijn vragen worden via de politie aan hen doorgegeven.

Daarvoor ga ik op een avond naar de politie. Bij het zien van het gebouw bekruipt me een heel bizar, vreemd, raar gevoel. Hij kan daar nu binnen zijn. Ik word naar boven gebracht en krijg uitleg over wat gaat komen. Ik ben niet bang. Helemaal niet bang om hem misschien terug te zien. Hij doet me niks. Integendeel. Ik moet hem kunnen terugzien. Of beter gezegd: hij moet mij kunnen zien. Maar ik weet dat, ook al mocht hij in de line-up staan, hij mij niet zal kunnen zien. Ik hoop dat ooit de dag zal komen dat ik vlak voor hem mag staan, hem recht in de ogen mag kijken en hem mag zeggen wat ik op dat moment zal willen zeggen. En misschien is daarvan hier nu een eerste stap.

Het is zover. We stappen allemaal naar beneden en gaan naar binnen. Het is er donker. Door het raam zie ik de line-up staan. Ik begeef het. Plots overvalt mij de angst van aankijkende ogen in combinatie met de kans dat hij ertussen staat. En de allereerste persoon die ik kan zien, lijkt

verdacht. Heel zwart en donker en mijn brein schiet alle kanten op. Maar ik word al heel snel opgevangen door de politieagenten die me rustig maken. Ik slaag erin opnieuw te kijken en zie geen enkele persoon die ik herken.

We gaan terug naar boven om mijn verklaring op te nemen. Het is voorbij. De kans en de hoop om hem te hebben is voorbij. Ik ga naar huis.

Midden september. Hoera, ik ben jarig. Hoera. Of zoiets waarschijnlijk. Hoe kan ik nu al jarig zijn?? Ik ben nog maar net ontstaan. Maar wensen komen binnen. Niemand heeft door dat Nathalie vandaag jarig is, maar ze de berichtjes zelf niet meer kan lezen. Ik antwoord dat ik het lief vind dat ze aan 'me' denken. Maar er is vandaag iets veel grootser dan 'mijn' verjaardag. Seppe komt thuis. Seppe, mijn zoon. Als Daan mijn man is en Ella mijn dochter, dan is Seppe mijn zoon. Ik ben in het volle besef dat dit de dag was waar ik voordien zowat de uren naar aftelde. Seppe. Mijn allereerste kind. Ik weet nog toen hij werd geboren dat het leek alsof ik vleugels kreeg. Ik sloeg die helemaal rond hem en zou hem daarmee voor altijd overal beschermen. Toen hij het jaar voordien vroeg of ik mee naar een opendeurdag over taalreizen wou gaan, vond ik dat tof.

Seppe en ik hebben altijd een hele speciale band gehad. Hij en ik, wij dachten hetzelfde. Wij deden hetzelfde. Zelfs zover dat wanneer ik met hem aan het discussiëren was ik soms meteen al zei: "En nu ga jij mij antwoorden dat....", waarop hij dan zei: "Mama stop, kom uit mijn hoofd. Dat is letterlijk wat ik nu dus ook echt ging zeggen!".

Ik was altijd compleet verzot en overvol van liefde voor mijn kinderen. Vanaf het moment dat Seppe geboren was, bleef ik thuis voor hem. Ik wou er geen moment van missen. Wou elk stapje, ieder kreetje, woordje horen. Wou niet wachten tot ik oma werd om dan pas te genieten.

Zelf was ik 18 jaar toen mijn moeder overleed aan kanker. En zo wist ik dat het leven hier en helemaal nu was. Dat je wel kan weten wat vandaag is of gisteren was, maar dat je niet kan weten wat er morgen komt. Toen mijn moeder stierf, veranderde alles in mijn jeugd. Mijn vader had het moeilijk. Ik moest plots veel zelfstandiger worden. Maar dat lukte. Ik stopte met studeren en kon dus ook geen diploma halen na mijn secundair onderwijs. Later, in 2000, zou ook mijn vader overlijden.

De eerste drie jaar was Seppe er alleen. Daarna kwam zusje Ella. We waren nu compleet. Ons gezinsgeluk was meer dan ik ooit had kunnen hopen. En toen ook Ella naar de kleuterschool ging, begon ik terug te werken. En ook dan leek het voor hen alsof ik gewoon thuis was. Ik werkte op dezelfde school en deed dezelfde uren. Ik nam ze mee om thuis te lunchen, stond aan hun klasje als het tijd was om weer naar huis te gaan. Ook op woensdagmiddag. Ook in de vakanties.

Ik genoot zo ongelooflijk hard van hen. Ook toen ze groter werden. Want ook al was ik altijd dicht bij hen, ik waakte er heel erg over dat ze beiden ruimte hadden om uit te groeien tot eigen mensjes. Tot wie ze zelf zijn. Met elk hun eigen dromen. Hun eigen zotte kuren. Ik zag ze er vaak ook richting een muur aanlopen. Ik liet ze gaan. Zo gingen ze er meer uit leren dan wanneer ik hen ervoor zou behoeden. En ook al konden ze het op dat moment misschien niet zien, ik zag hen op de muur afgaan, ik wist dat het misschien pijn zou doen. Maar ik zou springen om hen op tijd te redden en als het botsen dan toch pijn had gedaan. Dan zou ik troosten en verzorgen. Maar ik wou ze zo graag ruimte geven om hun eigen weg te vinden.

En ik had ongelooflijk veel geluk met hen. Het botsen met de muren bleef bijna altijd weg. En ieder moment dat we samen iets deden of ergens naartoe gingen, zei één van beiden vaak: "Mama, ik ben hier precies meer met een vriendin weg dan met mijn moeder"... Oké en daarachter kwam dus meestal nog "Gedraag u eens!...". We hebben zo vaak zo hard gelachen!

En toen in augustus 2015, tijdens de opendeurdag, zaten Seppe en ik dus te wachten op de info over 3 weken taalreis naar L.A. Maar tijdens het wachten, bladerden we door een brochure en vroeg ik hem terloops of hij nu al wist wat hij in september zou gaan studeren. “Nee, eigenlijk totaal niet en ik heb ook gewoon eventjes genoeg van studeren na al het zware werk de afgelopen jaren”. Op dat moment kwam ik toevallig op de pagina van Australië ‘Work & Travel’. Ik keek naar hem en zei: “Eigenlijk is dat uw droom, hè?”. Zijn antwoord toen, niet zozeer de woorden maar de manier waarop, maakten dat ik hem zei dat hij voor zijn droom moest gaan. Hoe, daar vonden we wel info over. Maar als iets je droom is en je kan hem nu waarmaken, maak hem dan waar.

En zo begon zijn avontuur. Eentje waar ik enorm trots op was en tegelijk verschrikkelijk hard afzag van het missen. Bewust hem niet gaan bezoeken om hem zo alle ruimte te gunnen om zijn eigen ding te doen. Ik zou hem een jaar later dan wel terugzien. En hij zou veranderd zijn. Soms was ik bang dat hij zo hard veranderd zou zijn dat we elkaar niet meer zouden herkennen. Dat ik wie hij was, zoals hij was, nooit meer terug zou krijgen.

Die vrees kwam uit. Maar het noodlot had de rollen omgekeerd.

16 september. Mijn zoon kwam thuis. Ik kon niet mee naar Zaventem. En plots stond hij voor mij in het huis. Seppe was thuis en ik voelde niets. Daar ga ik nu nog steeds kapot van.

Ondertussen worden dagen weken, en weken maanden.

Met op de kalender alleen maar afspraken in het ziekenhuis. Op allerlei diensten voor allerlei onderzoeken. Maar de meeste afspraken zijn bij tandheelkunde. Uren lig ik daar met mijn mond open terwijl ze van alles aan het herstellen zijn. Mentaal een ware uitputtingslag!

En er is nog iets waarvoor ik enorm dankbaar ben. Eigenlijk een heel gek toeval.

Toen ik die allereerste week in het ziekenhuis lag, stapte er op een middag een man mijn kamer binnen. Ik was alleen en voor een seconde had ik geen idee wie hij was en of hij wel in de juiste kamer kwam. Mijn lichaam bleef in wezen wel in bed, maar naar mijn gevoel vloog het op dat moment zowat uit bed. Waarschijnlijk had hij toch iets van mijn reactie opgevangen want meteen stelde hij zich voor. Hij was van de politie en zijn vriendin was dokter in dit ziekenhuis. En zo begonnen we te praten. En zei hij dat hij zijn vriendin eens langs zou sturen.

En dat gebeurde ook. Ze kwam langs. Van een afdeling waar ik niks mee te maken had, kwam ze helemaal naar mij. Ze kwam en ze bleef komen. En op de dag dat ik naar huis ging, stuurde ik haar 's avonds een berichtje. Zo dankbaar dat ik was voor haar hele lieve zorgen. Terwijl ze me niet eens kende. Terwijl ik geen patiënte was bij haar.

Het bleef niet bij dat ene sms'je. We hielden echt contact. Bij haar kon ik mezelf zijn. Kon ik zeggen wat ik wou. En dat vooral ook durven. En zelf zei ze ook gewoon altijd eerlijk wat ze dacht. Ze bevestigde mij zelfs in mijn gedachten, wat voor mij zo heel erg deugddoend was. Want zo kreeg ik de indruk dat mijn gevoel er echt mocht zijn. En dat het niet verkeerd was zo te denken. Ik had het moeilijk. Heel erg moeilijk. En naast de berichtjes vol met pijn konden er ook toffe zijn. We waren beiden gek op Kerstmis. Ik had niet gedacht om ooit iemand te kennen die er gekker op was dan ik! Geen idee waarom, maar ze bleef me steunen. Ze kende mijn afspraken in het ziekenhuis beter dan ikzelf. En wanneer ik er dan zat te wachten, kwam ze soms ook langs en daarmee maakte ze het lange wachten zoveel lichter en de afspraak zoveel draaglijker. Tot op die ochtend kende ik haar niet eens. Nu was zij zo'n heel mooi nieuw persoon in mijn nieuw ontstaan. Ik zal haar altijd dankbaar blijven!

Maar dus weken werden maanden. Ook in het onderzoek. De politie deed alles en veel meer. En af en toe, wanneer het echt nodig was, vroegen ze me langs te komen of kwamen ze zelf langs. Met foto's om te bekijken. Of met nieuwe informatie.

En al hoorde ik soms weken niets meer, ik wist dat ze ongelooflijk hard aan de zaak aan 't werken waren. Op een dag kwam de vraag of ik het zag zitten cognitief verhoord te worden. Dat is het onderzoeken van je geheugen door heel bewust stil te staan bij wat er rond en met je gebeurde op ieder moment tijdens het trauma. En meteen zei ik ja. Eindelijk kon ik zelf nog eens ergens aan meewerken. Op de dag van het verhoor reden we samen naar de federale politie in Brussel waar het verhoor afgenomen zou worden. De man die dat ging doen was zo helemaal anders dan de hypnotiseur. En dat was dus al een opluchting, oef! Hij legde alles rustig uit. Weer zaten we in een ruimte met camera's. En in een lokaal een beetje verder zaten terug dezelfde vrouwelijke agenten die me al maanden zo ongelooflijk goed aan het helpen, volgen en geruststellen waren. Zij werkten al maanden aan de zaak en waren er vanaf het allereerste moment ook bij. Dan krijg je wel een band. En dan geeft het je vertrouwen en een geruststellend gevoel dat ze er ook nu weer zijn.

En het verhoor begon. Het is moeilijk uit te leggen hoe het precies in zijn werk ging. De man vroeg heel rustig en heel kalm stap voor stap de feiten en ik vertelde ze. En bij ieder stapje moest ik dan beschrijven wat ik hoorde. Wat ik zag. Wat ik voelde. Wat ik rook. Echt ieder klein detail van elk zintuig. Ik had niet het gevoel echt weg te zijn van het hier en nu. Maar wel van zo intens en zo heel echt in het daar en dan te zijn. Alles beleefde ik écht opnieuw. Maar wel heel rustig en heel veilig. Zijn stem was er altijd en ik voelde gewoon dat mocht ik het ook maar een beetje moeilijk krijgen hij me meteen terug zou halen.

Wanneer het dan gedaan was en hij zei hoe laat het was, kon ik dat helemaal niet geloven. We waren vier uur later! Hij vroeg of ik oké was. Of het niet te zwaar geweest was. Maar dit was een herbeleving op een heel andere manier. Ik was er niet alleen. Hij had dat ongelooflijk zorgzaam en zo heel goed gedaan! Dit was een hele andere ervaring.

En later kwam ook de vraag van de politie om een opsporing naar de dader te doen in het VTM programma 'Faroek'. En ook daar stemde ik mee in.

Op 1 december kwam er een ploeg van het programma bij me thuis. Samen met de vrouwelijke agenten en nog een man van de federale politie. Alles werd heel goed georganiseerd.

Ik, die toevallig op de leuning van de zetel had plaatsgenomen terwijl iedereen alles aan het voorbereiden was, bleek daar goed te zitten voor opname zeiden ze. Ik kreeg een microfoon opgespeld en de cameraman ging filmen vanuit onze gang. De mensen van de politie namen plaats aan de eettafel. Ik kreeg alle uitleg over hoe het ging verlopen en tijdens de opstelling had ik al wat gepraat met de vrouw van het programma. Zo was ik al helemaal vertrouwd met haar. Ik zou vragen krijgen en die dan gewoon beantwoorden. De politie zou alles mee volgen en er zeker over waken dat het mij niet zou schaden om dit zelf te doen. Ik was er klaar voor. Ik mocht beginnen te praten over die ochtend.

En dat deed ik. In één keer, in één stuk door. Zonder stoppen. Zonder haperen. Zonder bijkomende vragen. Toen zat het filmen erop. Voor mij was het alsof ik alleen tegen die vrouw had zitten vertellen. Ik zag geen camera. Geen politie. Alleen zij en ik. Het zat erop. En ik hoopte zo heel erg hard dat dit niet voor niets geweest zou zijn. Ik besepte dat ik door dit te doen een heel groot stuk van mijn anonimiteit zou vrijgeven. Ik zou dan wel onherkenbaar gemaakt worden, maar wat die ochtend gebeurd was, kreeg voor Vlaanderen een ontstaan.

Na afloop ging ik nog mee naar het politiekantoor. Er waren nog foto's die ik moest inkijken. Maar vooral ook wou inkijken. Want zolang de dader nog vrij rondliep, wou ik zelf ook echt tot het alleruiterste gaan om hem te vatten. Hij was een groot gevaar en niemand mocht hetzelfde meemaken omdat ik niet genoeg deed om dat te helpen voorkomen. Zo voelde ik dat.

Drie weken later waren de beelden klaar voor uitzending.

Diezelfde middag mocht ik ze gaan bekijken bij de politie. Samen met de vrouwelijke agente met wie ik al maanden zoveel intense momenten beleefd had. Zij was van slachtofferhulp bij de politie. Zij was er van in het begin bij. Samen met haar had ik de afgelopen maanden al meer gelachen dan ik ooit voor mogelijk had kunnen houden in zo'n omstandigheden.

We hadden vaak maar een half woord nodig om ergens mee in de lach te schieten en beeldden ons de meest hilarische taferelen in, vertrekkende vanuit wat eigenlijk heel ernstige dingen waren. En dat klinkt misschien wel heel erg vreemd en ongepast, maar niks was sinds die ochtend waardevoller dan nog steeds kunnen lachen zoals ik altijd al gedaan had. En met haar lukte dat zelfs zonder woorden, zonder moeite. Soms zelfs maar met een blik of een gedachte. En natuurlijk was het helemaal niet zo dat we alleen maar lachten. Bij niemand heb ik in die maanden dieper en harder pijn getoond dan bij haar. Het werden heel vaak tranen van verdriet die overgingen in tranen van het lachen. Maar zeker ook omgekeerd.

Diezelfde avond was er dan de uitzending van 'Faroek'. Ik wist wat er ging komen. Ik had het die middag al gezien. Maar te beseffen dat terwijl je het aan het bekijken bent ook heel Vlaanderen dit kan zien.... Het zal nooit wennen. En ik weet niet of ik het ooit zal kunnen vatten dat ik samen met die ochtend een nieuwsbericht geworden ben.

Na de uitzending krijg ik berichtjes van vrienden. Ze hebben gekeken. Ze vonden me dapper om het zelf te doen. Ik vind het lief dat ze dat zeggen. Maar het allerbelangrijkste bericht dat ik nu wil krijgen is dat iemand hem gevonden heeft.

We zijn ondertussen eind december, begin januari. Het is 2017 geworden.

Kerstmis was onwezenlijk. Een nieuw jaar. Maar het voelt niet als een nieuw of beter begin. Integendeel. Ik voel me slechter en slechter en slechter en slechter. De afgelopen vier maanden ben ik zo hard doorgegaan. Het voelt ook al als een eeuwigheid. 3 september lijkt al zo verschrikkelijk lang geleden. Waarom ben ik dan niet hersteld? Ik ben zo moe van altijd naar het ziekenhuis te gaan. Altijd opnieuw zo'n heel intense afspraken bij tandheelkunde. Ik zie verschrikkelijk af. In mijn hoofd. In mijn lichaam. In wie ik ben maar vooral wat ik ben.

Ik woon nog steeds hier in dit huis maar niks is nog hetzelfde. Ik slaap al maanden niet meer. Ik sta midden in de nacht terug op. Ga naar beneden als iedereen naar boven is. Ik sport uren en uren en bak verschrikkelijk veel cake. Ik doe de was en poets het huis. Ik maak ontbijt en lunchen klaar. En wanneer de wekkers boven gaan, is alles klaar. Dan is het even ondergaan. De drukte van de ochtend. Van iedereen door elkaar. En na een uurtje zijn ze allemaal vertrokken. Of toch bijna. Want Seppe gaat nu naar de hogeschool. En zijn uren zijn zo heel erg onvoorspelbaar raar.

Als het buiten licht geworden is, vertrek ik om te lopen. Dat doe ik alweer sinds een paar maanden. Begin oktober kon ik mezelf niet meer inhouden. Ik kocht een nieuw paar loopschoenen en de allereerste keer, op 8 oktober, liep Daan met me mee. Opnieuw dezelfde loop. Opnieuw daar langs dat pad. Ik was er al eens teruggegaan met de vriendin die ik die ochtend gevraagd had om naar het ziekenhuis te komen. En toen was er ook politie bij. Nu is het enkel Daan en ik. En lopen. Ik vraag hem wel afstand te houden. Ik wil dit zo heel graag alleen doen. Ik loop. Ik loop daar. Ik voel me vrij. Hij heeft mijn loop niet afgenomen!! Ik ben hier toen hard geslagen. Ik ben hier toen afschuwelijk verkracht. Ik ben hier nu aan het lopen! Ik loop. Al is hij nog steeds ongestraft en vrij.

Die eerste keer werd maar 3 kilometer. Maar ze voelden als de loop van mijn leven.

De volgende dag wil ik meteen opnieuw. Seppe is thuis en laat me niet alleen vertrekken. Zelf loopt hij niet, maar met de fiets gaat hij dus mee.

Op de derde dag is iedereen weg. Voor die ochtend liep ik iedere dag 10 kilometer. Sinds die ochtend ben ik het huis nog niet alleen uitgegaan. Ik zou niet weten hoe dat moet. Klinkt misschien vreemd. Maar ik heb geen idee wat ik kan verwachten. Ik heb geen angst. Maar ook geen idee van hoe het is om alleen naar buiten te gaan. Maar nu wil ik zo graag gaan lopen.

Ik denk na. Wat is eigenlijk het probleem? Ik heb loopschoenen en loopkledij. Ik heb een huissleutel. Ik hang niet aan een ketting. Dus eigenlijk?....

Ik kleed me aan. Open de voordeur. Stap naar buiten. En vertrek. Ik loop 10 kilometer. Alleen. In volle vrijheid, met niemand om me heen! Ik krijg terug lucht. We zijn oktober 2016. En voor het eerst sinds die ochtend heb ik het gevoel dat ik iets doe dat ik kan. Waarvan ik weet hoe het moet. Iets dat nog vanzelf gaat. Iets dat me normaal doet voelen. Ik kan iets!!

Wanneer ik thuiskom, bel ik in volle euforie naar Daan om het hem te vertellen. Maar aan de andere kant van de lijn valt een rare stilte en iets waarvan ik me afvraag of het een hartverzakking is...

Daan blijkt helemaal niet blij maar eerder in volle paniek. Want al die weken dat hij terug ging werken, bleef ik braaf thuis. Hij wist waar ik was. Hij wist dat ik veilig was. Hij wist dat me niks zou overkomen.... En nu liep ik dus buiten. En niet voor eventjes. Maar in wat zijn ergste nachtmerrie geworden was.

Oké, ik begreep hem. Ik kon zijn reactie wel verstaan. Maar niks of niemand hield me tegen. Sinds dat moment ben ik iedere ochtend terug opnieuw gaan lopen.

Half januari. Na maanden van spreken met twee superlieve vrouwen van slachtofferhulp van het C.A.W. die bij me thuishkwamen, ben ik echt aan iets veel grootser toe. Uren heb ik met hen gepraat. En ook wel kunnen lachen. Alles kon ik hun vertellen. Zij waren ongelooflijk goed. Ik ben zo ongelooflijk dankbaar dat ze bij mij kwamen. Geen idee hoe ik het anders al die tijd had kunnen volhouden.

Maar ik stort zowat in. Mijn gedachten willen alles doen stoppen. Ik heb geen kracht meer om mentaal te vechten. Ik kan de constante herbelevingen niet meer aan. Ik wil niet in een huis met mensen wonen die waren van wie ik tevoren was. Geen enkele avond eet ik nog mee aan tafel. Eten is voor mij een hel. Ik walg van mijn mond en wat erin zat. En alles doet er door de schade zoveel pijn. Alleen heel zacht voedsel, pap of yoghurt, eet ik nog.

Heel vroeg in de avond ga ik dan naar boven. Wanneer iedereen nog beneden is. Ik neem de zoveelste douche die dag en kruip in bed. Alleen. Ik huil mij daar kapot. Al maanden lang. In stilte. Ik wil niet dat iemand dat hoort. Wil niemand ermee tot last zijn. Want ik ben al zoveel last. En ik word maar niet beter. Ik had die ochtend helemaal niet mogen overleven. Ik had zo heel erg doodgestoken moeten zijn. Dood. Voorbij. Gedaan. Nooit meer pijn. Nooit meer iets herbeleven. Alles voorgoed gedaan. Ik wil zo graag dood zijn.

En iedere nacht wanneer Daan naar boven komt, spring ik uit bed en ga ik naar beneden. Ik kan gewoon geen seconde met hem samen zijn. En beneden begint dan weer de routine. Een nieuwe dag die eigenlijk gewoon de nacht is. Met heel veel sport en heel veel cake en heel veel wassen en heel veel poetsen.

16 januari. Ik ben doodmoe. Ik ga 's ochtends lopen. Maar vanbinnen lig ik neer. Wanneer ik thuiskom, voel ik maar één drang. De drang om dood te zijn. Ik ga de keuken in. Zie het keukenmes op tafel liggen. Ik neem het vast en wil gaan steken.

DOEF! Een hard geluid van een deur. Ik verstijf. Ik snap niet wat hier gebeurt. Hier kan geen deur opengaan want ik ben alleen. Of dat dacht ik dus. Ik hoor Seppe. Hij zou pas vijf minuten later naar school gaan. Het mes ligt neer. Heel mijn lichaam schiet weer in automatisch doorgaan.

Later die dag vertel ik het in een bericht aan de vriendin van de politieman die dokter is in het ziekenhuis. Zij neemt alles over. Regelt er een opname op de Psychiatrische Afdeling van het Algemeen Ziekenhuis, kortweg de PAAZ-afdeling. Daan komt thuis. En brengt me weg.

Het is avond. En ik kom toe op de spoedafdeling van het ziekenhuis. Er komt een psychiater langs voor een gesprek. Ik vertel eerlijk alles van hoe ik me al lang voel en hoe diep de drang zat om die ochtend mezelf te doden. En eigenlijk ben ik op datzelfde moment nog steeds niet gekomen van het feit dat Seppe uitgerekend op dat moment nog thuis bleek te zijn. Het had voorgoed voorbij kunnen zijn. Alles gedaan. Niks meer echt. Niks meer dat echt gebeurd is. Niks meer dat gebeurt.

Maar ook dit is nu echt. Ik zit echt op de spoedafdeling en word een beetje later ook echt naar een kamer op de PAAZ-afdeling gebracht. Voor eventjes denk ik dan nog. Maar 'eventjes' werd wel zes weken. Ik moet er medicijnen nemen. Iets wat ik in al die maanden niet gedaan heb. Omdat ik het niet wou. Omdat ik helder wil blijven. Omdat ik liever niet kan slapen dan bedwelmd zijn door pillen. Omdat ik al lang heel erg voel dat doosjes vol met pillen een gevaar zijn en geen hulp.

En dus iedere ochtend en elke avond schuif ik netjes aan in de rij aan de verpleegpost voor pilletjes die me 's avonds wat doen slapen en me overdag niet beter doen voelen. Ik kreeg de uitleg wel van wat ze waren, maar ik wou ze niet en dus die woorden gingen totaal aan mij voorbij...

Sinds ik na die ene week begin september thuis ben gekomen heb ik niks meer genomen van medicatie. Alleen zes weken HIV-remmers tot de uitslag hierover in orde bleek te zijn. Of toch nog één keer. De dag dat Seppe terugkwam en ik niet mee naar Zaventem kon gaan. Ik wist dat alleen thuisblijven op dat moment veel te heftig ging zijn. En ondanks dat ik van mijn directeur mocht kiezen welke collega ik het liefst die middag bij me wou, wou ik gewoon alleen maar slapen en niet beseffen wat ik op dat moment ging missen en nooit meer terug zou kunnen overdoen. Dus toen nam ik een pilletje om in te slapen en werd pas wakker toen Seppe in de living stond. En juist omdat ik voelde hoe gevaarlijk zo'n doosje vol met pillen was, heb ik het nadien aan een collega meegegeven.

Ik zat midden in de psychiatrie. De eerste ochtend toen ik er wakker werd, werd meteen duidelijk dat ik mijn bed uit moest om te gaan ontbijten in de leefruimte. Ik deed dat braaf. Maar ging kapot. Ik kon thuis al amper eten met mijn gezin erbij en nu dus plots met heel veel vreemden. En ik wou ook helemaal niet eten. Niet uit koppigheid of rebellie, maar gewoon omdat eten zo heel erg moeilijk voor me is. Ik weet dat eten moet. En daarom lukt het nog. Maar alles wat in mijn mond komt, moet ofwel meteen verder door naar binnen, ofwel meteen er terug uit. Niks mag erin blijven zitten. En ik proef ook al maanden niks meer van mijn eten. Eigenlijk niet meer sinds het begin. Alles smaakt nu vies en vuil. Een smaak met een herinnering.

Gelukkig krijg ik veel begrip en mag ik vanaf die middag op mijn kamer eten. Al maandenlang is iedere hap een psychologische marteling. Bij ieder stukje is het voor mezelf denken en herhalen: "Het is eten. Eten moet. En meteen slikken."

Zo gaat het dus bij iedere hap. En alsof dat nog niet genoeg is, doet alles in mijn mond ook pijn. Daardoor is zelfs zacht voedsel al een uitdaging op zich. Maar ik doe het. En het lukt. Alleen.

Maar op een bepaald moment kan ik er niet meer eten. Zelfs niet meer alleen. Ik weet dat dat voor de verpleging en de dokters vreemd moet zijn, maar niemand kan echt weten hoe uitputtend eten is. En als alles me dan overrompelt, alsjeblief, laat de marteling van eten dan gewoon er even niet bij moeten zijn. En dus eet ik verschillende maaltijden niet. En dat vind ik oké. Ik heb ze niet meer nodig. Natuurlijk begin ik mij daardoor slechter te voelen. Zoveel slapper. Zoveel lustelozer.

En iets in mij vindt toch de kracht om heel kwaad op mezelf te worden. En mezelf te dwingen terug te leren eten.

Er komt ook veel bezoek. Heel veel bezoek. Iedere keer wanneer het bezoekuur is, staat de kamer bijna vol. Vrienden, collega's, soms zelfs ook familie. Zoveel dat de verpleging af en toe komt vragen of het nog wel gaat. "Ja, het gaat nog.", zeg ik. En ik meen dat ook. Al die uren ben ik niet alleen en heb ik iemand om me heen. Pas wanneer het avond wordt en alles stilvalt, overvalt me de leegte van mijn bestaan.

Dus laat iedereen maar komen. Dat doet me goed. Ik ben er nog, besta nog steeds voor mensen. Ondanks dat ik mezelf haat, en zo hard walg van mezelf. Zij toch blijkbaar niet van mij.

De dokters zeggen dat ik een doel moet hebben. Dat ik voor mezelf een lijst moet maken. Aan mijn bezoek moet ik vragen wat ze hierna graag eens met me zouden doen. Het lijstje vult zich.

Fietsen en een ijsje eten, een dag naar zee,... allemaal heel simpele pure dingen maar die maken het oké. En soms iets heel totaal onverwacht. Omdat ik al maanden niks gewoon meer kan eten en nu ook blijkt dat het restaurant waar we regelmatig gingen eten ermee stopt, besef ik dat ik wat ik er zo graag at nooit meer zal kunnen eten. En dan krijg ik een cadeautje waarop staat 'Bon om dat gerechtje, wanneer je er klaar voor bent, bij je thuis te komen koken!'. En dat is zo ongelooflijk heel erg mooi!

En Seppe zet op het lijstje "Naar Venetië gaan met mama". "Naar Venetië?" zegt Daan "daar ga je toch met een lief naartoe?" ..."Ik zie mijn mama graag, mag dat!", zegt Seppe, en vanbinnen is de pijn van het verdriet zo groot dat het voelt alsof tranen heel mijn lichaam vullen.

Er worden plannen gemaakt voor een hondje. Uit een asiel. Het zal me goed doen. We kiezen er een. Het komt uit Spanje. Maar het zal uiteindelijk niet komen. Want ik kan nog lang niet naar huis gaan.

Ik hang de kasten vol met foto's. Ik probeer zo heel erg hard te voelen dat ik dat ben en dat dus mijn gezin.

Ik voel me anders door de pillen. Ze sluiten me op vanbinnen. Ik krijg niks meer naar buiten toe. Alles stapelt zich op en vormt een rare sneeuwbal van gedachten die geen uitweg kunnen vinden in woorden maar zich opsluiten in mezelf en daardoor alles nog veel donkerder maken.

Ik lig ook gewoon dagenlang in bed. Van uren sporten en bewegen naar helemaal niks meer. Of misschien soms heel even een toertje rond de verpleegpost stappen. En dan kom je een andere patiënt tegen die dan zegt: "Jij ziet er zo normaal uit. Waarom zit jij hier eigenlijk?". Of "Waarom kan jij nu depressief zijn, jij hebt zo'n knappe dochter!"... "Euh pardon, ik depressief???", denk ik dan.

Dat is me nu al zo vaak verteld, maar hallo, ik ben helemaal niet depressief. En ik zit ook niet in de ontkenningfase van een depressie. Ik heb heel veel respect voor mensen met depressie, dat moet verschrikkelijk zijn. Maar ik heb PTSS, posttraumatische stressstoornis. Dat is een angststoornis die ontstaat na het meemaken van een traumatische gebeurtenis. En ja, ik ben ongelukkig. Want ik ben mijn leven kwijt. Maar in het bestaan dat ik nu heb, functioneer ik wel. Ik kan nog alles zoals normaal. Alleen wil ik dood zijn, ja. En zelfs dat weet ik niet helemaal zeker iedere keer.

Eigenlijk wil ik gewoon dat het trauma niet gebeurd is. Maar het is gebeurd en het schokte mij en mijn bestaan helemaal door elkaar. Mag ik dan misschien een beetje ongelukkig zijn zonder daarom depressief te moeten zijn?

Op een nacht voel ik een drang die ik nog niet ken. Ik wil mezelf vernietigen. Niet in de dood. Maar in iets anders. Gewoon anders. Ik volg de drang en hij brengt me naar mijn kleerkast.

Daarin liggen twee halters. Geen idee eigenlijk waarom ik die mee naar hier heb laten komen want het is hier niet meteen een fitnessruimte, maar ik grijp er één en neem hem mee in bed. Daar lig ik op mijn rug en met een oncontroleerbare beweging en kracht in mijn arm begin ik ermee op mijn gezicht te slaan. Zomaar.

En het voelt goed. Mijn gezicht vernielen voelt goed. Het geeft rust. Ik wil geen gezicht meer. Alles aan mijn gezicht is wie ik niet meer ben. Wie ik misschien ooit was. Wie mensen in mij denken te herkennen. Mijn gezicht is ook vrij van zichtbare pijn vanbinnen. Terwijl het vanbinnen in mijn hoofd nooit stopt. Nooit stopt met denken. Met proberen uitzoeken hoe ik het beter zou kunnen moeten doen. Vrij van hoeveel pijn mijn hoofd vanbinnen doet.

Mijn oog dat zo verschrikkelijk pijn doet en trekkerig brandend vlijmscherp onoplosbaar onherstelbaar afziet.

Mijn mond die voor altijd weg zou moeten zijn door vuil en smerig te zijn van wat ik ermee heb moeten doen. Het constant zien van de glimmende glans van de scherpte van het mes in mijn gezicht terwijl de afschuwelijkste dingen bezig waren.

Mijn gezicht moet weg en het slaan met de halter geeft mij rust.

Maar daar denken de dokters en verpleging anders over wanneer ze mij de volgende ochtend zien als ik vanonder mijn dekens tevoorschijn ben gekomen. Ze zien er niet echt blij uit. En ik nogal redelijk dik en blauw.

Sinds die ochtend in september is mijn haar ook blijven groeien. Ja natuurlijk... Maar wat ik bedoel is dat ik sinds die ochtend niet meer naar de kapper ben geweest.

Die ochtend heeft hij mijn haar, dat tijdens het lopen altijd bij elkaar zit in een hoge dot, zo heel erg vastgenomen om er mijn hoofd mee vast te houden en te bewegen. Sinds die ochtend walg ik van ieder stukje aan en in mijn eigen lichaam. Ook van mijn haar. Maar ik kon mijn haar blijven verdragen. Want ik wou altijd gewoon lang haar. En dus waste ik het ontelbare keren, net zoals de rest van mijn lichaam. En als ik ook een schuurspons had waarmee ik heel mijn lichaam binnenin had kunnen schrobben dan had ik dat gedaan. Ik kon het allemaal verdragen omdat ik ook besepte dat ik mijn huid of lichaam binnenin niet kon verwijderen.

En nu hier plots in het ziekenhuis besef ik dat ik mijn haar niet langer kan verdragen. En ik moet het eigenlijk ook niet meer verdragen want mijn haar kan ik echt wel verwijderen! Het moet niet volledig afgeschoren en weg zijn. Het is al maanden weer gegroeid. Dus als ik het bijeen neem en vastmaak in een staart dan kan ik heel het vuile stuk eraf knippen!

Ik bel Daan en vraag om een schaar mee te brengen. Hij snapt er niet veel van. Al weken is mij alles wat gevaarlijk kan zijn afgenomen. Werkelijk alles. De oplader van mijn gsm, geen vuilnisbakzakje meer. Alle koorden uit mijn broeken en uit truien. Ceintuur, veters, stiften, oortjes om muziek te luisteren, alles. Mijn kamerdeur staat altijd open. Ik lig recht over de verpleegpost. Ik mag mijn haar nog drogen, maar onder toezicht. En als ik in de badkamer ga, is er meteen controle.

Ik begrijp dat allemaal. Ik ben wat ze noemen een gevaar voor mezelf. Alleen bekijk ik dat zelf niet zo. Ik ben geen gevaar voor mezelf. Maar op een omgekeerde manier wel voor anderen. Want als ik mezelf dood dan is voor mij alles écht gedaan. En dus ben ik een 'gevaar' voor de gemoedsrust van anderen vrees ik. Want ook al heb ik al zoveel keer aan iedereen die ik liefheb gezegd dat als ik er niet meer ben ze nooit mogen denken dat ze ook maar iets hadden kunnen doen om het te voorkomen, toch blijven ze hardnekkig mijn 'oef, voorbij, gedaan' voorkomen.

Dus wanneer ik Daan dan vraag een grote scherpe schaar mee te brengen vindt hij dat nogal schokkend vreemd. Geduldig leg ik hem uit waarvoor maar ik blijf vermoeden dat hij er toch niet helemaal gerust in is.

En dat is nog zoiets. Ik weet van mezelf dat ik gewoonweg alles zeg zoals het is. Alles. Zoals het is. En dat klinkt mooi en eerlijk, maar dus eigenlijk voor mezelf niet. Want daardoor zeg ik bijvoorbeeld ook heel eerlijk dat ik mij met de haardroger in de lavabo van de badkamer ga elektrocuteren. Om het dan vervolgens raar te vinden dat ik mijn haar niet zonder toezicht mag drogen.

Of dan zeg ik dat ik toch nog altijd een idee heb hoe. Want ook dat is heel erg tegenstrijdig: doordat ze me alles afnemen, blijf ik verder zoeken en zie ik mogelijkheden waar ik misschien anders niet aan zou denken. En ondanks de gigantisch drang van niet meer willen leven ga ik dan wel aan de

verpleging melden dat de poetsvrouw opnieuw een vuilnisbakzakje in de emmer gestoken heeft. Of dat terug mag? En dat maakt het voor mezelf zo verwarrend en zo lastig. Ja, ik wil dood. Want dan moet ik niet meer leven met de pijn.

Maar dus niet op elk en ieder moment. Op de momenten dat ik dood 'wil' zijn, ben ik mijn dood in gedachten aan het plannen en is de rust die me dat geeft al voldoende om lucht te krijgen om te leven. Alsof ik voel dat in mijn diepste pijn de uitgang en de oplossing bij de hand is. En dan, geen idee of dat normaal is, praat ik erover en deel ik mijn ideeën met zowat iedereen. Niet zodat ze het kunnen voorkomen. Want voorkomen kan je enkel wanneer je exact op dat moment aanwezig bent of onraad merkt. Dan kan je denk ik zelfdoding misschien voorkomen. Wanneer het écht voor echt is, ga ik niks meer melden. Want dan wil ik niet dat iemand het voorkomt.

Maar dus even later komt Daan op bezoek met de schaar. Ik ga zoals afgesproken naar de badkamer en maak mijn haar vast met een elastiekje in een staart. En dan begin ik te knippen. Op dat moment nog vastberaden om nadien de staart te schenken aan Think Pink.

PLOF! Hij valt. Maar wanneer ik de dikke staart haar daar zie liggen word ik misselijk van zelfwalging dat ik hem aan dat doel zou schenken. Wat voor monster ben ik wel dat ik iemand anders met zo'n smerig vies stuk haar zou laten rondlopen. En dan, alsof dat haar radioactief is, neem ik het voorzichtig vast, stop het in voldoende wc-papier en geef het zo aan Daan met de vraag het onmiddellijk ergens in een grote vuilnisbak ver weg te smijten en nadien zijn handen te ontsmetten. Het doet me denken aan die ochtend met de sleutel.

Ik kijk in de spiegel en zie mezelf met ander haar. Oké dan. Maakt niet echt veel uit. Maar het is nu tenminste proper.

En ook dan weer is er de dokter, de partner van de politieman, die me bij de hand neemt en de dag nadien beneden naar de kapper brengt. Een beetje redden wat er te redden valt. Zij is al die weken dagelijks blijven komen. Ze werkt hier ook. En pas na weken hebben we door dat haar bureau en mijn kamerraam op elkaar uitkijken. Dat is wel grappig.

Zelfs wanneer ze een week met vakantie gaat, geeft ze op voorhand voor iedere dag een briefje met iets liefs of grappigs op. Ze is zo onvoorstelbaar. Ze doet me lachen, maar weet ook echt wel hoe hard ik afzie. Ik wil dood. En voor de eerste keer komt euthanasie ter sprake. Dat wil ik! Dat wil ik echt. En ze regelt dat er iemand van LEIF bij me komt.

LEIF zorgt ervoor dat mensen antwoorden en informatie krijgen over een waardig levenseinde. Ik heb er écht genoeg van. Ik wil gewoon dood zijn. En door de informatie weet ik welke stappen er allemaal nodig zijn om euthanasie aan te vragen. En ik krijg ook documenten. En samen met haar vul ik de documenten in. Weken later zal ik dan mijn LEIF kaart krijgen die ik in mijn portefeuille steek. Hierop staat over welke wilsverklaringen ik beschik. Voor het echte levenseinde moet ik nog gesprekken voeren. Maar dat kan hier nu niet. Dat kan pas een beetje later. Ze doet zo ongelooflijk veel voor mij.

Tijdens de weken dat ik er opgenomen ben, is Daan ook jarig. Maar omdat ik op een gesloten afdeling lig en ik de afdeling dus op geen enkel moment mag verlaten, stelt ze voor om in mijn plaats een cadeau te regelen, en ook een taart. Moeilijk te beschrijven hoeveel ze uiteindelijk allemaal voor me doet. Ze maakt op haar tablet een playlist met muziek speciaal voor mij. Die staat constant op repeat. Want gelukkig mag ik overdag mijn oortjes wel. Mijn kamerdeur staat altijd open en er komt constant iemand voorbij. Ook is er veel toezicht in mijn kamer.

Een andere vriendin vraag ik of ze het alsjeblieft ziet zitten om de ochtend dat Daan jarig is bij hen thuis ontbijt voor Daan en de kinderen te brengen. Zo heb ik toch even het gevoel dat ik iets voor hen kan doen.

Twee weken later zijn Daan en ik twintig jaar gehuwd. Voor die ochtend in september hadden we het plan dat te gaan vieren met ons hele gezin in New York. Altijd al een doel geweest om daar een keer te geraken en dit was wel een hele mooie gelegenheid.

Maar ook nu was de realiteit dus helemaal anders en 'vierden' we die dag met een ontbijt op mijn kamer.

Op 16 februari probeer ik dan voorbij voor echt. Uren ben ik ermee bezig. Want ik heb geen mes of ander scherp voorwerp. Ik moet dat zelf maken.

Voor yoghurt of voor pudding krijg ik een plastic lepeltje. En die hou ik bij.

Die voormiddag breek ik ze in twee. Zo wordt het plastic lepeltje een scherp voorwerp. De volgende uren kras ik er geduldig op de ader van mijn linkerpols heen en weer mee. Uren. Want het gaat niet snel vooruit. Maar dat geeft niet. Want ik heb tijd. En iedere keer als er controle komt, stop ik. Want ik kan het risico niet nemen dat ze het ontdekken en alles van me afnemen. Mijn armen liggen onder het deken. Ik besef en voel iedere beweging. Het maakt me heel erg rustig. Ik weet dat straks alles voorbij zal zijn.

Ondertussen wordt ook het middageten gebracht. Eigenlijk moet ik niet meer eten. Maar ik kan niet anders. Als ik niet zal eten, gaan ze vragen stellen. En ik wil geen vragen meer. Dus ik stop met snijden, bekijk de wonde die ondertussen al gekomen is en trek er de mouw van mijn trui helemaal over terwijl ik er een papiertje tussen stop om het bloeden niet te laten lekken. Ik eet wat. Mijn aller-, allerlaatste maaltijd. Nooit zal ik nog iets in mijn mond moeten steken. Nooit meer. Ook dat is dan voorbij.

Ineens besef ik dat het fantastisch is dat er nog een middagmaal kwam. Op zo'n moment krijg ik zoals iemand die normaal is nog een mes. Geen scherp mes. Maar het heeft wel hele kleine tandjes. Ideaal dus. En ik stop met eten. Kruip terug mijn bed in helemaal onder het deken. En schuif het mes op de wonde met serieuze druk heen en weer. Het doet pijn. Met momenten zo fel dat ik misselijk word. Maar zelfs die pijn is niks in vergelijking met te moeten leven. Die pijn is eindelijk eens mooie goede pijn. Die pijn geeft na al dat afzien het einde en voorbij. Ik ben dichtbij. Het bloeden verergert. Het mes gaat ook wat dieper. En dan plots een hele felle scherpe pijn, zo hard dat ik verlam en het mes uit mijn andere hand op de grond valt. Een oorverdovend fel en scherp geluid van metaal dat op de grond valt...

Het is voorbij. Maar niet zoals ik het gedacht had. Het is voorbij omdat het vallen van het mes meteen de verpleging op deed schrikken en er eentje meteen bij mij staat. Ze ziet het mes, trekt het deken weg, ziet mijn pols, gaat naar de anderen. Ze komen terug. Er gebeurt van alles. Ze lopen heen en weer. En ik besef dat ik misschien nog een kans maak.

Ik heb op het tafeltje naast mij nog een plastic lepeltje dat heel is. Ik grijp het snel en stop het ongemerkt tussen de zijkant van mijn slip opzij. In afwachting van de spoedafdeling word ik in de isolatiekamer opgesloten. Met afgebonden pols en op de wonde een dik verband. Op de tafel dat eigenlijk een bed zou zijn.

Ik ken de kamer. Ik heb er weken 's nachts in moeten slapen. Tot ik het hier niet meer aankon. Uren heb ik hierin wakker gelegen. Hier zijn geen gordijnen. Maar wel grote ramen met uitzicht op stukken van gebouwen van zijvleugels van het ziekenhuis. Hier is niks anders in de kamer. Alleen wat verder in de hoek een ijzeren wc. En een camera zodat de verpleging op elk moment kan zien wat je aan het

doen bent. Hierin moeten slapen is zowat de hel. Ik heb hier nachten wakker gezeten. Letterlijk gezeten. Huilend zittend in een hoekje op de grond. Hopend dat het moment zou komen dat ik ofwel dood zou gaan, of dat het ochtend werd en ik 'veilig' weer naar mijn kamer mocht gaan.

Maar ik ging erin kapot. En na iedere nacht wou ik weer een beetje meer dood. Ik zei dat ook. Maar 'in isolatie was ik veilig'. Weer dat omgekeerde veilig zijn. Zij waren diegenen die dan veilig waren. Veilig dat ik ook de volgende ochtend nog zou leven en zij met een gerust geweten de dag in konden gaan. Ik ging er kapot aan het herbeleven van die ochtend. Van ergens vast te zitten waar ik niet wou zijn. Wat zij dachten dat veilig was, was voor mij voeding voor nog meer doodswens. Dat bleken zij maar niet te begrijpen.

Maar nu lig ik dus hier. En ik weet dat ik waarschijnlijk niet veel tijd heb. Seconden voor ze me komen halen en de wonde helemaal dichtgenaaid zal worden. Ik neem onder het deken onzichtbaar voor de camera het lepeltje, breek het, trek het verband eraf en begin als gek te schuren. BAF! De deur gaat open. Ze merken het en zijn nu helemaal kwaad. Ik word naar beneden gebracht. Het is voorbij. Mijn kans is voorbij. Mijn hoop ook. Mijn wens ook. Het einde van het einde van mijn lijden ook. Alles is voorbij. En niks is voorbij. Hier schrijven hoe verschrikkelijk dat voelt, is onbegonnen werk. Voor de tweede keer in enkele maanden het besef: ik had dit niet mogen overleven.

Nadien brengen ze me terug naar boven. Daar zijn ze naar mijn aanvoelen nog steeds heel kwaad. En misschien is kwaad niet echt het juiste woord. Ze willen mij in leven houden. Waarom, dat weet ik niet.

Ik deed het vlak onder hun neus. Ik deed het terwijl ze alle voorzorgsmaatregelen getroffen hadden. Ik deed het terwijl zij zo hun best voor mij deden. Dus misschien is wat overkomt als 'kwaad' het zichtbaar zijn van hun onmacht en het voelen van hun teleurstelling omdat ze het bijna niet hadden kunnen voorkomen. Of misschien is het wel gewoon kwaad zijn dat ik het toch gedaan heb terwijl zij zo ontzettend hard hun best voor mij doen. Of misschien zijn ze gewoon echt wel kwaad en willen ze mij gewoon het liefst van al zo snel mogelijk weg.

Maar voor mij maakt hun gevoel op dat moment niet veel uit. Ik ben zelf kwaad. Kwaad dat ik nog leef. Kwaad dat ik ook nu weer in de isolatiekamer moet. Ik huil en sla er constant heel hard met mijn hoofd tegen de muur. Hij zit erin. Niet de muur. Maar nog altijd constant wel de dader. Het begon allemaal met hem die ochtend. Sindsdien heb ik geen seconde meer van mij gehad. Altijd maar proberen verder te leven. Overleven. Maar dat lukt niet meer. Ook doodgaan is vandaag niet gelukt. Maar hij blijft wel aanwezig in mijn hoofd. Hem lukt het nog altijd wel. Ik wil dood zijn. Ik had op dit moment dood moeten zijn. Pas later mag ik weer naar mijn kamer. Nadat een psychiater en de vriendin die dokter is met me gepraat hebben.

Na 3 september is nu ook 16 februari een dag van dik mislukken in de dood geworden. Misschien zijn anderen opgelucht en blij. Ik dus helemaal niet. Maar dat schijnt niemand door te hebben of te begrijpen.

Op maandag 27 februari vertrek ik naar het psychiatrisch ziekenhuis van Duffel. Het plan is er eerst even tot rust te komen op een afdeling en van daaruit verder naar een andere afdeling.

Ik weet niet wat te denken van alweer het nieuwe grote onbekende en ben het na al die maanden ook zo pijnlijk moe om altijd maar 'doorgegeven' te worden. Ik hoor altijd maar: 'Zoiets erg hebben we nog niet gezien'. Iedereen wil me zo heel graag helpen. Maar het lukt hen niet of ze weten niet hoe. Dus geven ze me met de beste bedoeling en de meeste hoop door aan de volgende.

Maar staat er wel eens iemand bij stil dat ik niks kan doorgeven? En dat ik mij helemaal niet beter of normaler voel door altijd maar weer verder doorgegeven te worden. Iedereen kan mij doorgeven en zo van mij verlost geraken. Zo voelt dat voor mij. Maar ik kan dat niet van mezelf. Alleen door de dood. En dat mag dus blijkbaar niet.

Op dat moment besef ik het allemaal niet echt, maar wanneer ik er op terugkijk, weet ik gewoon dat de verpleging en de dokters op de PAAZ-afdeling tot het uiterste gegaan zijn om mij in leven te kunnen houden. Eentje zei bij het afscheid dat ze me zo lief vond. Maar ik durf eigenlijk misschien denken dat ze toen ik verder door mocht gaan stiekem blij waren dat ik tenminste hun afdeling levend verlaten had.

Het is dus zover. Met een klein hartje stop ik alles in mijn koffer op de PAAZ-afdeling. Ik krijg alles terug. Opladers, haardroger, oortjes om muziek te luisteren, mijn halters, eigenlijk alles. Daan komt me ophalen. De autorit naar Duffel is stil. En ik heb geen idee wat ik moet verwachten of hoe het er zal zijn.

We zijn er. Ik ga naar binnen. Samen met Daan. We nemen er plaats op de bank en dan komt een vrouw ons halen. Ze neemt ons mee naar een lokaaltje waar ik alle informatie krijg. Ik hoor alles maar voel me onwezenlijk.

Ik begrijp dat ik niet naar huis kan want dat ik er erg aan toe ben, maar ik zit nu dus wel in een psychiatrisch ziekenhuis. Ik ben nog nooit in een psychiatrisch ziekenhuis geweest. Hoe doen ze dat hier? Van wat ik tot nu toe kan zien in de gang ziet alles er hier normaal uit en helemaal niet als een ziekenhuis. Maar wie weet wat krijg ik straks te zien. De vrouw is wel heel vriendelijk. En lief eigenlijk en heel zacht hoe ze met me omgaat. Dat voelt al goed.

Dan is het tijd voor Daan om te vertrekken. Maar hij zal kort na de middag al terugkeren want ik moet vanmiddag al terug in Jette zijn om een tand te laten trekken. Enkele dagen eerder werd er al een tand getrokken, straks dus de andere. Dus ik ben hier nu maar heel eventjes. Voelt allemaal nogal verwarrend.

De socio, want zo zei ze dat de verpleging hier wordt genoemd (als afkorting van sociotherapeut), neemt me mee naar de bovenverdieping waar alle kamers zijn. Dertig kamers, verdeeld over twee gangen. Ik krijg nummer 1, helemaal op het einde in de hoek. Wanneer ik er binnenstap, merk ik meteen dat dit geen gewone ziekenhuiskamer is. Oef! Eerder een studentenkamer. Bed, bureautje, kasten, badkamer. Ik voel me al wat rustiger.

Dan gaan we meteen door naar beneden, naar de 'leefruimte'. Er zijn er drie. In iedere groep zijn er tien mensen. Mijn groep wordt de middelste leefruimte. Wanneer we er binnengaan, is het er heel stil en is er ook helemaal niemand anders aanwezig. En dus zoals de gang al eerder deed vermoeden, lijkt dit in niets op een ziekenhuis. Het lijkt alsof we in een heel normaal huis binnengestapt zijn. Doodnormale keuken, eetplaats, living. Oef, oef en oef!

De socio die zich al sinds vanochtend over mij ontfermt geeft alle mogelijke uitleg en wanneer ik zelf geen vragen meer heb, mag ik kiezen of ik in de leefruimte blijf of liever in mijn kamer mijn spullen ga uitpakken. Ik kies voor het tweede en waarschuw haar meteen dat mijn koffer een pretpark voor zelfmoorddoeleinden is. Wat ik daarmee moet. Wie alles zal afnemen of naar wie ik het moet brengen?

'Gewoon alles zelf bijhouden' is haar antwoord. En ik val zowat ter plekke neer van verbazing?!? Ik MAG ALLES ZELF BIJHOUDEN!! Wauw!! Als in alles alles alles??! Ik weet niet welk gevoel er op dat moment het meeste overheerst: 'Zalig!' als in 'het zal hier rap gedaan zijn', of 'Nee!!' als in 'zijn jullie gek want dan moet ik mezelf tegenhouden..'. Ik bedoel maar, ik lig hier boven zonder ook maar iets van toezicht of controle. Met mijn deur dus dicht en zelfs al zet ik ze wagenwijd open is er nog niemand die iets zou merken. En dus met een pretpark van een koffer! Ineens maak ik mij geen zorgen meer dat ik het hier niet ga kunnen volhouden.... En toch begin ik braaf al mijn spullen uit te pakken en in de kasten te stoppen.

Twaalf uur. Tijd om naar beneden te gaan en in de leefruimte voor het eerst alleen binnen te gaan. De tafel zit al vol. Iedereen heeft er zijn vaste plekje en het mijne is gelukkig ergens aan de kant. En dicht tegen de vertrouwde socio van deze ochtend.

Ze stelt me voor aan de andere bewoners. Ik voel alleen verbazing als ik naar hen kijk. En ook een grote opluchting. Ze zijn allemaal wel heel erg jong, kunnen zowat allemaal mijn dochter zijn, maar ze zien er lief en tof en heel aanspreekbaar uit. En er zit ook een man. Eentje maar. Ik voel de stress van mijn nieuw zijn in de groep een beetje wegvallen. Nu moet ik wel iets eten. Voor het eerst. Zo aan een volle tafel.

De opluchting die ik heel even voelde, is compleet verdwenen en in de plaats is er misselijkheid gekomen. Ik moet eten. Ik moet eten terwijl anderen het kunnen zien. Ik moet niet alleen mezelf zien te dwingen iets in mijn mond te steken maar het ook nog op een normale onopvallende manier doen. En ik ben misselijk. Ik weet niet meer of het ook lukte. Maar ik had in ieder geval voor de eerste dagen van heel moeilijk eten wel een goede verklaring. De ene tand was al getrokken, de andere vanmiddag.

En toen ze dat vernamen, zei die ene man spontaan: "Wij hebben in de koelkast allemaal onze eigen spulletjes met onze naam op staan. Ik heb in de diepvries ijs. En als jij straks terug bent van de tandarts en je hebt pijn, dan mag je er gerust van eten!". Het maakt me stiller dan stil. Hij kent mij niet en toch maakt hij zo'n mooi gebaar. Natuurlijk ga ik de man zijn ijs niet opeten. Maar dat ik dat mag, is pijnstillend en zo'n dankbaar mooi moment. Ze zijn hier lief.

Het middagmaal is voorbij en de groep vertrekt naar hun therapie. Ik vertrek naar Jette. Ook die autorit is stil. En onwezenlijk. Want de start was goed verlopen maar nu ging ik terug naar waar het allemaal begon. Niet alleen de voorbije zes weken, maar dus ook helemaal in 't begin die bewuste ochtend. Compleet op automatische piloot laat ik mijn tand trekken, stap ik weer in de auto en vertrek ik terug naar Duffel.

Ik krijg een gesprek met de psychiater. Ik weet daar niet veel meer van. Ik weet alleen dat ik op dat moment nog niet echt gewend ben aan het praten met een psychiater of een psycholoog. Dat ik in Jette ook wel praatte. Maar dat het eigenlijk in al die maanden telkens weer opnieuw mij doorgeven was. Met de allerbeste bedoelingen. Om mij te helpen. Om mij de allerbeste hulp te kunnen bieden. Maar ik voelde alleen maar het doorgegeven worden en telkens opnieuw weer de woorden dat diegene die de volgende is mij waarschijnlijk beter zal kunnen helpen.

De psychiater is een hele rustige man die luistert. Maar hij zal me niet verder opvolgen. En deze keer is er ook een hele logische verklaring voor die ik wel kan volgen. Ik zit in de groep van de assistent-psychiater. En wanneer ik later die week voor de eerste keer bij hem ga en de deur opengaat, zie ik meteen de mens en niet een psychiater. Hij geeft me een hand en stelt zich voor "Hallo, ik ben Niel". En ik krijg daar en dan meteen een heel groot vertrouwen in Niel.

De middag is voorbij. Daan is naar huis vertrokken. Ik zit terug aan tafel voor het avondmaal. Ik ga er koekenpap maken. En dat is eigenlijk heel simpel. Ik eet dat al zes maanden. Gewoon volkoren zemelkoeken in de mixer en die dan toevoegen aan de kokende soja amandelmelk. Iedere middag,

iedere avond at ik dat thuis. En wat ik toen nog niet wist, is dat ik dat twee jaar later nog steeds zal doen.

Ze kijken vreemd op als ze me aan tafel zien verschijnen met het mengsel. Ik moet ervan lachen want ja, het ziet er al eens eerder opgegeten uit... Maar het voedt en ik blijf ervan in leven. Joepie.

Avond. Mijn allereerste avond hier. De meesten krijgen bezoek en gaan ermee naar buiten. Eigenlijk omdat dat moet. Bezoek mag niet naar binnen en dus als je bezoek krijgt, moet je ermee gaan wandelen of naar de cafetaria of naar waar je ook maar wil. Dat lijkt me zo vermoeiend na een lange dag vol therapie. Van zes weken compleet in bed en niks van sport of wandelen naar een dag zoals vandaag was eigenlijk meer een marathon... ik ben doodop. Ik ga naar mijn kamer en vul er de vragenlijst in die de socio me had gegeven.

Vanavond was het een andere vrouw. En zij zou straks nog langskomen op mijn kamer om de socio van de nacht aan me voor te stellen. Omdat het een man is en of ik daar geen probleem mee heb. Want hij komt 's nachts rond en kijkt in elke kamer om te zien of iedereen er is. Ik vind het lief dat ze dat vragen maar voor mij voelt die vraag een beetje vreemd. Want vanaf het allereerste moment werd ik omringd door mannen. Altijd en overal. Eigenlijk vaker door mannen dan door vrouwen.

En wat voor mij sinds het begin ook altijd heel vreemd aanvoelde, was dat mannen dachten dat ze ver weg van me moesten blijven net omdat ze een man waren. Ik bedoel dan niet de hulpverleners of de politieagenten, maar de mannen die ik in het dagelijkse leven ken. Ik begrijp hun reactie wel. Maar ik zag die ochtend geen man. Ik zag een beestachtig monster. En dus ben ik ook helemaal niet bang om bij mannen te zijn. Integendeel eigenlijk.

De afgelopen maanden had ik heel vaak het gevoel dat ik rustiger werd bij mannen dan bij vrouwen. Mannen die wel bij mij durven zijn, reageren ook heel anders. En ik bij hen. Alsof het verschil in man en vrouw maakt dat we veel meer durven zeggen. Wanneer ik iets aan een vrouw vertel, krijg ik het gevoel dat het voor haar plots heel realistisch is en dichtbij komt. Bijna alsof ik het haar doorgeef, misschien in de vorm van 'het kan jou als vrouw ook overkomen' hoewel ik dat helemaal niet zeg of zelfs maar denk.

Maar ik zag al zo vaak iets bij een vrouw in haar ogen toen ik het aan 't vertellen was en iedere keer be kroop mij het gevoel van niet te veel te zeggen en haar te beschermen. En bij mannen is dat anders. Zonder naïef te zijn, natuurlijk kan zo iets als die ochtend ook hun overkomen. Maar toch is praten met hen en hun reactie op mij helemaal anders. Ze maken me rustiger omdat ik dan gewoon vertel en niet in 'beschermmodus' schiet.

Dus wanneer ze me dan voorstellen dat, mocht ik het te moeilijk vinden, ze zelfs een wissel van socio van de nacht willen bekijken, zeg ik gewoon dat het oké is. Want dat is het ook. En wanneer hij dan wordt voorgesteld, ben ik gewoon heel blij dat ik een goed gevoel krijg. Niet alleen door hem nu al eens gezien te hebben, maar misschien nog meer door al het moois en liefs die eerste dag in Duffel.

Ontbijt. Door het laten trekken van de tand krijg ik de kans om voorlopig iedere maaltijd rustig te blijven. Yoghurt lukt me wel. Pap ook. Dus dat is oké. Voor de eerste keer een dagopening. We zitten allemaal in de zetel en ieder om beurt antwoordt op de vraag hoe het met je gaat vandaag. De taken worden verdeeld, afspraken vastgelegd, de therapie sessies van de komende dag overlopen.

Ik zal uiteindelijk zeven maanden op de afdeling verblijven tot eind september 2017. En iedere ochtend, iedere middag en iedere avond zal hetzelfde zijn. Alleen de groep wordt regelmatig anders. Met telkens mij erbij.

Maar dus die dag is het begin van iedere kennismaking met een therapie. Vooral die eerste keren weet ik niet altijd wat ik hoor of zie. 'Tekend jezelf zoals je je voelt, maar dan als tuin'... Ooooookeeee...Als tuin??... Rond mij zie ik iedereen beginnen, heel voorzichtig met kleurpotlood of stift. En wanneer ik zelf bekomen ben van verbazing, ga ik naar de kast om verf te gaan halen.

Mezelf als tuin dus? Ja, mooi zal die tuin niet worden. En veel zal er niet staan. En eigenlijk heb ik ook geen kleuren nodig want in mijn tuin is alles volledig en compleet verwoest. Verpletterd en vertrapeld. Uitgetrokken en kapot gemaakt! Voilà, zo schilder ik hem. Klaar. "En nu gaan we die tuin naar de andere toe bespreken" WAT?!? Ik bedoel wablieft?? Of beter gezegd: dat had ik heel graag liever willen laten binnendringen voor ik zo voluit met mijn verf aan de slag was gegaan. En oké, ze zaten er hier allemaal bij toen ik begon en ze zagen me het maken, maar om nu even te vertellen waarom mijn tuin er zo...onvrolijk redelijk onbestaand uitziet... Vooruit dan maar. Zo voel ik mij. En door onze tuinen komen we heel veel over elkaar te weten en groeit er een gigantisch groot respect.

Bij muziektherapie moeten we iedere week een liedje kiezen. We laten het de anderen horen en vertellen er iets bij. Waarom we het gekozen hebben. Waarom het ons raakt. Wat het met ons doet. Er zijn heel dikwijls tranen. Niet alleen bij diegene die het koos, maar door muziek raken we elkaar. Begrepen we elkaar nog beter. Troostten we elkaar. En groeide het respect. En soms was het gewoon ook lachen. Na soms zo heel veel zware liedjes koos iemand dan een vrolijk nummer. En ondanks ons ellendig voelen kreeg iedereen dan een lach.

Ook 'prikkel' was een therapie. Daarbij deden we meestal spelletjes. En nergens deed een opdracht me meer met verstomming slagen als daar. Nergens heb ik ooit meer gedacht '...als iemand me ooit had gezegd dat ik dat nog eens zou doen...' .

De opdrachten waren simpel, eigenlijk zoals de spelletjes uit mijn kindertijd. 'Je mag geen nee zeggen', 'Wie de kikker nog vastheeft als de tijd stopt, is verloren', 'Wie ben ik?',...

Allemaal zo eenvoudig dat het even rust geeft in mijn chaos. De bedoeling van die therapie is even heel ver weg proberen te geraken van je ellende en geloof me, als je als een kind aan het spelen bent dan schiet je gewoonweg constant in de lach, alleen al bij de gedachte dat dit niet na te vertellen is zonder ooit nog serieus genomen te worden. Maar wat deed het ongelooflijk veel deugd!

Dan was er ook therapie die je met een andere blik deed stilstaan bij de andere mensen in je groep. De opdrachten waren niet op jezelf gericht, maar negen andere personen gaven hun kijk over hoe zij je zien. En dat was heel verwarrend. Want voor mij, ik die mezelf als compleet smerig, vies en vuil, kapot en niks meer waard voel, krijg daar woorden als 'sterk', 'moedig', 'krachtig', enzovoort... Ik werd er stil van. Niet alleen van ontroering wat al vreemd was. Want wanneer in mijn gewone omgeving ook maar iemand zoiets durfde zeggen, werd ik ziek van ellende over de leugen die ze me vertelden. Hier kreeg ik tranen van een warm gevoel, maar meer nog bakken vol verwarring want dit kon onmogelijk over mij gaan?!

Sport, zo blij dat dat er ook bij was. Ik ben al heel gelukkig dat ik sinds de eerste week van mijn verblijf opnieuw mocht gaan lopen. Zes weken had ik niet gelopen.

Lopen, mijn kracht, mijn medicijn. Hier mocht ik het wel weer. De eerste dagen op het domein. Daarna heel voorzichtig buiten op de openbare weg. Heel voorzichtig. Niet in de betekenis dat ik voorzichtig moet lopen. Maar heel voorzichtig van de verantwoordelijken uit die me de toestemming gaven.

Ik had dan wel al mijn spullen teruggekregen, eigenlijk stond ik onder streng toezicht en mocht ik niet zomaar alleen naar buiten. Wel wanneer ik duidelijke regels naleefde. Zoals toestemming vragen,

altijd melden wanneer ik buiten en terug binnen ging. Mijn telefoon meenemen. Maar dus eigenlijk compleet, net zoals bij alles sinds de eerste dag, op basis van vertrouwen.

Al mijn spullen zelf op mijn kamer bijhouden, en buiten het domein mogen gaan lopen. Net dat vertrouwen heeft me minder gevaarlijk gemaakt dan de focus op wat kan. Zelfs gaan lopen naast de spoorweg. Want zot genoeg voor woorden, een psychiatrisch ziekenhuis vlak naast een station??

Maar ik mocht lopen en door rondjes rond het domein te lopen, zagen ze me iedere keer ook nog levend voorbij hun raam verschijnen. Na een tijdje mocht ik zelfs 's ochtends gaan, voor het ontbijt, terwijl iedereen in het gebouw nog sliep. Daar ben ik nog steeds ongelooflijk dankbaar voor. Want niet alleen mocht ik sinds die dag 's ochtends gaan, ik mocht ook een stuk verder. De ene keer naar Mechelen heen en weer. De andere keer naar Kontich. En telkens langs de fietsostrade, vlak naast het druk doorrijdend treinverkeer.

Maar ik liep. En zij vertrouwden. En het lopen gaf me iedere dag opnieuw weer kracht en doorzetting. Later vroeg ik Daan ook mijn fiets naar Duffel mee te brengen en fietste ik zo vaak ik kon, meestal langs het water door naar Lier.

Maar dus ook in het therapieschema zat sport. En daar leerde ik de therapeute Liesbeth kennen. Zij gaf ook de ademhalingstherapie en yoga. En ik weet nog dat vanaf de allereerste keer dat we richting sportzaal vertrokken het mij opviel dat zij heel betrokken was bij iedereen. We moesten telkens wandelen tot aan de andere kant van het domein en tijdens die wandeling vroeg ze regelmatig hoe het ging. Was het omdat ze sport gaf of omdat ik me meteen heel rustig en goed bij haar voelde, feit was dat ik vanaf die eerste keer al merkte dat ik haar vertrouwde en dat ze heel waardevol voor me was.

Tijdens de activiteiten mochten we de ene dag kiezen welke sport we wilden doen, de andere dag deed zij het voorstel. En iedereen sportte gewoon mee. En het maakte helemaal niet uit of je sportief was of nog nooit een tennisbal van dichtbij gezien had. Of je überhaupt met je oog het badmintonpluimpje aan zag komen of er geweldig naast sloeg. Of je je volledig gaf of even helemaal niet meer mee kon.

Nee, wat of hoe of waar of wanneer, het was allemaal oké. Ze leefde met ons mee. Er waren vaak momenten dat mijn lichaam zo compleet doodmoe was dat ik niet verder geraakte dan de bank. En dan kwam ze naast mij zitten en vroeg en luisterde.

Ook yoga heb ik geprobeerd. Maar hoe goed en makkelijk al dat sporten gaat, alsjeblieft zet me niet stil!! Ik lag daar en mijn lichaam schreeuwde van de pijn! Mezelf stil doen liggen, was zoveel harder en zwaarder en moeilijker dan gaan, doorgaan en mezelf voorbij gaan. Alsof mijn lichaam alleen nog maar kan lopen. Lopen lopen lopen. Altijd harder, verder, zwaarder en uitputtender. Maar zet me dus niet stil. Dan krijsen al mijn spieren en voelt het alsof ik stikken zal.

De sessie hartritme is dus nog gevaarlijker voor mij. Bewust stilstaan bij mijn ademhaling haalt alles overhoop. Ik merk al sinds het begin dat mijn ademhaling niet meer dezelfde is. En ik heb er vreemd genoeg gaandeweg een ritme in gevonden. Maar laat mij er dus niet bij stilstaan want dan ligt het overhoop en dan overvalt me wanhoop, stik ik, wil ik dood.

Op vrijdag hebben we iedere week een groepsgesprek. Dat gebeurt in een lokaal en wordt begeleid door de twee psychologen van de afdeling. We mogen zowat iedere week het onderwerp waarover we met de groep willen praten zelf kiezen. De ene keer zal dat iets luchtig zijn, de andere keer iets heel erg zwaar. Maar we zijn er niet alleen. En dus wanneer het gesprek te ver, of té diep gaat, of soms ook compleet stilvalt, neemt een psycholoog het over. Een man en een vrouw. Vaak zegt de man iets waarvan ik denk 'Ben ik nu de enige die dat geweldig grappig vind?!'. Want wanneer ik dan naar de rest kijk, zie ik alleen maar ernstige gezichten. Dus de eerste keren durf ik niet keihard te lachen want oké, ik zit hier in de psychiatrie en mezelf eens laten gaan kan nergens anders beter.

Maar zo helemaal alleen in de lach schieten terwijl het misschien helemaal niet de bedoeling is... Ik vind hem wel geweldig met zijn droge humor er tussendoor.

Pas enkele weken later, wanneer de socio bij de dagopening tegen mij zegt dat ik vanaf nu ook afspraak heb bij de psycholoog, zie ik er die middag de deur opengaan en is mijn psycholoog dus Bart. Bart, die gelukkig een geweldig gevoel voor humor heeft!

In maart moet ik dan opnieuw naar tandheelkunde om mijn blokjes te laten plaatsen. Voorlopig alleen bovenaan. Ik onderga het. En wanneer ik nadien in de spiegel kijk ben ik misselijk. Vanaf nu voelt het alsof er een blinkende medaille van zijn aanwezigheid die ochtend in mijn mond aanwezig is.

Het wordt stilaan lente. En aangezien er ook een hele grote tuin is, kunnen we tussen de therapieën door buiten zitten. Op een dag zit ik daar samen met een andere vrouw en kunnen we niet anders dan in de lach schieten door onze fantasie de vrije loop te laten over hoe schandalig zalig het wel is dat wij hier midden op de dag van de zon kunnen genieten terwijl alle anderen moeten werken. Het voelt zo heel eventjes als iets normaal, al weten we beiden dat we dit moment veel liever niet zouden hebben maar gewoon een bestaan zoals normaal.

Ondanks alle therapieën, het kunnen zien van mooie dingen zoals de zon die schijnt, of eens echt te kunnen lachen, heb ik nog steeds een hekel aan mezelf. Of zeg maar gerust haat.

Die zelfhaat is zo erg in combinatie met de walging van mezelf. Zo erg dat ik mezelf die vrijdagvoormiddag begin te krassen en te snijden in mijn gezicht. Gewoon plots bij de aanblik van mezelf in de spiegel kon ik mezelf zien niet langer aan. En ik kon het ook niet meer stoppen.

Pas wanneer er overal krassen, bloed en sneetjes zijn, val ik terug stil. Ik ga op mijn bed liggen en kom tot het besef wat ik net deed. Het voelt nog steeds oké, maar als ik straks zo aan tafel verschijn, zullen de anderen en de socio het toch merken. Ik kan dus maar beter meteen vertellen wat er gebeurde en ik druk op de rode knop naast mijn bed. Dat is het alarm om een socio te verwittigen als het niet meer lukt. Maar ik ben kalm. Ik lig daar en vergeet ondertussen al hoe ik eruitzie. Het voelde goed om dat te doen. Het maakte me rustig en ik wil dat gezicht ook nooit meer tegenkomen in de spiegel.

Dan gaat de deur open en verschijnt de mannelijke socio. De enige mannelijke socio van de afdeling. Met hem heb ik al een paar keer gepraat en dat contact verloopt heel goed.

Iedereen die toekomt op de afdeling krijgt er een persoonlijke begeleider en de mijne is een hele lieve vrouw, die veel rust uitstraalt. Ik kan heel goed met haar praten en voel wel dat ze me begrijpt. En ik ben blij dat ik haar heb.

Maar met de mannelijke socio is het nog anders. Misschien net omdat hij een man is. Wanneer hij me ziet, besef ik weer dat mijn gezicht er niet oké uitziet. Hij blijft wel heel erg rustig en zegt kalm dat hij verzorgingsmateriaal gaat halen.

Hij blijft een tijdje weg. Wanneer hij terugkomt, heeft hij inderdaad verzorging bij, maar ook de vraag om nu met hem mee naar de gesloten afdeling te gaan.

Gesloten afdeling??? Neen, dankjewel. Maar ik begrijp het dus verkeerd. Het was niet zomaar een vraag maar eerder een bevel op een hele kalme manier. Een bevel dat hij beneden kreeg toen hij moest melden waarom ik hulp geroepen had. En dat als ik niet gewoon met hem meeding twee

mannen van de beveiliging al klaarstonden om me vanuit mijn kamer mee te nemen. Maar dus nog steeds verstond ik het niet. En dus bleef ik neen zeggen want ik wist ondertussen wat een gesloten afdeling was. Van de verhalen die ik ervan hoorde. En daarbij, ik was toch alweer rustig, had hulp gevraagd voor de verzorging, was geen gevaar voor mezelf of voor anderen. En mijn gezicht was toch ook maar mijn gezicht geweest? Ik hoorde in zijn stem dat hij absoluut voor mij wou dat ik met hem mee zou gaan, maar voor ik het goed en wel besepte, kwamen er kordaat twee mannen mijn kamer binnen en trokken ze me heel ruw uit bed. Ze trokken mij de gang door. Ze stapten met mij zo snel van de trap dat mijn voeten zelf geen trap meer raakten om te stappen, enkel om iedere trede er tegenaan te voelen knotsen. Ik was ook gewoon op mijn kousen.

Ze trokken me mee naar buiten en ondertussen was ik al in volle hysterie door wat er gebeurde. Buiten vocht ik, trok ik, werd ik wild. Alles om me los te krijgen. Ik zat in volle herbeleving. Ik kon niet weer meegenomen worden door mannen. Ik wou het niet weer allemaal moeten ondergaan. Ik trok, ik gilde, ik ging kapot. Maar zij bleven aan mij trekken en mijn bovenarmen waren nadien ook gewoon blauw. Toen ze me het gebouw van de gesloten afdeling binnensleurden, gingen we rechtdoor naar de PAK-kamer, of isolatiekamer, of hoe ze dat daar dan ook noemden. Ik moest er op een soort van bed gaan liggen en al mijn kleding werd er uitgedaan. Ik kreeg een nachthemd aan en werd er aan armen en benen vastgebonden. De verpleging beveelde me mijn mond te openen voor een medicijn maar ik hield mijn lippen op elkaar. Niet ook nog eens opnieuw in mijn mond alsjeblieft!

Toen sloeg de deur met een klap dicht. Ik was er nu alleen. Ik kon niet veel bewegen. Kon ook niks hiervan verstaan. Ik voelde mij gestraft voor wat ik had gedaan. Waarom mag iedereen altijd maar kiezen wat ze doen met mij?? Waarom is het voor iedereen oké om mij door te geven als ze niet meer weten wat met mij te doen maar word ikzelf zomaar afgestraft als ik zelf niet meer weet wat ik nog kan doen? Ik probeer zo hard om goed te doen en door te zetten. Wil eigenlijk geen seconde meer bij mezelf zijn. Maar ik mag mezelf dus niet treffen. Dat mogen anderen alleen met mij.

Ik weet niet hoelang ik daar zo lig. Ik ben er helemaal alleen. Met een camera. Maar ik ben al lang terug rustig. Besef van ondergaan. Ik moet altijd ondergaan wil ik ergens ook doorkomen. Eindelijk komt er eens iemand binnen. Ik weet nog steeds niet wat ze verder allemaal met mij gaan doen. Ze kunnen doen wat ze willen. Dit voelt als een hele slechte psychiatrische thriller.

Ik zeg dat ik honger heb. Dat ik iets wil eten. En dat ik terug naar mijn afdeling wil gaan. Al weet ik niet wat ze daarvan denken. Maar ik krijg dus wel een boterham en vraag mij af waarom ik dat eigenlijk vroeg. Uitgerekend eten? Maar dan besef ik het wel. Ik wil terug naar mijn vertrouwde plek en tonen dat je wil eten toont dat het goed gaat. Dus nu moet ik wel eten anders lijkt dat raar. Op automatische piloot doe ik zoals ik altijd doe: kleine stukjes, mond open, inslikken, weg. Niet bij nadenken. Vooral er hier en nu niet bij nadenken. Vooral niet denken aan de macht die zij hebben om met mij te doen wat ze willen. Ze hebben me nog maar net losgemaakt maar ik besef dat plots en zomaar uit het niets mannen mij kunnen vastgrijpen en me meenemen naar waar ze maar willen. Ook al zeg je, smeeek je, 'Neen!'.

Ik eet dus iets en vraag nog eens of ik alsjeblieft terug mag naar mijn vertrouwde veilige afdeling. Maar ik krijg geen reactie. Het is vrijdag. En dan stopt alles. Dan wordt het weekend en zit je opgesloten tot maandag. En ik besef hier zo hard weer dat vastzitten waar ik niet wil zijn me kapotter dan kapot maakt. Van angst. Van willen vluchten maar niet kunnen. Van mezelf niet veilig kunnen krijgen. Van moeten ondergaan wat anderen met mij van plan zijn. Van het woord 'neen' dat geen betekenis meer heeft wanneer ik het uitspreek. Van het voorwerp van de beslissing van een ander te zijn. Ik moet hier weggeraken. Ik moet terug vrij kunnen zijn. Ik ben hier aan het stikken. En niemand die dat ziet. Niemand die wil zien dat ik de straf niet aankan.

Maar waarschijnlijk heb ik ze verdiend. Net zoals die ochtend toen ik weigerde om om te keren toen ik in de verte zag dat die verschijning niet helemaal oké was. Ik doe de foute dingen en daarom mogen anderen over mij beslissen.

Ik ben in zoveel pijn door de herbeleving en het ondergaan dat ik van de rest van die middag niets meer weet. Alleen het allerlaatste dat ik aan de verpleegpost op een stoel zit en dat ik twee vertrouwde gezichten op me af zie komen. Het zijn twee socio's van mijn afdeling. De vrouw die mijn opname deed en de man die me vanmorgen had verzorgd en die mee tot aan de gesloten afdeling gekomen was. Hij was tot dan gebleven terwijl zijn dienst er al lang op zat. Hij zei "Ik had je weggedaan, maar ik wou je ook heel graag terug zelf komen halen". Dat gaf een goed gevoel. Ik mocht terug naar mijn veilig plekje. En ze waren ook niet boos. Ik wou toen heel hard huilen. Ik was vandaag duizend keer doodgegaan zonder ook te mogen sterven.

En het zou niet bij die ene keer blijven. Ik werd er nog twee keer tijdens mijn opname naartoe gebracht. Niet meer zoals die dag hardhandig, maar wel nog steeds onder begeleiding van beveiliging. Beide keren waren omdat ik een gevaar was voor mezelf zoals ze dat dan noemen. Wat eigenlijk wil zeggen dat ik mezelf van het leven wou beroven. Ook toen ging ik er verder in kapot. De angst door intense herbeleving. Het niet weg geraken van een plek vol 'gevaar'.

Want ik begrijp waarom ze het deden, en ik besef maar al te goed dat ik er minstens honderd keer naartoe had moeten gaan. Maar voor mij was dit geen goede ervaring want ik ging er iedere keer verder in kapot. Hoe lief, hoe zorgzaam ze er uiteindelijk ook waren. Ik was veel te gefocust op proberen overleven en ondergaan om er iets van toe te laten. Of om er ook maar iemand toe te laten. Voor mij voelde het iedere keer opnieuw als vastzitten in gevaar en ondergaan wat een ander met mij van plan zou zijn. Zo voelde dat. Hoe goed ze het daar ook met mij bedoelden.

Maar dus zoals ik zei, had ik er waarschijnlijk veel vaker naartoe moeten worden gebracht. Maar ik had het geluk een hele goede psychiater te hebben die me begreep en veel meer deed dan normaal is. Op een avond, toen het overdag heel slecht met mij gegaan was, was ik op gesprek bij Niel. En op dat moment kon hij eigenlijk niet anders dan mij naar de gesloten afdeling te laten brengen. Ik stortte zowat in en Niel zei dat hij ging overleggen. Toen hij terugkwam, zei hij dat ik echt wel moest gaan, maar we wisten allebei dat het iedere keer na zo'n opname zoveel slechter met me ging. En dat het nadien ook zoveel moed en energie kostte om weer terug een beetje recht te geraken.

Ik huilde en zei dat ik het zo oneerlijk vond dat iedereen me altijd maar doorgaf en dat dat bij mij dus helemaal niet overkwam als 'in veiligheid' brengen maar net als 'dumpen' aanvoelde. Als in 'voilà, daar zijn we ook weer eens vanaf'. En dat dat net datgene was wat ik zo graag met mezelf wou kunnen doen. Ik kon nog een opname in de gesloten afdeling niet aan.

En toen deed hij wat misschien niemand anders in zijn plaats zou gedurfd hebben. Hij ging tegen alle adviezen en beslissingen in en liet me op de afdeling blijven. Hij gaf me zijn vertrouwen. Vertrouwen. Al die maanden had ik al gemerkt dat het krijgen van vertrouwen zoveel meer veiligheid bood dan mij letterlijk opsluiten in veiligheid. Ik kreeg die avond het vertrouwen van Niel en heb die nacht zo hard tegen mijn eigen drang gevochten om het toch nog ochtend te zien worden.

Ik wou en zou zijn vertrouwen niet schaden. En dat lukte. Ik vertrok die ochtend ook gewoon weer om te gaan lopen. En zo zijn er tal van andere momenten geweest waarop ik eigenlijk had moeten opgesloten worden maar waarbij ik zijn vertrouwen kreeg. Meestal in combinatie met een medicijn dat mij dan enkele uren compleet uittelde in mijn bed op mijn eigen kamer.

Medicatie. Ook daarbij had ik het geluk dat Niel volledig achter me stond. Ik was op eigen houtje gestopt ze te nemen. Hier kreeg je ze 's ochtends bij het ontbijt voor een hele dag. Ik nam ze dus mee naar mijn kamer en stopte ze iedere dag bij de andere. Maar wat ik natuurlijk niet voorzien had, was

dat ik na een aantal weken medicatie te moeten nemen op de PAAZ-afdeling nu totaal onvoorbereid en in mijn eentje uren aan een stuk in een compleet ondraaglijke toestand kwam van angst en paniek. Ontwenning dus waarschijnlijk want als er blijkbaar iets is dat je helemaal niet mag doen met zo'n medicatie dan is het plots stoppen...en dat geloof ik nu dus écht wel...

Pas weken later zou ik het zeggen tegen Niel. Ook waarom ik het op die manier gedaan had. Ik was het zo ongelooflijk hard moe om mezelf steeds verstaanbaar te maken voor anderen. Zo moeilijk om steeds uitgelegd te krijgen wat er in me omging of waarom ik op iets reageerde zoals ik deed. Of zoals in dit geval, waarom ik geen medicatie wou nemen.

Nu kon hij meteen zien hoe ik was zonder medicatie. Ik weet niet wat hij op dat moment van mij dacht, maar hij respecteerte wel mijn vraag om niets meer voor te schrijven. En sinds die dag ook enkel in uitdrukkelijke samenspraak. Ik ben hem daar ongelooflijk dankbaar voor.

Pas in de laatste maanden van mijn opname ging ik akkoord om 's avonds iets te nemen om in te slapen. Al bijna een jaar sliep ik amper en de nachten waren het ergste. Hier kon ik geen cake gaan bakken, niet wassen of poetsen, niet sporten. Hier moest ik wel de hele nacht in bed blijven en dat was meer dan ik aankon. Met zo'n pilletje om in te slapen sliep ik toch eventjes en kon ik 's morgens ook terug helder gaan lopen.

Zeven maanden in opname betekende ook zeven maanden lang mensen zien komen en weer vertrekken in mijn groep.

Van iedereen weet ik twee jaar later nog hun naam. En kan ik iets over hen vertellen. Sommigen hoor of zie ik soms nog. Maar slechts enkelen zitten voor altijd in mijn hart. Nergens heb ik ooit zoveel respect onder elkaar gezien als daar. Nergens mocht een lach zomaar overgaan in een traan en omgekeerd. Nergens is er volgens mij meer begrip voor een slechte dag waarbij negen anderen het overnemen. En soms werd vriendschap echt geven om elkaar. En toen vertrok hij dan. En toen vertrok zij dan. En was het afscheid pijnlijk zwaar.

Na maanden van steeds weer afscheid nemen, zelf blijven en vaak te horen te krijgen dat je 'zwaar' bent voor de groep, ging ik me wat minder hechten. Ze zouden toch allemaal weer vertrekken.

En zelf werd ik stiller en stiller. Ik haakte veel. Eigenlijk wel grappig want toen ik hier pas aankwam, bleek zowat heel de groep te breien. Maar dat leek me zo'n gedoe met die lange stokken. Dus zocht ik op het internet hoe haken ook alweer moest. En sindsdien haakte ik kussens, sjaals en zelfs een heel groot deken. Zolang mijn handen daarmee bezig zijn, steken ze niks anders uit.

Want ja, ik bleef mezelf verminken. En telkens opnieuw alleen in mijn gezicht. Maar het was van mij en ik kon het niet verdragen om het te zien. Dus ik sloeg opnieuw met halters, kerfde, sneed en kraste. Eigenlijk een wonder dat ik er niks aan overhield maar ik smeerde en smeer nog steeds een litteken crème met factor 50. Want ik vrees dat één keer onbeschermd in de zon gaan me er zal laten uitzien als een kleurboek vol met strepen...

En ik las een boek. En niet zomaar een boek. Nee, op aanraden van Niel las ik 'Trauma en herstel' van Judith Herman. Vol enthousiasme begon ik eraan want hierna zou ik eindelijk weten hoe ik het moest aanpakken en doen. Ik las en las en las en was superblij te lezen wat ik las. Allemaal heel herkenbaar!! En toen las ik de zin '...en op een dag zal je voelen dat het beter gaat'... Oké, ik ga een paar bladzijden terug en lees alles nog een keer want ik heb blijkbaar een stuk gemist... 'en op een dag zal je voelen dat het beter gaat'... EUHHH...ja waarschijnlijk wel maar waarom plots die zin??? Ik kijk tussen de pagina's op zoek naar uitgescheurde bladzijden en kijk dan ook de paginanummering na. Maar niks. Alles lijkt te kloppen. Alleen ontbreekt ik dus het stuk van HOE HEB JE DAT GEDAAN!? Ik voel mij meer dan ooit een bouw pakket van een ingewikkelde kast met duizend stukken...zonder handleiding. En iedereen weet toch dat het zelfs mét een handleiding al erg moeilijk is, maar dan

werkelijk zomaar zonder?? Met zo'n kast zal het dan niet echt goed komen. Met mij ook niet begin ik nu te vrezen. Van trauma naar herstel in één simpel zinnetje??...

De politie komt ook langs. Ze bellen eerst. Of het oké is. Zomaar om me op de hoogte te brengen van wat ze ondertussen allemaal deden in het onderzoek. Natuurlijk is dat echt oké. Dat is gewoonweg heel erg lief oké. Hoe hard de politie bezig is met onophoudelijk zoeken en onderzoeken. Ik heb daar geen woorden voor. Alleen maar onvoorstelbaar veel dankbaarheid en oneindig veel respect! En ik weet dat de dag waarop ze niet eerst bellen om het te vragen maar ze er gewoon gaan staan, de dag zal zijn waarop ze de dader gevonden hebben.

De dader. Binnenkort is er een jaar voorbij. En heel voorzichtig krijg ik het bericht dat hij misschien nooit zal worden gevonden. Dat ik ook daarmee rekening zal moeten beginnen houden. En dat weet ik.

Ik zie hem constant voor mijn ogen. Letterlijk constant. Alsof hij op mijn netvlies staat gebrand. Ik herbeleef de film en elk gevoel ieder moment opnieuw en opnieuw en telkens weer opnieuw. Ik vraag mij af waar hij nu zit. Wat hij nu doet. Of hij nog slachtoffers heeft gemaakt? Ik weet helemaal niks van hem. Alleen maar van mezelf. En ik zit sinds die ochtend in een lichaam waar ik van walg, in een persoon die ik zo hard haat, in iemand die niet waard is om te leven. En dus ook nog in de psychiatrie. Maar waar zit hij?

In juni is Ella jarig. Ze wordt 17. En dat is op een woensdag. In de namiddag zijn we vrij van therapie. Ik ben sinds mijn opname maar een paar keer heel eventjes naar huis geweest. Ik kan dat niet aan. Niet in dat huis. Niet in het gezin waar ik dus niks meer van ken of voel of ben. Zij blijven wel naar mij toe komen. Daan echt iedere dag. En zelfs als ik hem bijna smeed dat niet te doen, blijft hij toch komen. Dat is zo heel erg lief, maar ik ben niet meer wie ik was en hij dus niet van mij. Ook Seppe en Ella komen af en toe mee. Seppe heeft het heel druk met studeren, student zijn, werken en vakantie. En ik ben ongelooflijk trots op hem en gun hem ieder moment. Ella zit nu in haar vijfde jaar van het secundair onderwijs en stort zich op haar studie met schitterend resultaat. Naar hen toe heb ik maar één wens, dat ze nu vooral aan zichzelf denken en alles doen wat hen kan helpen een beetje te vergeten, hen kan doen lachen en hen geluk kan geven. Door mij is hun leven overhoop gehaald en ik voel mij naar hen zo schuldig.

Voor Ella's verjaardag ga ik die dag bloemen kopen. Ik heb haar eigenlijk nog nooit bloemen gegeven en zij heeft ook nog nooit bloemen gekregen dus dat ga ik doen. Ze weet niet dat ik langs zal komen. En wanneer Daan me heeft komen ophalen en ik thuis binnenstap, is ze heel gelukkig! En verrast! En vreemd genoeg weet ik van die woensdag nog bijna alles.

Wanneer Seppe in augustus jarig is moet ik al heel hard denken wat ik toen gedaan heb. En dan herinner ik mij dat hij me zelf die vrijdagavond kwam halen en we thuis alle vier samen iets aten, denk ik.

Wanneer 'ik' zelf in september jarig ben, wil ik heel graag naar Brugge. Ik ben dan nog steeds in opname maar het is een zaterdag dus dat kan. Alleen heb ik er geen idee van waarom ik dan naar Brugge wil.

En al die maanden doet het heel veel deugd om met Bart te praten. Al is er soms ook helemaal geen klank bij mij. Dan zit ik zo vast in mijn gedachten dat ik niks meer kan zeggen. En ook dat is oké voor hem. Ik mag praten, huilen, stil zijn, afzien. Ik mag er bij zitten alsof ik van de wereld ben. Alsof ik niet meer verder wil. Wanneer ik niet meer verder wil. Wanneer mijn gezicht aan flarden ligt. En gelukkig ook wanneer ik gewoon eens lucht heb om te lachen! Bij Bart gaat praten vanzelf. En hij heeft het geduld, de durf en het talent om steeds zo juist op mijn gevoel te reageren. Ik heb een hele goede

psycholoog gevonden, of beter gezegd hier in opname gekregen.

Liesbeth is er ook nog steeds. Op maandag, dinsdag en vrijdag sport en heel af en toe doet ze ook een thematherapie. En ik blijf haar geweldig vinden. Ik heb het gevoel dat ik weet wat je aan haar hebt. Ze is zo puur en eerlijk in hoe ze met me omgaat dat ik haar ook geloof in wat ze tegen me zegt. Of meestal toch. Want complimenten krijgen, vind ik eng. Omdat ik helemaal niet kan begrijpen waar ze vandaan komen.

Zo was er ook die ene nacht toen ik mijn gezicht weer eens had toegetakeld. Ik herinnerde me plots de woorden van Bart de middag ervoor toen ik de drang al zo heel erg voelde en vreesde voor de nacht. "Ik hoop dat je de rode knop dan zal vinden". Dus toen drukte ik en kwam de socio van de nacht. Het was een vrouw en ik had haar nog maar een paar keer eerder gezien. Ze luisterde terwijl ik zei wat ik nog meer voelde dat ik wou doen. Ze kalmeerde me en vertrouwde het om me opnieuw alleen te laten.

De volgende ochtend ging ik zoals iedere dag heel vroeg naar beneden en stond ik in de keuken mijn fruit in kleine stukjes te snijden voor het ontbijt. En ook zoals altijd al in mijn loopkledij want daarna zou ik meteen vertrekken. Maar deze ochtend dus ook met een toegetakeld gezicht. Toen kwam socio van de nacht tot bij mij en zei: "Ik wil je heel graag iets zeggen. Ik vind je een voorbeeld. Een echt voorbeeld. Zoals jij het doet". Ik stond perplex en wist, en weet tot op de dag van vandaag, helemaal niet waarover ze het had?? Ik heb haar na die ochtend ook nooit meer teruggezien dus ik kon het ook nooit vragen.

Maar ik een voorbeeld? Voor wie of wat? Ik stond daar met een gezicht dat ik die nacht zelf had beschadigd...en ik was een voorbeeld...?

3 september 2017 kwam heel dichtbij. En al vanop de PAAZ-afdeling had ik met mezelf een deal: ik zou proberen vol te houden tot dan. 1 jaar alles proberen. Elk seizoen, iedere maand, elke verjaardag, Kerst en Nieuwjaar, alles. En als ik mij op 3 september nog niet beter voelde, had ik alles geprobeerd. En 3 september kwam. Het was dit jaar een zondag. Ik wist hoe verschrikkelijk zwaar die dag ging zijn. Ik wou helemaal totaal iets anders doen die dag, iets helemaal los van alles, weg... .

De vrijdag ervoor kwamen Daan en Ella me oppikken. Seppe trok die weken alleen door India. Maar samen met Daan en Ella ging ik naar Nederland, naar Zeeland, in een huisje aan een meer. Even helemaal weg met niks of niemand anders die mij aan die verschrikkelijke ochtend kon doen denken. Alleen in mijn hoofd en in mijn lichaam ging de film en de herbeleving nog steeds te keer.

En toen werd het dus zondag. Ook in Zeeland ging ik die ochtend lopen. Helemaal alleen. Tijdens dat moment schoot alles en veel meer door mij heen, hoogtes, dieptes, sterkte, falen... . Maar één gedachte overheerste: 'Waar jij nu ook bent, ik loop hier nog. Nog steeds. Ik ben er nog. En loop. IK LOOP'.

Diezelfde avond keerde ik nog terug naar Duffel. De mijlpaal van 1 jaar was voorbij. Geen idee wat nu. Maar ik wist wel dat mijn einddatum in Duffel vastgelegd was. Op 27 september moet ik naar huis terugkeren, al had ik nog steeds geen idee waar mijn thuis dan was.

De laatste weken waren zwaar. Zwaar door mij heel slecht te voelen. Zwaar door paniek van terug naar huis. Zwaar van beginnen afscheid te nemen.

De socio's. Na zo'n lange tijd kende ik ze allemaal. En wist ik bij wie ik wat kon verwachten.

Sommigen waren heel erg zacht en lief, anderen kordaat. Diegene die mijn begeleidster was, zal ik nooit vergeten. Zij straalde zoveel rust en zachtheid uit, luisterde zo echt, zei zoveel juiste dingen die ik zo heb onthouden. Ze was er gewoon écht voor mij, dat raakt mij nu nog steeds.

En dan was er de enige man. Uren en uren heb ik met hem gepraat. Uren gehuild en soms ook gewoon heel hard gelachen. Ik ben hem dankbaar voor hoe hij met me deed.

Er is ook die ene middag die ik nooit meer zal vergeten. Het was woensdag en ik zag enorm af. Ik lag op mijn bed te kribben van de pijn, van niet meer te kunnen. Ik zocht de durf om op de rode knop te drukken. Toen de kamerdeur openging, zag ik de hoofdverantwoordelijke staan. Bij hem moet je alleen langsgaan om een uitzondering te vragen of om op het einde je dossier mee te bespreken. Maar nu stond die man dus in mijn kamer. Ik schrok me lam. Ik verwachtte te horen dat het geduld op de afdeling met mij al lang op was en dat ik kon gaan.

Maar terwijl ik dat aan 't vreten was, kwamen zijn woorden. "Weet je wat ik ga doen? Ik ga nu naar beneden want we zijn in vergadering. Ik ga daar zeggen dat ze zonder mij voortdoen. Ondertussen doe jij je schoenen en je jas aan en kom ik je weer halen. Dan gaan we samen buiten een wandeling maken".

Nog steeds word ik helemaal stil en sprakeloos van zoiets groots en moois. Ik bedoel, die man gaat de vergadering verlaten om te gaan wandelen met mij? Met mij?? Ik die zowat de natuurramp van de afdeling moet zijn? Voor mij gaat hij dat doen?

En we gaan echt wandelen en een beetje later zijn we onderweg. We wandelen heel het domein rond en ik krijg over zowat alles uitleg daar. Die man kan zo fantastisch gidsen dat hij zeker nog een heel bijzondere roeping heeft! Maar meer nog is wat hij voor mij die middag deed van ongekende waarde. Ik, die mij altijd non-stop overal een gigantische last voor iedereen voel, voelde mij dat eventjes helemaal niet meer. Ik voelde mij heel eventjes gewoon een mens die aan het genieten was van de uitleg van een bijzonder mooi persoon!

Afscheid. Ook van mijn groep. Eigenlijk de zoveelste groep ondertussen. Maar deze keer was ik het die vertrok. Bij sommigen ging het vanzelf. Bij anderen was het hard.

Nooit zal ik die ene man vergeten die misschien nog stiller kon zijn dan ikzelf. Vanaf het eerste moment dat hij toekwam, viel hij me op. Misschien omdat ik op dat moment ook maar de enige was die in de leefruimte zat en aan hem voorgesteld werd. Maar er was meer. Zijn stilte. En in die stilte vonden we elkaar. Bij sport kozen we samen voor badminton. En zonder ook maar een woord te zeggen, vlogen de pluimpjes heen en weer. Later zou hij me eens zeggen dat hij zich tijdens die eerste keer badminton afvroeg of hij voor mij niet te hard mepte op het pluimpje. En dat hij het toen zachter probeerde. Die keer kwam het pluimpje terug in zijn richting met drie keer zoveel kracht. Toen wist hij hoe ik was! Nooit eerder had ik zo een diepe vriendschap met zoveel stille kracht. Dat afscheid was moeilijk maar we zagen elkaar later weer.

Afscheid nemen van bijzondere mensen deed ik zeven maanden lang. Vandaag was het mijn afscheid. Ik kreeg de mooiste woorden. "Ik ga je missen". "Jij was voor mij een voorbeeld". "Ik heb zoveel van jou mogen leren". En zoveel, zoveel meer. Ik wou zo hard, zo graag dat ik ze kon verstaan. Want tot op vandaag kan ik maar niet begrijpen waarom ze dat tegen me zeiden. Maar ik zag hen allemaal graag!

Ik was terug 'thuis'. Of toch wat iedereen zo blijft noemen.

Maar al sinds het begin van mijn opname wist ik dat ik nergens meer thuishoorde naar mijn gevoel. Ik kon niet meer in opname zijn, ik kon niet naar huis, ik wist niet waar ik met mezelf naartoe moest. Nergens, écht nergens hoorde ik nog. Ik kon alleen maar blijven denken dat ik die ochtend gewoon niet had mogen overleven.

Want het afgelopen jaar had ik al zo hard kunnen voelen dat mensen niet klaar zijn om met een 'overlevende' om te gaan. Iedereen vindt het erg. Ik zie zoveel in de ogen van mensen als ze met me praten. Ik zie verdriet. Ik zie machteloosheid. Ik zie pijn door het zien van mijn pijn. En wanneer ik daar ook maar iets van opvang, schiet alles bij mij in 'bescherm-modus' zoals ik het zelf noem. Dan wil ik het voor hen lichter maken. Dan zeg ik dat het wel oké is, maar blijf ik zelf overal mee zitten.

Mensen vragen regelmatig 'Hoe gaat het met je?', maar willen al lang het antwoord niet meer weten. Zelf ben ik blij als iemand mij dat vraagt. Dan denk ik iedere keer opnieuw dat ze het écht willen weten en om me geven. En misschien of waarschijnlijk is dat ook wel zo, maar ik krijg zo goed als nooit een reactie terug. En als die er dan toch eens komt dan is het meestal 'Ik weet niet wat ik nu moet zeggen' of 'Ik vind hier geen woorden voor'. En de eerste keren dat ik die woorden krijg, vind ik dat ook echt wel een mooie reactie en heel begrijpelijk. Maar als na verloop van tijd dit de enige reacties zijn, voel ik mij helemaal ontmoedigd en betekent het voor mij dat ik hen alleen maar slecht doe voelen. Dus na een tijdje durf ik de vraag niet meer te krijgen, want mijn antwoord doet hen pijn.

En ook al is hun reactie over het vinden van geen woorden keer op keer heel erg, maar ook zeker wel begrijpelijk, toch is geen reactie terugkrijgen nog veel zwaarder. Dan voel ik mij zo onbestaand. Zo fout in wat ik heb gedaan door te antwoorden op hun vraag, want zo heb ik hen pijn gedaan. Gewoon door mijn woorden. Door gewoon te zeggen hoe het met me gaat. En ik kan alleen nog denken: 'Alsjeblieft, vraag het mij niet meer. Want ik wil altijd blijven antwoorden maar daarmee doe ik je zeer.'

Ik had die ochtend gewoon niet mogen overleven. Ik ben er nog vaak naar teruggegaan. Alleen. Tot bij mij. Tot daar, op die plek in het veld. Ik heb er vaak staan huilen. Omdat ik haar dan mis. Omdat ik mij zo schuldig voel omdat ik haar heb achtergelaten.

Ik kwam die ochtend recht vanuit dat veld. Ik kon niet anders dan er weg te gaan, maar het voelt alsof ik haar daar heb verlaten zonder ook maar te proberen haar mee te nemen. Maar ik kon haar niet meenemen. Er bleef niks meer over dat nog levend was. Ze was compleet kapot getrokken, compleet vanbinnen onherkenbaar leeggehaald, verminkt. Er zat niks meer van leven in. Er bleef niks meer van over. Ze was er gewoon niet meer. Haar meenemen was hopeloos. Nutteloos en zinloos. En het maakt me nu nog steeds zo machteloos.

Want ik stond uit haar op en ging wel verder. Maar zonder inhoud. Zonder iets van besef wat leven was. Wie ze zeggen dat ik was, is daar die ochtend in zinloosheid gestorven. En niemand die dat zag. Ik ben er vaak gaan huilen. Zo intens en diep. Kon geen afscheid nemen. Maar daar zo blijven liggen, dat verdient ze niet. Er kan ook helemaal geen afscheid komen. Want niemand die haar ziet. Ze is die dag gestorven en ik ben daar ontstaan.

En ja, ik stond daar dus iedere keer alleen. Met wie weet wie nog om mij heen. Want hij liep nog steeds vrij rond. Om het even waar. Om het even wanneer. Om het even hoe.

Ik heb er ook letterlijk staan schreeuwen: 'Godverdomme, waar zijt gij nu? Heb dan godverdomme tenminste ook het lef om het hier nu volledig af te maken en gebruik finaal uw mes!'

Maar nooit kwam hij. Nooit zag ik hem daar opnieuw. Ik ging er iedere dag opnieuw terug lopen. Helemaal alleen. Maar nooit met het geluk hem daar te zien. Want ik zou hem dan zo hard smeken mij voor altijd te vermoorden, zoals hij haar al vermoord had.

Mijn begeleidster in Duffel wist hoe ik me voelde en ze had me eens gezegd: 'De dag dat we je niet meer vinden moeten we niet de politie van Duffel contacteren, maar naar die van Vilvoorde bellen met de vraag naar die plek in het veld te gaan. Want daar gaan ze je vinden.' Zij wist het.

Thuis. Ik had de eerste maanden dat ik in Duffel was enkel Daan, Seppe en Ella toegelaten. In Jette stond mijn kamer iedere middag en iedere avond boordevol. Maar in Duffel kon ik het de eerste weken, maanden, niet aan om bezoek te krijgen. De eerste keer opnieuw bezoek was heel uitputtend en dat vergde veel te veel van mij. Misschien omdat ik al de hele dag tussen mensen in beweging was of al aan het praten was?

En toen het dan toch begon te lukken, was de tijd al veel te ver gegaan. Alsof iedereen was blijven doorgaan en ik had stilgestaan. Alsof we in een ander tijdperk zaten. Ja, ik kreeg nog wel berichtjes, wanneer ik er zelf eerst eentje had verstuurd. Maar spontaan ging er niks rechtstreeks naar mij. Meestal via Daan.

In Duffel waren mijn dagen altijd vol. Nu moest ik ze zelf vullen. Maar ik had wel het grote geluk dat zowel Bart als Liesbeth me bleven opvolgen. Dus twee keer in de week ging ik naar Bart in Duffel, één keer per week tot bij Liesbeth in Boechout. Allemaal met de trein. En ook die reed iedere keer weer door het veld waar alles was gebeurd. Iedere keer heen en terug bracht mij ook letterlijk telkens heen en terug. Maar dat was op zich nog niet zo erg, want ik zie de film constant. Nooit is die gestopt met spelen.

Niel zag ik niet meer. Hij was assistent-psychiater en toen na zes maanden zijn tijd in Duffel erop zat, was hij vertrokken. Dat was gewoon verschrikkelijk. Ik was mijn hele goede psychiater kwijt. De laatste keer dat we elkaar spraken kwam er bij mij niet veel meer uit. Alleen maar een stortvloed van tranen.

Bij hem had ik zo hard mogen zeggen hoe ik me voelde en nooit zag ik paniek. Zelfs op momenten dat ik wist dat hij niet anders kon dan mij naar de gesloten afdeling te sturen, bleef hij risico's met me nemen. Hij respecteerte zo hard mijn keuze om geen medicatie te nemen. Hij zag me afzien, diep gaan, wegzakken en wegdrijven, maar hij bleef wel voor me gaan. Hij gaf me niet op. Hij liet me niet los. Hij bleef me veel langer vasthouden op de afdeling terwijl ik eigenlijk al lang naar de volgende had moeten doorgaan. Maar hij wist hoe hard ik het nodig had dat iemand eindelijk eens bij me bleef en ermee probeerde door te gaan. In plaats van me steeds weer door te geven als ze niet meer weten hoe of wat. Want ook al was zo'n doorgeefplan telkens waarschijnlijk wel met de beste bedoelingen, dat Niel me juist bijhield, deed me eindelijk eens voelen dat er nog iemand was die het erge aandurfde. Zo voelde ik me eens niet helemaal alleen.

En dat deden ook Bart en Liesbeth. Ze bleven. Ook al hadden ze door het einde van mijn tijd in Duffel mij heel gemakkelijk kunnen laten gaan. Ze bleven en veel meer. Voor ieder gevecht in en met mezelf, voor elke diepe val, voor elk gitzwart donker woord en voor iedere drang naar zelfmoord. Ze bleven.

Ik had die ochtend niet mogen overleven. Ik zag zo verschrikkelijk af. En waar was hij gebleven? Ik wist ondertussen dat met het verstrijken van de tijd ook de kans om hem ooit nog te vinden kleiner werd. Ik had die melding al heel voorzichtig en met veel zorg gekregen.

Ik wist dat de politie er alles en veel meer voor had gedaan. Ik had zoveel vernomen dat me had geraakt. Hun zoektocht. Hun doorzetting. Hun niet opgeven en bij sommigen zelfs in hun vrije tijd er blijven naar zoeken. De politie had er werkelijk alles aan gedaan. En iedere keer als ze belden met de vraag of ze mochten langskomen, wist ik dat ze nieuws hadden maar nog niet de dader. Op die dag zouden ze er plots gewoonweg staan. Niet dat ze dat zeiden, maar dat wist ik gewoon zo.

Ze waren er zelf zo hard mee bezig en iedere keer dat ze dachten dat ze mij goed nieuws konden geven door het tonen van een foto van een verdachte wiens DNA ondertussen onderzocht werd, zag ik de teleurstelling in hun ogen toen ik meteen als reactie op de foto zei dat hij het zeker niet was. Op den duur vond ik het bijna erger voor hen dan voor mij. En zelf begon ik mij dus heel hard te concentreren op het verder moeten leven zonder dader.

En ik wist hoe het was om verder te moeten zonder het vinden van de dader. Dat wist ik zo heel goed. En dat kon ik geen tweede keer meer.

Want toen ik 16 jaar was, ging ik op een zaterdagavond alleen door het donker te voet naar huis. Ik had de hele dag op school gewerkt tijdens een opendeurdag. Het was al laat ondertussen en tijd om te vertrekken. Bang was ik niet. Ik voelde me soms veiliger in het donker dan overdag. Minder verkeer, minder lawaai en drukte.

Toen ik een paar straten verder was, stopte ik even om iets in mijn tas te zoeken. Daarna ging ik gewoon verder. Ik weet niet waarom, maar toen ik bijna aan het einde van die straat was, draaide ik mij om. En in de verte zag ik achter mij een man stappen. Ik vond dat helemaal niet eng of vreemd, ook niet toen ik hem dichterbij hoorde komen. Hij was beginnen lopen. En ik hoorde het geluid van sleutels en munten die bewogen in zijn zak. Ik stapte een beetje opzij zodat hij gewoon door kon lopen. En dat deed hij. Tot vlak voorbij mij.

En toen draaide hij zich om en sprak hij me aan. "Jij gaat met mij mee". En ik antwoordde "Nee". "Jij gaat mee met mij!". "Nee!". En terwijl hij ondertussen mijn arm vastgreep, zei hij nog een keer dat ik mee moest gaan met hem. Ik bleef weigeren en toen zag ik zijn hand iets nemen uit zijn zak. Het was een revolver. En mijn eerste gedachte was: 'Allee, het is kermis in Vilvoorde en hij is gaan vissen en heeft een revolvertje gekozen...'. Alleen besepte ik meteen toen ik 'het revolvertje' tegen mijn hoofd geduwd kreeg dat hij duidelijk niet gaan vissen was want dat het een echte revolver was! En meteen wist ik ook dat ik geen schijn van kans meer maakte om dit te overleven.

Het gevoel dat op dat moment door mij heen ging, is amper te beschrijven. Daar en dan voelde ik werkelijk wat sterfelijkheid is. Ik wist dat op dat moment het enige verschil tussen leven en dood de klik van de revolver was. Eigenlijk wist ik dat ik ging sterven. Wat ook zijn bedoeling was, en die was voor mij dus echt wel al heel duidelijk, overleven kon ik niet. Aan overleven denk je niet meer als je een revolver tegen je hoofd voelt. Ik kon alleen de tijd nog rekken. Praten.

Mijn woorden werden mijn enige kans op misschien toch nog een mirakel. En ik zei: "Als jij mij nu laat gaan, heb ik jou nooit gezien". "Als jij met mij meegaat, heb ik jou ook nooit gezien" zei hij daarop. Op dat moment flitste alles door mijn hoofd. Ik zou meegenomen worden naar weet ik veel waar, hij zou mij verkrachten en mij dan vermoorden. Ik zag meteen ook mijn opsporingsbericht omdat ik verdwenen zou zijn. De gedachten aan dat alles deden mij beseffen dat ik echt zou sterven. Dus geen denken aan dat hij mij levend zou verkrachten. Eerst vermoorden. Dan kon hij met mij doen wat hij wou. De gedachte aan verkracht te worden was te erg.

Maar ik bleef wel verder vragen stellen want we stonden in een straat vol huizen. En misschien, héél misschien, kwam er nog wel iemand langs. Dat kon mijn enige redding zijn. De straat was lang en ik had hem aan het andere uiteinde gezien. "Laat mij gaan en neem iemand anders", zei ik. En hij antwoordde: "Ik moet niemand anders hebben. Ik moet u hebben!". "Waar moet ik dan mee naartoe gaan en wat ga je met mij doen?". "Dat zijn uw zaken niet!!".

Ik wist niet meer wat te zeggen of te vragen. En hij had nog steeds mijn arm vast en de revolver stond nog altijd tegen mijn slaap. Hij draaide mij om en dwong mij met hem mee te stappen. Dat deed ik ook. Mijn grootste angst op dat moment was in een auto geduwd te worden en te verdwijnen. Maar we waren in een eenrichtingsstraat en als hij met de wagen was dan had hij me dus eerst voorbij gereden terwijl ik aan het stappen was. Nu kwam hij van zo ver achter mij en ik wist dus niet hoe hij mij gevonden had of waarom hij zei dat hij mij moest hebben.

Ik stapte nu letterlijk met de dader naar mijn dood. Ik wist dat ik ging sterven. Tot ik plots in de verte iemand vanuit een huis naar een geparkeerde auto zag stappen. Hij zag dat ook en deed me stoppen. "Als je ook maar iets probeert dan weet je wat er gaat gebeuren" zei hij terwijl hij de revolver ongelooflijk hard in mijn hals duwde deze keer. Ik wou niet verdwijnen. Ik wist niet naar waar hij me mee aan het nemen was. Ik wist dat die persoon in de verte geen idee kon hebben van wat hier gaande was. En ik wou zo snel mogelijk na mijn dood gevonden worden.

Ik trok me los. Ik wou het schot niet horen. Ik plaatste mijn handen vliegensvlug op mijn oren, met de palmen erop en mijn vingers daardoor op mijn achterhoofd. Ik begon ongelooflijk hard alles uit te schreeuwen. Ik wou meer geluid maken dan het schot kon. En toen werd alles stil, en zwart. Ik wist dat mijn ogen open waren. Ik wist dat ik alles kon horen en alles kon voelen. Maar er was helemaal niks meer. Niks meer om te horen, te voelen of te zien.

Tot er plots allemaal sterretjes rondvlogen in de mooiste kleuren ooit! Waauw, dood zijn was eigenlijk best nog mooi. En rustig. En veilig. Het deed geen pijn. Daarna kon ik het even niet goed meer begrijpen want in mijn dood zag ik ineens een beeld van twee geparkeerde auto's die dichterbij, en dan weer verderaf waren. En weer dichterbij. En weer verder.... Waren dat niet die twee auto's waar we daarnet stonden toen ik nog leefde?? En waarom komen die altijd dichterbij en verder??

Pas toen beseftte ik dat ik levend was. En het waren niet de wagens die zich verplaatsten, maar mijn hoofd. Er was helemaal geen schot geweest. Mijn hoofd bewoog omdat hij mij met de revolver het hoofd aan het inslaan was! Dus zolang ik rechtop bleef staan, zou hij verder blijven slagen. Daarop zakte ik op de grond.

Hij liep meteen de straat over en liep weg. Ik wist dat ik meteen terug recht moest geraken want ik voelde het bloed uit mijn hoofd zo door mijn kleding over mijn rug lopen. Mijn vingers deden pijn. Ook die waren serieus gekwetst. Ik kroop recht en in een reflex wou ik meteen langs de kortste weg terug naar school gaan en om hulp vragen. Maar daar stond hij dus. Hij zag dat ik al terug recht stond, aarzelde om terug te komen maar besloot om toch weg te lopen.

Ik draaide mij om en ging dan met een grote omweg terug naar school. Ik stapte terug naar waar ik het laatst veilig was geweest. Onderweg stapte ik nog door een rood verkeerslicht, daarbij recht in de ogen van een geschrokken bestuurder kijkend. Iets verderop kwam ik op het punt waarvan ik vreesde dat onze wegen elkaar opnieuw konden kruisen. En ik werd bang. Ik had het als bij wonder overleefd. Ik was in mijn bestaan en mijn gevoel echt dood geweest daarnet. Nu leefde ik nog en wou ik ook nog blijven leven.

Ik begon te lopen. Tot aan de ingang van de school. En zo naar binnen, de gang door naar de refter waar nog leerkrachten aanwezig waren. Ze vingden mij op, belden de hulpdiensten. Ziekenwagen en politie kwamen. Ze brachten mij naar het ziekenhuis. Mijn hoofd werd er gehecht en nagekeken. Ik had een stevige hersenschudding maar het had veel erger kunnen zijn als mijn vingers niet een groot deel van de klappen opgevangen hadden. Ik werd er opgenomen voor enkele dagen.

Alles was toen heel anders. Geen slachtofferhulp, maar wel een hele lieve politieman die mijn verklaring opnam. Zijn dochter ging naar dezelfde school. Ik had zijn dochter kunnen zijn. Door hem heb ik ook van die eerste keer een goed gevoel over politieagenten.

Er kwam enkele dagen later, toen ik al thuis was, ook een robotfoto-tekenaar. Dat lukte helemaal niet. Ik kon geen juiste neus of kin aanduiden, geen ogen of geen haar. Nochtans had ik alles heel goed gezien. Ik had het geheel van zijn gezicht gezien. Niet de stukjes allemaal afzonderlijk. Ik zag later ook nog mappen vol met foto's waarbij ik mij achteraf heel onveilig voelde. Lopen er in dit land dan alleen maar gekken rond?

Wanneer ik na drie weken terug op school kwam, voelde ik mij raar en bekeken. Het was ook heel erg vreemd om op de plaats te zijn waar ik die avond terug naartoe gelopen was. Het was alsof ik er mijn bloedspoor naar de refter nog kon zien. Maar ik ging dus terug naar school en er werd nooit meer over gepraat. Er volgde geen therapie.

Vijfentwintig jaar, tot ergens in 2014. Zo lang duurde het om me terug veilig te voelen alleen in het donker. Door mezelf ervan te overtuigen dat ik nu wel te oud was om aangerand te worden. En letterlijk tot op die bewuste ochtend in september te weten dat ik nooit had willen verder leven mocht ik toen verkracht geweest zijn. Ik was die eerste keer 16 en koos toen voor de dood. De dader bleef voor altijd spoorloos.

Dus nu moest ik me opnieuw beginnen voorbereiden op een dader die vrijuit zou gaan. En ik kon al amper vatten waarom ik opnieuw in zoiets was terechtgekomen. Allee, eigenlijk was dat realistisch gezien niet moeilijk. Beide keren was ik alleen en in het donker. En waarschijnlijk ook twee keer op het verkeerde moment op de verkeerde plaats.

Maar dat zou ik dus nooit te weten kunnen komen. Want als geen van beide daders uitleg kon geven, kon het voor hen om het even welk motief geweest zijn. Kenden ze mij? Waren ze mij al ergens tegengekomen en daarna gevolgd? Had ik zelf iets gedaan om het uit te lokken? Allemaal vragen die de eerste keer onbeantwoord bleven en waarschijnlijk ook de tweede keer. Mijn gevoel zei helemaal iets anders: ik had het beide keren zelf gezocht door wie ik was, hoe ik was en wat ik was. Ik zag er waarschijnlijk uit om op te slaan en gewoon je gang mee te gaan.

Ik dacht na beide keren na over hoe ik er op die momenten had bijgelopen. De eerste keer gewoon in T-shirt, jeans, een jeansjas aan en sneakers. De tweede keer gewoon in mijn loopkledij. En ja, die was dus wel zomers en kort, maar het was ook zomer en die ochtend al heel warm. Beide keren ging ik zelfs nog voor de dader opzij zodat hij gewoon door kon stappen zonder zelf uit de weg te moeten gaan. Beide keren zei of deed ik niets dat hem een idee had kunnen geven. Ik voel mij heel slecht hierover.

En ik probeerde echt wel om me erbij neer te leggen dat ook deze keer de dader spoorloos bleef. Dat lukte soms een heel klein beetje. Omdat ik wist dat de politie er alles voor gedaan had. Omdat ik wist dat ik gelukkig die hele voormiddag, uren aan een stuk, zijn DNA overal in en op mijn lichaam had kunnen blijven verdragen tot het kon bijgehouden worden. Ze hadden me al laten weten dat er daaruit een heel sterk DNA-staal gekomen was wat overal mee vergeleken werd. In geen enkele databank werd een match gevonden. Een dood spoor.

Maar hoe vreselijk het niet mogen afvegen van mijn lichaam, het niet meteen kunnen uittrekken van mijn kleding of het spoelen van mijn mond ook al die uren was geweest, nu wist ik tenminste dat er daardoor geen kans verloren was gegaan die er anders misschien wel had kunnen zijn.

Als de dader voor altijd vrijuit zou gaan dan was dat verschrikkelijk. Hem vinden zou voor mij niks meer kunnen veranderen aan wat er die ochtend was gebeurd. Het zou niks kunnen verzachten of beter maken. Maar dan zou ik tenminste wel weten wiens DNA er sinds die ochtend zo hard zat verweven en versmolten met het mijne. Want zo voelt het dus. Alsof zijn DNA en het mijne één geworden zijn.

Dan zou ik ook tenminste weten wie hij is. Dan zou hij zichtbaar zijn voor anderen. En nu bestond hij alleen maar voor en door mijn ogen. En daar was hij constant en altijd. Maar, en dat was voor mij absoluut het allerbelangrijkste, zolang hij nog vrij rondliep, kon hij nog andere slachtoffers maken. Aangezien hij en ik alleen waren die ochtend, voelde ik mij verantwoordelijk als hij door mijn niet beter kunnen helpen in het onderzoek nog iemand anders dit zou kunnen aandoen. Dat was mijn grootste vrees.

Ondertussen gaan de weken voorbij en ben ik de wanhoop al compleet en helemaal voorbij. Ik kan hier echt niet wennen. Ik doe nog alles. Echt alles. Zolang het maar in huis is.

Nog steeds heb ik hetzelfde onbestaande slaapritme als voor mijn opname. Nog steeds spring ik uit bed als Daan erin komt. Nog steeds ben ik een soort van toverfee of kabouter waardoor het huis er tegen de tijd dat Ella, Seppe en Daan opstaan onberispelijk bij ligt, de geur van verse cake tot boven komt en hun kleding kraaknet en gestreken op hen ligt te wachten. Het ontbijt is voor iedereen gemaakt en lunchpakketten zijn klaar om mee te nemen.

In diezelfde uren van de nacht heb ik ook al heel wat gesport in huis en dan eindelijk gaan lopen. Iedere en elke dag opnieuw hetzelfde. Maar dat blijkt oké te zijn, zegt Bart. Dat zou mijn copingmechanisme zijn, wat eigenlijk wil zeggen dat ik voor mezelf een manier gevonden heb om ermee om te kunnen gaan. Ah, dus ik doe toch nog iets normaal! Geweldig om te horen!...

Maar ik ben doodmoe. Mentaal en fysiek, wat natuurlijk ook niet anders kan. Maar ik kan niet anders. Ik heb geen flauw idee hoe ik mezelf anders door de wakkere nacht moet zien te krijgen. Ik heb nochtans ook thuis nog steeds dezelfde inslaapmedicatie als tijdens mijn opname. De rest van mijn dag is steeds hetzelfde. Ik eet 's avonds vaak niet samen met hen en ga naar de slaapkamer. Daar haak ik, huil ik en kruip ik met heel veel pijn en verdriet het bed in.

Ik weet niet hoe het verder moet. Ik heb aan Daan en de kinderen gevraagd om te verhuizen. Met ons vier. Weg van hier. Weg uit het huis. Weg uit Vilvoorde. Alleen Ella zag dat zitten. Maar ook bij haar voelde ik dat ze dat zei omdat ze me niet wou kwetsen, want ondertussen zit ze in het zesde jaar middelbaar onderwijs en boven alles wil ik dat ze daar kan blijven. Het is haar school. Haar vertrouwde plek. Misschien meer vertrouwd dan alles hier nu thuis.

Hoe ze het doet dat weet ik niet, maar ze blijft zo geweldig doorgaan. Haar manier van volhouden lijkt, volgens mij, er allemaal zo goed als niks van te willen weten. En wanneer zij na school thuiskomt doe ik er dan ook alles aan om er volledig met mijn hoofd te zijn voor haar. Dan vertelt ze zoals vroeger en moet ik zo vaak lachen want daardoor lijkt het altijd wel een beetje alsof ik er zelf ook naartoe ga. Als ze alles heeft verteld wat ze wil vertellen, gaat ze meestal studeren op haar kamer.

Bij Seppe is het anders. Hij studeert nu voor het tweede jaar aan de hogeschool en vindt het studentenleven met alles erop en eraan al even geweldig. Zalig vind ik dat. Zijn manier van ermee omgaan lijkt me meer die van druk druk bezig en de toestand thuis zoveel mogelijk ontvluchten.

Ik zie dat ze beiden op hun eigen manier proberen ermee om te gaan en heb al heel erg vaak gezegd, gesmeekt of ze alsjeblieft ook in therapie willen gaan. Want vroeg of laat zal het niet meer lukken, vrees ik. Maar hen dwingen kan ik niet.

Daan en ik, dat is anders. We zijn al samen van toen we zelf zo jong waren als Ella en Seppe nu. We deden altijd alles samen, gingen overal samen naartoe. We konden uren praten en zeiden zo vaak 'wij vier'. En nu is er niks meer van over. 'Wij vier' was ooit een puzzel met zachte afgeronde stukjes die geweldig in elkaar pasten en een stevig geheel vormden. Nu zijn we nog een puzzel. Maar dan eentje met hele scherpe stukken die hoe je ze ook draait of keert met geen mogelijkheid meer in elkaar te passen zijn. Met vier maar elk op ons eigen eiland.

En ik weet dat ik diegene ben die dit allemaal veroorzaakt heeft. Zonder mij was het allemaal anders. Met mij erbij lukt het hier niemand meer. Praten met elkaar lukt gewoon niet meer. Niet met Daan. Niet met Seppe. Enkel nog met Ella. En ik waak er heel goed over dat het nooit over mezelf zal gaan. Ik wil gewoon haar mama proberen te zijn. Daar was Nathalie zo goed in, denk ik, want de kinderen zijn fantastisch en als ik hier dan toch bij hoor dan kan ik het maar beter zo goed en zo normaal mogelijk proberen te doen. Al weet ik al zo lang niet meer wat normaal eigenlijk is.

Het is november 2017. Ik kom die dag net terug van het lopen en begin alvast het fruit voor mijn ontbijt in kleine stukjes te snijden. De deurbel gaat. Ik voel mij al de hele morgen verschrikkelijk slecht en denk dat ik maar gewoon niet opendoe.

Maar natuurlijk ga ik dus wel gewoon naar de deur want daar staat tenslotte iemand. Ik doe ze open en zie de twee vrouwen van de politie staan. Ze hebben hem. 't Is zeker. Ze hebben hem. Maar ze hebben nog geen woord gezegd en hun gezicht laat ook nog helemaal niks lezen.

Ze vragen of ze binnen mogen komen. Natuurlijk mag dat. We gaan door naar de living en nemen plaats. En eigenlijk weet ik niet meer wanneer ze het juist zeiden. In de living of al in de gang? Maar ze zeggen het dus. En ik voel niks. Niks. Compleet niks.

En misschien nog nikser dan niks. Alle mogelijke scenario's had ik me de voorbije maanden ingebeeld maar dit zat er niet tussen. Ze hebben hem, dat is zeker. Het DNA was compleet juist. Ik krijg informatie. Ik weet niet meer of ik het vroeg, of zij het zelf zeiden, maar ik weet nu ook dat er nog één ander slachtoffer is. Ook daarover krijg ik uitleg.

Ze hebben hem en ik voel niks. Ik beseef alleen dat ik in shock ben en mij voel zoals nog nooit voorheen. Ik voel mij lam en gevoelloos. Ik moet eigenlijk vanmiddag op afspraak bij Liesbeth maar heb nu veel meer nood aan Bart.

"Ik zal Bart straks eens bellen met de vraag of ik mag komen" hoor ik mezelf luidop zeggen. En ik beseef ondertussen dat beide vrouwen niet weten wat er gebeurt omdat ze mij nog nooit zo hebben gezien. Ik denk dat ook zij zich zowat iedere mogelijke reactie hadden durven voorstellen behalve deze.

Voorzichtig vragen ze of ik Daan niet beter zou bellen. Tenslotte moet hij toch ook het nieuws vernemen. Nee, dat doe ik niet. En ook niet Seppe, noch Ella. En tijdens hun aanwezigheid dus ook niet Bart. Al denk ik wel dat ze dat vooral hoopten zodat ze gerust konden zijn dat ik zou opgevangen worden. Maar ik zit daar gewoonweg lam te wezen in de zetel. Ze hebben hem. En nu wil ik hem zien. Maar dat kan dus niet, verneem ik. Ik wil hem zien. Of beter nog, ik móét hem zien. Hem kunnen zien met mijn eigen ogen. Pas dan zal ik het kunnen geloven. Al geloof ik het nu ergens ook al. Er is immers de perfecte match van het DNA.

Maar ik moet hem zien. Ik wacht hier al zo lang op. Ik moet hem kunnen terugzien om met mijn eigen ogen te zien wie die ochtend voor altijd in mij is gekropen. Ik weet hoe hij eruitziet. Ik was er zelf bij. Maar ik moet hem zien. Met mijn eigen ogen. Want veertien maanden lang is hij alleen in mijn hoofd blijven bestaan, bestond hij alleen maar in het mijne, kwam alle informatie over hem alleen maar uit mijn hoofd. Nu kan iedereen hem zien behalve ik dus. Ik moet hem kunnen zien.

Maar ik zit daar eigenlijk dus gewoon heel lam en compleet verlamd te wezen in de zetel. Zonder gevoel. Zonder emotie. Gewoon compleet in shock en lam. Maandenlang heb ik mezelf proberen herprogrammeren omdat de kans nog klein was dat hij ooit gevonden zou worden en nu moet ik mezelf opnieuw een ander hoofdstuk laten beleven. Het juridische luik.

Raar om te vernemen dat hij opgepakt werd op de verjaardag van Ella, de dag waarvan ik elk detail nog weet. Raar om te vernemen dat hij tot nu in de gevangenis in Brugge zat. Ik was in Brugge op mijn verjaardag en dacht toen bij het zien van de gevangenis dat de man die dat met mij gedaan had daar eigenlijk in zou moeten zitten. Daar zat hij dus al op dat moment.

Ik kan er niks van vatten en zit daar compleet lam. Na lange tijd en heel veel aarzelen of ze het aan zouden durven om mij alleen te laten, gaan de politieagenten door. Maar niet nadat ik eerst nog heb beloofd dat ik naar Bart zou bellen.

Wanneer ze weg zijn bel ik naar Bart. Ik zeg niet waarom ik wil komen. Ik krijg dat niet gezegd. Maar hij hoort in hoe ik het vraag dat ik het nodig heb en in de namiddag mag ik komen. Ik bel naar

Liesbeth en zeg haar dat ik niet kan komen. Ook haar vertel ik niet waarom. Ik krijg dat niet gezegd. Ook zij hoort aan mijn manier van praten dat er echt iets is. Ze weet dat ik die middag naar Bart ga maar dat is nog een paar uur. Dus belt ze me ieder uur op om me erdoor te helpen. En misschien ook wel om te zien of ik nog leef, denk ik nadien.

De uren gaan door en ik blijf nog steeds in dezelfde staat van verlamme lamheid, volledig in shock. Wel krijg ik mezelf onder de douche en er weer uit, weet ik me aan te kleden en slaag ik erin om de lange weg naar het station te wandelen en mezelf op de juiste trein te zetten.

Ook in Duffel stap ik automatisch langs de juiste weg door het domein, recht naar de afdeling waar ik in opname was en waar ik Bart ga zien. Ik ga naar binnen en zet me op de bank. Iedereen is op dat moment nog in vergadering. Ik zit daar wezenloos, lam en stil.

De vergadering is voorbij. Eén voor één komen de socio's naar buiten en knikken ze dag als ze mij zien. Ik hou het niet meer uit. Plots moet ik het kwijt. Ik ga naar hen toe aan de verpleegpost en vraag hen of ik iets mag zeggen. Iedereen heeft een rare blik die ik niet goed kan lezen. Eentje komt naar mij toe en we gaan samen op de bank zitten. Voor het eerst spreek ik de woorden uit: "Ze hebben hem". Maar haar reactie is er eigenlijk zo goed als geen. En even later verdwijnt ze snel weer naar de anderen. Bijna alsof ik niks gezegd heb. Misschien heb ik ook niks gezegd. Misschien ben ik echt weg van de wereld. Misschien dringt het zien of voelen of horen van een reactie gewoon niet tot me door.

Dan staat plots Bart op een paar meter van mij. Ik stap naar hem toe en ik begin plots weer werkelijkheid en realiteit te voelen. Er gaat eigenlijk niks meer automatisch maar het voelt eerder als een ineenzakkend kaartenhuis. Bart merkt dat en terwijl ik zeg "Ze hebben hem. Ze hebben hem", nog steeds zonder emotie, hoor ik hem zeggen dat hij het weet. Dat hij het weet??

Maar mijn wezen laat mij nu niet toe om hierover na te denken want het kost mij zowat alle moeite om als stappende mens nog tot aan zijn bureau te geraken. Hij merkt dat en houdt mij stevig vast omdat we beiden weten dat loslaten een smak op de grond gaat geven. Ik zit in een stoel. Ik zit. Ik kan dus niet meer vallen. "Ze hebben hem" hoor ik mezelf weer zeggen. "Ik weet het" hoor ik ook weer terug. Hoe??

Blijkbaar is de politie van Vilvoorde heel erg ongerust geworden. Ongerst omdat ik zo raar reageerde, of beter gezegd misschien net omdat ik compleet niet meer reageerde. En omdat ik niet opnam toen ze me sindsdien probeerden te contacteren om te zien of het wel ging. Mijn telefoon staat stil. Zoals meestal. En dus hadden ze naar Bart gebeld met de vraag of ik met hem contact opgenomen had en of ik hem zou zien. En als het oké was, zei Bart, dan ging hij de politie nu eerst even geruststellen dat ik hier was. Oké doe maar. Maar dat had ik toch zo afgesproken?

Blijkbaar heb ik niet alleen niet door hoe groot dit nieuws vanochtend was, maar zit ik er sindsdien misschien toch ook wel redelijk raar bij... Bart en ik praten. En hij ziet dat het niet goed gaat. En hij stelt voor om even een paar dagen terug in opname te gaan, hier op de afdeling. Ja, het gaat niet goed en oké dat zal ik doen. Ik ben eigenlijk doodmoe en lamgeslagen. Ik krijg opnieuw boven een kamer. En daar kom ik na tien minuten alweer uit. Ik krijg het daar benauwd. Ik wil naar huis. Ik wil helemaal niet terug in opname. Ik heb toch niks misdaan? Ik ga het aan de socio's melden. Ze kijken en weten niet wat hierop te zeggen. Ik moet wel eerst opnieuw naar Bart. Daar zeg ik dat ik wel oké ben en dat ik nu met de trein terug kan vertrekken. Ik kan zien dat hij dat niet zo'n goed idee vindt. Maar hij weet hoe het met mij en opname is en vraagt me of hij Daan mag bellen om me te komen oppikken met de auto. Daan...die weet eigenlijk nog van niks realiseer ik me plots. En ook dat zeg ik aan Bart.

Bart belt Daan en legt hem alles uit. Wanneer Daan toekomt, zakt alles in mij weg. Ik ga nog wel mee naar huis maar zonder mij vandaag nog te herinneren wat er die dag verder nog kwam.

De weken die dan komen worden overspoeld door heel veel juridische zaken. In het begin werd mij gezegd dat ik een advocaat moest nemen de dag dat hij gevonden was. Ik stond daar toen raar van te kijken want ik had dat helemaal niet zien aankomen. En nu is het dus zover. En voor ik ook maar een idee heb van wie of wat of hoe ernaar te zoeken, vindt de advocaat mij en ik hem. Nooit gedacht dat dit zo groot zou gaan. Nooit.

En er komt een line-up. Ik kan het amper geloven dat ik hem ga zien. Ik ga hem écht kunnen zien. Hij zal er deze keer tussen staan. En ik ga hem aanduiden. Ik ben tegelijk ook heel bang aan het worden. Niet bang om hem te zien, want op die kans wacht ik al veertien maanden, maar bang om hem net niet te zien of te herkennen.

Al veertien maanden staat hij op mijn netvlies gebrand. Al veertien maanden zie ik door mijn ogen niks anders meer. En nu gaan mijn ogen hem ook terugzien, niet al slaand of verkrachtend maar als 'gewone' man tussen alle anderen. Het is mijn derde line-up. Er was er de voorbije maanden nog een tweede geweest. Ook toen was het kapotgaan van de spanning en het niet weten of het moment van hem te vinden echt voor dan zou zijn. Hij zat er niet bij die tweede keer.

Het voelt allemaal onwezenlijk. Ik ben de hele dag alleen thuis, ben zoals altijd gaan lopen en heb ondertussen al van alles gedaan. Nu komt de politie me halen en ga ik hem voor echt en zeker terugzien.

Ik ken de routine al. We komen aan bij het gebouw, maar deze keer voelt het toch anders. Vanaf het moment dat ze me het nieuws kwamen melden, ben ik in een shock van ongeloof gegaan. Vanaf dat allereerste moment wou ik hem kunnen zien. Ik geloofde ieder woord van wat ze zeiden maar ik kon mezelf niet geloven. Zo hard had ik me voorbereid op het moeten leven zonder dader, met een dader voor altijd vrij. Maar deze keer dus niet.

En dan gaan we beneden naar de ruimte waar het allemaal gebeurt. Alles is er anders. Alles voelt er anders. Alles is hetzelfde, met toch een wereld van verschil. Ik sta voor het glas. Ja, ik ben er klaar voor. Het licht gaat aan en de mannen stappen binnen, met zoals altijd allemaal een nummer. Mijn ogen gaan vliegensvlug de rij af en paniek geeft verlamming in mijn benen. Ik stort zowat in, weet niet meer of mijn ogen echt iets zien, weet niet meer of er aan de andere kant ondertussen echt mensen staan. Paniek neemt het totaal over.

Maar aan mijn kant van het raam sta ik ook niet alleen. De drie politievrouwen die ik ondertussen al zo goed ken, staan bij mij en zien wat er gebeurt met mij. Ze vangen mij op. Ik zit ondertussen al zowat op de grond. Paniek van wat als mijn ogen niet gaan vatten dat daar mannen staan en hij daartussen staat. Paniek van wat als ik hem niet zou herkennen. Paniek van hem al veertien maanden op mijn netvlies te zien staan en nu in 't echt hem laten gaan. Paniek maakt mij compleet verloren. Maar ik krijg rustig alle tijd en de politievrouwen krijgen mij kalm.

Ik kom weer recht en ga het anders doen. Dit momentje hebben we gehad. Het instorten was goed en nodig. Nu gaan we er dan écht en écht voor gaan.

Ik bekijk ze één voor één en laat telkens de man gaan wanneer hij het zeker niet is. Dat gaat vlot. Ik zie hem. Ik heb gezien wie hij is en waar hij staat. Ik wacht al veertien maanden op dit moment. Al veertien maanden zie en herbeleef ik die afschuwelijke film. Als ik meteen zeg wie het is, gaat hij opnieuw verdwijnen. Dus terwijl ik heel rustig en heel traag de andere mannen bekijk en bespreek, is hij geen seconde uit mijn ogen. Ik bekijk hem letterlijk in ieder detail. Nu kan ik niet anders meer dan het over hem te hebben. Ik mag vragen wat ik wil. Ook de vorige keren bij een line-up mocht ik zeggen wat ik wou dat ze deden. En iedere keer wou ik hun stem ook horen, vroeg ik hun om "Calme-toi" te zeggen. Kwaad. Heel erg kwaad. Maar geen enkele die dat deed. Ze zeiden het wel allemaal maar op een manier die helemaal niet razend, of later sussend kalmerend was.

Ook vandaag vraag ik hun dat te doen. Wetende dat hij diezelfde woorden zal zeggen. Wetende dat hij dan beter en misschien pas echt zal beseffen dat ik het ben die aan de andere kant staat.

Hij zegt het. Maar gewoon als mens. Bijna om mee te lachen eigenlijk hoe flauw. Bijna als de onschuld zelve. Ik sta volledig tegen het raam. Het is het glas van de deur dat ons nu scheidt. Ik laat hem vragen hetzelfde te doen. Hij komt tot vlak bij de deur. Hij staat nu letterlijk voor mij. Dichter kan echt niet, met enkel het glas van de deur tussen ons. Ik vraag om hem te vragen een vuist te maken en die naar mijn gezicht te brengen. Dat doet hij. En ook al is het zeker dat hij van zijn kant mij niet kan zien, toch gaat die vuist met een precisie recht naar mijn gezicht, alsof hij nog weet hoe klein ik was ten overstaan van hem. Bij het komen van die vuist kijk ik recht naar de uitdrukking op zijn gezicht.

Hij is het. Hij is het volkomen en volledig zeker. Ik zie niet het zwarte monster vol agressie. Dat is wat de mens zoeken in de line-up zo verwarrend, zo onzeker en zo moeilijk maakt. Maar ik zie die grijns op zijn gezicht. Die grijns die ik die eerste avond van die ochtend in mijn kamer binnen zag komen. We staan daar. Dichterbij kan hij niet zijn. Ik bekijk ieder detail dat ik kan waarnemen. Alsof ik uit dat moment alles over hem wil weten.

Deze man heeft mij gemaakt tot wie ik ben. Deze man heeft mij die ochtend doen ontstaan. Deze man heeft Nathalie vermoord. Kapotgemaakt. Haar leeggehaald. Haar leven en haar vrouw-zijn uit haar wezen weggeroofd. Deze man liet haar niet lopen maar koos haar als zijn prooi voor razernij. Deze man sloeg met diezelfde vuist de ziel en heel haar wezen uit haar gezicht en uit haar brein. Deze man die hier nu zo vlak voor mij staat, maakte daar toen van zijn DNA mijn DNA. Van zijn bestaan mijn bestaan. Van zijn geur mijn geur. Om van de rest nog maar te zwijgen. En dat is niet moeilijk. Want gezegd krijg ik het niet. Deze man hier vlak voor mij is wie ik ben, wat ik ben, hoe ik ben. Door hem ben ik ontstaan. Hij is mijn antwoord op veel vragen.

Maar nu ik zeg dat hij het is, moet ik hem laten gaan. Zelf ga ik met de politievrouwen terug mee naar boven. Ik leg er mijn verklaring af. Ondertussen walg ik meer dan ooit tevoren van wie ik ben. Van hoe ik ben. Van alles wat ik ben. Tegelijkertijd besef ik ook dat ik moet leren inzien dat mensen mij anders zien dan ikzelf.

De vrouw van de politie die die zaterdag bij mij was, zegt na de verklaring: 'Ik ga je nu een dikke knuffel geven want ik ben helemaal niet vies van jou en dus moet jij dat zelf ook niet zijn!'.

Zij hielp me die ochtend doorkomen en heeft alle foto's genomen. Ze was erbij toen ik naar het SAS-team gebracht werd. Ze was erbij toen ik eindelijk in bad kon douchen. Ze was erbij toen ik die middag mijn verklaring aflegde en zei me dat ze die zaterdag vol ongeloof en afschuw was van wat ze die dag had gezien en dat ze het afgelopen jaar zelf zo afgezien had van het feit dat ze hem niet vonden. Dat ze gehuild had toen ze die woensdag het nieuws van de match binnenkregen. Ik word daar heel stil van. Haar woorden raken me, zo mooi en zo lief. Ze doen me dankbaar zijn voor hoe ze het toen allemaal met me deed en er altijd voor is blijven gaan.

Het zal nooit wennen om mensen te horen zeggen dat ze nog nooit zoiets verschrikkelijk gezien hebben. Ik zie dat zo niet. Ik durf dat zo niet zien. Ik heb het meegemaakt en overleefd dus zo erg kan dat toch niet geweest zijn, doe ik mezelf altijd denken. Maar overal en altijd zeggen en zien de anderen het anders. En zelf kan ik dus niet anders. Ik moet wel voor mezelf zeggen dat het draagbaar is. Het is zo afschuwelijk ondraagbaar van pijn en afzien, van smerige, kapotgeslagen, verkrachte degoûtantigheid dat daarmee leven niet eens mogelijk is.

Als ik mezelf voorhoud dat het allemaal nog normaal was, lukt het nog een beetje. Ik heb het tenslotte toch doorstaan en ben nadien toch doorgedaan... Maar doorgedaan met wat eigenlijk? Met leven? Of gewoon met te bestaan? Heel eerlijk? Met eigenlijk op iedere seconde zo graag dood te willen zijn voor altijd, net als Nathalie.

De line-up en de verklaring zijn afgelopen. Ze brengen me naar huis. Daar is het allemaal leeg en stil. Alleen. En in mijn hoofd is het een orkaan.

Later gaan Daan en ik dan voor het eerst langs bij de advocaat. We zitten in de wachtruimte en ik heb geen idee wat er gaat komen. Ik kan zelfs amper vatten dat ik een advocaat nodig heb. Ik dacht altijd dat alleen een dader verdediging nodig had. Maar ik ook dus zo blijkt. Opnieuw moet ik alles beginnen vertellen. Ik voel mij helemaal niet goed.

Dan is het terug opnieuw december. December 2017. December was altijd mijn favoriete maand. Van december mochten ze er twaalf maken! Ik ben gek op de lichtjes en muziek in de straat, hou van de sfeer in de winkels, van alles wat zo Kerstmis is. Ik ben compleet en totaal ondersteboven knettergek op Kerstmis en die sfeer! Maar ook dit jaar is het dus opnieuw december en ook dit jaar voel ik het helemaal niet. Het gaat eigenlijk allemaal nog veel slechter.

Ik zorg wel dat Sinterklaas zijn feestdag krijgt. Want hoe groot ze allemaal ook zijn, ieder jaar staat er een feestontbijt met pakjes, chocolade, mandarijntjes, en speculaas voor Ella, Seppe en Daan. Ik vind dat super om te doen! En ook al weet ik dat je braaf moet wachten tot de Sint vertrokken is voor je de kerstboom kan halen, iets in mij doet mij vermoeden dat die man het ook gewoon heel leuk kan vinden dat hij in een huis komt dat de gezelligheid en warmte van het mooiste feest van het jaar heeft!! En ik gun hem dat, haha!

En dus ook de kerstboom staat er, met de pakjes voor iedereen zoals altijd uitgekozen na heel veel denken en zoeken. Alleen was het dit jaar op internet. Ik kom al maanden niet meer buiten. Niet omdat ik bang ben of niet durf maar gewoon omdat ik het niet kan. Ik ga al maanden niet meer buiten. Enkel om te lopen en om naar het station te gaan. Om de trein te nemen om naar Bart en Liesbeth te gaan.

Ik wil mensen zo heel graag beschermen tegen mij, want als ik ben wie ik ben, blijven mensen weg. De afgelopen maanden heb ik ze gevraagd, gesmeekt en ik kon zien dat ze het zagen. Maar ze reageerden niet. Ze bleven weg. En ik versta dat. Ik begrijp dat. Ik ben te zwaar. Ik wil mezelf ook zo heel erg graag niet meer moeten zien.

Dan is het oudjaar. Daan, Seppe en Ella hebben elk hun plannen gemaakt. Seppe gaat met vrienden weg. Daan gaat naar ik weet eigenlijk niet waar. En voor Ella komen er eerst vriendinnen thuis en daarna gaan ze weg.

En ik ben dus ook in huis. Ella weet dat, haar vriendinnen niet. Ik ga boven zitten. Ik kan het niet aan om in de kamer van Daan en mij te gaan. Daar ga ik iedere avond zo kapot en ween ik heel hard. Ik wil niet dat ze beneden kunnen horen dat er nog iemand is, laat staan zo'n luid gehuil. Dus ik ga in de kamer van Ella zitten. Zij heeft daar tv. Ik zit in haar zetel en kijk naar weet ik veel welk programma. Ik heb eigenlijk nog niks gegeten. En naar beneden kan ik niet. Daar had ik vanmiddag wel alles klaargezet voor het etentje van Ella. Ik hoop dat ze daarvan geniet. Ik hoor toch heel veel gelach en gepraat daar beneden.

De uren kruipen ongelooflijk traag voorbij en in mijn hoofd knalt het afgelopen jaar in een razend tempo opnieuw met al zijn inhoud door mij heen. Vorig jaar op dit moment zeiden mensen dat 2017 vast veel beter zou worden voor mij. Ik vond dat lief maar ik kon mij daar niet veel bij voorstellen. Sindsdien zat ik negen maanden in opname. En drie maanden thuis in een huis en in een gezin en een leven waarin niks nog juist is of gaat, waarvan ik voel dat ik zwaar weeg op hun bestaan.

Ik begrijp dat want net zoals ik niet weg kan van mezelf, kunnen zij niet weg van mij doordat we hier allemaal samen blijken te wonen. Mensen die wel weg kunnen, zijn en blijven ook weg van mij. Eigenlijk weet ik al zo lang niet meer waarom ik nog in leven ben. En eigenlijk ligt alles al zo lang klaar. In mijn nachttafeltje. Naast mijn bed. Ik laat nog steeds de inslaapmedicatie voorschrijven en ga ze halen, maar ik neem ze al lang niet meer. Ik wil ze niet meer nemen omdat ik toch maar amper slaap.

Ik wil ze bewust sparen. Ik heb eigenlijk geen idee wat een paar doosjes zullen geven, maar ik weet wel dat zoiets massaal binnenhouden veel moeilijker is dan het lijkt. Dus bedenk ik nog andere manieren om een einde te maken aan mijn leven. Maar ik kan onmogelijk nu iets gaan doen. Ik bedoel, Ella zit beneden en daarbij ook haar vriendinnen. Ik voel echter aan alles dat ik het alleen hierboven niet kan tegenhouden. Ik probeer voorzichtig Daan een bericht te sturen om te vragen of hij kan komen. Ik weet niet waar hij vanavond naartoe is gegaan maar hij zegt dat hij af zal komen.

Ondertussen stort ik al in want ik kan maar niet begrijpen waarom ik niet beter kan proberen te zijn wie Nathalie was. Want als ik dat kan, ben ik niet zo zwaar voor iedereen, zou ik mijn huwelijk nog wel aankunnen en mijn kinderen niet zo ongelukkig maken door mijn bestaan.

Daan is er. Hij weet dat ik in de kamer van Ella zit en komt meteen naar daar. Zo weet Ella nog steeds van niets. We praten. Over hoe het verder moet met ons. En we proberen te zeggen en te doen alsof het misschien nog wel zal lukken, maar we weten en beseffen dat het al lang voorbij is.

We vchten voor ons huwelijk. Ieder op zijn eigen manier. Ieder met zijn eigen littekens van die ochtend.

Het is twaalf uur. Sinds Daan toegekomen is, weet ik niet veel meer. Ik weet niet of Ella er nog is met haar vriendinnen of dat Daan ze voor twaalf uur heeft weggebracht. Ik weet niet of Daan er zelf nog is. Ik weet alleen dat ik naar beneden ga en dat het daar helemaal stil is ondertussen. Ik begin alles van het etentje van Ella op te ruimen en af te wassen en dek vervolgens de tafel voor het feestelijk ontbijt van het nieuwe jaar. Ik leg cadeautjes en nieuwjaarswensen klaar voor Seppe, Ella en Daan en ga weer naar boven. Ik slaap niet en wanneer ik beneden stemmen hoor die naar boven komen, ga ik zoals altijd terug naar beneden. Ik sport en wanneer het buiten licht wordt, ga ik lopen.

2018 is begonnen en ik heb er geen zin meer in.

In januari vraagt Seppe me of ik zin heb om met hem naar Waterloo te gaan. Naar Waterloo?!... Ooooké??...Naar Waterloo dus... "Als in naar de leeuw?" vraag ik nog... Ja, als in naar de leeuw. En voordat hij van gedachte kan veranderen en me plots in de auto meeneemt naar Rotterdam zoals enkele maanden voordien, zeg ik ja en vertrekken we. Onderweg hebben we een heel tof gesprek en merk ik vooral hoe zowel hij als Ella een hele mooie persoonlijkheid hebben. Hun ideeën over hoe om te gaan met mensen, ongeacht wie of hoe ze zijn, zijn boordevol respect.

Het duurt niet lang meer voor we er zijn en als ik op de gps kijk dan zie ik dat 'De leeuw van Waterloo' eigenlijk in Eigenbrakel staat, toch volgens onze gps. Plots hoor ik in gedachten ABBA zingen en bedenk ik mij dat dat dan toch niet zo simpel uit te spreken zou zijn, laat staan dat ze er het songfestival mee zouden winnen...

Daar is hij dan: de leeuw. Eigenlijk had ik die nog nooit gezien. We lopen door het museum en klimmen daarna tot boven. Tot boven waar dus helemaal geen leeuw meer te bespeuren valt door hoe hij er geplaatst is, zo bovenop een extra verhoog. Maar we hebben de top bereikt, we hebben een berg beklommen! Al vraagt Seppe zich tijdens de klim wel af waarom ik, die elke dag zoveel sport, zo traag klim en ondertussen zo weinig adem blijkt te hebben. Ja, dat komt dus door mijn ademhaling en het feit dat ik nog steeds in overlevingsmodus zit... Daarvoor ga ik ook naar Liesbeth.

Wanneer we vinden dat we wel genoeg gezien hebben, rijden we met de auto door naar Waterloo en gaan er iets eten. Tijdens het eten gaat ons gesprek over van alles, tot het plots en heel onverwacht ook over die ochtend en de gevolgen ervan gaat. Dat is inderdaad heel onverwacht omdat Seppe er eigenlijk nooit iets over wil zeggen.

Maar nu dus voor het eerst wel. En ik hoor ook voor het eerst wat ik al veel langer kon zien en voelen. Zijn boosheid naar de dader toe. Zijn onmacht bij de hele situatie. En voor de allereerste keer durft er eens iemand tegen mij zeggen wat ik al sinds die ochtend weet: ik ben niet meer dezelfde. Dat zegt hij niet zo vlakaf, maar met heel veel pijn van machteloos verdriet in zijn ogen.

Hij zei dat hij het gevoel heeft dat hij zijn mama voor de laatste keer gezien heeft bij zijn vertrek op Zaventem naar Australië. Daar en dan hebben we afscheid van elkaar genomen. We dachten toen maar voor een jaar, maar het zou voor ons hele leven blijven. “Ik heb mijn mama nooit meer teruggezien”. En net dat maakt het nog zoveel scherper van pijn. Seppe en ik, door dat moment en zelfs toen niet wetende hoe diep het echt zou zijn, wij hebben van elkaar afscheid kunnen nemen. En zagen elkaar opnieuw in een heel ander bestaan.

Toen ik later eigenlijk compleet toevallig hierover tegen Ella iets zei, schoten haar ogen vol met tranen. “Echt waar, zei hij dat?”. En toen durfde zij ook eerlijk zeggen dat ze heel vaak sinds die ochtend in fotoalbums had zitten kijken en daarbij huilde omdat ze zag wie haar mama was en dat die er niet meer was.

Mijn kinderen. Ik liet ze groeien in mijn lichaam. Ik gaf ze leven, had ze lief. Ze zijn het allermooiste wat ik ooit heb kunnen doen. Die ochtend is mijn lichaam mij helemaal ontnomen. En mijn kinderen hun mama. Ze hadden het durven zeggen. Natuurlijk komt dat verschrikkelijk hard aan. Want ook al weet ik dat zelf al vanaf de allereerste seconde, toch ben ik voor hen altijd blijven doorgaan. Ik wist dat wie ik ooit was voor hen zou vechten. Ik deed dat sinds die ochtend ook. Maar nu kwamen dus ook hun woorden. Ook zij zagen dat wie ik was die ochtend was doodgegaan.

Dat besef en die oprechte eerlijkheid deden mij toen voelen dat mijn liefde voor mijn kinderen en daarbij hun geluk, niet meer vasthouden mocht zijn in wie ik was, maar loslaten in wie ik geworden ben. En dat doet afgrijselijk verschrikkelijk veel pijn.

Het werd lente. Maar in mijn hoofd was er niks van donkerte opgeklaard. Het was ondertussen zover gekomen dat Daan en ik het eens waren uiteen te gaan. Al maanden gaat niks meer. We zijn gewoon een robot in ons dagelijks bestaan. Hij doet wat hij voordien ook deed. En ik dus net hetzelfde. De kinderen op hun manier. Alles ziet er nog hetzelfde uit, al het functionele wordt door ieder van ons gedaan. Maar niks is nog hetzelfde.

Een relatie van 26 jaar geef je niet zomaar op. We hebben er beiden voor gevochten. Maar ook dat ging elk op onze manier. Toen Daan begin december mee op gesprek ging bij Bart liep het mis. Die avond mocht ik ook niet meer terug mee naar huis, maar moest ik onder begeleiding mee naar de gesloten afdeling.

Ook Bart liep die avond met me mee, goed wetende wat dit weer met me deed. Maar hij kon niet anders dan op dat moment in zijn bureau die beslissing nemen, dat weet ik wel. Ik heb gehuild, gesmeekt, gevraagd. Maar ik had tijdens het gesprek gewoonweg moeten zwijgen.

Ik sta er zo vaak zelf van te kijken hoe mijn mond een eigen leven leidt. Hoe de woorden veel te eerlijk komen en mij dan in nog net een beetje meer ellende storten. En dus ook toen. Ik was er slecht aan toe. Van die opname weet ik eigenlijk niet veel meer, maar ik herinner me wel het gesprek met de dokter toen ik vroeg om naar huis te gaan. In dat gesprek hoorde ik hem zeggen “Zonder medicatie zal jij hier nooit doorkomen.”.

En meteen voel ik de drang om het tegendeel te bewijzen. Al is ‘bewijzen’ misschien niet het juiste woord. Want zeg nu eerlijk, wat heb ik te bewijzen?? Dat ik het kan? Dat ik goed bezig ben? Dat het mij lukt om in de chaos en de puinhoop van mijn leven een weg te vinden die me vooruit brengt? Nee, integendeel. Ik ben hier simpelweg een heel mooi voorbeeld aan het stellen van hoe het allemaal net niet moet. Maar ik herkende dat gevoel, die drang.

Begin 1996 hadden Daan en ik een zwaar verkeersongeval en het duurde een jaar voor ik terug oké was. Mijn rug en nek hebben blijvend letsel hieraan. Mijn gezicht was die avond door alle glasscherven en de breuken onherkenbaar. Ik besloot dat niemand hier iets van zou merken en ondanks de voorspelling van de dokters dat ik over 20 jaar nog amper zou kunnen stappen, voelde ik toen ook de drang om te bewijzen dat ik het wel zou halen. En dat lukte, door een jaar lang heel hard door te zetten, vol te houden en niet op te geven.

Tijdens dat gesprek met de psychiater op de gesloten afdeling voelde ik dat ik diezelfde kracht moest zien terug te vinden om niet op te geven, om ook nu weer vol te houden, omdat ik waarschijnlijk nog heel lang en heel hard zou moeten doorzetten.

Zelf weet ik en voel ik zo diep waarom ik geen medicatie wil nemen. Als dat dan maakt dat ik nog zoveel harder afzie van de pijn, dan weet ik gewoon zeker dat die pijn er moet zijn om er ook door te geraken. Het klinkt waarschijnlijk heel absurd en dwaas, maar voor mij voelt het alsof ik puur door alles heen zal moeten om zo dan onderweg ieder stukje en elke stap op mijn tempo en mijn gevoel te verwerken.

En dus hebben Daan en ik de beslissing genomen. Het is ondertussen al maart 2018 en Ella is een week op schoolreis naar Italië. Het is zondag, een zondagavond van alweer een hele moeilijke dag in de relatie. Ik voel aan dat het allemaal mijn schuld is dat ons gezin compleet is zoals het is. Ik kan er eigenlijk helemaal niks meer bij hebben. Ik wil gewoon dat alles stopt. Alles en alles en alles, compleet voor altijd gedaan.

Alles in mij draait door en alles in mij drijft naar slechts één punt. Ik trek snel schoenen aan en draai met de sleutel de voordeur los om weg te lopen en te doen wat ik wil doen. Daan hoort dat echter en snelt de gang in en komt voor mij staan zodat ik geen kant meer op kan. Hij laat mij niet meer door. Hij is groot en ik kan niets tegen hem beginnen. Ik maak geen schijn van kans om buiten te geraken langs de voordeur, dus ik probeer hem te snel af te zijn en loop de gang door naar de keuken en trek daar de lade van de messen open.

Ik zie daar een heel scherp mes liggen, maar het is nieuw en zit nog in de verpakking. Die krijg je niet zomaar opengemaakt dus ik grijp het vast en probeer ik zo snel ik kan om het uit te pakken. Maar Daan is ook nu al terug voor mij gaan staan, maakt me bang en ik voel dat ik moet vluchten naar waar het veilig is.

Seppe ziet alles. Seppe zit erbij aan tafel. Ik hoor Daan iets zeggen tegen Seppe en hij neemt zijn telefoon. Ik loop ondertussen de trap op naar boven en ga de badkamer in. Daar zit ik op de grond met de deur op slot. Ik ben daar even aan het bekomen en het mes ligt nog beneden. Ik zit daar op de grond en bedenk wat ik kan doen om alles te doen stoppen.

Ik heb tijd. Ik doe het rustig. Buiten hoor ik in de verte verschillende sirenes en denk nog: 'Oef, die zijn druk bezig en gelukkig ook ver weg'. Zo ver weg ondertussen dat ze niet meer te horen zijn. Nooit had ik op dat moment gedacht dat even later de badkamer in volle stilte heel fel blauw zou kleuren. Heel veel flitsend, heel fel blauw.

Ik luister aandachtig en hoor in onze stille straat veel auto's heel traag aankomen en stoppen. Ik begrijp het nog steeds niet. Wat ik wel weet, is dat ik hier en nu wil stoppen met leven. Ik kijk rond om te zien wat ik hiervoor kan gebruiken. Maar dan hoor ik de voordeur opengaan en weerklinken er beneden stemmen. Onbekende mannenstemmen. En nog steeds heb ik niks door. Tot zo'n stem ook de trap opkomt en ik hoor vragen om de deur open te maken. De deur openmaken? Fel blauw licht? Politie??? Waarom? Die waren toch druk bezig met sirenes heel ver weg??

Maar heel ver weg is nu wel heel dichtbij. Er staat er eentje bij mij aan de andere kant van de deur. Ik word verlamd van de schrik en het besef dat er niets meer mogelijk is. Ik zak opnieuw op de grond en

doe de deur niet open. Misschien kan ik zeggen dat ik aan het douchen ben, ondanks dat er geen water loopt... .

Ah, hij is weg, terug naar beneden. Ik hoor daar echter nog veel meer stemmen en ik heb ineens door dat als ik niet openmaak ze waarschijnlijk wel een manier gaan vinden om de deur eruit te halen. Nu iedereen opnieuw beneden is, open ik heel stil de deur en loop ik snel de kamer van Daan en mij in en sluit stillletjes de deur. Als ik nu heel snel ben, heb ik nog een kans. Maar ondertussen staan er al opnieuw een paar agenten bij mij.

Of het gaat met mij? Nu is het moment om heel hard te gaan zwijgen. Ik voel de scherpe pijn van wat er aan het gebeuren is, al klinken ze wel heel erg begaan. Ik zak neer in mijn kleine zeteltje en denk nog steeds dat ik daarna gewoon in bed zal mogen gaan. Ze zijn zo heel erg zacht met mij. Er staan er in de kamer en ook nog in de gang en op de trap.

Waarom eigenlijk? Waarom staan hier zoveel agenten?? Ze leggen uit waarom ze er zijn en geven rustig uitleg. Op dat moment lijkt het ook gewoon alsof ik nog een keuze heb en dus hoor ik mezelf zeggen dat ik hierna gewoon mijn bed inkruip.

Gaandeweg krijg ik het gevoel dat dat geen optie blijkt te zijn. Ik heb hier geen ervaring mee. Ik ben nog nooit in aanraking gekomen met de politie. Toch niet op deze manier. Toch niet als de persoon die het gevaar is. En eigenlijk ben ik dat ook niet. Ik doe niks mis, deed niemand iets behalve mezelf en volgens mij is dat oké.

Ondertussen heb ik door dat blijven geen optie is en proberen zij echt alles om mij rustig mee te krijgen. Ze bellen op zondagavond zelfs Lotte. Ja, ik geef haar vanaf nu een naam. Dat schrijft gewoon veel makkelijker. Zij is van slachtofferhulp bij de politie en we hebben samen al zoveel meegemaakt. Het is tijd om te vertrekken en nog steeds denk ik echt dat het maar is om even mee te gaan naar het politiebureau. Ik stap mee naar beneden en naar buiten. De straat staat vol met politiecombi's en een ziekenwagen. Ik word naar een combi geleid en stap er achteraan in. We vertrekken.

In het politiebureau laten ze me plaatsnemen ergens in een kantoor. De politie blijft bij mij. Er lopen mensen binnen en buiten en ze praten tegen mij. Dan komt Lotte binnen. Ik begin nu echt te praten. En te praten. En te huilen. En te praten. En ik heb geen idee hoelang we daar zitten maar na maanden van stilzwijgen, met niemand die me wil geloven als ik zeg dat alles anders werd, dat de relatie nu ook gedaan is, voelt het goed alles eruit te laten komen. Al weet ik niet hoe gestructureerd het allemaal is.

In mijn hoofd klinkt het heel geordend en helder. Maar mijn woorden zitten vol verdriet en pijn, vol van er niet meer willen zijn. Nog steeds voel ik dat er van alles gaande is rond mij. Nog steeds denk ik dat ik later gewoon naar huis mag gaan. Ik ken dit niet. Ik weet en vooral beseft niet hoe ernstig dit nu is. Ik hoor dingen zeggen als 'de procureur' en 'het parket' maar heb geen idee hoe ernstig dit is of dat het zelfs maar over mij gaat. Ik doe toch niemand kwaad? Ik kan niet meer. Ik kàn echt compleet niet meer. Ik ben zo op en moegestreden.

Ik probeer sinds die ochtend zo hard alles terug in orde te krijgen voor iedereen, ben zo hard aan het proberen om voor niemand nog een last te zijn, zo hard aan 't proberen om beter Nathalie te zijn. Ik ben zo heel intens in therapie en heb met Bart en Liesbeth zoveel meer geluk dan ik kan wensen. Ze weten hoe moeilijk het echt is. En omdat Bart al lang weet dat ik het niet red en een opname mij slechter maakt, mag ik hem zoveel ik wil mailen en daarin ventileren wat er in mij omgaat. Nooit herlees ik die dingen zelf. Ik weet ook niet wanneer hij ze leest, maar door ze neer te schrijven en te verzenden hebben ze bestaan. De goede en de slechte. Want mijn hoofd stopt nooit. Echt nooit en nooit en nooit. Nooit stopt het met denken en oplossingen zoeken voor hoe het beter lukken kan. Nooit stopt het met de film te zien van wat er toen gebeurde. Nooit stopt het met mij schuldig voelen tegenover Ella, Seppe en Daan. Nooit stopt het met mezelf te haten en van mezelf te walgen. Nooit. En 'nooit' is zoveel simpeler geschreven dan de realiteit van het woord zelf.

Ik huil bij Lotte. Ik stort er alles uit. Ik hoor rond mij beslissingen genomen worden en we vertrekken naar het ziekenhuis van Jette. Ik ben akkoord om in opname te gaan. Ik weet op dat moment nog niet wat zo'n politie-interventie is en wat de werkelijke gevolgen ervan zijn. Ik ken de politie tot dan alleen maar als hele lieve hulp. Ook vanavond zijn ze lief en behulpzaam. Dat is heel verwarrend in een situatie waarvan ik niks begrijp.

In Jette is het naar de PAAZ-afdeling. Daar weten ze nog wie ik ben en kennen ze mijn gevaar. Ik spreek er met een psychiater en aan hem moet ik beloven dat ik akkoord ben om te blijven. Dat gaat hij dan melden aan de procureur.

Ik snap er nog steeds niet veel van en begrijp nog altijd niet goed wat de procureur hierbij komt doen. Misschien en heel waarschijnlijk hebben ze het mij wel uitgelegd maar alles is meteen terug vervlogen. En dus weet ik het niet. Ik neem afscheid van Lotte en de politie vertrekt. Ik ga naar een kamer en krijg medicatie. Hierna gaat op alle mogelijke manieren het licht uit.

Uren later maakt iemand mij plots wakker want ik moet gewogen en gemeten worden. Ik vind het heel erg raar om mij daarvoor te wekken, net nu ik na maanden wakker zijn eindelijk eens slaap. Ik waggel en strompel mee de gang door en weet nu hoeveel ik weeg en hoe groot ik ben. Ik mag terug mijn bed in. Versuft zak ik terug weg.

Opnieuw komt er iemand langs, nu om mijn bloed af te nemen. Ik geef mijn arm.

De volgorde kan eigenlijk ook omgekeerd zijn. Ik was nogal suf. En val na de bloedafname terug in slaap.

Hierna hoor ik stemmen van andere patiënten op de gang en hoor ik iemand zeggen dat ze van kamer moet wisselen omdat er een zwaar geval is toegekomen die ze heel goed in het oog moeten houden. Oef! Eindelijk! Eindelijk hoor ik eens dat er dus nog een ander zwaar geval is. Ik ben niet alleen zo erg!! Ik draai me om en kruip nog dieper weg onder mijn dekentje.

De verpleging komt kort hierna opnieuw binnen met de melding dat ik ga verhuizen, naar een kamer dicht bij hen zodat ik veel meer toezicht heb. Ik ben dus dat 'zwaar geval'... .

Ik ken de kamer. Ik lag er vorig jaar zes weken. En zij kennen mij. Ze zijn lief maar toch voelt het allemaal anders. Het voelt alsof er veel meer is dat ik niet weet. Ze zijn lief en ik ken hen nog. Maar de afstand lijkt enorm en niemand wil precies dat ik er ben. Alsof ik een gevaar ben maar dan op een hele andere manier. Ik denk terug aan het gevoel wat ik had toen ik er vorig jaar vertrok en vraag me af of het komt omdat ze nog heel goed weten hoe het was mij bij hen te hebben.

Ik heb sinds vannacht ook een zak met al mijn spullen. Lotte had contact opgenomen met Daan en de zak werd door ik weet eigenlijk niet wie naar hier gebracht.

Ik vraag of ik mag douchen. Dat mag. Weer zie ik die vriendelijkheid en voel ik dat ze begaan zijn, maar met een flinke rem op. Ik heb die ochtend al twee keer opnieuw een gesprek gehad met een psychiater en ben gewoon heel eerlijk geweest. Dat het nu thuis verschrikkelijk moeilijk is. Dat ik al lang niet meer weet hoe ik met alles wat er is nog voort moet. Hij vroeg mij hoe ik het nu verder zie, vroeg mij wat ik hierna ging doen. Ik zei dat ik hierna gewoon terug naar huis wou gaan, gewoon verder met de therapie. Daan zou een week later het huis verlaten. Dat wou ik dus hierna. En duidelijk 'hierna' en dus niet 'nu' als in meteen onmiddellijk. Ik wou niet meteen weg.

Gewoon hierna, wanneer ik van hen naar huis mocht. Na mijn douche wou ik de tv aanzetten om wat afleiding te hebben. Ik luister ernaar. Ernaar kijken kan ik niet. De tv staat veel te hoog. Met mijn oog komt het niet meer goed. Dat trekt en brandt letterlijk iedere seconde verschrikkelijk hard. De pijn is amper te harden. Naar beneden kijken gaat. Vooruit zien doet na korte tijd pijn. Naar boven kijken

kan ik even vluchtig, maar het voelt alsof ze binnenin met scherpe messen mijn oogbol aan het terugtrekken zijn. Ik zie ook gewoon dubbel dan.

Dus wou ik de tv opzetten om afleiding te hebben. Alleen vind ik de afstandsbediening niet en wanneer ik ze ga vragen, blijkt de verpleging nog vreemder te doen. Ik krijg geen afstandsbediening. Wat denken ze dat ik ermee ga doen? De batterijen ga opeten?

Maar de tv is niet meer nodig want daar is de dokter weer. Hij vraagt nog eens heel nadrukkelijk wat ik HIERNA wil doen. "Naar huis HIERNA;". Terwijl ik rustig en heel kalm in bed lig. Ik weet dat hierna nog wel even kan duren en ik vind het ondertussen ook oké. Ik zie mezelf nu niet naar huis gaan. Niet terug naar Daan en Seppe. Niet na wat er gisteren daar allemaal gebeurd is. Hier heb ik ondertussen heel eventjes een beetje rust en moet ik heel eventjes ook minder hard vechten.

De psychiater gaat terug buiten en plots komt er opnieuw politie binnen?! De politie praat Frans. En blijkbaar moet ik mee. Mee naar waar?? Ik krijg niet veel uitleg, ga uit bed en de politieman zegt mij om schoenen en een jas aan te trekken. We gaan dus echt naar buiten? Ik ben ondertussen al in de gang en daar staren ze mij aan. Ik vraag nog snel even wat ik met mijn spullen moet doen en of ik later terug naar hier kom? Al weet ik niet naar waar we gaan en wat 'later' zal zijn.

Er komt blijkbaar geen later meer in Jette. Ik moet terug naar de kamer om al mijn spullen mee te nemen. De twee agenten wijken geen seconde van mijn zijde alsof ik een gigantisch groot gevaar ben. Ik versta er werkelijk helemaal totaal en compleet niks van!!!! Dit is zo onwezenlijk verwarrend. Ik lag gewoon rustig in mijn bed, was bereid om te blijven, voelde eindelijk een beetje rust in de immense chaos die mijn leven is.

We vertrekken. Ik werd letterlijk opnieuw onder begeleiding door het ziekenhuis afgevoerd naar de politiewagen. Zo rijden we door Brussel en besef ik dat niemand hiervan weet, besef ik dat ik totaal geen idee heb waarom. En besef ik dat ik niet weet wat ik verkeerd gedaan heb of waar we nu naartoe rijden.

Het voelt alsof ik met toestemming ontvoerd word. Door de politie. Politie die mij totaal niet kent en ik hen niet. De vrouw zit aan het stuur, de man naast mij op de achterbank. Aan ieder stoplicht zie ik mensen naar mij kijken. Ja, kijk maar, dacht ik toen, je moet het niet begrijpen. Ik versta er ook niks van, maar ik ben blijkbaar heel fout bezig.

We komen aan in een Franstalig ziekenhuis. Nog steeds heb ik geen idee waar we zijn of wat er gaat gebeuren. Ondertussen staan we op de spoedafdeling, ik in het midden met langs iedere kant naast mij een agent. Zo staan we meer dan een uur tegen een muur. Ook daar kijkt een volle wachtzaal mij aan. Ik heb wel door dat de man ook Nederlands spreekt en voorzichtig vraag ik wat er gaande is want dat ik er niks meer van versta.

Hij is vriendelijk en lief tegen mij. Hij legt me uit dat ze een oproep kregen om mij te komen halen, op bevel van de procureur. Omdat ik niet meer in opname wou blijven, werd er beslist mij gedwongen op te laten nemen, omdat ik een gevaar was voor mezelf. Voor een gedwongen opname moest ik naar een ander ziekenhuis waar een onafhankelijke psychiater zou beslissen.

"Dus ik moet hier 40 dagen blijven?" vraag ik dan. "Hier in een Franstalig ziekenhuis? Waar zijn we eigenlijk?". We waren in Anderlecht en hij had geen idee waar ze me naartoe zouden sturen. Ik wist wel dat ik de komende 40 dagen niet meer naar huis zou gaan. Waar was het vandaag zo fout kunnen gaan?? De politieman en ik waren nu toch aan het praten en het gesprek ging op den duur over lopen en zelfs over reizen. Gewoon een heel normaal gesprek. Na heel lang wachten op de spoedafdeling zei ik hem dat ik er echt niks van begreep waarom ik daar was. "Nee" zei hij "ik eigenlijk ook niet".

Iemand bracht mij met de politieagenten naar een bureau. Daar kwam een psychiater binnen. Ik wist dat ik niks meer te verliezen had en dat zelfs eerlijk antwoorden op vragen mij niet verstaanbaar maakte. Ik was er van overtuigd dat het nu zover gekomen was dat ik voor 40 dagen opgesloten werd, dat hier geen ontkomen meer aan was en dit hier maar een formaliteit was.

Ik vroeg mij enkel nog af hoe ze mij hier 40 dagen gingen begrijpen. Ik bedoel, als ik in mijn eigen taal tegen iemand die dezelfde woorden spreekt al niet verstaanbaar was. Hoe zou iemand met andere woorden er dan iets van verstaan? 40 dagen zonder Bart en zonder Liesbeth. Zonder iemand die mij kende. Zonder iemand die wist waar ik naartoe gebracht was.

Ik zag de psychiater en naast hem nam er nog iemand plaats. Zij zou alles tussen ons vertalen wat we van elkaar niet zouden verstaan. Ik keek naar de psychiater en ik zag meteen de mens erachter. Ik zag een mens en ik had niks meer te verliezen. Ik zat nu toch echt vast. Hij stelde heel veel vragen en ik hield mij niet in. Alles kwam eruit. Eerlijk en oprecht op elke vraag. Als ik vastzat konden ze maar beter weten hoe afschuwelijk ik mij voelde. Hoe afschuwelijk ik ben.

Het werd een goed gesprek. Een écht gesprek. Een lang gesprek. Met een dokter die ook, en zelfs ondanks de taalmoelijkheden, zo intens hard naar mij luisterde. Echt luisterde om mij te kunnen begrijpen en verstaan.

Na meer dan een uur zei hij dat hij even ging overleggen. De twee agenten kwamen terug bij mij. Met de man begon ik weer te praten over heel banale dingen. Toen kwam de psychiater terug binnen.

“Ik zie geen enkele reden om je gedwongen op te nemen. Ik zie zelfs geen reden voor een vrijwillige opname”.

Dit had ik niet zien aankomen. Meteen flitsten twee emoties tegelijk door mijn hoofd. Ik was blij dat iemand die écht naar mij had willen luisteren mij ook had kunnen begrijpen en verstaan. Tegelijkertijd was ik doodsbang om terug naar huis te gaan na wat er was gebeurd en besefte ik hoe verschrikkelijk de week voor Daans vertrek nog zou moeten zijn.

Maar ik was vrij. Ik werd niet vastgehouden. Ik kreeg van een psychiater die de opdracht had te beslissen mij gedwongen op te nemen het vertrouwen om weer vrij te zijn. Na alles wat ik eerlijk had gezegd. Wel zochten we nog naar een oplossing om een groter vangnet te hebben. Dat werd het mobiele crisisteam van Jette die bij mij thuis zouden komen en waar ik dag en nacht naar mocht bellen de komende weken. Twee dagen later moest ik opnieuw bij de psychiater op consultatie komen om te zien hoe het was gegaan.

Hoe die psychiater met mij omging, hoe hij me mens liet zijn en niet een lastig en gevaarlijk soort monster, hoe hij mij zijn vertrouwen gaf. Hij liet me daar en dan opnieuw een beetje groeien en herstelde mijn geloof in de onwezenlijke en voor mij toch nog steeds bizar willekeurige beslissingen van de psychiatrie.

Daar stond ik dus en al heel snel kwam het besef dat ik in Anderlecht stond. De politieman was wel zo lief om voor te stellen mij mee te nemen naar het politiebureau van Jette. Daar was ik dankbaar voor, maar daarmee was mijn probleem nog niet echt opgelost.

Ik had gisterenavond toen ik thuis vertrok niks meegenomen. Geen geld, geen bankkaart, geen huissleutel, niks. Ik kon dus niet met de trein of de bus. Ik kon zelfs niet binnen thuis.

Tijdens de rit naar Jette ging ik door de nummers in mijn gsm. Wel honderd keer omhoog en omlaag, op zoek naar iemand om te bellen. Ik had al zolang van niemand nog iets gehoord. Ik wist niet meer

of ik voor iemand nog bestond. Maar ik kon ook niet te voet naar huis. Ik zou waarschijnlijk nog verloren lopen.

Ik nam de durf om een oude vriend te bellen. Het ging eventjes duren maar hij zou komen. En hij kwam. En toen we elkaar zagen, kon ik alleen maar even in de lach schieten. En hij dus ook. Wie had ooit gedacht dat hij me nog zou moeten komen oppikken in een politiebureau...?

Onderweg naar huis stuurde ik een bericht naar Daan. Dat ik naar huis kwam. Of hij de deur voor me wou openmaken? Dat ik er heel slecht aan toe was en niet wist wat gedaan. De deur ging open. Ik ging binnen. De rest van de week was verschrikkelijk pijnlijk.

Op vrijdag kwam Ella terug van haar schoolreis. Zoals altijd gingen Daan en ik haar aan de bus opwachten. Alleen was het dit jaar Daan aan de ene kant, ik aan de andere. Met ongeveer de hele parking ertussen. Vreemd om daar zo te staan. We stonden er vroeger altijd als twee ouders samen. Al sinds ik maandagavond terug thuis was, was het zo afschuwelijk pijnlijk heel ver weg. We zeiden niets meer tegen elkaar.

Ik denk dat we elk in ons eigen verdriet, in ons eigen gevoel van falen, in onze eigen cocon van verschrikkelijk afzien zaten. Of ik zat daar toch. Van hem kan ik het niet weten. Ik wist nergens iets van.

De afspraak die we hadden, was dat hij op 1 april het huis zou verlaten. Dat was hoegenaamd geen grap. Maar nergens zag ik hem ermee bezig. Nergens zag ik dozen staan. Ik kon zelfs niet eens vragen hoe of waar hij heen zou gaan. Ik wist niks behalve dat die dag dichterbij kwam en dat ik bij de kinderen zou blijven.

Het was verschrikkelijk om in ons huis te moeten blijven. Ik kon dat in feite niet meer, maar ik wist dat als ik ook maar een kans wou maken om mezelf alsnog in leven te houden dat ik het dan nodig had om Seppe en Ella rondom mij te hebben, om voor hen te blijven zorgen, om naar hen te kunnen luisteren als ze het nodig hadden, om hun verhalen te aanhoren en er tegelijk in mee te gaan.

Toen kwam de bus toe en tegelijk brak mijn hart in hele kleine stukjes. Ella wist totaal niks van wat er zich ondertussen thuis had afgespeeld. Nu ging ze te horen krijgen dat het allemaal nog veel erger geworden was.

Na een ongetwijfeld hele toffe week met vrienden, compleet zorgeloos en vrij, ver weg van hier, zou de douche wel enorm koud op haar vallen. Ik zag haar en ik was blij. Maar zij zag ook dat Daan ver weg stond. Ik wou het niet nog vreemder maken en zei haar dat ze gewoon met Daan mee kon gaan en dat ik ondertussen nog een boodschap zou gaan doen.

Diezelfde avond vertrok Seppe. Het ene kind kwam toe, het andere vertrok. Hij zou gaan skiën met zijn studentenvereniging. Ik was blij voor hem. Na wat hij het weekend ervoor had moeten zien, was het nu aan hem om even afstand te kunnen nemen.

Twee dagen voor Daan zou weggaan, lag er 's nachts een brief op tafel voor me klaar.

Alsof er nog enige grond onder mijn voeten kon bestaan, verdween nu ook het laatste stukje toen ik alles las. Het was heel duidelijk. De plannen werden helemaal omgegooid. Ik was degene die zou vertrekken. Ik was degene die nu ook geen moeder meer mocht zijn. Ik was degene die alleen maar een paar spullen bij elkaar stak in enkele dozen. Ik was degene geworden, zei de brief.

En ook al voelde ik vanaf mijn 'thuiskomst' na die ochtend dat ik hier niet meer echt hoorde, dat alles van haar en niet van mij was, ik was er ondertussen vertrouwd mee.

Ik had er een routine in gevonden, hoe absurd eentonig die ook was.

Gelukkig was ondertussen ook het mobiele crisisteam van Jette opgestart zoals voorzien door de psychiater in het ziekenhuis in Anderlecht. Zij kwamen thuis langs, ze belden, ik mocht hen bellen. Ik weet zelfs niet hoe ik het zonder hen zou doorgekomen zijn.

En er was en bleef ook altijd Bart. Veel meer dan ik ooit normaal zal kunnen noemen. En Liesbeth. Ook zij bleef, steeds opnieuw, en hield me mee staande in een wereld zonder ondergrond.

Een week later was Seppe terug van skireis. Ik moest het hem vertellen. Maar hoe vertel je je kind dat alles weer maar eens heel anders werd? En altijd door dezelfde persoon. Door mij. Het deed me pijn dat de wereld van mijn kinderen steeds weer uit evenwicht gehaald werd terwijl ze zelf zo hun best deden om te blijven staan.

Als ze zouden vallen, dan zou ik ook nu nog onder hen springen om er voor te zorgen dat het nog een zachte landing werd. Maar de val bleef uit. En natuurlijk ben je als moeder blij dat ze niet vallen.

Maar toen ze klein waren en vielen dan huilden ze. Dan kon ik ze vastpakken en troosten. Woorden zeggen die hen een beetje konden helpen en hen zelfs deden lachen doorheen hun traantjes. Nu zou ik ook zo graag woorden willen zeggen die het een beetje beter konden maken. Hun tranen mogen zien.

Hoe kon ik weten welke woorden hen misschien gingen helpen als ik geen idee had wat er in hen omging? Niet bij Seppe, niet bij Ella, niet bij Daan. Alle vier waren we verloren. Alle vier zagen we af. Elk op onze eigen manier met onze eigen pijn maar met wel hetzelfde doel. De anderen ervan sparen. En dat werd ons fataal.

Zij drie konden wel nog elkaar terugvinden. Zij werden de ochtend van de feiten getroffen door de woorden van wat er was gebeurd. Ik had het ook moeten ondergaan.

De woorden die hen zo verslagen hadden, had ik doorstaan en hen vervolgens aangedaan. Ik kon begrijpen dat ik degene was die uiteindelijk moest gaan. Alleen hadden de letters zwart op wit mij zo gigantisch hard onderuit gehaald dat ik wist dat het mij nog maar heel moeilijk zou gaan lukken om hier nog verder door te gaan.

Wat ooit mijn leven was, moest ik achterlaten en dat deed veel meer pijn dan ik hier nog kan beschrijven.

Ik nam gewoon mijn kleren mee, naast enkele borden, glazen, bestek en nog wat dagdagelijkse dingen. Meer kon ik niet. Ik kon het niet aan om fotoalbums mee te nemen.

Dat was nog veel pijnlijker. Ik kon het ook niet aan om de dozen vol herinneringen van Seppe en Ella mee te nemen. Daarin zaten al hun tekeningen, knutselwerkjes, nieuwjaarsbrieven, moederdagcadeaus. Alles wat ze ooit gemaakt of gegeven hadden. Alles had ik altijd bewaard en zo heel hard gekoesterd. Zo vaak had ik er nadien nog naar gekeken en het vastgenomen. Maar nooit meer sinds die ochtend. Dat kon ik vanaf dan niet meer. En nu laat ik het achter.

De avond voor Daan de sleutel van mijn appartement krijgt, besef ik dat ik geen meubels heb. Compleet niet bij stilgestaan. Lang leve het internet! Eens kijken, wat heb ik nodig: zetel, bed, kast, tafel, stoelen, ... bestellen, voilà, klaar.

De dagen erna zijn wazig. Iets met het krijgen van de sleutel, het zien van het kanaal, het aanslepen van liters verf maar dan uiteindelijk door mijn oogprobleem niet kunnen verven.

Bestelde meubels die afgehaald moeten worden, maar dat gaat toch niet per fiets (een rijbewijs heb ik nooit behaald)?? De allereerste avond van mijn 'ik trek mijn plan wel' stort ik al grandioos in en fiets ik huilend richting ander huis. Ik geef Daan de sleutel terug terwijl ik zeg: "Normaal zou jij verhuizen. Ik merk dat ik het in orde zetten niet aankan. Ik wil de sleutel pas terug als alles in orde is. Sorry, maar ik kan het echt niet aan."

Drie dagen later is alles in recordtempo klaar. Ik krijg opnieuw de sleutel. Woensdag zal ik er uiteindelijk echt gaan wonen. Nog twee dagen. Ze zijn onwezenlijk.

Daan is heel bewust amper in het huis. Ella en Seppe maken plannen om samen woensdag en donderdag naar een pretpark in Duitsland te gaan. Het is paasvakantie. Ik blijf ondertussen alles doen zoals ik het altijd deed. Ik was, ik strijk, ik poets, ik bak nog een keer cake. Ik zet tot zelfs nog die woensdagochtend het ontbijt en de lunch voor iedereen klaar.

Dan vertrekken Ella en Seppe en neem ik afscheid. Zelf vertrek ik meteen daarna om nog een laatste keer vanuit het huis te gaan lopen. Mijn allerlaatste keer door het veld. De laatste keer daar waar het allemaal begon.

Als ik terug ben, pak ik rustig de laatste kleine spullen in en neem mijn fiets. Ook nu is Daan heel bewust even op stap gegaan. Ik kijk nog een laatste keer rond naar wat mijn leven was. Ik neem er afscheid van.

Alles waar ik zo lang voor gevochten heb, waar ik zo voor door ben blijven gaan, zo hard voor blijven ademen ben, is nu voorgoed gedaan. Ik neem mijn fiets vast omdat ik de grond onder mijn voeten al lang niet meer voel. Ik stap erop en ik begin te trappen. Ik fiets maar zie geen weg meer. Letterlijk en figuurlijk.

Ik ben aangekomen op mijn plek. Alleen kon ik evengoed op Mars geland zijn, zo vreemd voelt alles. Compleet in zombie-modus pak ik de laatste spullen uit en maak me dan klaar om naar Bart te gaan. Alles gebeurt in een waas van verdoving en ongeloof. En vooral met een hele sterke drang om nog diezelfde nacht het kanaal in te springen.

Dat was ook mijn eerste reactie toen ik wist waar Daan me naartoe ging sturen. Zelf had ik het appartement niet gezien tot op de dag dat ik de sleutel vasthad. Een kanaal vlak voor mijn deur was wel een geweldige meevaller. Natuurlijk zou ik er niet zomaar in gaan springen, want ondertussen heb ik wel al lang door dat mijn lichaam niet altijd dezelfde ideeën heeft als mijn brein. En dat het dan ook ongetwijfeld in een soort van overlevingsmechanisme zal schieten en ik in plaats van te verdrinken zou liggen spartelen en boven water zichtbaar zal blijven....en als de kers op de taart waarschijnlijk nog gered zal worden ook... No way! Ik bleef echter wel nadenken over manieren om het leven te stoppen.

Maar nu dus eerst naar Bart. Het enige wat ik daarvan nog weet, is dat ik er zat te huilen. En te huilen. En ook nog zat te huilen. Te huilen dus. Compleet radeloos, machteloos, gigantisch vol van rauwe rouwende pijn die mij vanbinnen helemaal in honderdduizend stukken aan het scheuren was. Ik moest niet naar Vilvoorde zei hij, ik kon ook in opname gaan. Ja hallo, nee sorry, maar wie heeft er opname nodig als ze een kanaal voor haar deur heeft!! Ik denk dat ik dat op dat moment wel wist binnen te houden. Maar zeker weet ik dat niet meer. De gesprekstijd zat erop. Ik ging vertrekken. Met nu geen vangnet meer van 't is maar voor eventjes en straks naar Bart, maar voor de echte en 'voor altijd'-start.

Ja, ik haalde Vilvoorde. Ja, ik haalde de apotheker voor een lading pijnstillers. Heel mijn lichaam scheurde van de pijn. De apotheker is ook een vriendin. Zij ziet mij. Zij kent mij. Zij ziet dat het niet gaat. Dat is waarschijnlijk nog heel bescheiden weergegeven. Ze neemt me mee in huis en praat, luistert en laat me huilen. Ze vangt me op en neemt me vast en stapt dan samen met me mee naar mijn nieuwe ongewilde plek.

Ze blijft bij mij tot ik wat rustig ben. Ik mag haar bellen. Op elk moment. Ze is vlakbij. Ik laat haar naar huis gaan en begin terug heel hard te huilen.

Ik lig ondertussen in een hoekje op de grond. Ik kan niet meer. Ik wil niet meer. Het heeft ook helemaal geen zin. Ik heb mij meer dan 19 maanden kapot gevochten en doorgezet. Harder gevochten dan ik ooit gedaan had in mijn leven of gedacht had te kunnen doen. En toch ben ik alles kwijt en verloren. Ik ben alleen. Ik wil niet meer leven. Alle kracht is uit mij verdwenen. Mijn benen hebben het begeben. Het kanaal zal moeten wachten.

Ik lig uren wezenloos en heel vaak opnieuw huilend voor mij uit te staren op de grond. Hiervoor heb ik doorgezet. Hiervoor ben ik blijven vechten. Hiervoor.

Hoe ik het gedaan krijg, weet ik niet, maar wanneer het daglicht binnen begint te komen, probeer ik heel stram en stijf van de grond recht te komen. Ik zie er vreselijk uit. Ik weet dat er maar één ding is wat me beter kan doen voelen, wat me kracht en doorzetting geeft. Ik moet gaan lopen.

Ik zoek mijn loopspullen bij elkaar. Op dat moment overvalt me opnieuw een baksteen. Het klinkt bizar, maar zo voelt het. Alsof er met ongekende snelheid een knalharde baksteen op mij terecht komt. Waar moet ik gaan lopen?? Ik kijk naar buiten en zie het kanaal. Oef. Het is er nog. Dat is voor vanavond. Nu lopen. Waar? Ik blijf naar buiten kijken en besef dat aan de overkant van het kanaal een groot bos is. Oké. Ik ga vanaf nu dus lopen in dat bos.

Ik stap naar buiten en loop de brug over. Lopen. Het bos in. Klimmen. Heel veel klimmen. Helemaal anders om hier te lopen. Zoveel zwaarder. Zoveel krachtiger. Zoveel meer kwaadheid naar mezelf die eruit komt in het godverdomme moeten zullen kunnen doorzetten!

Lopen is zalig!!

Wat ik allemaal de dagen en zelfs weken erna doe, is een complete waas. Ik besta als een robot.

Vanaf nu kan ik niet anders dan zelf veel meer buiten komen, vooral om boodschappen te doen. Alles met de fiets. Dat lukt, ook al zie ik er dan meestal wel uit alsof ik met een volgeladen kameel op de parking van de supermarkt vertrek.

Het is ook grappig hoe verbaasd mensen daarop reageren. “Ga jij dat allemaal meekrijgen?? Dat wil ik zien.”. En dan blijven ze letterlijk staan wachten tot ze zichzelf ervan overtuigd hebben dat het mij lukt om alles in te pakken en nog werkelijk te kunnen fietsen ook. Of nog vreemder, zoals die ene keer toen een oudere man naar me toekwam en ik ongevraagd een hele monoloog mocht aanhoren. “Ga jij dat allemaal meenemen op je fiets? Ja, jij bent nog jong en sportief zo te zien aan uw pakske, hè! Maar wat wil je. Jij weet nog niks van het leven, hè. Jij hebt nog geen enkele ervaring! Wacht maar tot je kinderen hebt. En daarna kleinkinderen. Dan zal je pas weten wat het leven is. Allee, vooral wat miserie is. Maar ik ga eens doorgaan. Nu weet je wat je nog allemaal kan verwachten want tot nu toe weet je nog niks. Nog een prettige dag hè!”.... “Ja voor u ook”, hoor ik mezelf nog zeggen. Al weet ik nog steeds niet waar dat allemaal vandaan kwam.

Ik stond gewoon mijn boodschappen in mijn fietszakken te stoppen, maar ik wist nu wel dat ik er waarschijnlijk heel onervaren en misschien zelfs tussen de regels door zelfs onbezorgd uitzag! Of compleet naïef... Ik was ondertussen klaar met inpakken en de man zat al achter het stuur van zijn wagen. Iets in mij zei me dat ik misschien maar beter kon wachten tot hij veilig en wel de parking verlaten had want ik had toch ook wel een klein beetje een vermoeden dat hij visueel niet helemaal oké was. Het zou zonde zijn, mocht hij me aanrijden. Net nu ik eindelijk een stappenplan voor mijn leven gekregen had van de man.

Ik vraag me af hoe hij zou reageren als hij zou weten hoe het allemaal echt was. Maar wel zalig om eens helemaal gewoon zo totaal verkeerd beoordeeld te worden! Dus stap 1: kinderen!...

Nu de dader gevonden is, komt ook het juridische luik meer op gang. Afgelopen maanden kon ik al twee keer het dossier gaan inkijken bij de Nederlandstalige rechtbank van eerste aanleg in Brussel. De eerste keer ging Daan na lang aandringen van mijn kant mee.

Lotte had geregeld dat ik er zou opgevangen worden door iemand van slachtofferhulp. Dat deed deugd. Zo kon ik het dossier inlezen in haar bureau. En wat voor een dossier. De omvang alleen al.

Ik had tijdens de zoektocht naar de dader heel vaak te horen gekregen en ook duidelijk zelf kunnen merken dat de politie echt alles en zelfs meer dan dat deed om de dader te vinden. Geen enkel mogelijk spoor bleef onbenut. Er werden zoveel mensen verhoord en er werd zo intensief aan het dossier gewerkt.

Nu zag ik het dossier echt voor me. Dat maakte me stiller dan stil. Tussen weten via horen zeggen en werkelijk te beseffen door te zien, is er nog een gigantisch groot verschil. Zelfs terwijl ik het nu schrijf, overvalt me opnieuw hetzelfde gevoel van dankbaarheid.

Eerst kreeg ik er uitleg over. Hoe de verschillende kartonnen ingedeeld waren. Wat ik waar kon vinden. En dat als ik het ook maar even moeilijk kreeg met wat ik las ik haar meteen om hulp mocht vragen.

Ze bleef ook bij ons zitten. Ze was dichtbij. Eindelijk mocht ik beginnen lezen. Natuurlijk was ik blij dat ik de hulp en de uitleg kreeg, maar in feite wou ik maar één ding: in de uren die ik had zoveel mogelijk kunnen lezen. Ik had het zo heel erg nodig om alles over hem te lezen. Wie hij was. Hoe hij was. Ik moest uit al die informatie zelf mijn puzzel zien te maken. Want antwoorden over mij kreeg ik niet. Geen woord. Geen bestaan. Echt helemaal niets. Hij ontkende alle betrokkenheid bij wat mij overkomen was.

Maar ik las echt zoveel mogelijk en toen ik later buitenkwam, kreeg ik een beetje het gevoel dat ik nu wist wie of hoe hij was. Ik had dat nodig.

De tweede keer ging ik er alleen naartoe. Met de trein. De vrouw van slachtofferhulp was er gelukkig opnieuw bij. Na uren alles heel intens te lezen, had ik het gevoel dat ik er klaar mee was. Het was oké voor mij. Ik had mijn antwoorden een beetje kunnen vinden.

Later in het voorjaar werd het nog een stuk intenser. Toen was er een afspraak in de raadkamer. Dat was in het justitiepaleis, ineens een heel pak ‘grootser’. Heel vreemd eigenlijk. Ook nu ging ik alleen.

Tijdens de wandeling van het Centraal Station tot aan het Poelaertplein voelde ik mij onwezenlijk en vreemd. Straks zou hij er waarschijnlijk ook zijn. Dat zou dan de eerste keer zijn dat we in dezelfde ruimte zitten zonder iets van glas of muren tussen. Ik hoopte dat hij er zou zijn. Ik had dat nodig. Ik wou zo graag dat hij mij zag. Niet om mij te zien, maar om naar mij te kijken zodat zijn ogen zagen dat ik er nog was, dat ik ondanks zijn gruwel niet bang van hem kon zijn. Dat ik er nog stond. Ook al zou ik misschien na afloop eerder ergens tegen de grond liggen.

Maar ik zou er alles aan gaan doen om het tijdens de zitting vol te houden. Geen denken aan dat hij zou mogen zien dat ik een wrak geworden was. Want ook al bleven mensen constant zeggen dat ik 'er goed uitzag', toch voelde het voor mij alsof er twintig machines me vanbinnen altijd maar aan het verhakselen waren. Zonder ophouden. Al meer dan anderhalf jaar lang.

Ik ben vlak bij het justitiepaleis. Ik ga de trappen van het gebouw op. Ik ben hier al eens geweest. Dertig jaar geleden. Toen moest ik hier foto's komen inkijken op zoek naar de mogelijke dader van toen ik op mijn 16^{de} aangerand werd. Maar nu dus voor echt en met een echte dader. Hopelijk. Het is vreemd dat zo'n statig gebouw er van dichtbij helemaal anders uitziet. Als ik vlak bij de ingang ben, kan ik amper nog zien dat dit zo'n belangrijk gebouw is. Overal hekken en rasters, zelfs stukjes graffiti.

Binnen worden zowel mijn handtas als ikzelf doorgelicht. Ik ben veilig verklaard en mag doorgaan. Ik ga meteen naar de infobalie, want ik heb totaal geen idee hoe ik de raadkamer ga moeten vinden in een wirwar van gangen die er allemaal hetzelfde uitzien.

Mijn advocaat zal er ook zijn maar ik ben vroeger en hij heeft laten weten dat we elkaar best aan de raadkamer zelf ontmoeten.

De vrouw aan de balie is heel vriendelijk en legt me vliegensvlug de weg uit. En vliegen zijn heel snel! "Rechtdoor, linksaf, paar trapjes, rechtsaf,.....en dan ben je er.... Het is niet moeilijk."

Ik onthoud op dat moment alleen 'Rechtdoor, het is niet moeilijk'.

En rechtdoor is inderdaad niet moeilijk en vooral heel erg statig en indrukwekkend mooi! Wauw, de grote hal van dit justitiepaleis is echt wel adembenemend! Maar wat kwam er ook alweer na 'rechtdoor'? Ik zal eens rechtsaf proberen.

Ah, pijnlijke naar het toilet, dat komt goed van pas want ik ben ondertussen al een beetje misselijk aan het worden. De weg ernaartoe staat heel goed aangegeven, maar wanneer ik er terug buitenkom, is rechts precies links geworden en rechtdoor dan naar achter? Oké, dit lukt nooit.

Terug naar de grote zaal en vandaar door naar de infobalie. "Ja, dus het is helemaal niet moeilijk, zoals ik al zei: rechtdoor,.....".

En terwijl ze de uitleg heel vriendelijk en geduldig voor de tweede keer geeft, besef ik al dat ik door de toenemende zenuwen van 'Ik ga dat hier nooit vinden en dus te laat zijn' helemaal geen enkele wegbeschrijving meer registreer. Toch vertrek ik voor de tweede keer.

Vooral in het rechtdoor gaan, blij ik heel erg goed te zijn. Maar links en rechts of trappen op en trappen af... het lijkt gewoon alsof ik altijd op hetzelfde punt terechtkom.

En ja, ik durf het nog een keer, eigenlijk omdat ik ook niet anders kan. Voor de derde keer die ochtend keer ik terug en hoor ik mezelf aan de vrouw van de infobalie de weg vragen. Ze antwoordt nog steeds op mijn vraag maar ik merk wel dat ook zij zich duidelijk begint af te vragen hoe het kan dat ik zo'n 'simpele' wegbeschrijving nog niet begrepen heb.

Voor de derde keer dus door de zaal, voor de derde keer dus hopeloos verloren. Maar mijn durf om terug te keren is op en de tranen staan al in mijn ogen.

Ik kom op de meest vreemde en verlaten plaatsen en dan doe ik het enige wat ik nog bedenken kan: ik spreek een willekeurige advocate aan die daar ook rondloopt.

En alsof het zo moest zijn blijkt ook zij op weg te zijn naar de raadkamer en kan ik met haar meelopen. Hoera en vooral oef!

Daar volgt opnieuw een controle en gaan we verder door naar een plekje waarvan ik denk dat het misschien wel het meest verscholen en best bewaarde geheime stukje van het hele justitiepaleis moet zijn. En dat had ik dus zelf moeten vinden met 'rechtdoor enzovoort...'. Ja, natuurlijk was dat simpel...

Hier moet ik nu wachten, want de zaak staat 'op de rol'. Ondertussen komt mijn advocaat ook toe. En we wachten samen gedurende enkele uren. Het is aan ons. We gaan de zaal in. Er schijnt geen daglicht binnen. We zijn er alleen. De zaal is leeg. Dit was een goed moment geweest om hem hier terug te zien zodat hij mij duidelijk kon zien. Maar hij was er niet. Er wordt beslist om het opnieuw te doen enkele weken later.

Ik voel dat ik dit erg vind. Ik had me voorbereid op hem te zien. Nu is het pas over enkele weken. Maar dan krijg ik wel de kans. Het is gewoon maar uitgesteld. Vandaag was uren afzien, voor niets uiteindelijk. Ik weet nu wel hoe het voelt om in het justitiepaleis te zijn, ken ik voor de volgende keer mijn weg en weet ik hoe het voelt om in de raadkamer te zijn. Maar weet ik ook hoe het voelt om urenlang te wachten zonder zekerheid op zekerheid.

Ik stap naar buiten en ga rustig richting Centraal Station.

Wanneer ik later thuiskom, trek ik mijn loopschoenen aan en ga ik het bos in. Daar voel ik mij altijd goed. Ik dacht dat de zon zien opkomen in het veld vroeger altijd al zo mooi was maar in het bos is het nog veel magischer.

Wanneer ik er op andere dagen in de vroege toekom, ben ik er meestal nog bijna alleen. Ja, het is dan al wel licht en maar door alle bomen heen lijkt het alsof de zon er dan zijn weg pas vindt. Ik hoor er de vogels fluiten, zie de eekhoortjes rennen naar een boom. Konijntjes huppelen overal. En soms, als ik veel geluk heb, zie ik een vos.

Dieren. Ze hebben me altijd al wat gedaan. Het is alsof wanneer ik bij hen ben, ik me rustig voel. Alsof wanneer ik naar hen kijk en tegen hen praat, ik verstaanbaar ben. Ik weet nog toen ik in Duffel in opname was en op een ochtend onderweg naar Mechelen een wei met twee ezels voorbijliep. Plots stopte ik er. Zomaar, zonder reden. Ik ging ernaartoe. Eentje kwam naar mij toe. En ik begon te praten. Toen liep ik weer verder. Later die voormiddag had ik een gesprek met Niel. Ik vertelde hem over de ezels. Maar wat ik niet had zien aankomen, was dat hij zou vragen wat ik dan gezegd had... En eerst dacht ik nog dat ik zijn vraag verkeerd verstaan had. Maar hij stelde ze heel serieus opnieuw. "Euh, dat ik mij heel rot voel en dat ik wou dat ik gewoon een ezel was en bij hen kon komen staan". En meteen daarna hoopte ik heel hard dat hij dan niet zou vragen wat de ezel geantwoord had. Dan zou ik gewoon compleet in de lach geschoten zijn van hoe bizar dit gesprek was. Ik zat bij de psychiater te vertellen over mijn gesprek met een ezel. Ik was goed bezig, het ging duidelijk de juiste richting uit met mij...

Ondertussen ga ik ook nog steeds naar tandheelkunde in Jette. Daar weten ze écht wat toveren is! Vanaf die allereerste week doen ze daar dingen die ik nooit voor mogelijk had kunnen houden. En vreemd genoeg besef ik dat over mezelf nu ook pas.

Ik zat daar uren aan een stuk met mijn mond open terwijl ik alle controle over mijn mond verloor. Ik moest anderen er in toe laten. Ik ben er meermaals letterlijk door de hel gegaan terwijl ze bezig waren. Herbelevingen wanneer het iets te dicht naar mijn keel toeging, compleet verkramp in iedere spier van mijn lichaam wanneer er geen einde leek te komen aan waarmee ze bezig waren.

Ik denk dat ik er zo ongeveer iedere afdeling gezien heb. Ondanks mijn angst en de herbelevingen, ondanks het iedere keer opnieuw weer willen wegvlugten uit de stoel, bleef ik toch gewoon zitten.

Dat ik dat kon, was niet alleen door mezelf. Ze zijn er gewoon zo ongelooflijk zorgzaam en lief! Nooit zal ik vergeten hoe waardevol de man aan de receptie in al die jaren geweest is voor mij. Hij regelde al mijn afspraken, en ja, ook hij kon duidelijk toveren.

Net daardoor was het die eerste maanden heel intensief. Hij maakte het mogelijk dat ik vlot van de ene afdeling naar de andere kon gaan. Want overal moesten ze wel iets doen.

Toen ik de dag na de feiten de eerste keer mezelf, en dus ook mijn tanden, zag, dacht ik dat er nog maar één ding mogelijk was. Alles trekken en een nieuw gebit plaatsen. Maar toen kon ik nog niet weten hoe magisch tandheelkunde is. En hoe goed het voelt dat iemand je er zo beschermt. Want ja, zo voelt het ook.

Toen ik er de eerste weken kwam, kon ik alleen maar in de wachtzaal zitten met mijn rug tegen de muur. Ik kon nog niet verdragen om niet te weten wat er achter mijn rug gebeurde of gebeuren zou. Die man aan de receptie zag dat. Zelfs zonder dat ik het merkte, zag hij meer dan ik vermoedde. Wanneer de wachtzaal te druk werd, kwam hij naar mij toe en nam hij me mee naar een ander plekje waar het een stuk rustiger was om te wachten.

Dat lijkt misschien heel simpel of 'normaal', maar voor mij zal dat altijd zoveel grootser en specialer blijven. Een mooi stukje in een heel slecht verhaal.

Enkele weken later, het is ondertussen dan al juni 2018, ga ik terug richting Brussel. Ik ben een stuk rustiger over hoe het in de raadkamer zal zijn.

Ik zie bij het binnengaan dezelfde vrouw zitten aan de infobalie en moet glimlachen omdat ik nu dus wel zelf de weg kan vinden. Alles lijkt hetzelfde. Alleen het wachten doe ik nu alleen omdat het boven al helemaal vol zit en er beneden, aan de Franstalige raadkamer, nog veel meer plaats is. Weer gaan er uren voorbij. Deze keer heb ik me hierop voorbereid.

Wanneer het bijna middag is en mijn zaak nog steeds niet aan de beurt kwam, begint de vermoeidheid van de spanning van het wachten zich te wreken. Ik wil zo graag heel hard gaan huilen. Ik zit al uren te wachten zonder ook maar een woord te kunnen zeggen tegen iemand.

Ik ben wel een paar keer boven gaan kijken en horen maar daar zitten alleen maar advocaten. Als gewone burger ben je daar een beetje raar.

Dan is het eindelijk zover. Ik mag naar binnen. Meteen is het duidelijk dat hij er wederom niet is. Deze keer gaat de zitting wel gewoon door.

Ik ben ondertussen zo verschrikkelijk moe. Het feit dat hij er niet is en deze kans nu echt voorgoed verloren en voorbij is, maakt mij misselijk en ziek. Ik zit er op de bank en weet dat ik hierna ook terug recht moet geraken. Alleen heb ik geen idee meer hoe.

Ik weet nog dat er mij gevraagd wordt of ik zelf iets wil zeggen, maar dat ik dat niet kan en dus nee zeg.

Het zit erop. We moeten allemaal naar buiten. Zoals ik alles al sinds die ochtend in september gedaan heb, verlaat mijn lichaam nu ook automatisch mee de zaal. Ik stap het gebouw uit en ga naar het station. Terug naar huis. Terug naar het bos. Van boom tot boom terwijl alle misselijkheid er uit komt.

Toch loop ik mijn twee uur vol. Ik weiger om op te geven.

In juni is ook Ella jarig en dit zal de eerste keer zijn dat ik niet bij haar ben als ze wakker wordt op haar verjaardag. Ze wordt 18. Mijn kleine meisje is volwassen. Nu ook officieel.

Want door alles wat ze heeft zien gebeuren is ze plots veel sneller groot geworden en heeft ze de realiteit van hoe hard het leven kan zijn wel gezien.

De voorbije twee maanden was het contact tussen Daan en mij terug wat beter geworden. We waren het er beiden over eens dat de kinderen altijd op de eerste plaats gaan komen.

Ik ga die ochtend al heel vroeg naar Ella. Ze weet van niks. Ik ga naar haar kamer en zie haar gelukkige gezicht omdat ik er ben. Ik neem haar vast en dat voelt zo vertrouwd!

Het vreemde is dat we met vier in het huis zijn en dat het lijkt alsof alles helemaal oké en doodnormaal is. Eigenlijk zijn we er met vijf want ze hebben sinds kort een katje.

Het ontbijt is net hetzelfde als voor elke andere verjaardag en cadeautjes worden afgegeven. Daarna vertrekken we allemaal.

Ik naar huis. Ella gaat haar examen afleggen, Daan gaat werken en Seppe vertrekt richting hogeschool. Op de fiets naar huis verbaas ik er mij over hoe vlot het was gegaan.

Het was de eerste keer dat ik sinds mijn vertrek terug in het huis kwam en ik was een beetje bang voor wat het met mij zou doen. Maar ik kon het. Ik kon het omdat het voor Ella was. En het was goed dat ik het kon want ik zou er 's avonds nog een keer teruggaan om verder Ella's verjaardag te vieren.

Eind juni was ook de dag dat Ella afstudeerde aan de secundaire school. Op dat moment was ik al volledig uitgeput door alles van de voorbije maanden. Het had allemaal veel meer van mij gevraagd om vol te houden dan ik kon geven. Alles zelf regelen, alles zelf doen, alles zelf in orde krijgen en overal zien te geraken. Mij steeds maar slechter voelen en de eenzaamheid die mij beroofde.

Beide keren raadkamer waarbij ik zoveel hoop, durf en doorzetting had moeten zien te vinden en waarbij ik alleen maar had verloren.

Wat ik wel deed, was vaak met Ella op stap gaan om samen een mooi kleedje te vinden voor haar proclamatie. Allemaal heb ik ze gezien. Diegene die te lang waren of te kort. Te donker of te licht. Te stijlvol of te casual. De hele mooie jumpsuits die aan alle verwachtingen voldeden maar de pech hadden een broek te zijn...Ik wist en weet er nog steeds alles van!

En toen het dan gekozen was, kwam ook de zoektocht naar de schoenen en de vraag 'wat met mijn haar?'. Ik genoot daarvan. In alle ellende vond ik dit zo'n toffe momenten. Gewoon samen kiezen, zoeken, passen en dan lachen!

Op de dag zelf zag ik haar nog toen ik 's middags bij haar langsging om haar nagels te lakken. Ik was blij dat ik dat kon doen. Ik wist wat ze zou dragen, hoe haar haar ging zijn. Alles hadden we samen uitgekozen. Zich klaarmaken en ernaartoe gaan zou ze met Daan en Seppe doen.

Ik vertrok die avond van bij mij thuis. Ik had een douche genomen. Daar word ik rustig van. Dan had ik me klaargemaakt en nog een laatste keer in de spiegel gekeken. Ik zag er redelijk normaal uit ondanks alle tranen die ik had gehuild.

Drie jaar voordien was Seppe afgestudeerd. In juni 2015. Toen gingen we er samen als gezin naartoe. Niks kon toen doen vermoeden dat het bij Ella totaal anders zou worden.

De school waar ze naartoe gingen, was gewoonweg super. Vanaf de eerste dag dat Seppe er naartoe ging tot op de allerlaatste dag van Ella, kan ik alleen maar hele mooie dingen zeggen. De leerkrachten waren niet gewoon maar leerkrachten, nee, ze waren er voor hen.

De manier waarop ze zo sereen en zo heel zorgzaam met het nieuws van mij en het onopvallend waken over Ella waren omgegaan, zal ik nooit meer vergeten.

En vandaag voelde het dus niet alleen als de proclamatie van Ella maar ook als het einde van een hele waardevolle tijd.

Sinds die ochtend was er zoveel dat ik niet echt meer kon. Ik kon niet altijd waken over Ella. Ik wist niet altijd hoe het met haar ging. Ik wist niet of ze het wel redde. Maar ik voelde wel dat wat ik niet kon, zij daar voor mij deden. Regelmatig kreeg ik een geruststellend mooi berichtje dat het oké was met Ella, veel meer dan maar gewoon oké zelfs.

De manier waarop zij zich wist te redden, de resultaten die ze haalde... Op een dag kreeg ik van de directie het volgende bericht: "Ondertussen vliegt de tijd hier op school zo snel voorbij. Nu en dan zie ik met veel respect en fierheid hoe goed de resultaten van Ella zijn. Soms denk ik dat dit haar geschenk is voor jou, elke dag zo haar best doen!".

Dat is zo mooi om te horen, om te zien, om te krijgen. Dit is heel warm dankbaar zijn naar Ella en naar het team en de directie van haar school.

Ondertussen ben ik aangekomen in het stadhuis. Ik stap de trappen op en kijk recht naar iets ongelooflijk mooi zonder echt te beseffen waar ik naar kijk.

Het is Ella, helemaal klaar in haar volledige outfit. Ik doe mijn best om niet te huilen maar ben compleet verslagen door haar schoonheid. Niet alleen de schoonheid die ik zie, maar die ze binnenin nog meer heeft door wie ze is en hoe ze is.

Die avond probeer ik heel bewust te beleven, niet gewoon te ondergaan. Daan, Seppe en ik zitten bij elkaar. Achteraf maken we foto's. Dit was in een leven dat voor alle vier zo anders werd een moment van samen delen in iets heel moois.

Juni heeft me uitgeteld. Het was na maanden van veel afzien een maand met ongelooflijk veel diepe emoties, zowel mooie als zwaarwegende.

Het voelt alsof ik immuun geworden ben. Ik hoor mezelf zo vaak zeggen: "Ik heb geen angst meer. Wat kan iemand nog met mij doen wat een ander nog niet gedaan heeft?". Alsof ik een vrijstelling gekregen heb. Compleet naïef.

Want het vieze is dat ik besef dat het ook altijd en overal opnieuw kan gaan gebeuren. Waar ik ook zal zijn. Het enige wat nodig is, is pech. De afschuwelijke pech dat er iemand is die op dat moment mijn leven kruist met de meest waanzinnige gedachten. Dat is het gevaar.

Misschien verdoof ik mezelf door te denken dat er mij niks meer kan gebeuren. Dat ik onsterfelijk ben of zo en daardoor ook geen angst meer nodig heb en die dus ook niet meer ervaar in wat ik doe of wat ik kan.

Maar eigenlijk ken ik wel nog angst. Angst om echt te leven. Een angst die komt door het besef dat ik nooit zekerheid op veiligheid kan hebben. Dat is voor iedereen zo. Maar daar stond ik voor die ochtend niet zo bij stil. Net dat doet mij vluchten naar een zekerheid die wel bestaat: als ik dood ben is alles voor altijd voorbij en kan nieuwe pijn mij nooit meer raken.

De zomer gaat voort en hoe gek het ook mag klinken, is er in juli vooral de angst voor augustus. Voor hoe augustus worden zal. Want zowel Bart als Liesbeth hebben dan vakantie. Ik heb geen idee wat dat met mij zal doen.

Ik ben het zo gewoon om die zekerheid te hebben van het kunnen praten, alles eruit te laten komen bij hen. Net al dat praten en ventileren zorgt ervoor dat ik toch nog dat beetje lucht krijg om verder te ademen.

Sinds ik alleen woon, heb ik niemand meer rond mij om mee te praten. Dat merk ik aan zoveel. Wanneer ik thuiskom na therapie, kan ik niet door iemand mijn gedachten laten afdwalen. Ik zet altijd de tv aan om toch stemmen te horen.

Wanneer het reclame is, ben ik blij. Dan voelt het alsof iemand tegen mij aan 't spreken is en daarbij ook nog naar me kijkt. Weet je wat dan nog het meeste deugd doet? Er is een volgende keer. Jawel! Na die ene babbel tegen mij komen ze gewoon weer terug en terug en terug.

Ja, ik besef nog wel wat ik hier schrijf. Als dit nu heel raar klinkt, dan kan ik dat geloven. Ik zou het ook heel raar gevonden hebben toen ik in mijn leven vol met mensen iemand dit zou horen zeggen. Maar dit is wat eenzaamheid doet met mij.

Augustus is er. Bart en Liesbeth eventjes niet meer. De zomer is heel warm, veel te warm in een appartement met heel veel glas en een volle zon daarop.

Hele dagen blijven de gordijnen toe. Dat maakt natuurlijk dat het allemaal nog zoveel donkerder is. Ik kom nog iedere ochtend buiten om te lopen.

Omdat Bart en Liesbeth er niet zijn, moet ik meestal de rest van de dag nergens meer naartoe.

De eerste maanden hier ging ik dikwijls alleen op stap. Zomaar nergens heen, gewoon wat rondwandelen, gewoon naar waar ik wou. Van amper te slapen, raakte ik steeds maar meer uitgeput, met daarbovenop een hoofd dat nooit wil stoppen met denken en zoeken.

Ik had ook gemerkt dat het met mijn oog steeds slechter ging. Ik had alle mogelijke onderzoeken en hulp gekregen. Ik kreeg mijn klachten blijkbaar moeilijk uitgelegd want hoe ik ook probeerde, het leek alsof wanneer ik er bij een dokter over begon de woorden er precies in vloeiend Chinees uitkwamen. Zo kwam hun reactie toch over.

Ze wisten wat de oorzaak was en wat de oplossing zou kunnen zijn, maar het risico van de operatie durfde niemand nemen. Mijn pijn kon niet verlicht worden.

Wanneer het heel slecht met me gaat, lukt zien nog zoveel moeilijker. Dan lijkt het alsof ik zelfs de energie niet meer heb om iedere letter juist aan te tikken bij het schrijven. Ook op een dag in augustus is dat zo.

Ik stuur een bericht naar Lotte. De manier van schrijven maakt haar ongerust. Want ja, misschien moet ik er nog even bij vertellen dat zo'n berichten wanneer ik ze achteraf zelf bekijk, er meer op lijken dat ik ladderzat ben. Geen wonder dat Lotte ongerust is.

We spreken af dat ik die middag bij haar langskom. Zoals altijd beginnen we gewoon te praten.

Maar het gaat dus helemaal niet goed met mij. Plots zie ik ook bij Lotte tranen. Op dat moment verdwijnt alles wat ik nog kan zien of voelen. Haar woorden hoor ik wel.

Nooit eerder heeft iemand zoveel oprechtheid en eerlijkheid naar mij durven tonen. Nooit eerder hebben woorden mij met iedere letter waaruit ze bestaan zo diep laten voelen.

Dat dat kan, is misschien net omdat het de eerste keer is dat iemand mij zo puur en eerlijk onrechtstreeks een antwoord geeft op iets wat ik mij tot dat moment altijd heb afgevraagd.

Het is dus niet wie ik ben of wat ik die ochtend heb doorstaan wat mensen afschrikt, maar het zien en bijna voelen van mijn pijn.

Nu kan ik eindelijk mijn eenzaamheid verstaan omdat ik het vanaf dan kan begrijpen. Maar het doet afschuwelijk, verschrikkelijk veel pijn. Want ik zou veel liever hebben dat het is om wie of hoe ik ben.

Daar zou ik misschien iets aan kunnen veranderen. Mijn afzien en mijn pijn zijn er omdat ook die ochtend er geweest is. Aan dat moment kan ik nooit meer iets veranderen.

Ik ben die dagen compleet verpletterd door pijn. Dan komt echter al de volgende klap. Vijf dagen later krijg ik telefoon van een vriendin met wie ik samen in opname zat. Ik luister naar wat ze zegt.

Het gaat over de man met wie we samen in opname zaten in Duffel, met wie ik in opname 'Vier op een rij' en 'Mastermind' speelde alsof we het WK schaken aan het beleven waren. Met wie ik lachte en veel praatte. Met wie de pluimpjes bij het badmintonnen heen en weer vlogen alsof ze supersonisch waren. Nooit had iemand mijn stilte zo kunnen begrijpen, aanvaarden en zelfs op een hele bijzondere manier delen.

De woorden die ik die middag hoor, staan gebrand op mijn trommelvlies. Ik zal hem nooit meer kunnen terugzien. Ik, die dacht dat ik mij tot op dat moment verpletterd had gevoeld, ging nu nog dieper in tranen vol verdriet en pijn. Dit nieuws ging alle grenzen van nog aankunnen voorbij.

Ik huil de daaropvolgende dagen bijna zonder ophouden. Ik ben dankbaar dat ik hem mocht kennen. Voor de momenten samen. Voor de muziek die hij me gaf. En misschien nog het meest voor de stiltes zonder woorden waarin we nog het meest zeiden. Dit was vriendschap.

Geluk kan ik eind augustus terug naar Liesbeth. Ze wist dat augustus moeilijk zou worden door het onderbreken van de therapie, maar de realiteit had alle verwachtingen overtroffen.

Niel is vanaf dan terug mijn psychiater. Hij is geen assistent meer en heeft nu zijn eigen afdeling in Morsel. Die eerste keer onderweg ernaartoe vraag ik mij af hoe het zal zijn.

Dertien maanden gingen er ondertussen voorbij. En ik kan me zelfs niet voorstellen hoe ik die maanden moet gaan beschrijven om hem een idee te geven waar ik op dit moment sta. Ik vraag me af of hij niet snel zal gaan lopen als hij merkt hoe het ondertussen allemaal verlopen is...

De deur gaat opnieuw open. Net zoals die eerste keer in Duffel. Daar staat Niel. Daar staat de mens. Dit is opnieuw voelen van vertrouwen, veilig zijn. Dit is opnieuw blij zijn dat een arts je respecteert wanneer je nog steeds aangeeft dat je niks van medicatie wil. Dit voelt goed. Dit is waarom dertien maanden niet te lang was.

3 september 2018. Twee jaar later. Twee jaar verder zonder het gevoel te hebben van verder geraakt te zijn, maar wel 'geraakt' door de waanzin van de gevolgen op mijn leven.

Vandaag is Bart terug uit verlof. Dat kan ik vandaag meer dan ooit gebruiken. Dat heb ik nodig. Hem weerzien zal zo vertrouwd voelen. Al die weken heb ik in een schriftje geschreven. We weten allebei al lang dat er zelfs tussen twee afspraken bij mij zoveel kan gebeuren en veranderen dat drie weken amper uitgelegd kunnen worden.

Ik zie hem terug. Maar ik zie hem totaal niet meer. Na het verlies van zoveel dierbaars in augustus zie ik Bart nu ook niet meer. Terwijl hij dus gewoonweg voor mij staat, is hij ook totaal weg. Het duurt echt weken om hem terug te vinden. En ik weet waarom. Er is iets dat maakt dat ik Bart niet terug kan vinden in wat ik zie. Hij heeft een baard. Heel gewoon en heel normaal. Hij staat hem zelfs heel goed!

Maar begin augustus nam ik afscheid van Bart zoals ik hem altijd kende en gezien had. Nu was ik angstig voor verlies en zag ik door de baard het vertrouwde dat er altijd was, en er altijd zou blijven zijn zoals hij zelf zei, niet meer. Weken heb ik moeten zoeken.

Maar ook toen ik uiteindelijk terug volledig Bart zag, liet de angst en de paniek om mijn therapeuten te verliezen mij niet los. Door alles wat ik al heb verloren, heb ik een enorme angst voor nieuw verlies.

De angst van niet te weten wie mij gaat verlaten door mijn pijn, wanneer dat zal gebeuren of door wie, want er is al bijna niemand meer over. De mogelijkheden worden erg klein en de kans dat het iemand heel dichtbij is, wordt dus veel groter.

De voorbije maanden was mijn pijn alleen maar erger en dieper geworden. Het gevaar om losgelaten te worden daarmee ook. Ik zat compleet opgesloten in mijn eigen lichaam. In mijn stilte en intens verdriet.

Heel veel uren kreeg ik niks gezegd. Ik hoorde alles. Ik verstond ieder woord. Niel, Bart en Liesbeth, ze bleven steeds maar, met oneindig veel geduld, herhalen dat ze zouden blijven. Er samen met mij volledig voor zouden gaan. Ik kon dat niet geloven. Ik wilde dat zo graag wel kunnen. Maar het lukte niet.

Op dat moment voelde de zekerheid van nieuw verlies veel veiliger dan de onzekerheid van wat kon komen.

Ik merk dat ik vooral heel hard ben blijven 'vluchten', vluchten voor de angst van nieuwe pijn. Het is raar. Ik sprong die ochtend meteen recht uit dat veld. Meteen kon ik maar één ding meer doen: doorgaan en blijven doorgaan. In het begin nog op een 'normaal' tempo, meer op het ritme van alles wat ik moest ondergaan. Ik werd letterlijk 'geleefd' door wat op mij af kwam, met een kalender vol afspraken die tot op vandaag nog steeds niet leger raakt. De drang naar vluchten werd alleen maar groter. Alsof ik op die manier pijn en besef van realiteit altijd voor wou kunnen blijven.

"Ik kàn mezelf niet stoppen Bart". "Ik kàn mezelf niet stoppen Niel". "Ik kàn mezelf niet stoppen Liesbeth". Ik hoor het mezelf zo vaak zeggen. Het maakt mij zo machteloos.

Ik weet dat hoe ik bezig ben niet juist is. Ik ga alleen maar sneller, harder en feitelijk ook idioter door! Van één uur lopen iedere dag naar twee uur. Van een halfuurtje 's nachts op mijn spinning-fiets naar anderhalf uur...iedere nacht. Trainen met gewichten, stééds weer opnieuw...iedere nacht ook een uur.

Terwijl ik dit nu schrijf, kan ik maar één zin bedenken als ik ernaar kijk: 'Is die niet normaal of wat, dat is toch helemaal niet gezond?!?'.
Nee, dat is waarschijnlijk niet gezond. En ja, dat is helemaal niet normaal. Maar dat is dus wat ik bedoel met 'Ik kàn mezelf niet stoppen'. Mijn lichaam wil alleen maar verder gaan. Altijd verder, altijd harder, altijd meer.

Ik ben ondertussen volledig uitgeput. Iedere spier en elk gewricht doet pijn. Maar ook stilzitten doet ongelooflijk veel pijn. Wanneer ik uren slapeloos in bed lig of overdag even in de zetel zit, schreeuwt mijn lichaam zo hard dat ik moet bewegen. Niet wandelen of rustig poetsen, maar met de snelheid

en hevigheid van een orkaan. Diezelfde orkaan stopt binnenin niet met razen zolang ik er niet aan toegeef.

Ik sta zo vaak te huilen omdat ik voel dat ik dat niet vol kan houden. Maar ik kan mezelf dus ook niet stoppen. Ik heb het al zo dikwijls geprobeerd.

Als ik mijn lichaam stil probeer te houden, krijgen mijn gedachten de vrije loop. Het is precies alsof ik weg kan lopen van de pijn. Alsof pijn me niet kan raken zolang ik hem de kans niet geef mij te kunnen grijpen. Ik vlucht van iets wat me langs achter vast wil grijpen en me op die manier te pletter zal doen slaan. Zolang ik door kan lopen, gebeurt er niks. Geen nieuwe pijn. Geen realiteit. Geen besef van hoe de wereld is.

Eind september is er een zitting voor het proces. Opnieuw richting justitiepaleis. Opnieuw met de trein. Opnieuw langs de infobalie waar nog steeds dezelfde vriendelijke vrouw me uitlegt hoe ik deze keer in de rechtszaal moet zien te geraken.

“Grote zaal, halverwege links, naar beneden,...”. Oké, ik begrijp het.

Ik zal waarschijnlijk wel ergens totaal anders uitkomen de eerste vijf keer dus ik beslis om eerst al maar even richting toilet te gaan. Die weg ken ik en ik ben al redelijk misselijk.

Wanneer ik bij het terugkomen opnieuw door de zaal loop, ga ik toch de richting uit die de vrouw zei. Ik sta daar een beetje verloren te keren en te draaien en weet dat, ook al ga ik nog een paar keer naar de weg informeren, ik de rechtszaal eerder zal vinden door geluk dan door de wegomschrijving. Ik kijk naar de trappen die naar beneden leiden en zie daar iemand naar boven komen die me aankijkt. Ik kijk ook maar blijkbaar zonder echt te beseffen wie ik zie. Dat is heel vreemd want je zou denken dat wanneer je recht naar je zoon kijkt, je hem wel zou herkennen.

Zo ver weg ben ik dus door alle emoties. Ik zie dat Seppe het ook vreemd vindt dat ik niet meteen reageer, maar ik zeg gewoon dat ik blij ben hem te zien. Hij komt van beneden. Daan is daar ook. Seppe bleek al een beetje een zoektocht naar mij gestart te zijn toen ze het beneden raar vonden dat ik er nog niet was.

Ik ben er en samen gaan we naar de zaal. Wanneer we allemaal naar binnen mogen, blijkt ook deze keer dat de dader niet aanwezig is. Er wordt een nieuwe datum vastgelegd. Eind november.

Ik begin het op een vreemde manier allemaal gewoon te worden om in en uit het justitiepaleis te wandelen. Ook nu dus terug gewoon naar buiten en richting Centraal Station.

Ik heb vandaag de rechtszaal kunnen zien. Nu weet ik waar het eind november allemaal zal gebeuren. Waar ik zal zitten. Waar hij zal zitten. Als hij er zal zijn.

Op een avond wanneer ik al in bed lig te huilen, wordt er aangebeld. Ik ga kijken en zie dat het de politie is. Alsjeblieft laat het niet waar zijn. Ik weet dat mijn grootste probleem op zo'n moment mijn openheid in praten is. Ik moet gewoon zien te zwijgen. Ze zijn heel rustig en vriendelijk en vragen of het gaat omdat ze een ongeruste melding kregen.

Ik besluit om enkel maar ja te knikken. Van geluid komt er niet veel meer uit dan “uhum”. Gewoon iets dat probeert te bevestigen dat ik superveilig en oké ben. Want als mijn mond opengaat, wordt het: “Nee, helemaal niet want ik heb er genoeg van en ik vind het allemaal een beetje veel voor één persoon in één leven. Dus ja, ik wil hier doen wat ik wil doen en jullie had ik daarbij niet verwacht.”.

Dat zou echter niet zo verstandig of constructief zijn en kijk, ik begin het te kunnen. Ik kan zwijgen en er blijkbaar heel normaal uitzien. Al duurt het precies wel even voor ze ook echt durven te vertrekken. Ik moet hen beloven te bellen naar diegene die de oproep heeft gedaan en dat doe ik ook. Wanneer ze weg zijn. Want als ik zeg dat ik iets doe, dan doe ik dat. Altijd.

De weken erna staan bij Bart, Liesbeth en Niel helemaal in het teken van verwerken van het verlies. Rouw is duidelijk begonnen. Dat valt absoluut niet mee. Er valt niks meer te lachen. Alles lijkt zo vlak geworden door verpletterende pijn.

Die weken staan ook in het teken van het proces, want eind november is het dan echt voor echt. Geen idee hoe dat zal voelen. Ik weet wel hoe het al die keren in het justitiepaleis voelde. Hoe het voelde wanneer ze over de feiten aan het praten waren, ik daar zat en het vreemd en vies vond om aan te horen. Dit ging over mij. En over hem. Het is onwezenlijk om daar, bijna als toeschouwer, naar te moeten luisteren. Dat waren dan telkens nog maar hele korte stukjes over de feiten. Zonder meer. Nu zal het veel groter zijn, veel langer. Ik weet niet of ik dat zal kunnen. Waarschijnlijk wel. Daar en dan zal het wel lukken. Maar nadien alleen terug thuis?

De avond voor het proces ga ik nog naar Niel in Mortsel. We spreken af dat ik de volgende dag, wanneer de rechtszaak erop zit, op zijn afdeling in opname zal gaan. Ik zal er veilig zijn.

Niet veilig omdat ik anders angst zou hebben, maar veilig naar mezelf toe. Het is een gesloten afdeling en in mijn kamer is een camera. Ik weet hoe onveilig ik ben voor mezelf.

Ik heb de afgelopen twee jaar ieder 'moetje' kunnen afvinken. Ik moest volhouden voor de kinderen. Ik moest volhouden voor mijn omgeving. Ik moest volhouden omdat ik de dag toch wou zien komen dat de dader gevonden werd. Ik moest volhouden omdat Ella afstudeerde. Ik moest volhouden om naar het proces te kunnen gaan.

Iedereen had wel een reden om een 'moetje' te vinden voor mij. Ik had alles volgehouden. Ik was alles kwijtgeraakt. Ik had de dader weten vatten. Morgen was mijn laatste vinkje.

Ik wist dat. Niel, Bart en Liesbeth ook. Bart en Liesbeth gingen mee naar de rechtszaak. Deze keer zou ik niet alleen gaan. En niet met de trein.

Die avond ben ik nog bij Niel vertrokken met de trein. In het volle besef van wat de dag nadien zou komen. Vreemd om dan gewoon tussen mensen te zitten terwijl ik zelf al totaal in een andere wereld zat qua gevoel.

Thuis doe ik niet eens de moeite om in bed te kruipen. Slapen zal ik toch niet doen. Liesbeth loodst mij door de avond met hele lieve berichtjes.

Ik lig in de zetel en zie er iedere minuut voorbijgaan. Ik sta terug op en begin van alles klaar te leggen, mijn zak voor de opname klaar te maken. Ik hou me vooral bezig. De uren gaan voorbij.

Wanneer het heel vroeg ochtend is, komen de berichtjes van Liesbeth opnieuw binnen. Ik neem nog een douche. Tegen dan zijn Bart en Liesbeth toegekomen en vertrekken we naar Brussel. Ze weten me echt rustig te houden. We praten over heel normale, doodgewone dingen.

Voor de zoveelste keer dit jaar ga ik de trappen van het justitiepaleis op en naar binnen. Wachten. Ook daar ben ik ondertussen heel goed in geworden, al voelt het moordend op een moment als dit.

De toiletten. Jawel, daar zijn ze weer. Je zou bijna gaan denken dat het mijn hobby is, maar ik ben geweldig misselijk door de stress.

Wanneer ik er terug buitenkom, zie ik heel vertrouwde gezichten en het raakt me dat ze er zijn. Later in de grote hal zie ik er nog eentje. Ook Daan en Seppe zijn er.

Op dat moment valt het mij voor de allereerste keer op hoe versplinterd we door die ochtend zijn. Daan staat wat te praten. Seppe zit meters daar vandaan, helemaal in zijn eentje. Wanneer ik naar hem toe ga, merk ik dat hij het liefst van al alleen wil zijn. Ik begrijp dat. Seppe is een duplicaat van mij. Zelf ga ik terug naar Bart en Liesbeth. Ella is gewoon naar de universiteit. Zij koos om dit zo te doen.

Eindelijk is het zover. Ik zit helemaal vooraan, met naast mij Bart en Liesbeth. Dan wordt de dader binnengebracht. Hij moet plaatsnemen op de bank aan de andere kant van mij.

Gedurende het volledige proces, laat mijn blik hem geen seconde los. Ik wil op ieder woord, op elk moment, bij alles wat er gezegd en gevraagd wordt, zijn reactie kunnen zien. Regelmatig kijkt hij ook naar mij.

Ik weet dat er een moment zal komen, hier in de rechtszaal, dat ik het woord zal krijgen, om mij tot de rechter te richten en hem moet zeggen wat voor mij de gevolgen van die ochtend zijn. Ik heb niets

voorbereid, niets opgeschreven. Ik heb letterlijk tot op het moment dat het zover is geen idee wat ik zal zeggen.

Tegen het einde, na uren alles te aanhoren, is het aan mij. Ik sta recht en richt mij tot de rechter. Ik voel echter hoe alles in mij strijdt om de kans te nemen waar ik al zo lang op heb gewacht. Ik weet dat ik die anders nooit meer zal krijgen. Nog voor ik nog maar één woord gezegd heb, draai ik mij naar dader en ga ik recht voor hem staan. Ik kijk hem recht in de ogen. Geen idee wat ik ga zeggen maar dit is wat ik zo graag wou: hem recht in de ogen kijken en hem zeggen wat de gevolgen zijn. Hem laten zien dat ik besta. Hem tonen dat ik er nog ben ondanks zijn daden.

Mijn mond gaat open en er komen woorden uit. Helemaal automatisch. Ik hoor ze zelf niet. Ik voel alleen dat ze van heel erg diep komen. Ik voel ze ergens in mijn buik en hart ontstaan en zo naar buiten schieten. Ik voel ze met een kracht hun weg vinden. Het had handig geweest zelf te horen of te beseffen wat ik zeg, maar niettemin, het zijn mijn woorden. Van mij naar hem. Op dat moment voelt het alsof er niemand anders meer is. Ik kijk recht in zijn ogen en hij in de mijne. Alleen wij twee. Alleen wij, net zoals die ochtend.

Ik heb geen idee van wat ik zeg maar het voelt puur en echt, helemaal op dat moment recht uit mij naar hem.

Plots merk ik dat de stroom die door mijn lichaam knalde weg is. Niks meer. De bron is op. Ik ben zo leeg.

Ik ga terug naar mijn bank en zet me neer. Ik hoor niks rondom mij. Het lijkt alsof iedereen zwijgt, stil is. Wanneer de rechter terug begint te praten, durf ik heel voorzichtig aan Bart vragen of het een beetje oké was wat ik zei. "Het was zoals ik je ken.". Ik weet op dat moment niet of ik dat een geruststelling vind...

Na mij komt Seppe nog aan het woord. Je zoon in een volle rechtszaal horen vertellen welke impact dit op hem heeft, daar is nog geen woord van pijn voor uitgevonden.

De rechtszaak zit erop. Eind december volgt de uitspraak. Bart en Liesbeth nemen me zo snel mogelijk mee naar buiten., meteen door richting Mortsel.

Ik heb de kans waarop ik zo lang wachtte, mogen hebben. Niemand hield me tegen. Daar ben ik dankbaar voor.

We komen aan in Mortsel. Al onderweg in de wagen begint het slecht te gaan. Ik kan maar één zin meer zeggen: "Ik ben alles kwijt.". Dat voelt ook echt zo. We zijn als gezin uiteengespat en ik ben daar de oorzaak van. Ik zie geen reden meer om te leven. Ik kan het alleen zijn niet meer aan. Ik heb geen zin meer om nog door te gaan. Ik ben alles kwijt. Ik heb al mijn 'moetjes' afgevinkt en niemand kan me nu nog verwijten dat ik niet heb volgehouden. Bart en Liesbeth brengen me naar binnen. Er staat meteen iemand klaar. Ik kan meteen naar mijn kamer gaan. Vandaag is veel te zwaar geweest. Maar ik heb het wel gedaan.

De volgende ochtend doe ik alles wat van mij verwacht wordt. Ik eet mee in de leefruimte. Het is weekend dus is het heel rustig. Een verpleger vraagt of ik zin heb om buiten te gaan wandelen. Samen met hem natuurlijk want het is tenslotte een gesloten afdeling. Ik ben dankbaar dat dat mag. Tijdens de wandeling beginnen we te praten over heel gewone dingen. Van mens tot mens. Boordevol vertrouwen. Dit lijkt allemaal zo normaal, maar die man is wel bereid een heel groot risico te nemen. Ik ben in opname omdat ik het voor mezelf absoluut niet veilig meer kan houden en allebei beseffen we dat ik alleen maar moet beginnen lopen en dat ik weg kan zijn richting het spoor. Maar mij dat vertrouwen geven, werkt beter dan een slot of een isolatiekamer. Het personeel is feitelijk allemaal heel lief en zorgzaam. Ik kan er heel goed praten en krijg ook waardevolle woorden terug. Maar op zondag hou ik het niet meer vol. Ik ben deze keer vrijwillig in opname gegaan (wat veel beter werkt dan op bevel), maar ook nu weegt het weer kwijt zijn van mijn vrijheid veel te hard door.

Na enkele gesprekken mag ik naar huis. Maar die 48 uur waren echt wel nodig om de overgang van de rechtszaak naar opnieuw verder gaan mogelijk te maken. Nu is het dus opnieuw verder. Ook nu ben ik weer blijven leven. Kon ik maar begrijpen waarom.

December. Weer. Bijna niet te geloven. Voor de derde keer. En dit jaar dus alleen. Hoe doe je dat alleen? Ik wil geen kerstboom of slingers. Geen pakjes of zelfs kaartjes. Naar wie moet ik ze sturen? Aan wie moet ik ze geven? Ik wil december zoals ik ervan hield. Met Sinterklaas, magisch Kerstmis en een huis vol warmte en gezelligheid.

Er is de uitspraak van de rechtszaak. Ik ga er samen met Bart naartoe. Het is weer heel lang wachten voor we opnieuw de rechtszaak in mogen. De uitspraak wordt gedaan. Hiermee is de zaak voorbij. Een hele wirwar van emoties draaien in mij rond. Ik kan alleen nog maar huilen, daar, in 't midden van het justitiepaleis. Een meer bescheiden plek kon ik niet vinden voor mijn instortmoment... . Bart geeft me de tijd en ruimte. Ik weet dat ik dit beter nog een beetje in zou moeten houden tot we in de wagen zitten, maar het komt nu en ik kan het niet meer tegenhouden. Het proces is nu wel volledig voorbij, gedaan, over. Dat denk ik toch op dat moment.

Bart brengt me opnieuw naar huis en we zeggen dag. Of van mijn kant eerder afscheid. Onze volgende afspraak is pas na Nieuwjaar. Ik wil helemaal geen nieuw jaar meer.

Ik kan gelukkig wel gewoon nog 'dag' zeggen. Mijn tranen is hij al gewoon. Hij zag er mij al zeeën mee vullen de afgelopen jaren... .

Kerstavond. Dat was in ons gezin altijd hét moment van Kerstmis vieren. De uren vooraf het eten maken, de tafel feestelijk dekken. Alles alsof het een heel groot feest was, gewoon, heel simpel, onder ons vier. Al ieder jaar sinds Seppe is geboren. Al 21 jaar. Altijd gewoon wij vier bij elkaar. Daan en de kinderen vragen of ik wil komen. Ik zeg ja. Ik maak in mijn appartement van alles klaar. Die avond heb ik ook een reden voor cadeautjes, voor kerstmuziek en misschien zelfs voor een kaart. Volgend jaar gaan we kerstavond allemaal invullen op onze eigen manier, maar nu dus nog één keertje samen. Dat is moeilijk en doet pijn, want het voelt zo vertrouwd. De pakjes, de gezelligheid. Zelfs het samen eten. Alle vier beseffen we in stilte dat dit een afscheid is. Een afscheid van onze kerst en van ons vier.

Terug thuis begin ik heel hard te huilen. Ik kan gewoon maar niet geloven hoe alles is gegaan. Hoe één moment van lopen me alles heeft ontnomen. Volgend jaar moet ik mijn eigen Kerstmis zien te maken. Hoe zal ik dat ooit moeten doen?

Het jaar heeft me gewoon volledig uitgeput. Ik ben doodop en compleet leeggevochten. Op tweede kerstdag ga ik naar Liesbeth. Ze ziet me. Ze hoort me. Ze wordt doodongerust.

Later die avond, wanneer ik alweer thuis ben, belt opnieuw de politie bij me aan. Ze hebben de melding gekregen dat ik te gevaarlijk ben voor mezelf. Dit kan toch echt niet weer aan het gebeuren zijn!!! Alsjeblieft nee. Alsjeblieft laat mij toch doen. Maar dat doen ze dus niet.

Ik kan alleen maar akkoord gaan om mee te gaan en begin wat spullen in te pakken. Ook nu zijn ze weer lief maar ik heb hier geen zin in. Heb ik niet genoeg gedaan? Had ik al niet lang, en véél te lang naar mijn gevoel, doorgezet en volgehouden? Blijkbaar niet.

Of misschien wel maar zo werkt het niet. Ik ken het ondertussen wel. Je mag geen gevaar zijn voor jezelf. Uitleggen dat ik geen gevaar ben voor mezelf maar juist een oplossing, zal me vast en zeker ook niet helpen bedenk ik nog net op tijd.

Buiten zie ik een combi en een ziekenwagen staan. Ik moet in de ziekenwagen. We vertrekken, richting Jette. De politie blijft bij mij. De vrouwelijke agente wacht bij mij.

Weer heb ik een gesprek met een psychiater. Hij kent me nog. Dat is niet echt gunstig.

Ik weet al lang niet meer waarom niemand nog naar me luistert als ik zeg dat mij in opname sturen geen zin heeft. Iedereen is altijd heel zacht en vriendelijk maar procedures moeten natuurlijk wel gevolgd worden. Alleen lijken die in mijn beleving altijd net iets anders iedere keer. Ook deze keer ga ik akkoord met 'vrijwillige' opname maar ik mag niet naar een kamer. Ik moet schijnbaar op de spoedafdeling in een isolatiekamer verblijven??? Ik wil dat niet, maar ik heb niets te willen blijikbaar. Ik moet. Ik kan dat woord al zo lang niet meer horen.

Ik moet dus mee naar de isolatiekamer en daar moet ik mij ook helemaal uitkleden??? Wablieft!?!? Nee, geen denken aan. Ik zie niet in waarom. Ik blijf stokstijf staan. Daarna gebeurt alles heel snel en is het verschrikkelijk afgrijselijk om mee te maken.

Ze grijpen me vast. Ik word op het bed gezet en daar trekken ze al mijn kleding van mijn lichaam en krijs ik mij kapot. Dit is herbeleving 2.0! Ik ben in shock. Ik kan dit niet begrijpen. Ik deed toch niks verkeerd. Waarom doen ze dit dan? Ik mag toch kleding aan mijn lichaam hebben? Ik zou dit wel gedaan hebben op een andere manier, op een heel gewone, normale manier, maar ik krijg de kans niet en ze doen ondertussen met mij wat ze willen.

Ik kan er niet van weggaan om het te voorkomen. Ik spartel heel hard tegen, maar ze zijn te sterk. Ze trekken allemaal iets uit. Hoe hard mijn angst ook krijst, het maakt helemaal niks uit. Ze doen met mij wat ze willen.

Hierna krijg ik medicatie om de komende uren volledig naar een andere planeet te gaan. Doe maar. Op deze planeet wil ik toch niet meer blijven. Alles wordt zwart. Zo zwart als mijn gedachten.

De volgende ochtend is het zwart van het medicijn uitgewerkt en schijnt het daglicht naar binnen. Een nieuwe psychiater komt bij mij. Ik ken haar al van voordien. Ik krijg de keuze: een gedwongen opname of naar Niel in Mortsel gaan. Natuurlijk kies ik meteen voor Niel.

Ik wil hier niet meer blijven. Allée, in Mortsel ook niet, maar dat kan ik moeilijk zeggen. Alsof ze mijn gedachten kan zien, zegt ze er meteen bij dat het niet de bedoeling is om vandaaruit terug naar huis te gaan. Nee, natuurlijk niet.

Ziekenvervoer zal me er naartoe brengen. Ik kan toch ook gewoon zelf met de trein gaan? Maar dat blijkt dus geen optie. Niel weet er ondertussen van. Wanneer ik bij hem aankom, ziet hij meteen dat het verschrikkelijk is geweest. Hij kent mij. Hij weet dat ik hem niks kan beloven.

Want hoe kan ik iets beloven waarvan ik zelf niet meer weet of ik de zinloosheid nog aankan. Wat we beiden zeker weten, is dat opname er nu eventjes niet meer bij kan. Weer krijg ik zijn vertrouwen.

Een halfuurtje later sta ik op het perron. Ik mag naar huis gaan. En dat lukt me. Wat niet blijkt te lukken, is mijn huissleutel vinden.

Alles haal ik in de trein uit mijn bagage, maar dus geen sleutel. Mensen rondom mij vinden het duidelijk een vreemd moment om op de trein je kleding te sorteren, maar ik krijg het alleen maar een heel klein beetje gloeiend heet benauwd bij de gedachte dat mijn sleutels nog in Jette kunnen liggen... Daar kan ik toch onmogelijk naartoe?? "Hallo, ik kom mijn sleutels halen. Nee nee, ik ben echt niet onderweg naar huis...".

Ik bedenk dat er nog ergens een reservesleutel ligt. In Vilvoorde haal ik die op. Ik kan binnen. Ik zal toch ook de andere sleutels terug moeten vinden. Eerst de minst beangstigende optie verkennen, de politie. Misschien weten zij iets meer. Ze waren er gisteren toch ook bij.

Ze zoeken het helemaal voor me uit maar het is zeker dat ik ze in mijn tas gestoken heb en niet aan hun gegeven heb. Ja, dat vreesde ik dus al, maar nu had wel een mooi moment voor tijdelijk geheugenverlies geweest... Ik kan echt onmogelijk naar Jette gaan.

Ze zijn daar wel altijd heel vriendelijk maar na het gesprek van deze ochtend zegt iets, of zeg gerust alles, in mij dat ik hier niet mee weg zal geraken. Alsjeblieft niet weer opnieuw. Ik bel Daan en leg het uit. Gelukkig is hij zo lief om er te informeren en ja, ze liggen daar. Hij zal ze voor mij gaan halen. Ik ben opgelucht en blij.

De volgende dag ga ik zoals iedere donderdag op consultatie bij Niel. We weten allebei dat het allemaal al lang te zwaar is en dat het voor mij genoeg geweest is.

“Ik ga niet meer mee naar 2019”, hoor ik mezelf zeggen. Dat meen ik echt. Voor Niel is dat geen verrassing want dat heb ik al zo vaak gezegd.

Ik weet niet waarom, maar ik hoor mezelf zeggen dat ik akkoord ben om met oud en nieuw in opname te gaan. Ik begrijp mezelf niet.

Ik die het zo nodig heb om alles te begrijpen zodat ik het kan verstaan, begrijp of versta van mijzelf niks meer. Mijn hoofd is zo overvol van emoties, van tegenstrijdige gevoelens, van zelf niet meer weten of ik nu levend of dood wil zijn. Ik kan mijn hoofd al zo lang niet meer aan.

Het is er zo’n strijd. De strijd van tegenstrijdigheden. En nu hoor ik mezelf akkoord gaan om toch nog door te zetten en mezelf de best mogelijke kans te geven om in leven te blijven. Kan iemand mij nu eindelijk eens zeggen waarom???

31 december. Ik vertrek richting Mortsel. Ik ga mezelf vrijwillig laten opsluiten. Of ik ben heel goed bezig. Of ik ben compleet idioot.

Wat ik wel weet, is dat als ik het niet doe ik 2019 nooit zal zien. Ik heb het verschrikkelijk moeilijk.

Na een jaar vol afzien, doorzetten en rauw verlies is dit het resultaat waarvoor ik blijven vechten ben? Daar mag ik nu niet te veel aan denken. Ik probeer het zo goed mogelijk te doen. Ik zal hier moeten eten. Ik probeer wat in de leefruimte te zitten. Ik voel me slechter en slechter worden.

Het besef dat iedereen aan het feesten is. Niemand die mij vroeg, of zich zelfs maar afvroeg hoe het voor mij zou zijn die allereerste feestdagen, zo helemaal alleen.

Pijn is niet meer te beschrijven. Het afgelopen jaar flitst door mijn hoofd. De strijd voor mijn gezin. Het einde van mijn relatie. Al die keren voor justitie. Verlies en nog meer verlies. De eenzaamheid. Het uren en uren liggen huilen op de vloer van mijn nieuwe plekje. De zomer die zo pijnlijk was. De angst om nog meer te verliezen.

Als ik nu kies om te stoppen, is het allemaal gedaan. Maar dat doe ik dus niet. Ik zit gewoon in de leefruimte en hoor er de verpleging tegen me zeggen dat ik mee moet gaan eten aan de andere kant van de afdeling. Ik wil niet moeilijk doen. Ondanks dat ik het zo moeilijk heb. Zij kunnen er ook niet aan doen dat ik hier weer beland ben.

Ik doe dus gewoon wat ze me vragen. Maar wanneer ik in die refter stap, knakt alles in mijn hoofd. Ik kan dit echt niet. Ik kan dit niet. Ik heb geen energie meer om mij aan te passen.

En ik zeg dat het niet lukt en vraag of ik terug naar mijn afdeling mag. Dat mag ik, maar ik krijg het gevoel dat ik niet begrepen word. Dat is niet erg. Ze moeten mij niet begrijpen. Ik begrijp mezelf toch ook niet.

Ik zit ondertussen huilend op mijn kamer. Iedereen hierbuiten is nu aan het feesten. Iedereen hierbinnen zit bij elkaar. En ik kon zelfs dat niet aan.

Ik heb wel het geluk dat een hele lieve verpleegster die avond de tijd neemt om met mij te praten. Dat doet deugd. Dat leidt af. Ik kruip mijn bed in. Ze weet van al mijn pijn. Ze belooft dat ik om twaalf uur niet alleen zal zijn, dat ze naar me toe zal komen en me vast zal nemen. Ik vind dat lief. Ik weet niet of ze dat zal kunnen doen want ik ben hier niet alleen in opname, maar ik geloof wel dat ze het meent.

De volgende uren lig ik op mijn bed wezenloos voor mij uit te staren. Dan hoor ik buiten knallen. Ik heb geen idee hoe laat het is, maar bij twaalf uur horen knallen en op dat moment gaat de deur van mijn kamer open. Het is de verpleegster. Ze neemt me vast. Ik ben niet alleen met Nieuwjaar.

Het is ochtend. Ik mag nog niet naar huis. Ik had dat zo graag wel gewild maar ik sprak met Niel af dat ik blijf tot de volgende dag. Zo kan hij me eerst nog zien en spreken. Ik ga naar de leefruimte, ik ontbijt, eet middageten, zit eigenlijk niet veel te doen. Ik voel mij slechter en slechter worden en huil mij weer kapot. Ik wil naar huis. We moeten ‘s avonds weer aan de andere kant gaan eten maar ik ga niet mee. Ik voel dat het nog steeds niet gaat en ik doe geen moeite meer. Ik kruip in bed. Ik zal die avond nog een gesprek hebben met een verpleegkundige dat me op dat moment doet ineenkrimpen van de pijn. Later besef ik dat het niet alleen de woorden waren, maar nog veel meer het moment. Ik lag al neer en werd precies nog nage-trapt. Dat doet zeer.

De volgende dag mag ik naar huis.

Soms denk ik dat ik eigenlijk gewoon de pech heb dat ik het 'totaalpakket' kreeg van wat je kan overkomen wanneer iemand besluit je pijn te doen.

Die ochtend bestaat voor mij uit drie stukken.

Eerst was er het slaan. Dat was als een aanslag op mijn buitenkant. Bij het vechten had ik nog een beetje hoop dat ik het misschien nog kon veranderen in 'niet echt gaan gebeuren', net zoals toen ik 16 jaar was.

Daarna was er de 'wandeling' tot waar hij mij opnieuw neergooide. Daarbij was iedere stap die ik moest zetten een stukje dichterbij nog erger, te weten wat en er niks meer aan kunnen doen om het nog te voorkomen. Dat voelde zoveel erger dan de slagen. Hierbij was ik 'los' en 'vrij' en tegelijk intenser van mijn vrijheid beroofd dan ik ooit zal kunnen zijn.

Ik vind zelfs de juiste woorden niet om te omschrijven hoe elke stap daar voelde en hoe het was om daarbij te willen vluchten. Ik was toch niet vastgebonden. Maar tegelijkertijd besepte ik dat de man naast mij me meteen met zijn hand finaal zou doodslaan.

Daarna kwam nog de aanslag op mijn binnenkant. Ik denk niet dat misdaad nog dichterbij kan komen dan bij verkrachtingen. Dat voelt als misdaad in jezelf.

Ik was niemand meer nadien. Ieder stukje huid. Ieder stukje vezel. Ieder stukje veiligheid, durf of vertrouwen, compleet afgenomen door hem. Niks meer over van mij. Niks vanbuiten. Niks vanbinnen.

Mijn verwerking nadien bestaat ook uit drie delen: een fysiek, een mentaal en een juridische. Alle drie lopen ze voor een groot stuk door elkaar heen. Dat is zwaar. Dat is afzien. Dat is huilen. En dat stopt precies nooit.

Hoe ik ook probeer om zoveel mogelijk of zo goed mogelijk mijn gedachten te doen afdwalen naar andere dingen, ik heb dus simpelweg de pech dat er altijd wel iets is dat me er onmiddellijk terug naartoe brengt. Iets eten, iets moeten lezen of bekijken, de pijn in heel mijn lichaam, het zien van de kalender,... . Zelden is er de kans op een moment zo heel eventjes zonder, zonder er terug naartoe getrokken worden.

Toch durf ik hopen dat het ooit beter zal gaan. De kalender zal misschien niet leger worden, maar ik zie er heel af en toe ook al eens iets leuk op staan! Of ik zie dan misschien niet zo goed meer, maar als je blijft, als ik tegen een deur aanbots, schiet dan maar gerust gewoon in de lach. Ik zie die wel. Ik ben er op dat moment heel gewoon een beetje lomp tegenaan gelopen!

En wat betreft het eten en mijn tanden... op een dag heb ik de mooiste tandenlach. Nu moet ik doorgaan om ervoor te zorgen dat er tegen dan nog iets te lachen valt!

Ik moet gewoon wat zachter voor mezelf kunnen worden. Niemand was de afgelopen jaren zo hard voor mij als ikzelf. Het hield me overeind. Als ik dan toch voor de zoveelste keer neerviel, deed het mij terug rechtstaan.

Maar het hield me ook vaak tegen. Want ik ben waardeloos, nutteloos, zinloos.

Het vreemde is dat ik veel besef en er een inzicht in heb, dat ik het allemaal wel kan vertellen, zelfs zeggen hoe ik vind dat ik het zou moeten doen. Maar ik heb geen eigenwaarde en vind dus dat ik het allemaal verkeerd doe.

Soms weet ik ook echt niet meer hoe ik het goed moet doen. Dan vraag ik iedere keer aan Bart om me de juiste weg te tonen, maar dat doet hij nooit. Ik begrijp dat ondertussen ook wel.

Want pas als ik iets zelf doorheb, inzie of echt voel, is die stap genomen. Ook al gaan er zo'n duizend foute stappen die me doen vallen aan vooraf. En die paar keer dat hij het dan toch voorzichtig

aangaf, zei hij er de laatste keer ook bij: “Maar als ik dat dan doe, dan kies jij meestal voor ‘t omgekeerde!”.

Haha, dat is dus zo helemaal juist en waar. Want ja zo ben ik ook. Ik doe soms dingen gewoon ook omgekeerd.

Ik bewaar bananen in de koelkast. Ik kneed in mijn krullen crème voor heel steil haar. Ik koop knalwitte loopschoenen voor een bos vol stof en modder. En ook in therapie doe ik het meestal op gevoel.

En dat mag ik. Daar krijg ik de ruimte voor. Klinkt wat vreemd en koppig tegendraads, maar ze blijven toch zeggen dat ze in mij blijven geloven dus zegt dat toch ook iets?!..

Een tijd geleden gaf Bart een heel mooi compliment. “Jij hebt van in het begin onbewust de moeilijkste weg gekozen. Het is weinigen gegeven om het zo te doen. Maar als het je lukt dan zal je er op die manier ook écht doorgeraakt zijn. En dan mag je van mij gerust als achtste wereldwonder uitgeroepen worden!”.

“Ja Bart, natuurlijk”, zei ik meteen, “er zijn tenslotte niet voor niets maar zeven wereldwonderen. Het halen, daar is geen kans op!”. En baf! Meteen ook weggeveegd, dat mooie compliment... . Ocharme mijn therapeuten. Ik denk dat die echt wel afzien met mij... . Maar we schieten meteen heel hard in de lach, dus effect heeft het toch wel gehad!

Begin februari ga ik een paar dagen met Ella weg. Voor de allereerste keer heel eventjes simpelweg, normaal van ‘niks moet’. Eventjes met twee. Dat is zo heel veel genieten van elkaar. Op een plaats waar niemand ons kent. Waar we volledig vrij van zorgen zijn. Waar niks ons doet herinneren aan wat ons leven nu geworden is. Zo helemaal voor het eerst eens los van alles!

Op de tweede dag krijg ik het bericht dat mijn grootmoeder gestorven is. Ik heb haar sinds de zomer voor die ochtend nooit meer teruggezien. Ik kon haar dat niet aandoen. Hoe kon ik mijn grootmoeder vertellen wat er met mij was gebeurd? Dat zou ze nooit overleefd hebben.

Ze was haar dochter, mijn moeder, al zo vroeg kwijt. Ik wou het haar besparen om ook het lijden van haar kleindochter te zien. Ik wist dat de dag ging komen dat ik haar dan ook nooit meer zou kunnen zien. Ik weet dat ze waarschijnlijk nooit begrepen heeft waarom ik niet meer kwam. Maar ik kon het niet. Mijn ouders en al mijn andere grootouders hebben dit nooit moeten weten omdat ze al zo vroeg gestorven zijn. Mijn enige grootmoeder wou ik zo graag sparen. Ik ben blij dat ik op dat moment bij Ella ben. Wanneer we terug zijn, is er de begrafenis. Pas daar en dan besef ik wat nu nooit meer kan.

Al heel lang zegt iedereen dat ik een doel moet vinden. Ik zocht ernaar, maar niks kon me echt de juiste motivatie geven. Tot ik terugdacht aan een idee dat Bart al in Duffel had. Ik zou de cursus ‘ervaringsdeskundige’ willen volgen. Ik zou zo heel graag iets zinvol laten komen uit mijn eigen pijn. Ik zoek er alles voor op en schrijf me in voor het infomoment. Er mogen in september maar twintig mensen starten. Daar zou ik zo heel graag bij zijn. Ik voel dat dit mijn doel is. Van hieruit wil ik verder. Al bereid ik mij ook heel goed voor op de tegenslag van het eventueel niet te mogen starten.

Ik stel mezelf gerust dat ik die kans moet nemen en dan vertrouwen op het inzicht van de mensen die gaan oordelen. Bijna twee maanden kijk ik er al naar uit. Morgen is het zover. Die nacht kijk ik toch nog even op hun site.

‘Omdat we het aanbod willen verbeteren starten we in september niet met deze cursus’. Ik had een doel. Ik ben het kwijt. Ik heb niet eens de kans gekregen.

Dit moet zowat het punt zijn dat mij definitief breekt. Alle moeilijke momenten op zich, kon ik telkens aan. Maar het steeds maar moeten blijven aankunnen van tegenslagen heeft mij finaal gekraakt. Ik wil niet meer. Deze keer doe ik het heel subtiel. Natuurlijk weten Bart, Liesbeth en Niel dat het niet meer gaat met mij. Achteraf gezien denk ik dat juist mijn stille aanpak meer alarmbellen heeft doen afgaan dan het ventileren van mijn gedachten.

Begin april. Het is avond en ik kom net terug van bij Niel. Ik doe nog alles wat ik moet doen. Wat ik nog wil doen. Alles en dan gedaan. Dat 'alles' lukt. 'Gedaan' niet meer.

De politie staat al aan mijn deur. Twee teams deze keer. Het is voorbij. Maar niet voor mij. Ik kan niet anders dan hen binnenlaten.

Op dat moment kan ik maar niet begrijpen dat mijn stille, heel intieme afscheid de komst van het redden van mijn leven heeft veroorzaakt. Ik ken het ondertussen veel te goed. Ik zal mee moeten gaan. Deze keer zijn ze nog liever en nog meer begaan met mij. Ook dat zal ik nooit kunnen verstaan. Is de politie de oproepen voor mij dan niet al lang gewoonweg beu?

Ze luisteren écht en horen niet gewoon. Ik moet niet naar Jette. Ik mag naar de PAAZ-afdeling hier in Vilvoorde gaan. We vertrekken.

Eén van de twee teams blijft de hele tijd op de spoedafdeling bij mij. Hun praten geeft mij afleiding. Ik had nu dood moeten zijn, maar nu lig ik dus hier en een beetje later mag ik naar boven gaan.

Ik kan het nog steeds niet geloven. Het is ondertussen al bijna nacht en ik krijg iets om te slapen. Fijn. Dan hoef ik tenminste die uren toch al niet meer te leven.

De volgende ochtend moet ik bij de psychiater komen. Ik vertel. Hij kijkt me aan. Ik besef dat hij geen idee heeft waarover ik het allemaal heb. Tot ik zeg wie ik ben. Daar en dan verandert de arts in een ongelooflijk mooie mens.

Nooit eerder kreeg ik zo snel zoveel begrip. Nooit eerder had ik zo snel zoveel vertrouwen. Vertrouwen om mijn woorden eruit te laten komen, goed wetende wat ik allemaal zeg.

Ik wil naar huis. En net op basis van wederzijds vertrouwen en begrip zijn mijn argumenten deze woorden:

"Ik wil dat alles voorbij is. Heel vreemd te voelen dat 'voorbij' na al dat vechten alleen maar door de dood kan komen. Terwijl ik wéét en voel dat ik het verdomme wel zal kunnen. Ik kan hierdoor geraken en ik kan mijn leven opnieuw een doel en vooral waarde geven. Alleen weet ik niet meer hoe.

Want als je zo hard probeert en zoveel verliest dan geeft dat niet echt moed... En ik vraag niet eens zoveel. Gewoon mens mogen zijn. Pijn voelen vervagen. Door anderen niet eerst gezien worden als slachtoffer maar als mezelf. Eindelijk iets zien lukken.

Ik wou de cursus ervaringsdeskundige starten. Om uit de complete zinloosheid van die ochtend in september de zinloosheid een mooie nieuwe kracht te geven. Maar deze week kreeg ik bericht dat de cursus niet doorgaat in september. En dat gaf een enorm gevoel van 'weer iets weg'.

Ik voel nu al hoe ik vanbinnen compleet warm word wanneer mensen die me niet kennen me 's ochtends tijdens het lopen in het bos een simpele 'goeiemorgen' of een lach geven.

Hoe ik kan genieten van eens keihard in de lach te schieten of het schitterend vind om met iemand in een winkel of een trein te praten. Heel simpele kleine dingen. Maar ik zie ze, ik hoor ze, ik laat ze binnenkomen en geniet ervan.

En ik wil zo graag geloven dat het op termijn niet van minuut tot minuut overleven wordt maar stilletjesaan van uur naar uur, dag naar dag, tot de dagen weken, maanden, jaren worden. Daar geloof ik in. Daar hoop ik op. Daar vecht ik voor.

Maar de kracht van 'voorbij' is al zo lang een hele diepe zwarte kracht die door mijn uitputting alleen maar sterker wordt en het ook heel hard aan het overnemen is en winnen wil. Ik kan er niet gewoon op wachten. Ik weet niet wanneer de stap naar zelfmoord het van me overnemen zal. Ik kan niemand iets beloven. Ik kan geen garanties geven, simpelweg omdat die er niet zijn.

Maar ik kan wel mijn leven zo hard mogelijk in handen nemen, therapie heel dankbaar aannemen, zoeken, zoeken en nog meer zoeken naar alles wat me redden kan. Maar meer dan wie ook besef ik dat één moment van alles wit en weg ook voorgoed de dood kan zijn. Ik weet het zelf niet. Maar in opname zijn helpt niet en versterkt het ontbreken van mijn zelfstandigheid.

Ik moet kunnen voelen dat ik leef, dat ik zoveel dingen kan. Opname tegen mijn wil overspoelt me met het gevoel van beroving van vrijheid, van alles met me kunnen doen wat ze willen. En de

herbeleving daardoor brengt mij in een staat van ondergaan en overleven. Van moeten vluchten maar niet kunnen. Van nog meer uitputting en dan écht zo graag gewoon dood willen zijn. Ja, zelfs hier.

Ja, ik wil heel graag naar huis. Wel in het volle besef van de realiteit dat er niks veranderd is. Dat wat gebeurde nog steeds gebeurd is. Dat wat moet komen nog steeds moet komen. Dat ik nog steeds doodmoe gevochten ben.

Dat maakt het allemaal zo gevaarlijk moeilijk nu. Daarom lukt het allemaal zo moeilijk.

Maar als er iets me al zo ver doen geraken heeft, zijn het mijn koppigheid en het keuzes maken op gevoel. Ja, ik ben daardoor al 100 keer gevallen...Maar ook al 101 keer terug opgestaan. En dat wil ik kunnen blijven doen.

Ja, ik ben doodsbang voor weer naar huis, weer alleen, weer verder moeten vechten. Maar in opname gaat het altijd zoveel slechter.

Ik weet dat als ik hier buiten stap ik me slecht ga voelen. Maar dat doet het hier blijven ook. Het is zo machteloos te voelen dat je nergens meer past.

Ik wil zo graag terug naar vroeger. Maar nu dus gewoon naar huis."

Ik mag naar huis. Terug naar de stilte.

Maar tijdens die opname was er iets heel raar gebeurd. Iets wat ik kan proberen te beschrijven, maar wat zo plots en bijna magisch is dat het bijna niet te beschrijven valt.

Ik zie er Dieter. En Dieter ziet mij.

Klinkt heel logisch als je bijna tegen elkaar botst, maar ik bedoel dus: Dieter ziet mij!! Als in wie ik ben. Zonder ook maar één woord gezegd te hebben. Als in een echte mens of een persoon. Alsof zijn blik mij doet beseffen dat als hij mij kan zien, anderen dat dan toch ook moeten kunnen?

Het magische van dat moment is dat het voor de allereerste keer sinds die ochtend voelt alsof ik besta! Ik besta écht! Want Dieter ziet mij. Dat is zo vreemd dat ik dat niet eens durf geloven. Dat ik bang ben dat ik het mij inbeeld.

Een mens heeft mij als mens gezien. Ik besef hoe idioot dit hier allemaal nu moet klinken, maar tot op dat moment voel ik mij dus enkel nog een 'slachtoffer' voor wie mij altijd al gekend had of een te mijden voorwerp eens ze me leren kennen. Maar dus niet bij Dieter. Meteen is er vertrouwen. Meteen kan ik hem alles zeggen. Meteen krijg ik zijn woorden.

Woorden die ik van Bart, Niel en Liesbeth al zo vaak gehoord heb. Maar nog nooit van een gewone mens. Een gewone mens zegt dit nu allemaal tegen mij.

Dit is zo waardevol dat ik bang word om het terug te verliezen. Want wat hij ook zegt om me gerust te stellen, niets helpt. Uren zit ik iedere dag te huilen van de pijn. Van een soort pijn die ik tot dan toe nog niet kende. Bij elk bericht dat ik hem stuur, huil ik mij ongelooflijk kapot. Want ieder nieuw ding over mij weten kan de verschrikkelijk gevreesde stilte van negeren geven.

Ik praat erover met Niel. Pas wanneer Niel zegt dat wat ik voel heel normaal is, durf ik geloven dat deze vriendschap blijven zal. Door zo extreem veel angst voor nieuw verlies ervaar ik de pijn van een psychologische marteling, van het niet weten wanneer de marteling van nieuw verlies zal komen.

Dit voelt goed om te weten. Ik besef hierdoor pas echt hoe diep al dat verlies de voorbije jaren me heeft geraakt. Zo diep dat een nieuwe vriendschap me de ervaring van een marteling geeft.

Hier word ik zelfs stil van.

Een paar dagen later merk ik dat ik tijdens die opname mijn identiteit ben kwijtgeraakt...letterlijk deze keer.

Ik, die dus maar aan het zeggen was hoe 'zelfredzaam' ik ben, was erin geslaagd om mijn identiteitskaart spoorloos te laten verdwijnen. Dat besef ik maar later wanneer ik ze ergens anders nodig heb.

In mijn zoektocht ga ik terug naar de PAAZ en tot mijn vreugde zie ik toevallig de arts nog eens. Zijn woorden zijn me bijgebleven omdat ik maar niet kan verstaan vanwaar ze kwamen.

Hij zei: "Dankjewel voor je woorden.". Nee, ik begrijp dat dus niet. Mijn woorden hebben het talent mij in opname te doen belanden of mensen vijf planeten verder te jagen van de schrik. 'Dankjewel voor je woorden' is dan wel heel erg onbegrijpelijk, zelfs bizar..., maar ze bleven wel hangen.

In die mate zelfs dat ik plots durf denken: als mijn woorden dan toch iets kunnen hebben om dankbaar voor te zijn, dan wil ik er misschien een boek van maken. Niet om te zeggen hoe het was, maar om te tonen hoe het is. Om te vertellen hoe het is om door iemand lukraak uitgekozen te worden als zijn slachtoffer en wat nadien? Want zo voel ik dat. Ik was een slachtoffer op het moment dat hij mij koos.

Als slachtoffer lig je neer, is het gedaan. Als overlevende moet je terug opstaan en verder door proberen gaan.

Een week later ga ik opnieuw alleen met de trein naar het justitiepaleis. Eind kuari was het nieuws gekomen dat de dader in beroep gaat en dus wij ook. Wij, als in Daan, Seppe, Ella en ik.

Daar ben ik weer. Jawel, richting infobalie want deze keer moet ik de weg naar het hof van beroep zien te vinden. Ik vraag me daarbij af of ik later niet gewoon kan komen gidsen in het justitiepaleis... . Maar wauw, dit is echt simpel. Gewoon naar rechts!

Zou de vrouw mijn verbazing over hoe eenvoudig dat is misschien verwarren met het totaal niet begrijpen van haar uitleg want ze herhaalt het nog een keer heel nadrukkelijk wat best grappig is omdat het nu ook lijkt alsof ik doof ben. Ik ga haar missen als later alles achter de rug is. Ze doet dat goed! Nu ben ik vooral heel opgelucht dat ik deze keer niet verloren zal lopen.

Uren later blijft er van die opluchting niks meer over. Integendeel. Dit voelde veel te onwezenlijk allemaal.

Ik die het woord nam om een beetje uitleg aan de rechter te geven. De dader die wanneer hij binnen werd gebracht bijna letterlijk OP mij plaats moest nemen. De dader werd naar mijn plaats geleid. Pas toen hij er zelf van schrok en achteruitdeinsde terwijl hij "non" zei, wist ik dat ik niet onzichtbaar was zoals ik op dat moment vermoedde. Ik vond ook dat hij die reactie beter die ochtend zelf had gehad. De rollen waren nu precies omgekeerd. Hij zei nee en stapte achteruit.

De komende minuten, die als uren voelden, zaten we allebei te wachten terwijl er niks gebeurde. Dat was moeilijk. Ik had nog zoveel vragen. Zoveel antwoorden die ik nooit zou krijgen.

Hij zat daar, vlak bij mij. Ik voelde weer diezelfde drang die mij tijdens het proces naar hem deed draaien in plaats van naar de rechter. Ik wist dat dit hier nu niet kon, dat wanneer ik recht zou staan en naar hem toe zou gaan ik waarschijnlijk de zaal zou worden uitgezet.

Nee, dan maar proberen tegen die drang in te gaan, maar ik hou het amper vol. Gelukkig weet ik me om te draaien en begin ik te praten met mijn advocaat.

Dan begint de zitting. Alsof alles nog niet raar genoeg was, zal ook Kerstmis dit jaar een onvergetelijke invulling gaan krijgen. De dag van het beroep wordt 24 december... . Ik probeer er op dat moment van uit te gaan dat ik aan het 'dromen' ben. Ik bedoel, wakker kan ik toch écht niet zijn? Dit kan toch niet echt zijn?

Het volgende moment sta ik bij een vriendin. Allée, niet zomaar meteen het volgende moment, maar dus van hartje Brussel richting Centraal Station en dan twee treinen later.

Hoe ik daar geraakt ben, weet ik niet. Op automatische piloot lijkt het, alsof mijn lichaam voor de zoveelste keer overneemt wat mijn brein niet meer aankan.

Feitelijk is dat heel fascinerend. Bart zei al vaak dat je brein maar binnen laat komen wat het voelt dat je op dat moment aankan. Ik geloof dat wel, alleen denken mijn brein en ik nogal vaak verschillend over het tijdstip van 'welkom' zijn... .

Bij de vriendin mag ik huilen. Ze neemt me vast. Ze weet hoe ongelooflijk verlaten en alleen ik mij voel. Ze neemt me mee tot bij haar thuis. En laat me praten. Heel veel praten. En ze durft nog steeds. Ze durft me vastnemen. Ze zorgt dat ik iets eet. We gaan wat buiten zitten. En terug naar binnen. Ze zet me in de zetel. Legt een dekentje op mij. En neemt me opnieuw vast.

Al sinds die ochtend heb ik dit zo ongelooflijk nodig. Gewoon niks meer moeten. Iemand die me vastneemt zonder angst. Iemand die naar me luistert en weet dat ze geen woorden zeggen kan die het gaan oplossen.

Maar ze zegt woorden die me troosten. En met momenten ook helemaal niets. Ik heb dat nodig nu, wat troost. Ik heb dat al sinds zo heel erg lang geleden nodig. En hoe raar dat ook zal klinken, maar we lachen zelfs ook. Niet gewoon een glimlach, maar een echte schaterlach! Ja, zelfs in die donkere uren van 'Dit kan toch allemaal niet meer waar zijn?'

Ik mag blijven zolang ik wil. Zolang ik het nodig heb. Maar ik ben ik en ik spring opnieuw recht.

"Ik ga naar huis" hoor ik mezelf zeggen. Want ik weet en besef dat dit zo ongelooflijk veel deugd doet dat ik nooit meer weg zal willen gaan als ik nu niet vertrek.

Ze brengt me naar het station en blijft mee wachten tot de trein komt. Ook zij kent mij al veel te goed.

Thuis kruip ik uitgeput in de zetel. Geen bed voor mij vannacht. Daar geraak ik zelfs niet. Ik zak onder het dekentje en huil mezelf in slaap. Daarbij heb ik nog enkele mensen heel ongerust gemaakt, merk ik 's nachts. Ik zie berichten van Bart en Dieter. Ik stel hen 's ochtends gerust.

Dit jaar is Moederdag heel anders dan de voorbije twee jaren. Ella en Seppe komen langs en ze hebben net nieuws gekregen dat ze liever niet vandaag vernomen hadden.

Sinds lange tijd kan ik nog eens écht mama zijn. Daarmee bedoel ik echt zoals ik er altijd voor hen geweest was vroeger. Ik kan luisteren en praten. Ik geef ze een zakdoek en zoek mee naar antwoorden. Na een tijdje gaan onze gesprekken ook over heel andere dingen en gaan we wandelen in het bos. Grappig, want dat doen ze omdat ik dat tof vind.

Vooraf het gezicht van Ella is hilarisch wanneer ik zeg dat we nog veel verder kunnen wandelen... . Ik geniet zo hard van met hen samen zijn.

Een week later vraagt Seppe of ik hem wil helpen om een filmpje op te nemen.

"Welk filmpje?" vraag ik. Het blijkt te gaan over een soort van reclameboodschap als toelatingsproef voor de opleiding die hij nog wil gaan volgen.

Ik moet gewoon mezelf zijn: mama. "En ben je zeker dat je mij erin wil met de hoop om toegelaten te worden???"... Ja dus.

Hij en Ella komen langs en ondertussen heb ik de zinnen al bekeken die ik moet zeggen. Ik moet ze ook vanbuiten kennen natuurlijk. Vier hele korte zinnestukjes. Dat lukt maar heel moeizaam. Mijn hoofd zit zo vol met andere dingen dat het lijkt alsof mijn brein ze niet onthouden kan.

Al van bij de eerste zin ben ik ook verward over wat ik moet zeggen: "Mijn leven veranderde drastisch toen hij mijn pad kruiste"... .

Euh...waarover gaan we reclame maken??... "Seppe, is het de bedoeling dat ik die zin serieus gezegd ga krijgen?", vraag ik verbaasd maar toch op een heel ontspannen manier. Seppe merkt dat. Ik zie dat hij eerst schrikt van wat hij me vraagt om te zeggen maar doordat hij mijn ontspannen houding ziet, voelt hij dat het oké is.

Voor de allereerste keer kunnen we er op een heel normale manier mee omgaan. Tot dan kon dat helemaal niet. Ik kreeg nooit hoogte van wat er in Seppe omging. Hij was een gesloten boek. Zo eentje dat ik ook amper nog te zien kreeg.

Ik wist al die tijd wel ongeveer wat er in hem om moest gaan. Dat zijn drukke leven zijn manier van vluchten was. Maar vanmiddag kunnen we er eindelijk eens anders mee omgaan, door het filmpje. Wij hebben maar een half woord nodig om het grappige in een situatie te zien.

Voor Ella, die erbij staat, is het allemaal wat vreemd wat ze ziet gebeuren. Zij weet hoe Seppe en ik elkaar niet meer konden vinden sinds zijn terugkomst uit Australië. Nu is het ijs precies gebroken.

Wij drie kunnen die middag lachen en heel luchtig doen. Dat voelt als een enorme opluchting. Twee dagen later stuurt Seppe me het afgewerkte filmpje door. Ik ben trots op hem! Ik bewaar het filmpje als een hele toffe herinnering.

Af en toe vragen mensen mij wat nu juist het verschil is tussen wie ik voordien was en wie ik nu geworden ben. Omdat ik altijd zeg dat 'ik niet meer dezelfde ben'.

Het is heel moeilijk om daar het juiste antwoord op te vinden. Het is niet zo dat ik daar een lijstje van kan maken.

Het is eerder een onzichtbaar gevoel. Ik denk dat ik het het beste kan vergelijken met een huis. Wanneer er een verpletterende aanslag op je huis plaatsvond, dan is het enorm beschadigd. Dat zie je eerst aan de buitenkant.

Mijn buitenkant werd meteen hersteld. Mijn binnenkant was er veel erger aan toe. Die was volledig leeggehaald en gevuld met puin en vuiligheid.

Nadat alle aandacht eerst naar de buitenkant gegaan was, stond de binnenkant volledig op instorten. Beetje bij beetje en heel erg moeizaam zijn de herstellingen daar ook zichtbaar aan het worden. Alles wat erin zit, is terug nieuw en moest dus ook opnieuw wennen. Maar op een dag zal mijn huis volledig af zijn.

Ook al worden hier misschien compleet dezelfde stenen en materialen voor gebruikt, kan je dan echt zeggen dat het nog hetzelfde huis is? Of kan je dan een lijstje geven met wat anders is?

Nee. Zo voelt het dus ook voor mij. Alles is veranderd. En toch lijkt alles nog hetzelfde wanneer je het ziet.

Soms vraag ik me af of het misschien komt omdat ik iedereen zo hard probeerde te beschermen voor mijn pijn dat mensen wegbleven. In mijn hoofd was ik een open boek, wist iedereen alles van mij. Maar in realiteit zweeg ik.

Als ik toch voorzichtig durfde spreken, was het meteen een hele rauwe lading waarbij ik nu kan inzien dat als je die dan plots over je heen krijgt ik zelf waarschijnlijk ook heel stil zou vallen, niet wetende wat te zeggen of doen.

Ik probeerde op zoveel momenten echt wel anders. Ik probeerde zo heel hard. Te vragen me te helpen. Te vragen om me eventjes nog graag te zien. Maar het voelde alsof ik dat vanachter een glazen blinde wand deed. Ik kon hen nog wel zien, maar zij zagen mij niet meer. Er was te veel tijd voorbij gegaan. Te veel stilte van mij uit doordat ik zo lang niet meer kon. Iedereen was doorgedaan. Doorgedaan met leven. Ik zat op een ander spoor. Ik kon alleen maar proberen te overleven.

Die twee sporen liggen zo ver uit elkaar dat ze elkaar ook kwijtraken en nooit meer samenkomen. Ik zie daar heel erg hard van af. Ik kon gewoon niet mee op het snelle spoor van het gewone leven. Op dat spoor reden ze maar verder en keken ze niet meer om naar mij. Ik heb nochtans zo vaak een signaal gegeven. Gedurfd te vragen, geprobeerd.

Op een dag begon ik ze los te laten. Om mezelf te kunnen redden. Ik had geen andere optie meer. En nu voel ik dat dat nodig was, maar het doet enorm veel pijn en deed me heel veel huilen. Mijn wagon rijdt langzaam heel alleen een andere richting uit.

Dieter was het grote keerpunt. Het moment waarop hij me zàg, echt zag, kreeg mijn nieuwe ik een echt bestaan. Dat moment gaf veel verwarring, zoveel dat ik zelf begon te denken dat ik gek geworden was.

Ik zag mezelf altijd als een heel erg nuchter iemand en nu leek het alsof er iemand mijn leven geraakt had waardoor ik eindelijk mocht bestaan zoals ik was, voor wie ik ben en hoe ik ben.

Dit was een heel belangrijk moment en compleet onverwacht.

Het deed me terugdenken aan die ene zin uit het boek van 'Trauma en herstel' die aangeeft dat je op een dag zal merken dat het anders werd, zo plots. Dat moment met Dieter werd die dag voor mij.

Ik begreep nu dat het boek gelijk had. Ik kon het toen niet verdragen want ik had een stappenplan met zekerheid op succes nodig, niet een rare toverzin.

Nu zie ik in dat een stappenplan niet mogelijk is. Want het is niet enkel dat moment. Het zijn net alle kleine dingen samen, een puzzel van toevalligheden. Door iedereen die sinds die ochtend mee aan mijn leven werkte. Me door hun woorden raakten, lieten doorzetten, me deden lachen of net huilen. Door het niet opgeven van de hulpverleners om me ondanks mijn eigen tegenwerking toch iedere keer opnieuw in leven te houden.

Door Daan. Die ochtend zijn we elk op onze eigen manier beginnen overleven. Maar vaak komen onze levens nog samen in het beste willen voor elkaar, voor Ella en voor Seppe.

Door politie, justitie, advocaten en gerecht voor wie ik een mens ben en niet gewoon een zaak.

Door Dieter die mij sindsdien onvoorwaardelijk steunt en me niet blijkt los te laten! En ook al wonen we ver uit elkaar en zullen we elkaar niet vaak meer zien, die band is voor het leven durf ik nu geloven.

Door de onbeschrijfelijke en ongelooflijk grote inzet en durf van Bart, Niel en Liesbeth tot nu toe. Want ja, de weg is nog lang maar ik durf heel voorzichtig geloven dat hij naar een toekomst gaat... .

Door Seppe en Ella. Zij hebben een doorzetting, durf en kracht waar ik geen woorden voor heb, maar wel bakken vol respect! Ik voel sinds kort dat het oké is om gewoon de mama te zijn die ik nu geworden ben. We hebben elkaar teruggevonden durf ik ook denken!

Of ik nu al sta te zingen en al aan het dansen ben op 'J'aime la vie!?'...Haha, nee ik denk het niet... . Maar ik hou wel van alle mooie dingen die ik in mijn leven zie. En vandaaruit ga ik verder!

Onlangs vroeg Liesbeth mij wanneer of hoe ik zou stoppen met mijn boek. Dat was een goede vraag want hoe kan je eindigen als je zelf geen idee hebt wanneer of wat het einde is.

"Als het verleden en het moment van schrijven elkaar kruisen, dan is alles wat ik zeggen kan gezegd".

Zes maanden later.

De zomer is voorbij. Het is nu herfst geworden.

Toen ik in de lente alles schreef, dacht ik dat ik klaar was, maar in de maanden erna leek alles wel een puzzel.

Ik die zei: "...en van hieruit ga ik verder" kon ook écht wel verder. Alleen niet zoals ik het zelf gedacht had. Pas in de weken en maanden die na het schrijven volgden, kreeg ik zoveel duidelijkheid, zag ik dingen zo heel anders dan ik ze tot dan toe zelf gezien had.

Door alles van mij af te schrijven leek het alsof er binnenin plots ruimte kwam om alle aangeleerde vaardigheden en inzichten een kans te geven.

De dood.

Ik leerde zo intens voelen naar wat er mij zo diep doet gaan. Uitputting en doodmoe zijn staan absoluut op nummer één. Het ongelooflijk eenzaam zijn en van daaruit geen reden zien om nog door te gaan is bijna even belangrijk, zeker in combinatie met zo moe zijn. Daarnaast zeker ook het niet meer kunnen verdragen van al mijn pijn.

Sinds enkele maanden durf ik de pijn van diepgaan toelaten. Dat is nieuw. Angst voor nieuwe pijn heb ik aanvaard. Want dat is leven. Jaren sinds die ochtend was ik zo heel bang dat door opnieuw te willen leven ik plots ook terug angst zou ervaren. Echte angst. Angst die ik zou voelen wanneer ik alleen ben in het bos tijdens het lopen. Angst om 's avonds in de winter na mijn therapie alleen de trein te nemen, wachtend op een compleet verlaten, stil perron, wanneer alles donker en 'gevaarlijk' is.

Maar toen kwam het besef dat het niet het lopen, het donker of het alleen-zijn een gevaar is, enkel maar de persoon die jou wil raken. En dat er niet zoiets als een 'verkeerd moment op een verkeerde plaats' bestaat, maar enkel een dader. Vanuit dat besef krijgt mijn angst voor angst geen zuurstof meer. Ik voel dat ik al die dingen zoals 's ochtends alleen in het bos gaan lopen of 's avonds de trein nemen nog kan. Ik ben dan niet bang. Maar wel heel realistisch.

Ja, het kan ook mij opnieuw gebeuren. Maar ik doe niks verkeerd of niks vreemd. Ik doe wat heel normale mensen doen en hoop daarbij heel hard dat niemand abnormaal nog ooit mijn pad zal kruisen.

De pijn durven toelaten is minder erg dan ik tot dan toe had verwacht.

Het is bijna alsof ik er iedere keer veel langer mee bleef zitten juist omdat ik er zo hard tegen vocht.

Toen ik hem nog niet durfde ondergaan, duwde ik hem weg. Dan werd alles zwart en donker en zag ik geen uitweg meer.

Tot ik op een dag plots dacht: "Maar als je met een koffer door een metaaldetector gaat en die begint te piepen, dan moet je op de luchthaven toch ook niet heel je koffer achterlaten?"

Sinds dat moment dwing ik mezelf te zoeken naar de kern van mijn pijn. Want net zoals bij een koffer is het onmogelijk dat plots het volledige geheel van mijn leven mij diep doet gaan. Net zoals je dan op de luchthaven moet doen, begin ik te zoeken en te sorteren.

"Is het dit?". "Nee."

"Dat dan?". "Nee, ook niet."

Ik ga net zolang door tot ik het gevonden heb. Ik vind het bijna altijd. Vaak blijkt het iets heel erg 'klein' te zijn in de donkere wolk van het geheel. Ik zal het nog wat meer toelichten.

Stel ik voel me heel slecht.

Ik zoek en merk dat het bijvoorbeeld het niet aankunnen van een geplande activiteit is. Dan weet ik dat ik daar iets aan moet doen. Zelfs wanneer ik er niet meteen iets aan kan doen, weet ik mezelf wel gerust te stellen dat dit later heel simpel op te lossen valt.

Vóór dat besef was mij slecht voelen een niet te stoppen neerwaartse spiraal die meestal eindigde met het verlangen naar de dood.

Ik noem het vanaf dat moment mijn 'koffer-techniek'!

Deze zomer was ook de tweede die ik alleen doorbracht in mijn appartement. De herinnering aan het jaar ervoor deed mij beseffen dat ik het dit jaar anders moest aanpakken. Wanneer het er veel te warm werd, mocht ik er niet binnen blijven zitten, zo helemaal opgesloten in het donker in een poging om de hitte van de zon nog wat weg te kunnen houden. Dus ging ik meer naar buiten.

Ik besepte plots dat ik op een heel mooie plek woon. Zo dicht bij het water. Zo ongelooflijk zalig om de boten te zien varen en te luisteren naar het kabbelende geluid van het water dat ze daarbij achterlaten.

Ik moet mij tot dan wel heel erg slecht gevoeld hebben dat ik dat nooit zag.

En dat ik dat deze zomer kon, deed me inzien dat Bart, Niel en Liesbeth gelijk hadden wanneer ze me zeiden dat ik écht al wel vooruit was gegaan.

Het jaar voordien, zelfs nog de maanden, was het kanaal enkel maar de ideale plek om voorgoed in te verdwijnen.

Nu ga ik er vaak zitten, zelfs wanneer ik er maar heel eventjes de tijd voor heb. Ik voel hoe goed het mij doet. Ik voel mij dan gelukkig. En ik had nooit gedacht dat ik die woorden zo spontaan zou schrijven.

Op een dag in de zomer dacht ik dat ik het wel aankon om er op een bankje een boek te lezen over mijn zelfbeeld. Want daarmee was het nog steeds heel erg slecht gesteld. Het ging goed zolang ik aan het water zat. Maar eens terug binnen, begon alles in mij te draaien en te keren en zakte mijn zelfbeeld dieper weg dan ooit ervoor.

Die nacht werd een heel zwarte nacht.

Ik verscheurde alle boeken die ik had in verband met therapie. Ik voelde heel diepe haat en walging naar mezelf toe. Ik weet tot op vandaag niet wat er juist was misgegaan, maar ik besepte wel dat ik nooit meer het mooie en rustgevende van mijn plekje aan het water mocht vermengen met werken aan iets wat therapie was.

Ik bracht Niel, Bart en Liesbeth op de hoogte dat ik vanaf dat moment niet meer zelf van thuis uit wou werken aan iets wat met die ochtend te maken had. Ik wou de geruststelling dat dat in orde was. Dat ik dat mocht. Dat het oké was om vanaf nu enkel tijdens de therapie overal aan te werken, niet meer thuis.

Dat mocht. Dat kon. Niemand had me trouwens ooit gezegd het thuis te doen. Ik deed dat alleen maar zelf omdat mijn hoofd nooit eens stilstond met te denken.

Ondanks het rustgevende gevoel van vrijheid dat hier thuis niks met therapie te maken meer 'moest' hebben, stond ik enkele dagen later voor de spiegel. Niet dat ik dat bewust van plan was, maar daar stond ik dus:

"Oké, gij die uw gezicht zo haat en afgrijselijk vindt, bekijk dat misschien nu eens zoals je koffer op de luchthaven."

"Oké??" ...

"Laten we simpel beginnen. Uw haar, wat is er mis met uw haar? Waarom heb je dat toen afgeknipt en voelt het nu nog steeds zo anders?"

"Omdat het vuil en smerig is door zijn vastgrijpen en er mij heen en weer mee trekken, sleuren en schudden."

“Oké. Maar nu is al het haar dat er toen was al weg. Nu is het alleen nog maar van jou. Wat vind je er nu van?”.

“Gewoon. Eigenlijk is het gewoon normaal haar, hè?”.

“Goed! Je voorhoofd. Wat is er mis met je voorhoofd waardoor je het al zo vaak gekrast en geslagen hebt?”.

“Euh...niks eigenlijk...”.

“Niks eigenlijk, vind je? Er is inderdaad niks mis mee, maar wel iets ongelooflijk straf. Ondanks alles wat het in je leven al meemaakte, ziet het er nog heel gewoon en vrijwel miraculeus zonder littekens uit. Dus ik vraag het nog eens: wat vind je van je voorhoofd?”.

“Dat het een heel straf en doodnormaal uitziend voorhoofd is.”.

“Oké. Je neus. Vertel.”.

“Gewoon.”.

“Gewoon? Vind je het ‘gewoon’ dat je neus er nog zo uitziet? Tijdens het auto-ongeluk was hij gebroken en was er een stukje af. Hij kreeg die ochtend ook serieus wat klappen. En jij vindt hem dus maar gewoon?”.

“Oei, dat is waar. Dat is niet zo gewoon dat die er nog zo uitziet...”.

“Je kaken en je kin? Die vind je ook gewoon zeker?”.

“Ik denk van niet omdat ik weet dat ze gebroken waren en evengoed blijvend vol littekens hadden kunnen zijn.”.

“Oké. En dan nu de moeilijkste. Je mond. En ik ga je er niet zelf op laten antwoorden omdat ik weet dat alles wat ook maar naar je mond of tanden gaat je misselijk maakt. Maar kijk nu gewoon eens. Hij werd die ochtend zo geslagen en misbruikt. Zat helemaal vol bloed en vuiligheid. Maar is die dan werkelijk écht zo lelijk? Kan je drie jaar later na miljoenen keren poetsen nog zeggen dat hij vuil en smerig is? Dat je tanden ondanks dat ze zoveel pijn doen niet mooier en mooier worden? Dat wanneer iemand je mond ziet ze er onmogelijk dezelfde walging als jij van kunnen hebben? De walging en de vuiligheid komt door de herinnering aan wat die man deed met je mond die ochtend. ‘Deed’ en ‘die ochtend’ zijn hierbij heel belangrijk. Nu is je mond gewoon een heel kostbaar iets waar je jezelf mee voedt. Waarmee je op een dag de stralendste, mooie tandenlach kan tonen. En waarvan je blij mag zijn dat je zelf al het toverwerk dat ze bij tandheelkunde doen durft ondergaan. Wat vind je zelf van je mond?”.

“Je hebt gelijk. Ik moet het zo proberen te zien...”.

“Nu we alle aparte stukjes besproken hebben, wat vind je nu van je gezicht?”.

“Mag ik alsjeblieft weg van de spiegel want ik kan het niet meer aan. Dit was echt wel heftig.”.

“Ja, oké dat is een goed idee. Je hebt dat trouwens schitterend gedaan!”.

Geen idee waar dat moment vandaan kwam. Zo’n intense conversatie met mezelf. Hard en eerlijk. Voor iemand die thuis nergens meer zelf aan wou werken. Soms verbaas ik mezelf gewoon en denk ik terug aan het spiegelmoment boordevol respect. Mijn zelfbeeld is ondertussen gewoon wat het is. Op slechtere momenten kan ik alleen maar denken dat je met aparte degelijke stukken ook een chaotisch lelijk geheel kan maken. Er is dus wel nog werk aan... .

In alle ellende van de afgelopen jaren heb ik zo heel hard het geluk van twee fantastische kinderen te hebben. De zomer bracht ons weer veel dichterbij elkaar. We wonen niet meer samen sinds anderhalf jaar, maar onze band en onze gesprekken zijn nu nog zoveel dieper. Zoveel echter. Zo heel erg waardevol!

Niks is onbespreekbaar. Ik denk dat ze gaandeweg ontdekten dat ik veel meer aankan dan ze dachten toen ik nog dagelijks voor hen zichtbaar was.

Toen ik nog bij hen woonde, hielden ze constant rekening met mij. Om mij te sparen. Om het mij niet nog moeilijker te maken. Om me geen pijn of verdriet te doen. Net daardoor liep iedereen op de toppen van zijn tenen. Ook ik. Want ik deed net hetzelfde naar hen toe.

En toch had ik zo heel erg graag samen met hen de nieuwe start willen maken. Zonder hen ging het nooit lukken om mezelf levend te houden. Het werd verschrikkelijk zwaar afzien. Mijn kinderen tegen mijn wil moeten achterlaten was het hardste wat ik ooit heb moeten doen in mijn leven.

Ik voel nog steeds diezelfde machteloze pijn als toen ik die nacht de brief las die Daan voor mij klaargelegd had.

Ik heb mogen ervaren dat de band en de liefde tussen een moeder en haar kinderen sterk genoeg is om ook het meest ondenkbare te doorstaan. Ik durf daarbij denken dat de manier waarop wij elkaar terugvonden maakt dat hij ook niet meer stuk zal gaan. Die band is puur en eerlijk, boordevol humor, wat maakt dat durf het haalt van angst. Ik durf nu tegen hen zeggen dat iets me niet lukt omdat ik daar nog niet aan toe ben. Zij durven eerlijk aangeven als ze het te druk hebben om met me af te spreken. Ze hebben geen angst meer om over die ochtend te praten. Niet dat we daar nog veel over zeggen, maar ze beseffen dat die ochtend er was en dat het hoort bij hoe alles nu geworden is. Als we er eens iets over zeggen, is dat niet altijd zwaarbeladen. Ik denk dat wij drie er als geen ander, heel normaal, realistisch en met gigantisch veel respect voor elkaar mee om kunnen gaan.

Durf.

Als ik terugkijk op de afgelopen jaren en als ik maar één woord zou mogen kiezen dat mijn weg het best beschrijft, dan is het dat woord wel. Alles begon die ochtend met durf. Durf om na wat er gebeurde toch terug recht te kruipen. Niet eens zeker wetende of de dader wel écht weg was en het opnieuw veilig was. Durf om mijn verlangen naar de dood te delen. Door het uit te spreken, kreeg ik de hulp die nodig was om me vandaag tot hier te brengen. Durf van mensen rond mij die niet wegliepen uit angst van de pijn die ze in mij zagen, of door een gevoel van machteloosheid. Durf die amper te beschrijven valt bij Bart, Niel en Liesbeth.

Toen ik onlangs aan Bart vroeg waarom hij altijd zegt dat hij vanaf het begin geloofde dat ik hier door kon geraken, antwoordde hij: “Flitsen, hè, flitsen van wat onder de pijn verborgen zat.”. Ik ben blij dat hij de flitsen zag van wat ik totaal niet meer kon voelen! Ik ben blij dat Niel op het moment van mijn opname in het psychiatrisch ziekenhuis in Duffel de assistent op mijn afdeling was. Blij dat hij de durf had om zijn eigen keuzes te maken en zelf besloot mij vast te houden op momenten dat het op de open afdeling moeilijk liep. Ik ben blij dat Liesbeth mee bleef gaan. Sessies en berichten vol met pijn durfde zij mee doorstaan.

Ik besef bij alle drie dat niets van wat zij voor mij deden zomaar te beschrijven valt als heel normaal. Ze hielden me vast als ik weg aan het glijden was. Ze vingden mij op als ik viel. We konden samen lachen op momenten dat het even beter ging. Waar durf pas écht onvoorwaardelijk en helemaal niet vanzelfsprekend was, was op de momenten dat ze mij zagen diepgaan in een ravijn waar overleven amper nog mogelijk kon zijn. Ik mocht vallen. Ze wisten dat geen vangnet nog helpen kon. Maar ze lieten me niet alleen. Ze daalden mee af. Wanneer ik te pletter geslagen lag op de bodem, gaven ze mij ruimte om op mijn eigen tempo recht te kruipen. Samen gingen we terug naar boven. Keer op keer. Zij drie hadden de durf om een gigantisch risico te nemen. Mijn respect en dankbaarheid daarvoor naar hen toe is onbeschrijflijk!

3 september 2019, drie jaar later.

Het werd de zwaarste dag in al die jaren. Alsof die dag de samenvatting was van hoe alles geworden was, in heel bewust. Bart deed me de dag nadien iets heel waardevols beseffen. Ik zeg heel vaak: “Ik heb niemand meer.”. Maar dat is dus niet juist. Door de pijn van veel verlies werd het woord ‘niemand’ de samenvatting van die pijn. Bart deed me inzien dat ik wel nog mensen heb die er onvoorwaardelijk mee doorgaan. Daar sta ik sindsdien bij stil. Ik heb een handvol waardevolle vrienden die er, samen met Seppe en Ella, altijd zullen blijven zijn. Daar durf ik zeker van zijn. Ik weet nu gewoon dat ik ieder van hen kan bellen dag en nacht en dat zo’n vrienden hebben helemaal niet zo gewoon is. Ik ben daar ongelooflijk dankbaar voor.

Drie jaar eerder zeiden zoveel mensen telkens weer: “Het is een rugzak die je voor de rest van je leven mee zal dragen.”. Of: “Je moet het proberen los te laten.”. Hoe ik het nu aanvoel, is het geen van beide. Het is geen rugzak. En het is ook niet los te laten. Wat gebeurde, is gebeurd. Voor altijd. Het was gewoonweg veel te ingrijpend. Maar ik hoef het niet mee te dragen. En loslaten kan in dit geval ook niet. Bij loslaten stel ik mij voor dat je iets vasthebt en dat wanneer je het loslaat het dan weg is. Met trauma kan dat niet. Wat ik wel ervaar en zo hard begin te voelen is dat ik er mij LOS van GEMAAKT heb. Dat is iets helemaal anders en voelt ook zoveel juist en waardevoller. Ik ben er los van geraakt. Het is gebeurd, maar ik draag het niet mee. Ik weet dat het er is. Het is van mij en hoort bij mij. Maar ik kreeg de ruimte en de zuurstof om er los van te bestaan. Gewoon als wie ik nu ben. Ik weet en ik voel dat leven met dit trauma nooit nog vanzelfsprekend zal zijn.

Door heel intense jarenlange therapie heb ik mijn valkuilen leren onderscheppen. Het tegen mijn wil vastgehouden worden. Onverwachte dingen die gebeuren. Dingen die ik niet begrijp en daardoor niet kan verstaan. En die mij dus doen afzien. Ik moet op elk moment de vrijheid hebben om te gaan en te staan waar ik zelf wil. Het zijn zo heel veel onzichtbaar ‘kleine’ dingen die ik ontdekte door mijn ‘koffer-techniek’. Ik weet nu dat ze er zijn en ik geloof dat door hieraan te blijven voortwerken met Bart, Niel en Liesbeth ik nog zoveel verder geraken kan.

Alles werd anders door die ochtend.

Ik die vanaf dag één vroeg en verlangde naar een stappenplan om mij te zeggen hoe ik het moest doen, kwam keer op keer tot het besef dat er geen stappenplan bestond. Zoveel boeken over trauma. Zoveel mensen met een trauma. Zoveel hulpverleners die zo heel hard hun best deden om voor mij de juiste hulp te vinden. Maar geen enkel stappenplan over hoe je hier dan door moet geraken. Ik kon dat niet begrijpen. Ik kon dat niet verstaan. Iemand moest toch ooit al het idee gehad hebben er één te schrijven in een wereld vol getraumatiseerde mensen? Ik besef nu waarom er geen stappenplan bestaat. Dat kan gewoonweg niet geschreven worden. Ieder trauma, iedere persoon, ieder motief of ieders omgeving is anders en persoonlijk. En dus is elk trauma, hoe gelijkend ook, totaal verschillend in de verwerking ervan. Wat ik schreef, is ook geen stappenplan, valt zelfs amper samen te vatten in: “dus zo, en zo, en zo”.

Wat ik schreef, is mijn ervaring. Van hoe het allemaal was en sindsdien liep voor mij, heel persoonlijk. Maar ik ben er zeker van dat heel veel dingen herkenbaar kunnen zijn voor andere slachtoffers. Dat hulpverleners door mijn verhaal te lezen misschien durven in te zien dat bijvoorbeeld medicatie weigeren geen koppigheid of iets willen bewijzen is. Dat mensen die in hun omgeving iemand kennen die een trauma overleefde net dat beetje durf gaan krijgen om hen in de eerste en meest belangrijke plaats nog steeds als volwaardig mens te zien, gewoon, simpelweg als mens. Dat een overlevende wel beseft dat niemand de juiste toverwoorden heeft om het trauma of de pijn niet gebeurd te laten zijn. Dat hij of zij dat ook niet verwacht, maar dat net heel normale woorden en gezien en niet vergeten worden een overlevende weer mens kan laten zijn.

Mens mogen zijn. Dat is waar ik zo hard naar verlangde. Ik was die ochtend een slachtoffer. Ik werd meteen daarna een overlevende. Zo vaak had ik de afgelopen jaren het gevoel dat de maatschappij wel klaar is voor een slachtoffer, maar niet voor een overlevende. Een slachtoffer vang je op en verzorg je. Dat kon ik zo goed voelen in de allereerste maanden. De medische wereld kan wonderen verrichten langs de buitenkant. Ik was en ben daar uitermate dankbaar voor. Maar wonden aan de binnenkant zijn helemaal iets anders. Dat besef je pas als het je zelf overkomt. Een wonde laten helen aan je binnenkant vraagt veel meer tijd. Ik krijg die tijd van Bart, Niel en Liesbeth. Dat is zo heel kostbaar, ontzettend waardevol.

Ik had zelfs nooit gedacht dat dit kon lukken, maar mijn wonde groeide dicht door hele goede en intense zorgen. Mijn nieuwe huid is nog superkwetsbaar. Ik bescherm haar met alles wat ik heb want iedere kras of zelfs aanraking doet haar terug aan flarden scheuren. Iedere keer wanneer dat gebeurt, is het helen zoveel zwaarder.

Waarom wou ik dan zo ongelooflijk graag een stappenplan? Gaandeweg beseftte ik dat Bart gelijk had toen hij zei dat ik alles eigenlijk omgekeerd deed toen ik dan toch eens een richting aangewezen kreeg. Ik wou een stappenplan omdat ik er nood aan had. Waarschijnlijk niet om het dan echt te volgen, maar om te lezen, te voelen en te zien, dat anderen het konden. Want als er een stappenplan was, was dat voor mij het bewijs dat anderen voor mij al zo'n zwaar trauma overleefden en dat het hen gelukt was terug te leven. Doordat het niet bestond, kon ik ook niet geloven dat hiermee voortleven ooit nog kon. Mijn schrijven is geen stappenplan, maar wel een waargebeurd verhaal geschreven in de puurste vorm van hoe het voor mij was.

Ik koos er zelf een titel voor:

“Van trauma naar terug leven.”

En ik geloof en voel nu dat dat mogelijk is. Leven. Nooit meer zoals het was, maar wel heel mooi zoals het nog kan zijn. Zo heel gewoon en simpel. Of zoals Ella onlangs reageerde toen ik compleet buiten de context zei: “Maar je bent hier wel op stap met een zwaar getraumatiseerde visueel gehandicapte, hè!”... “Ja, en ge weet dat ge bij mij met zo'n zever niet moet afkomen!”. Toen schoten we beiden zo hard in de lach. Dat is leven. Dat is als normaal gezien worden zonder afbreuk te doen aan hoe moeilijk en rauw alles ook is.

Toen op dat moment wist ik dat ik mij losgemaakt heb en kan leven!

Dankjewel om mijn woorden te durven lezen.