

‘Ik kon niet geloven dat hij mijn moeder had vermoord’

Er zijn momenten waarop het leven in één klap tot stilstand komt. Dan wordt onze veerkracht tot het uiterste beproefd; want hoe ga je verder als niets ooit nog hetzelfde zal zijn? **De vader van Tamara van der Pol (31) bracht zes jaar geleden haar moeder om het leven, daags voordat Tamara zou bevallen van haar eerste kind.**

Het ging al een tijdje niet zo goed tussen mijn ouders. Zes weken voor haar dood vertelde mijn moeder me dat mijn vader niet mijn echte vader was. Mijn broertje en ik waren allebei van een donor. Ineens snapte ik sommige dingen beter, bijvoorbeeld waarom ik zo weinig van mezelf terugzag in mijn vader. Die dag liet ze ook haar bankafschriften zien. Afschriften waarop duidelijk te zien was dat mijn vader op één dag heel veel kleine geldopnames achter elkaar deed. Ze was erachter gekomen dat hij al heel lang gokverslaafd was. Dat was, denk ik, een van de redenen dat ze van hem wilde scheiden.

Op een woensdag in de meivakantie had ik 's ochtends vroeg een afspraak bij de gynaecoloog. Ik was ruim 41 we-

ken zwanger en we spraken af dat de bevalling de volgende dag ingeleid zou worden. Vanwege alle spanningen tussen mijn ouders logeerden mijn moeder en mijn broertje ergens anders, maar die dag zouden ze weer naar huis gaan. Om half twaalf belde ik mijn vader en ik vertelde hem dat ik de volgende dag zou bevallen. “Doe rustig aan, veel succes,” zei hij nog.

Een uur later ging de telefoon. Ik hoorde aan het melodietje dat het mijn ouderlijk huis was. We zaten in de tuin, mijn man Tobias nam op. Ineens begon hij te schreeuwen: “Doe normaal! Niet doen!” Het was mijn vader, die zei dat hij mijn moeder vermoord had en ook zichzelf zou vermoorden. Op een of andere manier bleef ik heel kalm, ik kon me eigenlijk niet voorstellen dat hij dat echt gedaan had.

Pas op het politiebureau hoorde ik dat het waar was. De vloer zakte onder me vandaan. Ik moest het van de politie ook aan mijn broertje vertellen, maar

eigenlijk wist hij het allang – mijn vader had het gedaan waar mijn broertje van 12 bij was. Twintig messteken.

Die nacht had ik een rare buik, ik voelde me helemaal niet lekker. Midden in de nacht zijn we toch maar naar het ziekenhuis gereden omdat ik me zorgen maakte om de baby. Ik kreeg zo'n infuus om weeën op te wekken en 's middags om vier uur werd Sven geboren. Je merkt dat op zo'n moment een soort oerkracht loskomt, je doet precies wat op dat moment nodig is. Ik was heel erg met de baby bezig; Tobias kreeg voortdurend telefoontjes en sms'jes over de dood van mijn moeder. Ik ben een nachtje in het ziekenhuis gebleven, even weg van de situatie. In mijn eentje in die ziekenhuiskamer besefte ik ineens dat ik mijn moeder niet kon bellen. Toen heb ik voor het eerst echt gehuild. Geen uren achter elkaar, het verdriet kwam in golven over me heen.

Vijf dagen later zag ik mijn moeder pas. Ze lag opgebaard in het VUmc, gelukkig zag je niet zoveel van haar verwondingen. Ik liep naar binnen, met Sven op mijn arm. Hij begon meteen te huilen. Toen mijn moeder op dat moment nog steeds niet bewoog, kwam het bij me binnen. Als een mokerslag. Het was echt, mijn moeder was dood. Instinctief verwachtte ik dat ze wel zou reageren op het huilen van haar kleinzoon. Dat dat niet gebeurde, was heel confronterend.

Mijn vader had zichzelf ook zeven keer gestoken. Na vijf of zes weken is hij in het ziekenhuis overleden. Hij was bijna al die tijd buiten bewustzijn. Ik heb nooit meer met hem kunnen praten, maar ik denk dat ik wel iets begrijp van zijn motieven. Toen mijn moeder bij hem weg wilde gaan, zag hij zijn hele wereld instorten. Hij werkte niet, had niet echt vrienden of zo. Mijn moeder was alles voor hem, zijn veiligheid, zijn bron van inkomsten, zijn sociale netwerk...

Hij wist niet dat mijn moeder mij had verteld dat hij niet onze biologische vader was, maar misschien was hij onbewust toch bang dat we na de scheiding partij zouden kiezen voor haar. Zijn wanhoop en paniek snap ik wel, maar waarom heeft hij niet alleen zichzelf iets aangedaan? Dat neem ik hem echt kwalijk.

De eerste maanden heb ik veel steun gehad van Tobias, familie en vrienden.

Ik heb gepraat en gepraat, ik heb het verhaal wel duizend keer verteld. Ik verbaasde me over mijn eigen kracht. Toch merkte ik na anderhalf jaar dat ik nog steeds niet lekker in mijn vel zat. Ik zag steeds weer de beelden voor me van mijn vader met dat mes – ook al had ik het zelf natuurlijk niet gezien.

Een psycholoog stelde voor dat ik emdr-therapie zou gaan volgen.

De emdr-therapeut vroeg me naar de dingen die ik nog niet had verwerkt. Elke keer als ik die gebeurtenissen voor me zag, met alle rotgevoelens die daarbij hoorden, kreeg ik een soort piepjes in mijn oor. Al bij de tweede serie piepjes zakten de emoties dieper weg en na anderhalf uur stond ik als een ander mens weer buiten. Vooral Tobias zag het verschil, hij vond dat ik er veel ontspannener en beter uitzag. Ik voelde me zelf vooral alsof ik de hele dag had zitten huilen.

Sinds die tijd kan ik de intense emoties niet meer oproepen en heb ik ook geen last meer van angsten. Alleen het gemis blijft over – en dat went. Ik heb veel meer rust in mijn lijf gekregen en ik hoef het verhaal niet meer aan iedereen te vertellen. Uiteindelijk verliest iedereen een keer zijn ouders, alleen wil je natuurlijk niet dat het op zo'n manier gebeurt. In twee dagen tijd verloor ik allebei mijn ouders én werd ik zelf moeder. Daardoor ben ik in één keer

'Zijn wanhoop en paniek begrijp ik wel, maar waarom heeft hij niet alleen zichzelf iets aangedaan?'

een generatie opgeschoven. Soms heb ik het gevoel dat ik op niemand meer kan terugvallen. Een soort leegte achter me.

Of het mij als persoon veranderd heeft, weet ik niet zo goed. Misschien dat ik in één klap echt volwassen ben geworden. Op zo'n moment kom je erachter hoe sterk je eigenlijk bent. Je leert om te kijken naar alles wat je nog wél hebt.

Ik ga zelden nog naar het graf van mijn moeder. Ik vertel aan mijn kinderen hoe ze was, hoe lief ze was. Mijn moeder is nog steeds bij me, als verzameling mooie gedachten en herinneringen. Ik heb er geen beladen gevoel meer bij. ■

Ook een verhaal voor deze rubriek? Mail ons: redactie@psychologiemagazine.nl onder vermelding van 'Overlevers'