

Inleiding

Nog niet zo lang geleden kreeg ik een telefoontje van Annette, de pleegmoeder van Yoni. Of hij als havo-scholier – toen zeventien jaar – een paar weken stage bij mij mocht lopen: “Yoni schrijft zelf verhalen en wil misschien wel journalist worden.” Normaal gesproken zeg ik als drukbezette zzp’er niet snel ja tegen zo’n verzoek, maar in dit geval kon ik eigenlijk niet weigeren. Yoni en ik delen namelijk een groot verlies – al is je moeder verliezen iets heel anders dan het verliezen van een vriendin, zeker in dit geval.

Ruim acht jaar geleden werd Maria, de moeder van Yoni, vermoord door haar man, Yoni’s vader. Maria werkte als leerkracht op de basisschool van mijn twee oudste dochters en ik ging als betrokken ouder al elf jaar met haar mee op schoolkamp. Ik was vreselijk geschokt toen ik het afschuwelijke bericht hoorde en ook Maria’s leerlingen, collega’s en vrienden waren allemaal lange tijd volledig van slag. Maar het verlies was het grootst voor haar zoon Yoni en Tamara, zijn oudere zus. Tamara moest een dag na de moord bevallen van haar eerste kind, Yoni had als twaalfjarige met eigen ogen gezien hoe zijn vader zijn moeder met messteken om het leven bracht.

Het was een bijzondere ervaring om tijdens zijn stage twee weken met Yoni op te trekken. Niet alleen deed hij ijverig allerlei klussen als leerling-journalist, ook kreeg ik zo de kans om herinneringen op te halen aan Maria – en vertelde hij een paar keer openhartig over zijn kant van het verhaal. Ik was onder de indruk van zijn positieve levensinstelling en zijn open blik op de wereld – gelukkig wist ik al dat hij in het beste pleeggezin terecht is gekomen dat je je kunt voorstellen.

De levensgeschiedenis van Yoni is een van de verhalen die mij geïnspireerd heeft om de interviewserie ‘Overlevers’ te maken voor *Psychologie Magazine* en uiteindelijk ook om dit boek te schrijven. Ik vind het heel bijzonder om te zien over hoeveel veerkracht sommige mensen blijken te beschikken. Hoe pak je na zo’n schokkende gebeurtenis of een ingrijpend verlies de draad

van je leven weer op? Hoe moeilijk is dat eigenlijk? En wat kun je doen om dat vaak langdurige proces zo goed mogelijk door te komen? Deze en andere vragen probeer ik in dit boek zo goed mogelijk te beantwoorden.

Yoni heb ik uiteindelijk niet geïnterviewd. Ik vond hem toen net te jong. Het verhaal van zijn zus Tamara staat wel in dit boek, evenals de getuigenissen van dertien andere mensen. Zoals het verhaal van Dennis, die zijn vrouw en kind verloor op de dag van de bevalling. Wilco, die jarenlang ten onrechte in de gevangenis zat. En Willie, die een groot deel van haar gezicht en lichaam verbrandde bij de nieuwjaarsbrand in Volendam. Allemaal mensen van wie het leven van het ene op het andere moment totaal op zijn kop stond. En met wie het in het algemeen nu gelukkig een stuk beter gaat. Hun aangrijpende en inspirerende verhalen heb ik verweven met nuttige informatie over trauma- en rouwverwerking.

Het verdriet om verloren dierbaren of de impact van een andere schokkende gebeurtenis laat op een bepaalde manier altijd zijn sporen na. Niemand komt ongeschonden uit de strijd. Toch ben ik er inmiddels van overtuigd geraakt dat er vrijwel altijd een weg omhoog is, al is die weg soms lang en bochtig. Ik hoop dat de verhalen in dit boek en de adviezen van deskundigen mensen kunnen inspireren om toch een uitweg te zoeken, met steun van hun naasten én professionals, om een nieuwe betekenis te geven aan hun leven en van elke dag iets te maken.

Ik wens jullie allemaal het allermooiste, beter dan beste bestaan. Leef hard en goed, en schoon en wild. Kijk goed, voel beter. Wees niet bang. Kies voor wat u blij maakt, wat het ook moge zijn. Durf te proberen wat te lastig lijkt. Leg de lat hoog genoeg. Koester en laat u koesteren. Geef anderen wat ze verdienen, en uzelf minstens ook. Blijf hopen, willen, dromen, wensen. Wees kwetsbaar en sterk, en lief voor kleine dieren. En drink op tijd en stond een goed glas, dat helpt altijd.
Uit: *Vele hemels boven de zevende*, Griet Op de Beeck