

## Inleiding

Stel je voor dat je leeft in een wereld waarin elke dag begint met het ontwarren van een knoop die 's nachts in je ziel is gelegd. Een wereld waarin de kleinste geluiden een symfonie van paniek kunnen veroorzaken, en waar herinneringen niet gewoon herinneringen zijn, maar levendige, terugkerende nachtmerries.

Dit is mijn wereld. Een realiteit waarin ik jarenlang heb geleefd, onder de allesoverheersende schaduw van PTSS. Een aandoening die geen litteken uit het verleden is, maar een voortdurende, genadeloze aanwezigheid in het nu.

Mijn reis begon bij een onuitsprekelijke tragedie: mijn twee jongste kinderen raakten op vier- en zesjarige leeftijd ernstig verbrand. Jarenlang vond ik geen woorden om deze ervaring te delen; boosheid, verdriet en frustratie blokkeerden elke vorm van uitdrukking.

Pas toen ik rust vond, en samen ging wonen met mijn nieuwe liefde, brak ik. Na vijftientig jaar waarin ik de zorg voor anderen op de eerste plaats zette, raakte ik opnieuw uitgeput. Ik kwam thuis te zitten met een burn-out. De huisarts, een GGZ-medewerker en een psychologe zagen elk slechts een deel van mijn verhaal, zonder het geheel te overzien.

Toen de bedrijfsarts besloot dat ik weer aan het werk moest, zonder te vragen hoe het werkelijk met mij ging, werd een diepe wond geraakt. Op de terugweg overwoog ik om tegen de vangrail te rijden. Het verleden brak in alle hevigheid door. PTSS overspoelde me. Mijn geest vulde zich met paniek, jeugdherinneringen en onderdrukte emoties. Het trauma van het ongeval met mijn kinderen, het geweld uit mijn jeugd, sirenes, brandende mensen, alles veroorzaakte een innerlijke storm. Ik vocht tegen alles en iedereen, terwijl ik in feite tegen mezelf streed.

Toen besepte ik: het moet anders. Radicaal anders. Ik moest leren luisteren naar mezelf. Deze weg naar genezing werd een intense, pijnlijke maar uiteindelijk bevrijdende zoektocht naar mijn ware zelf, waarin ik vele oude wonden opnieuw moest aanraken en helen. Verdriet, schaamte, boosheid, pijn van afwijzing, verboden zijn en diepe eenzaamheid haalde ik uit mijn schaduwen tevoorschijn, en ik herbeleefde ze.

Door mijn verhaal te schrijven, kreeg ik overzicht. Ik ontdekte de rode draden die door mijn leven liepen. Ik leerde dat ik eerst moest begrijpen wie ik was en waar ik vandaan kwam, voordat ik kon transformeren en mijn verhaal kon delen met de wereld. Door mijn obstakels openhartig onder ogen te zien en ze met compassie tegemoet te treden, vond ik heling.

Dit boek is een getuigenis van veerkracht. Een eerbetoon aan de onbreekbare kracht van de menselijke geest. Ik vertel mijn verhaal

eerlijk, rauw en hoopvol. Ik schrijf over mijn schaduwen, mijn groeipijn, én over het licht dat ik uiteindelijk vond.

De hoofdstukken zijn geschreven in de tegenwoordige tijd, omdat die vorm de intensiteit van mijn ervaringen het beste weergeeft. Zo nodig ik je uit om alles te beleven zoals ik het heb gevoeld, van de diepste angst tot de eerste vonk van bevrijding.

Dit boek is een uitnodiging. Om jouw licht te ontsteken, je waarheid te spreken en jouw eigen pad te volgen. Ware vrijheid begint wanneer je jezelf bevrijdt van de oordelen over jezelf. En alleen jij kunt die bevrijding écht vormgeven.

**Welkom in mijn wereld.**

## 1991

Gekleed in camouflagekleding spelen kinderen uit de buurt oorlogje. In de smalle bosrand achter de huizen hebben ze een kamp opgezet, compleet met een klein knisperend kampvuur en boomstronken om op te zitten. Gedurende de hele vakantie zijn ze er druk mee bezig en genieten ze volop van het plezier dat ze samen beleven.

Een twaalfjarige buurjongen poft zo nu en dan aardappels in een conserven blikje boven het vuur. Voor de veiligheid staat er een emmer zand bij om het vuur te kunnen doven als er iets gebeurt. Drie van mijn kinderen zijn getuige van een vreselijk ongeluk.

Nadat het vuur voor hun ogen gedoofd lijkt, spuit de buurjongen tegen alle waarschuwingen in spiritus op het vuur. Hij richt de straal spiritus van zich af, recht in de richting van mijn twee jongste kinderen.

De gevolgen zijn afschuwelijk. De spiritus veroorzaakt een enorme steekvlam, waardoor mijn zesjarige dochter en mijn vierjarige zoon onmiddellijk branden als fakkels.

Mijn negenjarige zoontje ziet het allemaal gebeuren en rent schreeuwend naar huis.

‘Mama!!!!!!!!!!!! Brand!!!!!!’

De paniek en doodsangst in zijn stem grijpen me bij de keel en geven me vleugels. Ik storm naar buiten, en zijn angst en ontreddeering treffen me als een mokerslag. Hij wijst naar het pad achter de huizen, waar ik geschreeuw en gekrijs hoor. Mijn maag trekt samen als een samengebalde vuist.

Het is hartverscheurend om hem zo achter te moeten laten, maar ik handel instinctief. Er is geen tijd voor troost. Een buitengewone kracht stuwt mij voort in de richting van chaos en ontzetting.

Als ik de bocht om vlieg, bevind ik me van het ene op het andere moment in een andere werkelijkheid. Halverwege het pad zie ik mijn jongste zoontje van vier branden als een fakkel. Angst grijpt mijn ziel met een ijzeren greep. Al mijn spieren lijken te verkrampen.

Een kakofonie van geschreeuw omringt me. Schreeuw ik net zo hard als de kinderen? Of is het mijn eigen doodsangst die ik hoor?

Verderop wordt mijn zoontje door buurtbewoners een tuin ingetrokken. Nu er voor hem wordt gezorgd, flitsen mijn ogen langs de ontzette kinderen terwijl ik de naam van mijn dochter schreeuw.

‘Ze is in de sloot gesprongen!’

De sloot! Ze kan niet zwemmen! Ontzet ren ik, struikelend door de struiken, naar het achterliggende water terwijl ik haar naam schreeuw. Verwilderd sla ik de takken weg die mij belemmeren. ‘Hier ben ik, mam!’

Mijn opluchting slaat om in ontzetting wanneer ik haar zie. Tot aan haar nek staat ze in de sloot. Hoewel ik aan haar stem hoor dat zij het is, herken ik mijn eigen kind niet. Haar lieve gezichtje is opgezwollen en zwart, haar haren verschroeid.

Zonder aarzelen spring ik in de sloot en ga direct kopje onder. Wonder boven wonder is zij precies daar in de sloot gestapt waar ze kan staan. Voorzichtig, doodsbang om haar pijn te doen, pak ik haar vast. De geur van verbrand vlees en haar maakt me misselijk. Ik moet alle zeilen bijzetten om niet te braken. Dan tilt ze haar rechterarm uit het water. ‘Kijk, mam.’

Haar arm is, net als haar gezichtje, zwart geblakerd, en er hangen slierten aan. Het duurt even voordat ik begrijp wat ik zie. Haar huid is verscheurd en hangt in vellen langs haar armpje. ‘Ga ik nu dood?’ vraagt ze angstig.

Plotseling voel ik een ongekende energie die door me heen stroomt, waardoor ik kalm blijf. Ik weersta de drang om te schreeuwen, te huilen of flauw te vallen. Deze oerkracht stelt me in staat om zonder aarzelend rustig te reageren. ‘Nee hoor, meisje, maar je moet wel naar het ziekenhuis.’

Steek je armpje maar weer in het water, dan doet het minder zeer.'

Uiterlijk blijf ik kalm, maar vanbinnen heerst er chaos. Wat zojuist nog gewoon was, is nu veranderd. Alles wat eens belangrijk was, heeft zijn betekenis verloren. Niets is meer hetzelfde. Mijn kinderen zijn er niet meer, en ik ben niet meer wie ik was. Dit alles is zo onwerkelijk, zo onbegrijpelijk!

Ach, meisje, denk ik, wat zien je gezichtje en arm er verschrikkelijk uit! Hoe ziet de rest van je lichaam eruit? Ik durf haar niet aan te raken, bang dat ik haar pijn doe.

Het liefst wil ik schreeuwen! Mijn longen uit mijn lijf schreeuwen! Al deze waanzin, angst en pijn eruit brullen! Maar dat kan niet. Dus stop ik al mijn gevoel zo diep mogelijk weg.

Op de slootkant zie ik mijn man. Hij vertelt dat mijn zoontje bij de burens onder de douche staat en dat de ambulance onderweg is. Ik knik terwijl de tranen over mijn wangen rollen. Gelukkig, hij leeft!

Dan zie ik de huisarts aan de kant staan. Zijn ontsteltenis zegt alles. Wanhopig probeer ik mijn kalmte te bewaren, bang om de controle te verliezen.

'Hoe is het met haar?' vraagt hij.

Even denk ik dat hij haar wil onderzoeken, maar ik weet dat ik niet met haar uit de sloot kan komen! Ik voel gewoon dat ik moet blijven staan.

‘Dat weet ik niet, maar ik kan hier niet weg! We blijven hier tot de ambulance er is!’ Hij knikt bezorgd en roept dat hij naar mijn zoontje gaat.

In de verte hoor ik sirenes dichterbij komen en niet veel later staan er twee broeders op de kant.

Dan gaat het snel. Aangezien mijn dochtertje er ernstiger aan toe is dan haar broertje gaat zij als eerste met de ambulance mee.

Voorzichtig komen we het water uit waar ze behoedzaam door een broeder wordt aangepakt. Meteen wordt ze in folie gewikkeld.

Nu zij in goede handen is, komt de angst voor mijn zoontje in alle hevigheid binnen. Zo snel als ik kan, ren ik naar huis, onderweg trek ik mijn natte kleren van mijn lichaam en gooi ze van me af. Binnen trek ik snel wat aan en race weer terug, bang dat de ambulance zonder mij vertrekt.

Wanneer ik weer buiten kom, zie ik dat een buurvrouw mijn zoontje van negen troost.

‘Zorg goed voor hem! Hij heeft alles zien gebeuren!!’ roep ik tegen haar.

Ik voel me verscheurt! Het liefst wil ik me in drieën delen zodat ik hem kan troosten en tegelijkertijd bij de jongste twee kan zijn. Mijn hart gaat naar hem uit, maar ik moet met de ambulance mee! Dan bedenken ik ineens dat mijn oudste zoon van elf naar het zwembad is en zich rot schrikt als hij straks thuiskomt.

‘Mijn oudste is naar het zwembad!’

Vang hem alsjeblieft op als hij thuiskomt!’ roep ik haar over mijn schouder toe.

Bij de burens verderop stuif ik naar boven waar m’n zoontje net onder de douche vandaan komt en op een brancard wordt gelegd. Hij jammert zachtjes maar begint te huilen als hij mij ziet. ‘Het komt goed mannetje,’ sus ik hem.

Ook hij is onherkenbaar! Mijn kleine mannetje met zijn guitige koppie is verdwenen. Verstandelijk weet ik dat hij het is, maar als ik naar hem kijk ligt daar een ander kind. Net als zijn zusje is zijn gezichtje zwart en opgezet. ‘Het komt goed mannetje. Mama gaat met je mee naar het ziekenhuis hoor, ik laat je niet alleen.’

Opnieuw moet ik alle kracht verzamelen om niet door mijn benen te zakken, om niet te schreeuwen en te gillen. Mijn mijn keel lijkt geblokkeerd door een blok beton en ik heb het gevoel dat ik stik. Het is allemaal zo onrealistisch! Dit gebeurt allemaal toch niet écht!

Als we buiten komen staan veel mensen te kijken. Ook dat is surrealistisch. Dan wordt ook hij de ambulance in geschoven en moet ik voorin gaan zitten.

Met loeiende sirene gaan we op weg. Ik kijk achterom naar m’n zoontje. De blik in zijn ogen kan ik niet omschrijven. Het woord angst dekt niet eens de helft van de lading.

Hij huilt niet, hij schreit en kermt.

Met rustige stem probeer ik hem te kalmeren, maar ben net zo angstig als hij.

‘Ik blijf bij je hoor ventje, ik laat je niet alleen hoor, het komt goed,’ stel ik hem keer op keer gerust.

Wanneer de ambulance de verkeerslichten nadert voordat hij de ringweg opdraait, zie ik een motoragent het overige verkeer tegenhouden om de ambulance vrije doorgang te verlenen. De schok is groot, dát komt enorm binnen. Ik weet dat dit alleen gebeurt in levensbedreigende situaties.

Nu pas dringt de omvang van het ongeval tot mij door.

Het indringende geluid van de sirene gaat door merg en been. Bovendien ben ik kotsmisselijk en tril als een rietje.

‘Rustig Marja, rustig Marja, rustig Marja,’ spreek ik mezelf in stilte toe.

De woorden echoën in mijn hoofd als het chanten van een mantra. Zo is er geen ruimte voor andere gedachten.

In het Martiniziekenhuis gaan we direct naar het brandwondencentrum. In de sluis worden we opgewacht. Zodra de toegangsdeur dicht is wordt de brancard meteen door de volgende deur gereden. Als ik mee wil word ik tegen gehouden.

Tot mijn ontzetting gaat de deur weer dicht en mijn maag draait zich om. Ik had beloofd dat ik hem niet alleen zou laten! Het voelt alsof ik hem verraad, alsof ik hem aan zijn lot overlaat.

Woest schrob ik mijn handen, trek de witte jas aan en de blauwe plastic sloffen.

Eindelijk mag ook ik door de deur. Maar in plaats van naar mijn zoon word ik naar de wachtkamer gebracht mijn man al zit te wachten. Als onze ogen elkaar ontmoeten barsten we in tranen uit. Huilend vallen we elkaar in de armen.

In de wachtkamer horen we onze kinderen van tijd tot tijd schreeuwen en krijsen. Dit doodsbangе geschreeuw heb ik nog nooit gehoord en het zet zich vast in elke vezel van mijn lichaam.

In mij schreeuw ik tot God: Geef mij wat mijn kinderen doormaken! Ik kan het aan, zij niet. Ze zijn veel te klein! Niemand kan dit doorstaan! Dit gaat véél te ver! Laat ze een been breken of een arm, maar niet DIT!

Ik voel me zó ontzettend machteloos. Ik ben hun mama! Ik ben er om voor hen te zorgen! Ik moet ervoor zorgen dat ze geen pijn of verdriet hebben. Maar ik kan ze zelfs niet troosten, sterker nog, ik kan er zelfs niet eens voor ze ZIJN. Alleen maar luisteren en mee lijden als ze het uitgillen van pijn.

‘Dat ze gillen en schreeuwen betekent dat ze nog leven!’

Vanuit het niets is daar die stem, die gedachte. Hoe pijnlijk en tegenstrijdig dat ook is, het geeft hernieuwde kracht. Terwijl de tranen over mijn wangen rollen, denk ik: Schreeuw maar, toe maar, gil maar, krijs maar! Zo hoor ik dat je nog leeft!

Wanneer de dokter eindelijk de wachtkamer inkomt vertelt hij dat onze dochter voor 72% en onze jongste zoon voor 51% derde graad zijn verbrand.

Hoop wordt ons niet gegeven. We kunnen alleen bidden om een wonder.

## De Littekens van Toen, de Kracht van Nu

Meer dan dertig jaar later lees ik een lezing terug die ik in die periode hield.

Ik stond daar als moeder, met rauwe pijn en een open hart. De woorden kwamen recht uit mijn buik, vanuit een overlevingskracht waarvan ik het bestaan niet eens kende.

Vandaag kijk ik ernaar met de ogen van nu. De tijd heeft mij veranderd. De pijn is niet verdwenen, maar er is ruimte gekomen, voor zachtheid, voor inzicht, voor heling.

De woorden die ik toen sprak, klinken nog altijd na.  
Dit zei ik destijds:

‘Moed, doorzettingsvermogen en een groot incasseringsvermogen zijn eisen waar brandwondpatiënten aan moeten voldoen.

Er is moed voor nodig om je bloot te geven, letterlijk én figuurlijk.’

Dat waren mijn openingswoorden. En ze gelden nog steeds. Misschien nu zelfs meer dan toen. Want ik zie nu dat het niet alleen mijn kinderen waren die moed nodig hadden, ook ik moest elke dag mijn angsten in de ogen kijken. Ik moest mijn kinderen begeleiden, verzorgen, motiveren.