

“Je wordt er drie keer zo oud van”

Thomas terugkijkend op het verlies van zijn broer
Marie-José Pulles

Bijdrage aan het symposium 'Over-Leven' over Rouw bij Kinderen
Vrijdag 16 oktober 2009 in Lelystad
Organisatie: Netwerk Palliatieve Zorg Noord- en Oost-Flevoland

Thomas, 20 jaar, 2 meter lang, dag en nacht met muziek bezig, drumt en speelt gitaar in bandjes, bezoekt popconcerten, speelt basketbal, werkt in de keuken van een hip café, heeft diverse vriendengroepjes, woont op kamers en is inmiddels 3^{de} jaars student. En om precies te zijn: in die volgorde. Maar dat zijn bekende verhalen voor ouders met studerende kinderen dus tot zover niets bijzonders. Wat ik in het kader van dit verhaal niet moet vergeten te vermelden is dat hij daarnaast ook nog heel veel denkwerk verricht. Bijvoorbeeld in bed voordat hij inslaapt, in trein en bus en tussen de bedrijven door.

Dat is niet begonnen na het overlijden van zijn broer Karel, dat deed hij al van kleins af aan, maar het heeft wel gevolgen voor de manier waarop hij met de dood van zijn broer is omgegaan. Thomas typeert zichzelf als een denker, terwijl hij ogenschijnlijk meer een doener lijkt. Zijn denkwerk omschrijft hij niet als piekeren maar als nadenken over van alles en nog wat. 's Avonds over alles wat er die dag gebeurd is, of nog zou kunnen gebeuren (aan fantasie heeft hij geen gebrek) en tja dan is het zo maar een paar uur later in je bed.

Thomas is onze oudste zoon, we hebben er twee, onze jongste zoon Karel werd maar 10 jaar oud door een hersentumor. Hij werd 9 jaar geleden ziek, toen Thomas dus 11 jaar oud was.

Vanmiddag staat de ervaring van Thomas centraal, de ervaring van de broer en dat is op zichzelf al gedenkwaardig want kinderen die een broer of zus verliezen ervaren vrijwel altijd een tekort aan persoonlijke aandacht. Ze hebben vaak het gevoel dat ze niet serieus genomen worden, dat er over hun hoofden heen gepraat wordt, dat vragen met name aan hun ouders worden gesteld. Ze voelen zich daardoor onvoldoende betrokken. En dat allemaal terwijl zij hun eigen verlieservaring dragen. Thomas was dan ook verbaasd, of eigenlijk verrast, toen ik hem vertelde dat mij gevraagd was een bijdrage te leveren over zijn kant van het verhaal.

Het leverde de volgende conversatie op.

"Wat is dat dan voor congres?"

"Een symposium over rouw bij kinderen".

"Dat zou tijd worden" was de reactie.

Ik haastte me om te vertellen dat dit soort dagen wel vaker gehouden worden.

"Maar ja, dan toch" bromde hij. Vervolgens vroeg hij zich af wat ik over hem dacht te gaan vertellen; het klonk behoorlijk argwanend. Ik stelde voor dat we dat samen zouden gaan bepalen, dat we de voorbereiding samen voor onze rekening zouden nemen.

"Oh?" was de reactie "En wat hebben ze aan mijn verhaal, ik denk dat ik geen goed voorbeeld ben".

"Geen goed voorbeeld, waarom zou jij geen goed voorbeeld zijn?" vroeg ik op mijn beurt verbaasd. Het bleef even stil. "Nou, omdat hier eigenlijk alles goed gegaan is, wij hebben eigenlijk nooit echte problemen gehad".

Ik kreeg even het gevoel dat hij er niets voor voelde om zijn ervaringen te delen. "Als je niets kwijt wil over je eigen ervaringen dan moet je het zeggen" was mijn reactie, heerlijk pedagogisch onverantwoord. "Jij denkt dat alleen grote problemen als voorbeeld kunnen dienen, ik denk dat elke ervaring dat kan, dat uit elke ervaring de kern gedestilleerd kan worden, de essentie waar het om draait". Daar stemde hij gelukkig mee in.

Voor vandaag hebben we dus een paar keer de koppen bij elkaar gestoken om te bepalen wat Thomas belangrijk vond om mij te laten vertellen. En dat leverde het volgende kapstokje op:

- Je wordt er drie keer zo oud van
- Gewoon beste vrienden
- Statische beelden
- Wat je nodig hebt
- Muziek en andere hulpmiddelen

Bij een symposium wordt er ter wille van de uitnodiging gevraagd om een titel aan te leveren en daarom is de titel er vaak eerder dan de inhoud. De titel van deze bijdrage werd na lang wikken en wegen door Thomas bedacht. Het moest vooral niet te negatief maar ook niet te positief worden en precies kloppen. Veel van mijn suggesties, ik kon het natuurlijk weer niet laten om hem te helpen, werden meteen terzijde geschoven. Zoals 'iets met het beste ervan maken' was helemaal fout. Ouders doen die uitspraak heel vaak in de palliatieve fase, daarom kwam ik erop en daarmee beging ik de klassieke fout om het verkeerde perspectief te kiezen. Daar werd ik dus door Thomas even fijntjes op gewezen. "Want," zei hij, "vanuit het perspectief van het kind maak je er altijd het beste van, gewoon door het leven te nemen zoals het zich aandient, dat ga je niet bedenken, dat doe je gewoon. Volwassenen; die bedenken alles."

Bij het zoeken naar een titel kwam er vervolgens wel een hoop naar boven wat vandaag kan helpen om zicht te krijgen op de belevingswereld van een kind of jongere met verlies. Zo was er duidelijk sprake van een dubbele beleving toen hij wist dat Karel niet meer kon genezen: enerzijds was er die nieuwe realiteit, die niet eens zo afschrikwekkend was omdat hij er zich amper een voorstelling bij kon maken, aan de andere kant was er ook nog steeds de broer waarmee je samen kon spelen. Meestal was er sprake van één beleving tegelijkertijd maar soms vielen ze ook samen: dan beseft Thomas ineens onder het spelen wat er ging gebeuren. En dan was het wel even heel spannend.

En tijd was belangrijk, blijkbaar juist door zijn gevoel dat tijd afwezig was. Alternatieve titels als 'leven zonder gevoel van tijd' – 'tijdloos beleven', 'elk gevoel van tijd kwijt zijn' werden ook in overweging genomen.

Hierop doorpratend vertelde Thomas dat er, terugkijkend, destijds al sprake moet zijn geweest van een soort bewustwording dat alles voorgoed anders zou worden of al was geworden. Die bewustwording bracht hem uiteindelijk ook bij zijn gevoel en bij de titel van onze bijdrage vanmiddag. Want zo voelt het dus, alsof je er drie keer zo oud van wordt. Een uitspraak die ons als ouders opnieuw confronteerde met wat we eerder al gevoeld hadden; door de ziekte en de dood van Karel was Thomas zijn onschuld kwijtgeraakt. Was niets meer vanzelfsprekend of onvoorwaardelijk. Die wetenschap, dat gevoel kwam na 8 jaar als een boemerang terug bij zijn keuze voor deze titel. En dat deed opnieuw weer pijn.

Karel was in vele opzichten de tegenpool van Thomas. Een kind dat snel kon oordelen of besluiten om vervolgens doelgericht te werk te gaan. Hij kon 's morgens aan tafel vragen 'wat de planning was', hij was de initiatiefnemer. Hij kon Thomas, zijn oudere broer, altijd overhalen door zijn overredingskracht en natuurlijke gezag. Karel kon heftig reageren als hem iets niet lukte maar hij was serieus als het om zijn schoolwerk ging en hij kon zich enorm goed concentreren.

Als broers speelden ze heel veel samen en ze vonden elkaar op meerdere terreinen. Vooral in de muziek, als kleuters dansten ze al samen door de kamer, luidkeels meezingend met The Stones. En ze konden ook geweldig ruzie maken zoals echte broers dat kunnen doen. Karel riep dan 'sukkel' of 'hij moet weer zo nodig stoer doen' maar binnen de kortste keren was het weer over en deden ze allebei water bij de wijn om verder te kunnen spelen.

Toen ik Thomas vroeg hoe hij zijn relatie met Karel zou willen omschrijven hoefde hij geen seconde na te denken: "gewoon beste vrienden". Alsof dat de normaalste zaak van de wereld was. En toen ik hem vroeg wat hij het meeste miste was het antwoord er ook vlot: "iemand die dezelfde interesses deelt, die met dezelfde dingen bezig is".

Ik suggereerde dat dat ook een vriend kon zijn in plaats van een broer. Dat leverde gefronste wenkbrauwen op. Want vroeg ik snel "Wat is dan het verschil is tussen een broer en een vriend?" Hij antwoordde korzelig met de vraag: "als jij nou voor de buurjongen zou zorgen; wordt je dan zijn moeder of blijf je de buurvrouw? Wat maakt

familie tot familie? Dat is toch de vanzelfsprekende aanwezigheid, dat je iemand al kent vanaf zijn geboorte, dat je alles deelt met elkaar.” Daar viel weinig tegenin te brengen.

Karel werd ziek toen Thomas in groep 8 zat, een tijd waarin kinderen zich voorbereiden op de overgang van basisschool naar voortgezet onderwijs. Hij was daar aan toe. De ziekte van Karel veranderde daar niets aan. Hij had het wel gezien op de basisschool. Nu hij in groep acht zat keek hij uit naar een nieuw begin, naar nieuwe klasgenoten en andere docenten. Dat hij daarvoor 8 km. moest fietsen vond hij alleen maar een pre. Hij was kortom niet bang voor enige verandering. Karels diagnose werd binnen 3 dagen gesteld; wat er aanvankelijk uit zag als een griepje eindigde in een rit met 200 km. per uur in een ambulance van een regionaal ziekenhuis naar het academisch centrum. Karel werd in de eerste 2 weken in het ziekenhuis 3 keer geopereerd en mocht toen even naar huis voordat de chemotherapie startte. Thomas logeerde bij opa en oma en ging ‘gewoon’ naar school. Hij heeft een paar herinneringen aan de logeerpartij overgehouden, alleen maar positief, voor de rest staat hem weinig bij van die begintijd. Mij staan echter een paar situaties in het geheugen gegrift. Toen ik de onderwijzer moest gaan bellen met het slechte nieuws stond Thomas achter me en begon me over mijn rug te wrijven. ‘Rustig maar mama, rustig maar mama’. Het leek de omgekeerde wereld. In de twee weken dat wij bij Karel in het ziekenhuis waren werd Thomas 2 keer meegebracht op bezoek en de tweede keer wilde hij perse bij ons blijven omdat hij wilde weten wat er allemaal in dat ziekenhuis gebeurde met Karel. Na 2 dagen overal bij te zijn geweest, vond hij het wel genoeg en ging hij weer mee met mijn vader en moeder.

Daarna herinnert hij zich alleen maar ‘statische beelden’, een soort foto’s, momentopnames van de periode tijdens de behandelingen. Bijvoorbeeld een scene in onze huiskamer, samen spelend op de vloer die bezaaid lag met Lego, Karel met een kale kop. Maar de emmer herinnert hij zich niet, de emmer die Karel gebruikte om in te spugen en die hij achter zich aantrok over de vloer, ondertussen gewoon doorspelend. Dat het hele huis versierd was aan het einde van de behandelingen, dat er taart was, en een welkomstboekje op tafel, een feestelijke herinnering, die staat wel in zijn geheugen gegrift.

Maar niet dat hij zelf nog wel eens klaagde ‘we doen nooit meer iets leuks’ omdat we midden in de winter in de weekenden vaak alleen waren, omdat Karel niet in aanraking mocht komen met zieke griepige mensen.

En ook niet dat hij voor Karel bij het voetballen bleef terwijl hij er zelf niets meer aanvond, omdat Karel wilde blijven voetballen ook toen hij het amper meer kon, hij koos er zelf voor om Karel te steunen, na Karels overlijden stopte hij meteen.

Na de behandelingen werd het zomer, een lange vakantie durfden we nog niet aan, het werden een paar dagen naar Disney in Parijs. Karel’s conditie was echter niet goed genoeg om hele dagen van ‘s morgens tot ‘s avonds rond te sjouwen door het pretpark. Hij had 33 bestralingen achter de rug en de vermoeidheid ebde nog na. Dus we sliepen uit om niet al te vroeg te starten en halverwege de middag zagen we dan aan Karel dat hij moe werd en vroeg hij zelf of we terug konden gaan naar het hotel. We besloten op te splitsen, ik ging terug met Karel en Thomas bleef met zijn vader in het park. Die keuze staat Thomas nog steeds heel erg goed bij. Hij vond het belangrijk dat ik dit voorbeeld zou noemen, alhoewel hij beseft dat het in die situatie mogelijk was om op te splitsen en dat dat lang niet altijd kan. Maar ik denk dat hij een punt maakt als hij stelt dat in veel gevallen het hele gezin zich aan moet passen aan de zieke broer of zus. Die exclusieve aandacht van zijn vader zal hij nooit meer vergeten.

Dat bracht ons vanzelf op wat je nodig hebt als broer of zus. Thomas was daar heel helder over: de aandacht van volwassenen voor hun kinderen moet meer in balans zijn, niet zozeer in de zin van steeds evenveel want dat kan natuurlijk niet als een van de kinderen zo ziek is, maar door van tijd tot tijd gerichtere aandacht aan broers en zussen te geven.

En door te vragen en te luisteren in plaats van in te vullen. Want ouders en volwassenen hebben er een handje van om in te vullen aan de hand van het gedrag van het kind. Als hij zo doet dan zal hij zich wel zus voelen. Volgens Thomas is dat een enorme valkuil. Als ouders zelf geen tijd hebben om die gerichte aandacht te geven vindt hij het slim om er een vertrouwenspersoon bij te betrekken. Dat moet wel iemand zijn die langere tijd beschikbaar is om tijd en aandacht te schenken, iemand die de situatie goed kan inschatten omdat hij er op een afstandje van op de hoogte is maar zich zelf niet al té direct betrokken voelt. Iemand die niet in 'wij' en 'zij' denkt, die heel erg goed kan luisteren en neutraal blijft. De opmerking 'ja, dat hebben wij ook' of 'ja, dat herken ik' roept bij Thomas bijna een allergische reactie op. Want daarna is het zijn verhaal niet meer maar gaat de ander ermee aan de haal. Zo'n vertrouwenspersoon moet een klik maken met het kind. Zonder klik heeft de boodschap 'je kunt altijd bij me terecht' geen enkel effect.

En na de zomer kwam de kanker terug bij Karel, er werd een controlescan gemaakt waarop dat zichtbaar was terwijl er geen klachten waren. En daarom werd er in het ziekenhuis besloten om niet te zeggen "de kanker is terug en daar ga je dood aan" maar "de kanker is terug en de dokters weten niet meer wat ze daaraan moeten doen". En dan zou Karel vanzelf moeten gaan vragen aan ons "En wat gebeurt er dan?". Maar Karel vroeg niets en sprak er pas 3 maanden later over op zijn sterfbed. Thomas daarentegen stelde de vraag wel. Dat deed hij op een moment dat Karel al in bed lag in de vorm van "En wat gaan ze nu doen?". Toen we hem vertelden dat Karel dood zou gaan was hij niet verbaasd maar zei hij onmiddellijk "Dat mogen jullie hem niet vertellen, hij moet nog zo lang mogelijk plezier hebben". Hij wilde zijn broer beschermen. En terwijl we met hem spraken zat hij met zijn rug naar ons toe achter de computer een spelletje te doen. Opeens draaide hij zich om en zei hij 'Jullie vinden het misschien wel heel soft dat ik gewoon doorga met een spelletje maar dit is heel belangrijk en als ik nou met jullie aan tafel ga zitten, recht tegenover elkaar, dan komt het in mijn eerste hersenen terecht terwijl belangrijke dingen in de derde hersenen terecht moeten komen. En daarom blijf ik doorgaan, want dan zakt het daar vanzelf in". Ik zie nóg voor me hoe wij elkaar aankeken: "Wat zegt hij nou?" Maar we begrepen op de een of andere manier wel de strekking van zijn boodschap. Een andere wijze was voor hem té confronterend. Tevens ging hij nog zo'n 3 keer naar het toilet 'Sorry, ik moet éven plassen'. Het is het op één na moeilijkste gesprek dat ik in mijn leven heb moeten voeren, het moeilijkste was uiteraard het gesprek met Karel zelf. Maar we hadden groot ontzag voor de wijze waarop Thomas voor zichzelf bedacht had om hiermee te dealen. Deze scene herinnert hij zich trouwens zelf ook grotendeels.

In de laatste tijd van het leven van Karel gebeurde er nog van alles en werd er een heleboel georganiseerd, een familieweekend, Doe-een-Wensdagen, een Karelmiddag op school en tussen de bedrijven door kwam er ook nog heel veel bezoek over de vloer. Maar het meest indringend was het plotselinge overlijden van opa, mijn vader, twee dagen na de melding dat de kanker bij Karel terug was. Het was de eerste ervaring met rouw in de familie. Thomas herinnert zich het moment dat het telefoontje kwam nog exact, waar hij zat, wat er gebeurde en vervolgens kwamen er weer een reeks 'statische beelden': dat ze op de deksel van de kist mochten tekenen, dat ze gingen kijken in het mortuarium, dat het niet zo eng was maar wel typisch en dat er op dat moment bij het lichaam van opa het besef kwam dat het echt zo was, opa was dood! Verder herinnert hij zich de vogeltjesgeluiden bij binnenkomst in het crematorium nog heel goed en een emotionele vriend van opa bij de koffietafel. Kortom: de herinneringen rolden eruit, waar het op andere momenten zoeken was. Het overlijden van opa heeft veel indrukken achtergelaten.

In de periode na opa's overlijden vertelde Thomas me een keer "Ik denk al na over hoe het straks zal zijn om alleen te zijn". Toen ik hem daaraan herinnerde 8 jaar na dato zei hij: "da's nou een typisch voorbeeld, ik zeg toch dat ik een denker ben, zo zal het wel niet bij iedereen gaan, maar ik denk dat ik daarmee van te voren al afscheid aan het

nemen was, me aan het voorbereiden was en eigenlijk al een beetje af aan het sluiten was”.

Karel nam uiteindelijk bewust afscheid van ons en van Thomas, hij kon bijna niet meer praten maar we begrepen dat hij wilde dat Thomas nog iets tegen hem zou zeggen. Dat deed Thomas, hij was de laatste die tegen hem sprak en die hem vertelde dat hij de liefste broer was die hij zich maar had kunnen wensen en dat ze altijd fijn gespeeld hadden. Thomas benoemde het moment van het overlijden als schokkend. Binnen een paar uur na het overlijden zat hij aan de keukentafel met een briefje; hij was aan het uitrekenen hoe lang Karel geleefd had, hij wilde het tot op de minuut nauwkeurig weten.

In de dagen tussen het overlijden en de afscheidsbijeenkomst was het in zijn herinnering helemaal niet meer zo moeilijk, er waren heel veel familieleden die heel erg emotioneel waren maar op de een of andere manier vond hij het zelf toen niet zo erg en al helemaal niet eng.

Hij wenste Karel, die in onze woonkamer opgebaard lag, elke avond goedenacht en zoende hem dan. Er was, tot onze verbazing, geen spoor van terughoudendheid. Toen ik op de avond na het overlijden zat te huilen zei hij “nou hou maar eens op met huilen”. Ik werd kwaad en zei dat ik zelf wel uit zou maken hoe veel ik zou huilen. “Ja, maar jij huilt alleen maar om jezelf en niet om Karel, hij kon zo toch niet meer leven” zei hij tot mijn verbazing.

Het was keihard maar hij had wel gelijk. Wij hadden Karel die als een standbeeld al 3 weken in een hoog-laagbed lag en geen spier meer kon bewegen, daar nog wel 3 maanden willen zien liggen, maar Thomas dacht vanuit zijn perspectief “Dit is geen leven meer”.

En verder kregen we van Thomas de instructie dat de afscheidsbijeenkomst wel perfect georganiseerd moest worden natuurlijk en dat hij zelf ook een woordje wilde doen. En dat deed hij vervolgens kort maar krachtig.

Karel stierf in december, in augustus was Thomas gestart in de brugklas en na zijn eerste schoolweek hoorden we dat Karel niet meer beter kon worden. We hebben de school meteen geïnformeerd en ze hebben hun uiterste best gedaan om Thomas goed op te vangen. Behalve een mentor was er ook nog een brugklascoördinator bij wie hij terecht kon. Alle docenten werden door de mentor steeds op de hoogte gehouden en toen Karel overleed kwamen de mentor, de coördinator én de rector samen op bezoek terwijl het toch om een school ging met zo’n 1500 leerlingen. De brugklas was tweejarig en de mentor bleef dus twee jaar actief, ze wachtte niet totdat Thomas ergens mee kwam, ze informeerde zelf van tijd tot tijd. Tijdens de rest van zijn VWO-periode bleef ze hem én ons een kerstkaart sturen en maakte ze van tijd tot tijd een praatje als ze hem tegenkwam op de gang. Ze had geen ervaring en kon niet terugvallen op rouwprotocollen maar ze pakte het intuïtief goed aan. Het laatste jaar schreef ze op haar kaart: ‘dit wordt het laatste jaar dat ik een kaart schrijf, volgend jaar ben je van school af en dan sluiten we samen een indrukwekkende periode af’. Op de dag van de diploma-uitreiking hadden we een afspraak met haar, toen was de cirkel rond. Dat voelde goed voor alle partijen.

Deze begeleiding op school kon echter niet voorkomen dat school een plaats werd die ook mindere kanten had. De begeleiding was er wel vanuit de docenten maar de klasgenoten toonden geen enkele belangstelling. In de klas vond hij dat niet zo erg, de lessen waren een welkome afleiding, maar in de pauzes was iedereen met name bezig om ‘de lolligste’ te zijn, de roep van de peergroup was erg groot en het was ondenkbaar om over iets serieus te praten. Het eerste jaar na het overlijden stoorde hij zich vreselijk aan het woord ‘kankeren’, wat tot de dagelijkse vocabulaire behoorde van zijn medeleerlingen. Hij sprak ze er echter niet op aan maar hij potte zijn irritatie op en ventileerde die dan thuis.

Qua ontwikkeling was het opmerkelijk dat hij in dat eerste jaar een enorme groeispurt doormaakte terwijl tegelijkertijd alle secundaire geslachtskenmerken zichtbaar werden inclusief een stem die meer dan een octaaf daalde. Wat ons opviel was dat hij bijna nooit

iemand mee naar huis nam, iets wat wij wel aanmoedigden. Op de basisschool waren we gewend dat er regelmatig vriendjes mee naar huis kwamen, het was ineens heel erg stil geworden in huis.

Dat gebrek aan 'leven' zorgde ervoor dat ik uit ging kijken naar een hond, we hadden weliswaar katten maar een hond vroeg volgens mij om meer interactie, meer leven in de brouwerij, ik was altijd gek op honden geweest. Mijn man niet maar dat vond ik ineens onbelangrijk, het leven kon tenslotte zo maar voorbij zijn en dan had ik 'hondloos' geleefd, dat leek ineens ondenkbaar. Ik legitimeerde me tevens door Theo, mijn man, te wijzen op het feit dat het voor Thomas ook een kameraad zou kunnen worden. Daardoor ging hij akkoord op de voorwaarde dat hij hem nooit uit zou hoeven laten....

Bommel was een schot in de roos, in ieder geval voor Thomas en mij maar ook Theo kon zijn charmes niet weerstaan. Huisdieren kunnen een enorme steun en troost zijn, ik heb later van diverse ouders dezelfde verhalen gehoord. In zekere zin zijn het hulphonden. Terugkijkend met Thomas zei hij over huisdieren: "tja, het is natuurlijk de snelste en gemakkelijkste manier om een familielid toe te voegen, het kan nooit een vervanging worden, maar wel een geweldige toevoeging". Bommel kreeg echter na 4 jaar een snelgroeiende tumor waardoor we hem moesten laten inslapen. Op dat moment scheen het mij toe of het noodlot ons achtervolgde. Door Thomas die het huis daardoor opnieuw zo leeg vond zijn we opnieuw door de knieën gegaan en de kerst daarna hebben we hem Boef cadeau gegeven. Een ADHD-Berner Sennen die nog het beste met een stalker vergeleken kan worden. Maar daarom een perfecte 'hulphond' is.

Meer 'leven' kregen we ook in huis door de beslissing om een uitwisselingsstudent in huis te nemen. Thomas sprak al sinds kleins af aan over 'als ik groot ben ga ik naar Amerika', wij bedachten dat het dan misschien slim was om Amerika in ons huis te halen. De student uit Boston die een half jaar bij ons woonde bleek echter een aandachtsstoornis te hebben en kreeg het voor elkaar om Thomas volledig te negeren. We kregen er ons handen er meer dan vol aan. En juist in die periode, 2 jaar na het overlijden, vertelde Thomas op een onbewaakt ogenblik, midden in een restaurant: 'Ik hoef echt geen 90 te worden'. Bij ons gingen onmiddellijk alarmbellen rinkelen. We vroegen hem naar het waarom en sinds wanneer hij dat dacht. Hij begon ontwijkend te antwoorden. Maar toen ik hem voorstelde dat hij daar met iemand over zou kunnen praten stemde hij in. De volgende morgen zat ik te bellen met stichting Achter de regenboog. Ik was behoorlijk verontrust maar de dame aan de lijn vertelde dat ik het eigenlijk als een compliment moest zien dat hij het verteld had. Blijkbaar was er nu de ruimte om dat te doen. En ineens viel er bij mij een kwartje, sinds de dood van Karel was ik erg van 'alles heeft zijn reden' en ik vroeg me steeds af waarom uitgerekend wij een student met een psychiatrisch ziektebeeld over de vloer moesten krijgen. Maar waarschijnlijk had Thomas daardoor het gevoel gekregen 'als je daar genoeg tijd en energie voor hebt, dan kan dit van mij er ook nog wel bij'.

We gingen met Thomas naar een rouwtherapeute maar het klikte niet, het kamertje was klein, roze en fluwelig en ze stelde voor om te gaan knutselen. Toen ze voorstelde om een vervolgspraak te maken zei hij 'Dat weet ik nog niet'. Toen we hem later vroegen wat zijn indruk was zei hij 'Dat kan ik niet zeggen, ik heb geen vergelijkingsmateriaal'. Maar die mevrouw die die boekjes had geschreven die ik inmiddels in de kast had staan, dat leek hem wel wat. Die mevrouw was Riet Fiddelaers, spreker op dit symposium. Ik had geen idee of Riet Fiddelaers ook een praktijk voerde maar daar waren we gauw achter, het was een hele kleine, maar door Thomas zijn vasthoudendheid, kwam hij onder haar hoede. Ik kreeg bij de intake het advies: 'moeder: geen verhoortechnieken!, dit is zijn verhaal, niet dat van jullie. Thomas had uiteindelijk slechts enkele gesprekken nodig maar hij knapte er enorm van op. Toen ik hem tijdens de voorbereidingen vroeg naar het belang van deze gesprekken zei hij: ' het allerbelangrijkste is volgens mij dat er iemand is die echt de tijd voor je neemt en dat iemand vraagt naar je reactie op wat er gebeurd is. Want let maar op, de meeste mensen vragen naar 'wat er gebeurd is' aan jongeren en daarna vragen ze niet door en dan blijft het een indirect verhaal. Tevens heeft Riet mij geleerd erover te praten en daardoor kwamen er bij mij ook weer nieuwe

vragen boven die me hielpen om het allemaal meer op een rijtje te krijgen. En opnieuw: de voorwaarde is dat het klikt, anders werkt het niet en met Riet klikte 't gewoon'.

In die tijd kwam er ook uit dat hij een tijdlang bang was dat hij schuld had aan de dood van Karel. Het was volkomen irrationeel, dat wist hij zelf ook wel. Hij had hem tijdens een ruzie ooit een klap voor zijn hoofd gegeven waarbij Karel springend op bed tegen de muur was gevallen en zijn hoofd had gestoten, maar het bleef Thomas na het overlijden door zijn hoofd spoken. Bij ons durfde hij het niet aan te kaarten, want hij verwachtte dat we dan gezegd zouden hebben 'dat kan helemaal niet' en daarmee de dialoog beëindigd hadden. Op die manier weet ik nu laat je een kans op een gesprek lopen, en we hebben dat ongetwijfeld, weet ik nu, meer dan eens gedaan. Daar hadden we wel wat begeleiding bij kunnen gebruiken destijds.

Maar er is meer waar Thomas veel aan gehad heeft om met het verlies van zijn broer te leren leven. Muziek en sport noemde hij onmiddellijk toen ik hem daarnaar vroeg. Muziek staat voor hem met stip op 1, hij geeft daar de volgende verklaring voor:

- muziek kan veel verwoorden wat je zelf niet kunt verzinnen (zowel melodisch als poëtisch), je weet zelf vaak helemaal niet wat je ergens van moet vinden maar muziek kan je een voorbeeld geven, zo van 'hé, wat hij zegt, vind ik ook' en daarmee kun je het een plek geven,
- muziek is heel associatief, het leidt je als vanzelf naar je gevoel,
- in muziek is verlies heel normaal, het is één van de grootste thema's, daardoor is verlies in de wereld van de muziek normaler dan in het gewone leven.

Die laatste opmerking was voor mij een eyeopener, want inderdaad we ervaren in het dagelijkse leven allemaal hoe ingewikkeld het is om over verlies te praten, het lijkt soms wel een taboe, maar tegelijkertijd worden er van 'Afscheid nemen bestaat niet' meer dan 150.000 singles verkocht en staat de hit 8 weken op de eerste plaats van de Top 40.

Sport, in zijn geval basketball, is hij gaan spelen na de dood van Karel, Thomas gaf daarover aan:

- de fysieke inspanning, de concentratie op het spel, zorgt ervoor dat je je gedachtestroom even kunt stopzetten, je jezelf kunt 'leegmaken' waar door je weer op kan laden en fris kan worden,
- in de sport moet je jezelf soms ergens toe dwingen, je moet er lichamenlijk 'doorheen gaan' en daarna is het vaak ook makkelijker om jezelf mentaal ergens toe te zetten.

Hij relateert sportbeoefening trouwens meteen door te stellen dat dit effect bij anderen wellicht ook door middel van een andere hobby tot stand kan komen, als die maar voldoende concentratie van je vergt.

Tenslotte heeft het hem enorm geholpen om in die jaren bij de gitariste van de band thuis over de vloer te komen. Haar ouders zijn beiden verpleegkundige en zij vroegen Thomas gewoon onbevangen en direct naar zijn ervaringen. 'Die praten er zelfs gewoon over in een volle woonkamer tijdens een verjaardagsfeestje' vertelde hij een keer opgetogen toen hij thuis kwam, dat voelde aan als een warm bad. Hun intonatie verried geen sensatie maar was gewoon belangstellend, niet meer en niet minder, en ze vroegen ook door. Hij was niet zielig en er kleefde geen taboe aan hem; hij mocht er gewoon zijn. Zijn ervaring maakte hem voor hen niet angstaanjagend. Ik zou ieder kind en zeker een puber, zo'n ervaring toewensen.

'Je wordt er drie keer zo oud van' was zijn keuze voor de titel. Zijn ervaring omschrijft hij nu als negatief én positief. Hij heeft veel meer mensenkennis gekregen, hij ziet onmiddellijk of mensen iets echt menen.

Hij had vanaf de dag waarop hij hoorde dat Karel niet meer kon genezen veel meer besef van alles wat er gebeurde, hij keek meer vooruit maar ook teruguit en wist tegelijkertijd dat hij 'in het moment' moest zien te leven om zo min mogelijk te missen. 'Je gaat

beseffen dat 't in 't leven niet allemaal aardig en makkelijk hoeft te zijn' vertelde hij me. Anders zou je die inzichten misschien krijgen als je 20 bent, zoals ik nu, maar ik kreeg ze dus al op mijn 12^{de}. Negatief vindt hij uiteraard het gemis van Karel wat nooit meer opgevuld kan worden, ook niet met een hond, sport of wat dan ook. En het verlies van je onschuld, da's toch ook een minpunt.

'Tja, als je die titel zo verklaart', zei ik tegen hem 'dan klinkt het positiever, ik kan me voorstellen dat die titel toch vooral een negatieve lading heeft voor iemand die zo'n titel ziet staan'.

Hij fronste zijn wenkbrauwen: 'Ouder wordt je wat mij betreft niet door je leeftijd maar door ontwikkeling, en je bent hier om je te ontwikkelen, hoe lang je hier rondloopt is niet zo interessant'. Ik zat hem aan te kijken, die quote had zo uit de Happinez kunnen komen.

En later voegde hij daar nog grappend aan toe 'It's not the years in life that count but it's the life in those years'. Niet zelf bedacht maar van Abraham Lincoln, kwam ik achter op het internet want 'ja, dat weet ik nu even niet, dat moet je maar opzoeken, jij bent die lezing toch aan het voorbereiden!'. Tja, want hij is drie keer zo oud geworden maar op bepaalde gebieden gelukkig nog steeds 20!