



Levende Verhalen

Het verhaal van Rian

15 juni 2016

17 juli 2014 is de dag die de Nederlandse geschiedenisboeken in gaat als de dag waarop Vlucht MH17 van Malaysia Airlines, onderweg van Schiphol naar Kuala Lumpur, neerstort, nabij de Oekraïense stad Donetsk. Alle 298 inzittenden komen om, waaronder 196 Nederlanders.

Twee jaar later, op 15 juni 2016, ontmoet ik Rian. Zij heeft bij die ramp haar broer, schoonzus, twee neefjes en een nichtje verloren. Er is veel gebeurd sinds die tijd en wij hebben hier een gesprek over. Het wordt een gesprek over intens verdriet, pijn en onmacht maar ook over vertrouwen, dankbaarheid, de zin van het leven en de kracht van zelfregie en verbinding.

In het gesprek gaan we eerst terug naar de dag van 17 juli 2014. Waar was Rian, en wat herinnert zij zich van die eerste uren. Daarna kijken we - aan de hand van vragen en uitspraken die ze zelf heeft uitgezocht - terug op de afgelopen twee jaar.



De broer van Rian woonde met zijn gezin in Australië en het was de eerste keer dat ze met z'n vijven naar Europa kwamen. De kinderen hadden er de goede leeftijd voor. Vlak voor ze terug zouden reizen naar Australië brachten ze, samen met Rian, haar vriend en haar zoon een week in Denemarken door. Samen in één groot vakantiehuis. Het werd een ontzettend leuke week, vertelt Rian, met tijd voor gesprekken over de kleine dingen die je van elkaar ziet, zonder dat er hele zware gesprekken waren. Ook de kinderen konden ontzettend goed met elkaar opschieten en leerden elkaar wat beter kennen. Harmonieuze dagen noemt ze het, waarin ze heel dicht bij elkaar kwamen. Na die week reisde Rian met haar gezin door naar Noorwegen en haar broer ging met zijn gezin terug naar Nederland. Zij zouden bij Volendam nog een aantal dagen doorbrengen en daarna het vliegtuig naar huis nemen. Ze kozen voor de vlucht van 17 juli 2014.

Weet je nog waar je was toen je het hoorde?

Rian vertelt dat ze net een hele gave dag hadden gehad, met mountainbiken en een bootsafari door een fjord. Toen ze terugkwamen in hun vakantiehuisje viel haar oog op een jas aan de kapstok die niet van hen was. Hij moest van haar broer te zijn. Om hem te laten weten dat zij de jas hadden meegenomen en later op zouden sturen wilde ze hem een app'je sturen. Op dat moment kwam op haar telefoon een pushbericht binnen van de NOS. Dat er een toestel van Malaysia Airlines was neergestort. Rian wist het gelijk. Er ging immers maar één vlucht die dag. Ze kan moeilijk woorden vinden voor de schrik en de verbijstering die op dat moment door haar heen gingen. Ze was in shock. Haar vriend ging over tot handelen en regelde de terugreis. Twee dagen later waren ze terug in Nederland.

Wat herinner je je van de periode daarna?

Rian antwoordt dat die heel heftig en hectisch was. Er moest veel worden geregeld en zij onderhield de contacten met familierechercheurs en de Australische ambassade. Veel ruimte om haar gevoelens toe te laten was er niet, maar terugkijkend ziet ze dat dat misschien ook niet anders kon. Ze had vooral behoefte aan de nabijheid van haar vriend en zoon en soms sprak ze af met vriendinnen, om samen te wandelen.

Nu, achteraf, weet ze dat het zo dus werkt. Die periode was zo zwart en haar verdriet was zo immens, dat ze haar gevoelens alleen stukje voor stukje kon vastpakken. De allerzwartste dagen in het begin was ze ook fysiek beroerd, helemaal van de wereld, en ze wist niet hoe ze uit bed moest komen. Het ongeloof was zo groot, het kón niet waar zijn en ze betwijfelde de zin van alles, ook de zin van haar eigen leven. Het was de aanwezigheid van haar zoon, de blik in zijn grote ogen en de uitdrukking op zijn gezicht, die maakte dat ze toch uit bed kwam. Ze voelde dat ze er voor hem moest zijn, dat hij haar nodig had. Ze realiseerde zich dat hij zich vooral vreselijk zorgen over haar maakte, hij had haar nog nooit zo gezien en was daardoor van slag. Dit kunnen waarnemen maakte dat Rian er bij kon blijven, dag na dag, uur na uur.

Is er iets veranderd aan jouw levensbeeld?

Rian vertelt dat haar levensbeeld jaren geleden al veranderde. Ook toen was er een ongewenst afscheid en diep verdriet. Weet je, zegt ze, je maakt gewoon plannen, maar ineens is je toekomst totaal anders. De zorgeloosheid en onbevanging verdwijnen en pas dan word je je bewust van de weelde van zorgeloosheid. Dat vindt ze een groot gemis. Het heeft haar geleerd te leven met wat er is, al is ze, zoals ze zelf zegt, nog steeds aan het uitvinden wat dat is.

Hoe is het met jouw vertrouwen in het leven. Heb jij vertrouwen in het leven?

Rian zucht en zegt: 'Waarin dan, dat het goed komt? En wat is goed komen dan?'

Ze is katholiek opgevoed maar put geen steun uit het geloof. Ze denkt wel dat er meer is, maar niet in de zin van een God of zo. Misschien een energie. Soms, wanneer ze de natuur in gaat en vooral nu, in de lente, dan kan ze verrast zijn door het leven dat ze ziet, de knoppen die weer uit komen. Ze heeft in haar tuin een boom gesnoeid en was bang dat daar niets meer van over was. Maar dit voorjaar zag ze hem toch weer uitlopen. Dat vindt ze troostend. Een pril begin noemt ze het ook. Want dat vertrouwen noemen vindt ze te groot. Zo breed kan ze nog niet kijken of voelen.

Aanvaarden is diep, soms dieper dan ik kan

Wanneer ik Rian vraag wat ze geleerd heeft over aanvaarden antwoordt ze: 'Vooral dat het ontzettend moeilijk is. Ik heb ooit eens gelezen dat als je echt iets aanvaardt, dat het dan niet anders zou hoeven zijn dan het nu is. Dat is heel diep en daar ben ik nog lang niet. Ik weet ook niet of ik daar ooit ga komen. Misschien is dat wel te veel gevraagd.'

Het aanvaarden van de gebeurtenis zelf vindt ze nog steeds heel moeilijk; dat een vliegtuig uit de lucht wordt geschoten met allemaal onschuldige mensen er in. Het enige wat haar daar dichterbij kan brengen is het aanvaarden dat dit in haar leven is gebeurd, dat ze hiermee moet leren omgaan. Dat vindt ze anders dan het aanvaarden van de gebeurtenis zelf. Maar het is wel het aanvaarden, zegt ze, waar alles mee begint en wat ook steeds weer terug komt. Ze noemt het de ruimtegever; jezelf toestaan daar ruimte voor te nemen.

Rian legt uit dat ze naar het leven wil kijken zoals het is, zonder het gevoel te hebben dat het leven haar moet hebben. Ze heeft een ontzettende hekel aan slachtoffergedrag en wil zo niet zijn. Ze wil als het ware neutraal naar het leven kijken, dat wat er gebeurt zien als een gegeven en niet als zwart of wit. Het hoort er allebei bij en niet alleen het leuke in het leven is goed. 'Dat heeft met schakelen te maken', zegt ze. Af en toe is ze zelfs weer even onbevanging, maar er blijft een weten dat het zo ineens om kan slaan. 'En vervolgens, zegt ze, wil ik er weer het beste van maken.'

Aan deze eigenschap of deze woorden van X moet ik nog vaak denken

Rian vertelt over een telefoongesprek wat ze had met een vriendin, vlak na de ramp. Rian vertelde haar dat al in Noorwegen bij haar de gedachte opkwam dat ze geen tijd meer wil verspillen in haar leven. Het voelt als een belofte die ze heeft gedaan. Aan zichzelf en aan haar broer. En ze weet dat haar vriendin haar daaraan zal houden.

En hoe krijgt dat vorm?

Rian denkt even na en antwoordt dan: 'Vooral door de dingen te doen die mijn gevoel me ingeven, mijn hart te volgen.' Het eerste jaar na de ramp koos ze ervoor die dingen te doen waarvan ze voelde dat ze die te doen had. Ze maakte onder andere tweemaal de reis naar Australië, eenmaal voor de begrafenis en eenmaal om de persoonlijke spullen uit het huis van haar broer te halen. Ervoor kiezen om die reizen te maken vond ze heel moeilijk. Haar zoon wilde niet dat ze ging vliegen en was in alle staten. Toch ging ze. Om daar voor haar broer en zijn gezin de dingen te kunnen doen waarvan zij dacht: 'die verdienen ze en dat zijn ze waardig'. Ze vond het ook heel fijn iets te kunnen betekenen voor de vrienden die daar woonden en voor de familie van haar schoonzus. Ze is gaan staan voor wat ze voelde en dat is echt iets van de afgelopen twee jaar. Ze is zichzelf serieus gaan nemen.

Hier kijk ik goed op terug

Rian antwoordt dat ze echt trouw is geweest aan zichzelf, ze heeft naar zichzelf geluisterd en die dingen gedaan die ze belangrijk vond en op dat moment binnen haar vermogen lagen. Ook al was de beslissing soms heel moeilijk. Er is niets waar ze spijt van heeft en ja, ze is ook echt wel trots op zichzelf.

Er is geen later

'Overduidelijk, zegt Rian, en af en toe, in de waan van de dag leef je toch weer in een 'er is wel een later'. Je gaat dingen uitstellen, en misschien is dat ook weer goed hoor. Als je voortdurend leeft in de wetenschap dat er geen later is, dan wordt je leven ook wel heel heftig om te leven, denk ik. Maar het diepe besef 'er is geen later' is er absoluut, dat het zo om kan slaan, dat het zo maar weer anders kan zijn. En dat is vooral van licht naar donker, dat het zo ineens om kan slaan naar donker. En als je in het donker zit - *stilte* - uiteindelijk weet ik wel, het wordt ook weer lichter, maar ik denk dat het makkelijker om kan slaan van licht naar donker dan van donker naar licht. Dat het moeilijker is om uit het donker te komen. Er is geen later gaat trouwens niet alleen maar over plannen maken, het gaat meer over van het moment genieten.'

Kun je nog genieten?

'Ja, ja. In het begin niet, toen dacht ik: hoe kan ik ooit weer lachen, kan ik ooit weer genieten. Dat heb ik echt gedacht.'

Waar geniet je van

'Van mijn zoon, mijn vriend, van mijn hond, van buiten zijn, van lachen. Ja eigenlijk toch wel van heel veel dingen hoor. En misschien is dat wel het vertrouwen in het leven. Het was één van de eerste momenten dat ik toch weer ergens van kon genieten, dat ik me dat realiseerde, van hé, het is toch weer gebeurd, of zo, ondanks alles, dat dat toch kan.'

Ze vertelt over de reis die ze maakte met haar nicht en twee goede vrienden, naar Australië voor de begrafenis. Ze beschrijft het als een echt ontzettend rauwe tijd, als echt heel, heel heftig. En tegelijk denkt ze aan de dag waarop ze met elkaar naar Melbourne gingen en ergens op een terras een wijntje dronken. Er was een gevoel van verbinding, maar ook het genieten van de zon. Ze was verbaasd dat dat kon.

Ze weet nog heel goed dat moment, en dat ze daar ook heel ontroerd van was. Dat je toch met elkaar dat zo kan delen, dat er toch een soort van genieten was ondanks, ja, ondanks waarom ze daar waren. Er was dankbaarheid daar met elkaar daar te zijn, samen even wat licht te zoeken en dat dat kon. Verbinding, noemt ze het, en dat je dat kan en mag delen met mensen.

Ik kan mijn gevoelens (niet) delen

Rian legt uit dat dat alles hiermee te maken heeft, de verbinding, haar gevoel te kunnen delen met mensen die haar dierbaar zijn en haar begrijpen, waar ze mag delen. Dat is een kleine kring, maar deze mensen zijn er wel onvoorwaardelijk voor haar. Het maakte in eerste instantie ook de keerzijde zichtbaar; het gemis en diepe verdriet dat ze haar gevoelens die eerste tijd niet kon delen met haar meest nabije familie; het gezin waar ze uit komt. Nu, na twee jaar, kan ze zien dat dat is wat rouw doet. Iedereen rouwt op zijn of haar eigen manier en dat kan ver uit elkaar liggen, je kunt elkaar echt even kwijtraken. Ze is dankbaar dat de tijd hierin iets lijkt te verzachten. Heel voorzichtig komt er weer verbinding. Het is aftasten, maar de ruimte is als het ware weer open.

Dit hebben de afgelopen maanden mij geleerd (over mij, over het leven)

Rian legt het kaartje waar dit op staat tussen ons in en vertelt dat ze heel veel heeft geleerd de afgelopen maanden. Tegelijkertijd vraagt ze zich af wat dat dan precies is, dat leren, het is zoveel eigenlijk. Ze noemt die eerste allerzwartste dagen en vraagt zich hardop af wat de zin van het leven is. 'Je gaat van mensen houden, zegt ze, en dan zijn ze weer weg. Je bouwt dingen op en dan is het weer kapot.' Toch heeft ze daarin geleerd wat de zin is van háár leven: dat ze iets voor anderen kan betekenen. En dat ze dat kan doen door te zijn en te leven wie ze is. Voor haar is dat een soort van bestaansrecht. Want, zegt ze, niemand heeft wat aan me als ik me maar aanpas aan anderen. En dat is wel echt iets wat ze de afgelopen twee jaar heeft bekrachtigd.

Het weten is sterker geworden, en, zegt ze, als ik dat dus niet leef, waar is dan de zin van mijn bestaan. Ik doe mijzelf er geen recht mee en ook een ander niet. En dat is wel iets wat die hele zwarte periode toch heeft gebracht. Dichter bij haarzelf zijn. En om dat ook te durven. Want er is geen later. Er is nu.

Rouwen = Weven

Rian vraagt mij uit te leggen wat ik met de woorden op dit kaartje bedoel. Ik antwoord dat wanneer het leven heel donker en zwart is, het enige wat je kunt doen is elke dag maar gewoon de stappen zetten die je kunt zetten en wachten tot het weer licht wordt. En gaandeweg het zetten van die stappen ga je dingen zien. Ga je de verschillende gezichten van aanvaarden zien en daarbij kom je gezichten tegen die je helemaal nog niet kent, gezichten die je doen beseffen dat aanvaarden zich op heel veel verschillende manieren kan manifesteren. Dat is voor mij het weven. Iedere keer komt er een kleurtje bij en aan het einde van je leven heb je een stukje doek met allemaal kleurtjes. En elk kleurtje heeft je iets te vertellen. Weven is stap voor stap, gebeurtenis na gebeurtenis, je leven leven en zien wat het met je doet en proberen de mooie dingen er uit te halen.



Ik vertel ook over mijn oma die heel veel breide: insteken, omslaan, doorhalen en af laten gaan. Dat lusje dat dan eindelijk er omheen gaat waardoor de steek valt, dat valt als het ware in het patroon, en dan weer de volgende steek. Er gebeuren dingen en je gaat door omdat je gewoon doorgaat, omdat alles doorgaat. Soms weet je echt niet hoe, maar het gebeurt. En dan heb je ineens het besef, oh, ik heb omgehaald en misschien kun je het dan loslaten. Of de pijn is iets minder aanwezig dan de dag ervoor. En soms ontstaan steken als vanzelf. Of je hebt een steek laten vallen. En die kun je dan weer ophalen met een haaknaald.

Dat is het wel voor mij, het is een soort van kunst om door te gaan maar ook een kunst om dan terug te kunnen kijken en te zien van, hé, wat voor patroon heb ik nou eigenlijk geweven, wat ligt er achter mij. Het is een troostend beeld voor mij.

Rian pakt het kaartje **'Dit hebben de afgelopen maanden mij geleerd'** er nog een keer bij en zegt: 'Maar verbinding is ook wel iets waar ik echt, waar ik veel over heb geleerd de afgelopen twee jaar.'

En wat heb je erover geleerd?

'Hoe mooi dat is, hoe mooi dat kan zijn, zegt ze, verbinding te voelen, en wat een gemis het is als je het niet voelt, niet hebt. En dat ik ook een goeie verbinder ben. Ja, daar krijg ik het zelf eigenlijk ook wel even warm van. Maar het is wel zo. En dat ik veel meer los laat van wat anderen ervan vinden omdat ik weet dat het vanuit goede intentie is.'

Over afronden

Rian: 'Op oudejaarsdag heb ik, samen met een vriendin, in een heel klein blokhutje een middag geschreven. Ik heb die middag een brief aan mijn broer geschreven. Het heeft me geholpen hun meer los te laten, in de zin van het regelen, om hun recht te doen. Dat ik de dingen heb gedaan die moesten gebeuren en dat ik vanaf dat moment weer meer met mijzelf en mijn eigen leven verder zou gaan. Dat het genoeg was wat ik voor ze heb gedaan, dat ik alles heb gedaan wat ik kon doen. En dat geloof ik ook.'

En tot slot over de kern van alles: zelf regie nemen over je leven

Terugkijkend op de afgelopen twee jaar en wat haar daarin heeft geholpen stelt Rian vast dat dat gaat over het zelf de regie nemen over haar leven, over wat ze zelf voelt en wil. Ze noemt het de kern van hoe ze het doet. En daarin heeft ze geleerd stappen te zetten. Want, zegt ze, je kan niet voorkomen dat er dingen gebeuren en als het dan gebeurt, dan is het eerst incasseren en dan toch eigenlijk wel vrij vlot ook weer, OK, hoe gaan we dat dan aanpakken en wat wil ik er zelf in.