

**TO DO &
NOT TO DO
OP JE WERK**

'Ik durfde niks te
zeggen over het
's avonds appen'

**Iris' vader
leidde een
dubbelleven**

**'En de brief met
de waarheid
erin, bleek
verbrand'**

**TRIPLE
WOW
FACTOR**

Droomreis
Mauritius

Nieuw!

ASTROLOGIE 2.0

Meer inzicht in
je talenten en valkuilen
met Human Design

18

21 PAGINA'S

Real life

MAAIKE VIEL 40 KILO AF
'Nu kijk ik trots in de spiegel'

VRIENDINNENVERRAAD
**'In het schuurtje deed ik
het met haar man'**

**Drie mannen met een
postnatale depressie**

**'Pas na anderhalf
jaar was het er
ineens. Liefde!'**

EN OOK BINNENKIJKEN EEN OUD HUIS VOL VINTAGE



‘De schaamte was blijkbaar te groot OM MET ONS TE DELEN’

Acht jaar geleden ontdekte Iris (47) de échte oorzaak van de dood van haar ouders. Haar werkelijkheid bleek een leugen. “Was mijn vader dan indirect verantwoordelijk geweest voor het verlies van mijn moeder?”

“Ik was negen maanden toen ik met mijn ouders en anderhalf jaar oudere broer naar Afrika vertrok. Mijn vader was tropenarts en ging voor de Leprastichting aan de slag in Ethiopië. Omdat het daar door politieke onrust op een gegeven moment te onveilig voor ons werd, verhuisden we na mijn eerste verjaardag naar Nigeria. Ook daar ging mijn vader aan het werk als arts, mijn moeder zorgde voor het reilen en zeilen thuis. Hoewel ik altijd dacht dat ik in Nigeria een gelukkige tijd had beleefd, besepte ik veel later dat ik me daar als kind juist erg onveilig had gevoeld. Mijn vroegste herinnering is dat mijn broer mij op mijn derde een foto van opgestapelde lijken liet zien. In die tijd – we praten over eind jaren zeventig – was er in Nigeria al strijd tussen islamieten en christenen. De overleden mensen waren daar het slachtoffer van geworden. Vreselijk naar vond ik dat. In datzelfde jaar was ik getuige van een zeer heftige gebeurtenis waarbij iemand levend werd verbrand. Ik reed die middag samen met mijn vader en broer ergens met de auto toen we door rebellen staande werden gehouden. Terwijl ze ons onder schot hielden, moesten wij uitstappen en, puur ter intimidatie, toe-

kijken hoe een man in brand werd gestoken. Het was verschrikkelijk. Wegkijken was absoluut geen optie en om ons af te leiden, zei mijn vader dat we liedjes moesten zingen. Terwijl ik *Alle eendjes zwemmen in het water* zong, zag ik toe hoe de man vermoord werd. Dat wij er zonder kleerscheuren vanaf kwamen, was achteraf een wonder. Als arts had mijn vader veel

‘ER SPEELDEN ZO VEEL DINGEN WAAR IK NIETS VANAF WIST, ZOALS DE ECHTE REDEN VAN MIJN MOEDERS ZIEKTE’

aanzien, dus ik vermoed dat we daarom uiteindelijk onze weg mochten vervolgen.”

“Omdat ik nog zo jong was, weet ik er niet meer zo veel van, maar het kan niet anders dan dat mijn moeder woedend was toen ze het thuis hoorde. Nu ik zelf twee kinderen heb, besef ik ook hoe verschrikkelijk dit voor haar moet zijn geweest. Ik kan me voorstellen dat ze het mijn vader kwalijk nam dat ze dankzij hem met haar kinderen in het onveilige Nigeria woonde, ook al was ze vrijwillig meegegaan.

'NA DE DOOD VAN MIJN MOEDER waren ineens alle spanningen thuis weg'

Ze was getrouwd met mijn vader en ging waar hij ging. Ook als dat betekende dat ze door zijn grote ambities naar Afrika moest verhuizen. Het liefst wilde mijn vader directeur worden van een ziekenhuis. In Nederland ging dat niet zo makkelijk, vandaar dat hij zich op Afrika richtte. Daar kon hij in korte tijd wél hoger opklimmen, maar ik denk dat hij van tevoren niet had verwacht dat het zo gevaarlijk zou zijn in de verschillende landen waar wij woonden. Overigens kan ik me niet herinneren dat er veel tussen hen werd geruzied, maar onbewust heb ik wel alle spanningen gevoeld. Mijn ouders waren niet zo van de confrontaties, maar zwegen liever. Ook over het incident met de verbrande man werd thuis niet gesproken. Omdat het superheftig was wat ik had gezien en ik niet leerde hoe ik ermee moest omgaan, verdrong ik het. Hierdoor werd ik afgesloten van mijn emoties. Ik kon heus wel ergens blij of verdrietig om zijn, maar het voelde allemaal heel vlak. Ook toen mijn moeder op mijn vijftiende overleed."

Opeens ziek

"In die tijd woonden we alweer tien jaar in Nederland, waar mijn vader carrière had gemaakt als directeur van een grote gezondheidsorganisatie. Voor de buitenwereld leken we een keurig, doorsnee gezin, maar inmiddels weet ik beter. Binnenshuis heersten steeds vaker ijzige stiltes en spanningen tussen mijn vader en moeder. Daarnaast kon mijn moeder opvliegend zijn. Ik was ervan overtuigd dat dat door mij kwam, dacht dat mijn moeder het mij kwalijk nam dat die brandende man overleden was omdat ik niet mooi genoeg had gezongen. Ik vertaalde als kind de spanningen thuis onbewust verkeerd en koppelde ze aan andere gebeurtenissen. Ik was jong, ik had geen idee. Met mijn vader had ik een veel betere band. Ik weet dat mijn moeder op haar manier echt haar best deed, maar er speelden toen al veel dingen waar ik niks vanaf wist, zoals de echte reden waarom mijn moeder begin jaren negentig ziek was geworden. Opeens kampte ze met vage klachten zoals aanhoudende koorts, spierpijn en voortdurende hoofdpijn.

Omdat het niet overging, werd ze meerdere keren opgenomen in het ziekenhuis. Daar werden allerlei onderzoeken uitgevoerd, maar helaas kon de oorzaak niet worden gevonden. Totdat ik op mijn vijftiende een keer thuiskwam van school en mijn vader vertelde dat mijn moeder alvleesklierkanker had. Ze lag op dat moment weer in het ziekenhuis en zou volgens mijn vader snel overlijden. Toen ik het hoorde, vluchtte ik direct naar mijn kamer. Omdat we nooit over emoties praatten, wist ik niet wat ik met het nieuws aan moest. Mijn vader kon ik er op dat moment ook niet bij hebben. Het enige wat ik wilde, was alleen zijn. Dat mijn opa en oma van vaderskant tijdelijk ter ondersteuning bij ons in huis kwamen, vond ik wel fijn. Maar ook met hen praatte ik niet echt.

Vier dagen later, op 10 mei 1992, overleed mijn moeder op 44-jarige leeftijd. Ik was zeker verdrietig, maar ergens voelde het voor mij ook als een bevrijding dat mijn moeder er niet meer was. Dit klinkt misschien gek, want ik hield ontzettend veel van haar, maar de spanningen thuis waren zo groot geweest. Na het overlijden van mijn moeder verdwenen die allemaal, waardoor ik eindelijk weer een beetje op adem kwam. Praten over mijn moeder deden we thuis bijna niet en binnen twee weken gingen mijn opa en oma weer naar huis en ging mijn vader weer aan het werk. Omdat ik zelf niet goed bij mijn emoties kon, pakte ik mijn leven ook weer op. Ik zat in drie havo en zocht mijn afleiding in school en vriendinnen.



Ongeveer anderhalf jaar later werd mijn vader ziek. Hij bleek een ontsteking in zijn hoofd te hebben en was heel erg verward. Ook viel hij in korte tijd veel af en kon hij zichzelf niet meer warm houden. Toen hij werd opgenomen in het ziekenhuis, kwam mijn oma – mijn opa was inmiddels overleden – opnieuw bij ons in huis om voor ons te zorgen. Een paar dagen daarna, nota bene op de verjaardag van mijn moeder, moesten we met mijn oma op gesprek in het ziekenhuis komen. Daar vertelde een arts dat mijn vader aids had, opgelopen tijdens een operatie in Afrika. De ziekte had zich vooral in mijn vaders hoofd ontwikkeld, waardoor hij nog maximaal drie weken te leven had. Ik bevroor volledig toen ik het hoorde. Het verdriet en de angst ook mijn vader kwijt te raken, kwamen niet bij mij binnen. Ik kon het

simpelweg niet bevatten. Helemaal niet toen ik hoorde dat mijn moeder óók aids had gehad. Ze was dus helemaal niet gestorven aan alvleesklierkanker, ze was besmet geraakt door mijn vader.”

Werkelijke doodsoorzaak

“Waarom mijn vader de echte doodsoorzaak van mijn moeder had verzwegen, begreep ik wel. Er heerste zo’n groot taboe op aids, zelfs als je het tijdens het werk had gekregen. Mijn vader had weleens over de zware omstandigheden van zijn werk in Afrika verteld. Doordat niet alles altijd kon worden geleverd, moest hij een keer een been amputeren met een huis-tuin-en-keuken ijzerzaag. Vreselijk natuurlijk, maar ik vond het dus een logisch verhaal dat hij tijdens een operatie

‘DE ARTS ZEI DAT MIJN VADER AIDS HAD, OPGELOPEN TIJDENS EEN OPERATIE IN AFRIKA’

besmet was geraakt en had veel medelijden met hem. Wat ik alleen niet begreep, was waarom het zo lang geduurd had voordat mijn ouders ziek geworden waren. We woonden alweer jaren in Nederland, hoe kwam het dat ze nog zo lang gezond waren geweest? Toevallig had ik voor school net een werkstuk over aids gemaakt. Er waren in die tijd nog geen medicijnen beschikbaar. Als je besmet was, werd je vrijwel meteen daarna ernstig ziek met de dood als gevolg. Vooral prostituees, homo’s en drugsverslaafden kregen het. We kregen van mijn vaders arts het dringende advies om er vooral niet met anderen over te praten.

Mijn twijfels uitspreken deed ik niet. Ik zou niet weten hoe en ik had bovendien belangrijkere dingen aan mijn hoofd, want ik zou bijna aan mijn eind-examens beginnen. Als ik die niet zou halen, kon ik niet gaan studeren en moest ik bij vrienden van mijn ouders aan de andere kant van het land gaan wonen. Iets wat ik absoluut niet wilde. Daarom lag mijn focus

voornamelijk op mezelf staande houden en het halen van mijn examens.”

Stigma

“Wonder boven wonder krabbelde mijn vader weer op. Hij was nog erg ziek, maar mocht wel mee naar huis. Onbewust besloot ik mee te gaan in het verhaal wat ik te horen had gekregen over de besmettingsoorzaak. Hierdoor had ik heel erg met mijn vader te doen. In Afrika had hij zo veel mensenlevens gered, dat dit hem moest overkomen, vond ik verschrikkelijk. Vooral omdat hij voor mijn gevoel door anderen werd uitgekotst. Er heerste zo’n naar stigma op aids, iedereen vond er het zijne van. Dat merkte ik ook bij mijn vaders collega’s die thuis op bezoek kwamen: ze

‘HET VERDRIET EN DE ANGST OOK MIJN VADER KWIJT TE RAKEN; IK KON HET NIET BEVATTEN’

wilden liever niet bij hem in de buurt komen. Vandaar dat ik volledig in de verzorgende rol schoot. Na school was ik alleen maar bij mijn vader om hem te helpen. Uiteindelijk overleed hij, ook op 44-jarige leeftijd, op 4 mei 1994.

Ook dit was een zeer verdrietige periode. Gelukkig had ik veel steun aan mijn oma, die nog steeds thuis voor ons zorgde. Tijd om te rouwen had ik niet. Ik moest door om mijn examens te halen en eigenlijk voelde dat als een welkome afleiding van alles wat ik had meegemaakt. Godzijdank slaagde ik in één keer. Dit bevestigde voor mij het idee dat het loont als je gewoon doorgaat. Dat ik hiermee volledig in een overlevingsmechanisme zat en mijn verdriet met betrekking tot het verlies van mijn ouders negeerde, besepte ik toen nog niet. Daar liep ik pas acht jaar geleden keihard tegenaan.”

Verraden

“Ik was inmiddels 39 jaar en een oom vroeg me op een dag of het klopte dat mijn vader voor zijn

overlijden een brief had geschreven. Volgens hem was mijn moeder woest op hem geweest, omdat ze door hem besmet was geraakt. Heel voorzichtig vertelde mijn oom dat mijn vader volgens mijn moeder geen aids had gekregen door een operatie in Afrika, maar door onbeschermd seks met een man. In shock hoorde ik mijn oom aan. Ik wist niets van een brief, maar ik wist direct: dit klopt. Ook omdat er opeens herinneringen omhoogkwamen van een man die rond mijn tiende voor ons huis naar mijn vader riep dat hij een ‘vieze, vuile flikker’ was. Hierbij had hij de spiegels van mijn vaders auto kapotgeslagen. Wie hij was, weet ik nog steeds niet. Ook denk ik dat het qua tijdslijn beter past dat de besmetting in Nederland heeft plaatsgevonden. Meer wist mijn oom helaas niet te vertellen, daarom nam ik contact op met de vrienden van mijn ouders.



'In zijn brief schreef mijn vader dat hij aids had gekregen **NADAT HIJ GEËXPERIMENTEERD HAD MET EEN MAN'**

Ik vroeg hen of het waar was dat er een brief was en uiteindelijk biechtten ze op dat er inderdaad een brief gericht aan mij, mijn broer en zusje was gevonden in een kluis. Hierin stond dat mijn vader aids had gekregen nadat hij had geëxperimenteerd met een man. Zij hadden de brief van mijn oma moeten verbranden, omdat ze niet wilde dat wij het ooit te weten kwamen. De schaamte was blijkbaar te groot om het met ons te delen.

Ik voelde me enorm verraden. Dat mijn oma, mijn grootste steun en toeverlaat, dit had gedaan kon ik absoluut niet begrijpen. De brief was voor mij de enige weg naar de waarheid geweest en die had ze ons willens en wetens ontnomen. Omdat mijn oma inmiddels was overleden, kon ik niet meer bij haar om opheldering vragen. Het enige wat deze ontdekking bij mij dus opleverde, was heel veel boosheid, verdriet en nog een heleboel meer vragen."

Op zoek naar hulp

"Vlak daarna belandde ik in een flinke burn-out. Op mijn werk liep het al een tijdje niet lekker en thuis had ik het samen met mijn man druk met de zorg voor onze zoon en dochter. Door de ontdekking van mijn vaders geheim kon ik op een gegeven moment geen kant meer op. Ik had zo veel onverwerkte shit. Volgens mijn huisarts had ik niet alleen een burn-out, maar ook een posttraumatische stressstoornis door wat ik allemaal had gezien in Nigeria. 'Hier kom je in je eentje niet uit,' zei mijn dokter. 'Je hebt professionele hulp nodig.'

Wat volgde, was intensieve therapie waarmee ik alles stapje voor stapje kon verwerken. Dat was heel heftig. Ik moest alles opnieuw doorleven en voelen. Langzaam aan drong het tot me door dat mijn vader indirect verantwoordelijk was geweest voor het verlies van mijn moeder. Ineens zag ik haar met heel andere ogen en had ik enorm medelijden met haar. Ze dealde met zo veel moeilijke dingen waarvan ze eigenlijk niet wist hoe ze daarmee moest omgaan. Achteraf denk ik weleens: had zij ook maar de hulp kunnen krijgen die ik kreeg.

Op mijn vader ben ik lange tijd ontzettend boos geweest: door zijn stomme fout was ik wees geworden. Inmiddels kijk ik daar wel milder naar. Mensen maken soms nou eenmaal fouten en heel af en toe hebben die verregaande consequenties. Niemand heeft echter de bedoeling een ander opzettelijk te beschadigen. Mijn vader merkte op enig moment dat hij zich aangetrokken voelde door iemand van hetzelfde geslacht, in een tijd dat hier een taboe op rustte. Dit zal ongetwijfeld ook veel met hem hebben gedaan. Als er iemand is die een enorme schaamte en schuld moet hebben gevoeld, dan is het mijn vader wel. Ik denk dat hij het zichzelf gigantisch verweet dat door zijn handelen zijn kinderen wees zouden worden. En dat hij zich hier ook kapot voor schaamde. Echt boos ben ik dus niet meer op hem, maar het blijft een doorlopend proces. Vooral omdat ik mijn ouders nog vaak mis met bijvoorbeeld verjaardagen of kerst. Dan denk ik: wat als mijn vader een andere keuze had gemaakt? We zullen het helaas nooit weten, maar het hele gebeuren heeft mij in elk geval een mooier mens gemaakt. Dat is ook de reden dat ik mijn verhaal deel. Ik ben toegankelijker en warmer geworden en beleef alles veel intenser. Ook heb ik nu veel minder snel mijn oordeel klaar over anderen. De les die ik uiteindelijk heb mogen leren, is dat werkelijk iedereen, net als ik, volledig de weg kan kwijtraken. Inmiddels heb ik een goedlopende coachpraktijk waar ik anderen verder help. Door veel innerlijk werk te doen, heb ik het kunnen omzetten naar iets positiefs en ik weet zeker dat anderen dat ook kunnen. Zolang je de juiste hulp krijgt." ■