

**ARJAN VERLOOR DE  
MOEDER VAN ZIJN KIND**

# ‘Samen hielden we de herinnering aan haar levend’

Nieuw geluk vinden na intens verdriet: nadat de moeder van zijn dochter zelfmoord pleegde tijdens een postnatale depressie, kwam Erika op Arjans pad.

INTERVIEW FLEUR BAXMEIER FOTOGRAFIE BRENDA VAN LEEUWEN VISAGIE RONALD HUISINGA

**Arjan Weijermans (40) is getrouwd met Erika (39). Met Niesanne kreeg hij een dochter, Gilian (5). Samen met Erika kreeg hij drie maanden geleden nog een dochter, Tirzah. Arjan werkt als consultant bij een bank, Erika is neuro-wetenschapper.**

‘In 2013 gaven we een feest met een dubbele reden: we waren tien jaar samen én Niesanne was zwanger. Een moment van ontlasting na een paar intense jaren. Twee jaar daarvoor had Niesanne een depressie gehad, daar had ze al eens eerder mee geworsteld. Ze zat een half jaar in een depressiekliek. Daarna kreeg ze begeleiding en een programma om de medicatie af te bouwen. Langzaam krabbelde ze uit het dal. Ze pakte haar werk als apotheker op en we maakten een reis naar Indonesië. Op de Gili Eilanden zei Niesanne dat ze graag een baby wilde. Ik reageerde enthousiast. Waarom niet? Ik ben iemand die denkt in mogelijkheden. Om onze wens in vervulling te laten gaan, moest Niesannes medicatie wel voldoende zijn afgebouwd. Een jaar later was dat zover.

**KANTELPUNT** Tijdens de zwangerschap was Niesanne vastberaden om niet weer een depressie te krijgen. Ze bleef onder behandeling bij een psychiater,

had alle prenatale en postnatale klinieken stand-by staan en volgde een cursus mindfulness. Naar haar vriendin Erika, die in Australië woonde, appte ze: ‘Ik laat me niet gek maken.’ Ze voelde zich goed. Gilian werd geboren en Niesanne vond het moederschap fantastisch. Als ik op mijn werk was, stuurde ze bijna elke dag filmpjes waarin ze voor Gilian aan het zingen was of tegen haar aan kletste.

Na een maand of drie veranderde dat. We verhuisden van Den Haag naar Zoetermeer. Het viel Niesanne zwaar: alles opruimen en in dozen stoppen, verplaatsen, wennen in het nieuwe huis. In diezelfde periode begon ze weer met werken bij de apotheek, waar ze hoorde dat ze voor haar verlof iets niet goed had achtergelaten. Dat vond ze erg, want ze was perfectionistisch. Haar gemoedstoestand kantelde, waar ze zelf enorm van schrok. Ze wilde niet weer een depressie meemaken. Via skype zei ze tegen Erika: ‘Het overkomt me weer. Ik kan dit niet nog een keer.’ →



**‘Zo liepen we nog samen  
in de zon. Een dag later  
pleegde ze zelfmoord’**



## ‘Gilian is altijd gek geweest op haar gekke tante Erika’

Niesanne schakelde onmiddellijk alle hulplijnen in en wilde de medicatie slikken die eerder ook bij haar had gewerkt. Maar bij antidepressiva moet de dosering rustig worden opgebouwd en wat de ene keer effectief is, hoeft dat een volgende keer niet te zijn. Ik kon regelen dat ik later van huis ging en eerder thuiskwam van mijn werk. In de uren daartussen was mijn moeder er. De primaire zorg voor Gilian wilden we bij Niesanne laten, we dachten dat het goed zou zijn als ze veel contact met haar hield. Maar Niesanne was in zichzelf gekeerd en had geen plezier meer in de interactie met Gilian. Dat vond ze erg, ze zei: ‘Ik heb geen band meer met haar.’ Dat duwde haar nog verder het donker in.

**INTENSIVE CARE** Het moeilijkste vond ik dat ik machteloos stond. Ik kon Niesanne niet helpen en moest vertrouwen op de zorgspecialisten. Dus richtte ik me op de praktische zaken: de boel draaiende houden. Eten halen, een was draaien, Gilian verschonen. Daar kreeg ik veel hulp bij van vrienden en familie. Als één front stonden ze achter ons, al kwam dat bij Niesanne niet binnen. Ze schaamde zich, haar haar viel uit van de stress, ze zag er slecht uit. Ik liep mezelf een beetje voorbij, maar dat vond ik niet erg. Niesanne was er slechter aan toe dan ik, haar herstel stond voorop. Maar na drie maanden zat daar nog steeds weinig schot in. De medicatie sloeg niet echt aan, al was er af en toe een dag waarop het beter leek te gaan. Zo liepen we op een zondag een stukje over de dijk. Gilian in de draagzak, de zon op ons hoofd. We bespraken wat we met het oerwoud in onze tuin zouden doen. Een dag later pleegde ze zelfmoord. Niemand had dat zien aankomen, ook ik niet. Je kijkt met z'n allen naar links, terwijl je naar rechts had moeten kijken.

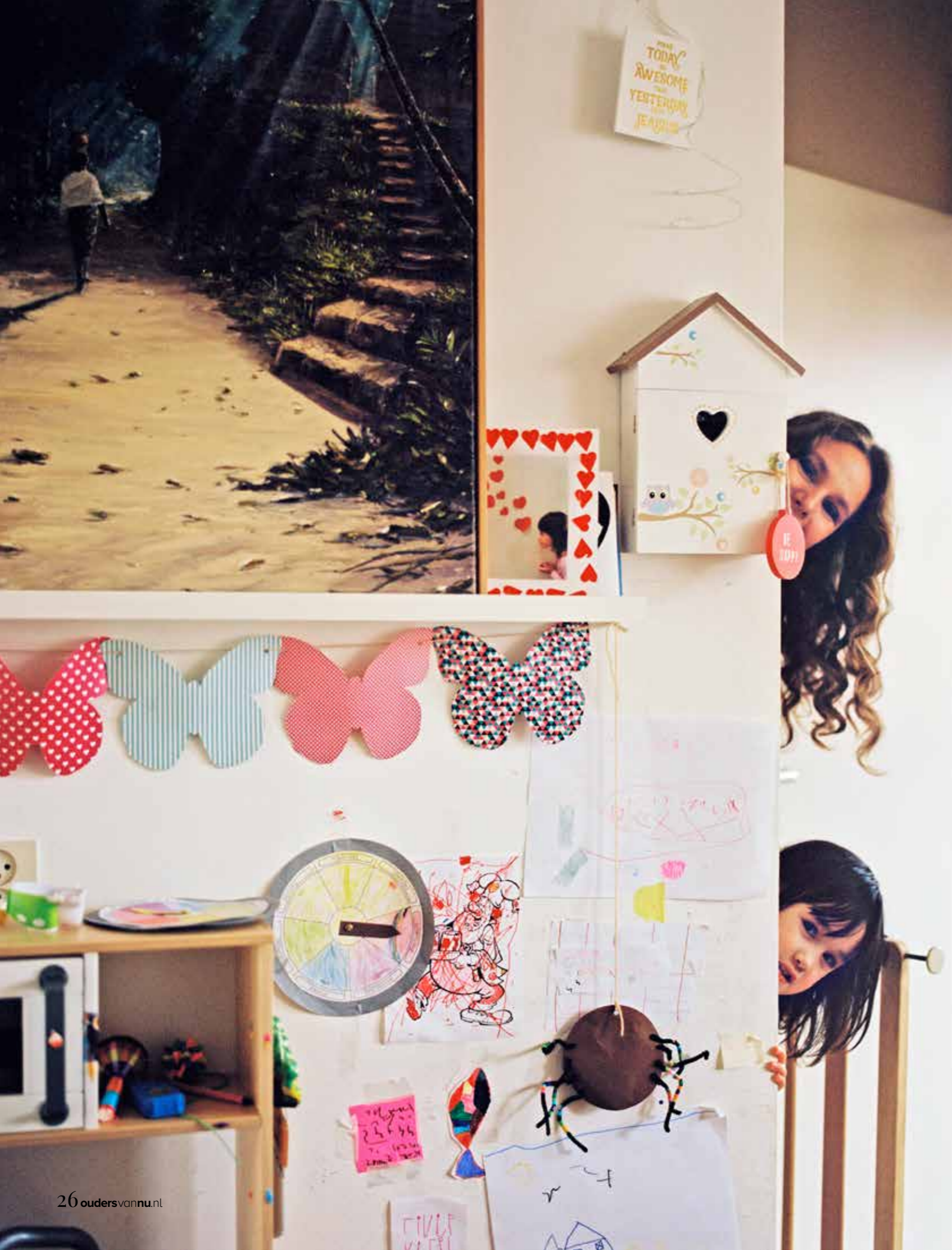
Gilian had last van eczeem, dus ik ging even met haar naar de huisarts. Toen ik een half uur later terugkwam, was het al gebeurd. Ik heb Niesanne nog gereanimeerd, maar het was te laat. Met de ambulance is ze naar het

ziekenhuis gebracht, waar ze op de intensive care aan de beademing werd gelegd.

Op de intensive care kwam er een verpleegkundige op me af die Niesanne kende. Hij zei iets wat ik nooit ben vergeten: ‘Ik ga Niesanne helpen, maar jij moet ook wat voor mij doen. Je moet goed voor jezelf zorgen, want je kind heeft je nodig, en je moet de waaromvraag loslaten. Zelfs als Niesanne morgen weer naast haar bed staat, weet ze niet meer waarom ze het heeft gedaan, dus laat het los.’ Ik heb eerder een traumatische ervaring gehad toen de bank waar ik werkte werd overvallen. Daarna kregen we therapie, waarin ik onder meer leerde dat ik in traumatische situaties opensta voor opdrachten. Dat ik nooit last heb gehad van de waaromvraag, is waarschijnlijk omdat ik daar op die intensive care ook in die modus stond.

**LICHTPUNT** Niesanne is nooit meer bijgekomen en overleed in de nacht van woensdag op donderdag. Het was een onwerkelijke situatie waarin ik op de automatische piloot alles regelde. De kist, de muziek, de bloemen. Mijn gevoel was uitgeschakeld, ik deed wat ik moest doen. Totdat de crematie voorbij was. Ik ging out of order, had een totale shutdown van m'n systeem. Ik was zo lang over mijn grenzen gegaan dat alle reserves op waren. Vader worden en een dierbare verliezen zijn op zichzelf al ingrijpende gebeurtenissen. In combinatie met zelfmoord en een postnatale depressie werd het helemaal moeilijk. Alles deed pijn, nadenken ging niet, praten lukte amper, lopen was moeilijk.

Mijn moeder kwam fulltime bij me in huis voor de zorg van Gilian. Heel langzaam zag ik weer licht aan het einde van de tunnel. Ik kreeg veel steun van familie en vrienden, maar wat vooral scheelde: ik vond het niet erg dat ik in deze situatie zat. Ik snapte dat mijn toestand een logisch gevolg was van wat er was gebeurd. Ik wist dat het weer beter zou worden, alleen niet wanneer. En natuurlijk was Gilian er. Haar aanwezigheid was een →



**‘Gilian zorgde voor  
plezier, ze hielp me  
door de dag heen’**



## ‘Het is heerlijk om te zien dat Gilian ook trekjes van Niesanne heeft’

lichtpunt in donkere tijden. Als ik wakker werd, was ik met haar samen en hielp zij me door de dag heen. Zij zorgde en zorgt voor plezier en vreugde.

**BUBBEL** Na een paar maanden ging mijn moeder weer naar haar eigen huis. Van donderdag tot zondag nam zij Gilian mee, zodat ik aan mezelf kon werken. Zonder medicatie, maar met therapie en cursussen. Op de andere dagen waren Gilian en ik samen thuis. Ik ben dankbaar voor de tijd die we met z'n tweetjes hebben kunnen doorbrengen. Vier keer op een dag dezelfde stoel ontdekken, over de vloer kruipen, op je rug liggen en naar het plafond kijken. Ik deed gezellig met Gilian mee. Het viel me niet zwaar om in m'n eentje voor haar te zorgen. Het was zoals het was, daar legde ik me bij neer. En als ik wilde sporten of iets anders wilde doen, was er altijd wel iemand die wilde oppassen.

De dagen waren goed te doen, maar 's nachts lag ik vaak wakker van ellende en ging ik op zoek naar mensen die niet alleen aanspreekbaar waren, maar ook bereid waren om over Niesanne en andere persoonlijke onderwerpen te praten. Zo kreeg ik contact met Erika in Australië, de vriendin van Niesanne. Ik kende haar nog van vroeger, in Niesannes studententijd woonden ze samen. In het begin was het vooral mailen en appen, later ook skypen en bellen. Ik vertelde haar alles waar ik mee zat, maar Erika had ook haar eigen verhaal. Een zus met borstkanker, haar moeder die net onverwachts was overleden, de dood van Niesanne daarbovenop. We maakten op zo'n diep niveau verbinding met elkaar dat er een hechte band ontstond. Na een halfjaar zeiden we tegen elkaar: waar zijn we in terechtgekomen, wat betekent dit?

We zaten helemaal in onze eigen bubbel. Wij wisten dat het goed zat, maar de buitenwereld had nog geen idee. Eerst hebben we de mensen die dicht bij ons staan erover verteld. Zij waren *flabbergasted*, maar over het algemeen blij en opgelucht. Omdat we allebei zo

veel hadden meegemaakt, vonden ze het mooi dat we geluk bij elkaar vonden. Vragen waren er ook: 'Erika woont in Australië, en nu dan?' Maar daar was ik niet mee bezig. Nog meer dan voorheen leef ik bij de dag. Wat nu is, dat is wat telt. Zo stond Erika er ook in. Af en toe kwam ze over uit Australië en logeerde bij ons. Gilian is altijd gek geweest op haar gekke tante Erika. Na een jaar kwam ze voorgoed naar Nederland, nog een jaar later is ze bij ons ingetrokken. Ze is nooit meer bij Gilian en mij weggegaan.

**DAGELIJKS BESTAAN** Inmiddels is Gilian vijf en hebben Erika en ik een dochter van drie maanden, Tirzah. Aan de zwangerschap van Niesanne heb ik alleen fijne herinneringen, dus toen Erika zwanger was, bracht dat geen nare gevoelens naar boven. Ik ben ook niet bezig met een postnatale depressie, want Erika is een heel andere vrouw. Tegelijkertijd zijn we ons ervan bewust dat het iedereen kan overkomen, dus we vinden het belangrijk om te weten hoe de ander zich voelt. We plannen daarom momenten in waarop we daarbij stilstaan: hoe gaat het met je, hoe sta je erin, wat valt je zwaar, waar kan ik je bij helpen? Dat helpt omdat je kunt delen wat de dag met jou heeft gedaan, maar ook omdat je de band met elkaar stevig houdt.

Niesanne is thuis geen verboden gespreksonderwerp. De herinnering aan haar wordt juist levend gehouden. Overall in huis staan foto's van haar en op de eerste verdieping hebben we een deel van de muur ingericht met spulletjes van haar: kinderspeelgoed, foto's, de urn. Omdat we daar elke dag langslopen, blijft ze onderdeel van ons dagelijkse bestaan. Gilian vindt het de laatste tijd leuk om fotoboeken door te bladeren van mama Niesanne, vooral die uit de kindertijd. Dat moedigen wij aan. Het is ook heerlijk om te zien dat Gilian trekjes van Niesanne heeft, daar genieten Erika en ik allebei van. Er is veel tegenslag geweest, maar ik ben dankbaar voor hoe mijn leven er nu uitziet.' ♦

