

Annemieke Bikker (1974)

Mijn vader had een hartinfarct de dag na m'n 15de verjaardag en elf dagen later ging hij dood. Het was winter en plots zaten er weer blaadjes aan de bomen, alsof ik een aantal maanden niet naar buiten had gekeken. M'n moeder had toen ook een nieuwe vriend en was verliefd. Vreselijk vond ik dat en er was geen weg terug. Dat voelde keihard, een ontembare teleurstelling in het leven, in mezelf. Ik ging door omdat tijd door gaat en er geen keuze was. Hoe kan het dat alles verandert en ik er aan de buitenkant toch hetzelfde uit bleef zien? Ik weet nog dat ik een schuldgevoel had de eerste keer dat ik weer de slappe lach had. Ik weet ook nog dat een volwassene me vertelde dat ouders die gaan scheiden en boos op elkaar zijn nog erger was dan wat mij was overkomen. Ik wilde zo graag dat het leven weer gewoon was en dat wilden de mensen om mij heen ook.

Op mijn manier ging het prima, decennialang. En als ik een moeilijke periode had dan kwam het niet in me op om dat te koppelen aan het feit dat mijn vader was overleden. Ik kan me ook niet herinneren dat iemand dat idee ooit geopperd heeft. Bij moeilijke periodes zocht ik afleiding. Onbewust heb ik mezelf getraind in vermijden en veel te ondernemen.

Uiteindelijk ging het mis. Het borrelde al een tijdje. Ik naderde de leeftijd van m'n vaders dood, m'n zoon mijn leeftijd van toen. De paniek over verlies, over doodgaan overheerste alles. In die tijd las ik op internet over jong ouderverlies en de mogelijke gevolgen daarvan. Ik vond een lieve therapeut en de EMDR gaf inzichten over m'n ervaring rondom de dood van m'n vader die enorm hielpen. Toch bleef het gevoel dat er meer aan de hand was.

Ik kwam terecht bij Kenniscentrum Verlaat Verdriet en hier vond ik veel herkenning en steun en boven alles een manier om te onderzoeken wat me was overkomen en de invloed hiervan op mij en m'n leven. Door het uitgebreide werk en de kennis van Titia Liese heb ik geleerd dat de gevolgen van jong ouderverlies echt zijn en juist veel voorkomen en op verschillende manieren. Best logisch zie ik nu. Het lastige is dat in de maatschappij het nog steeds weinig wordt herkend en erkend dat volwassenen last kunnen en mogen hebben van het vroege verlies van hun ouder(s). Eigenlijk maakt dat de problemen moeilijker.