

Myrthe verloor als 9-jarige haar zusje

‘Ik miste mijn kleine zusje heel erg, alles was anders zonder haar’

Negen jaar was Myrthe Karnebeek (20) toen haar tweejarig zusje Madelon verdronk in het plaatselijke zwembad. Hoe is het om op te groeien in een gezin waar zo iets heftigs gebeurt? En hoe heeft dit drama haar leven als volwassene beïnvloed?

“Ik weet nog goed dat mijn zusje Madelon in 2006 werd geboren. Ik was zeven jaar en logeerde bij opa en oma. ’s Ochtends werd ik gebeld: ‘Je hebt een zusje!’ Ik was zó blij. Ik had al twee grote broers, Jasper (nu 23) en Mathijs (nu 21). Een klein zusje was mijn allergrootste wens. Al snel was ik een soort tweede moeder voor haar. Er zijn ontzettend veel foto’s thuis waarop te zien is dat ik haar de fles geef. Madelon groeide op tot een eigenwijze peuter en dreumes. Het was een stoer meisje, ze was niet bang om vies te worden. En ze hing graag de clown uit. Als ze meging om ons

naar school te brengen, tekende ze stiekem wat op het krijtbord. En bij het weggaan riep ze naar mijn klasgenootjes: ‘Doei, doe!’

Toen werd het 31 mei 2008. Ik had die dag een voetbaltoernooi, terwijl Madelon meging naar het afzwemmen van mijn neefje. Het toernooi ging goed, ik maakte veel doelpunten. Opeens kwam de teamleider naar me toe: ‘Myrthe, je moet je gaan omkleden.’ Daar had ik dus helemaal geen zin in, het ging juist zo lekker. ‘Je moet naar huis, je zusje ligt in het ziekenhuis,’ legde hij uit. Ik vond het maar overdreven dat ik om die reden van het veld werd gehaald. Mijn moeder had ’s ochtends gezegd dat ze dacht dat Madelon een krentenbaard kreeg. Ik dacht dat het daarmee te maken had.”

Rouw bij zes- tot negenjarigen

Kinderen van 6 tot 9 jaar weten dat als iemand dood is hij of zij nooit meer terugkomt. Dat geeft een gevoel van gemis en verdriet dat lijkt op gevoelens van volwassen rouw. Alleen wordt de reikwijdte van het verlies nog niet overzien. De onvermijdelijkheid van de dood en het besef dat het iedereen overkomt, begrijpen ze nog niet. Dat is erg verwarrend voor hen en maakt hen angstig. Gevoelens van jonge kinderen zijn gericht op het hier en nu of op de nabije toekomst. Schoolkinderen zijn voor een belangrijk deel op een praktisch niveau met dood bezig. Er is daarom vooral behoefte aan feitelijke informatie. Ze hebben belangstelling voor de uiterlijke dingen die bij overlijden horen. Vragen komen vaak heel nuchter over, zoals: ‘Wordt die bril ook verbrand?’ Ze proberen op die manier te begrijpen wat de dood inhoudt. Bron: Nederlands Jeugdinstituut

STIL

“Ik werd naar het huis van mijn oom en tante gebracht. Daar vertelden mijn vader (*niet de vader van Madelon, red.*) en mijn oma me wat er gebeurd was. Terwijl mijn moeder mijn neefje aan het feliciteren was met zijn diploma, was Madelon meegeglip met de volgende groep kinderen die mocht afzwemmen. Ze is toen in het peuterbadje terechtgekomen. Ze lag op dat moment inmiddels in

het ziekenhuis in Nijmegen, maar het zag er slecht uit. Ik weet nog maar weinig van die bewuste middag. De hele familie was er, maar iedereen was heel stil. Mijn kleine neefje was aan het spelen met voetbalpoppetjes met zo'n wiebelhoofdje. Gek dat je juist dat soort kleine, onbenullige details onthoudt.

's Avonds gingen wij ook naar het ziekenhuis. Daar mocht ik eindelijk naar mama en Madelon toe. Ik zag een kindje liggen tussen allemaal buizen, draden en apparaten. Was dit mijn zusje? Madelon bewoog altijd, ze lachte veel of keek juist boos. Nu lag ze zó ontzettend stil. Ik ging terug naar de wachtkamer, waar de hele familie aan het huilen

zou zijn. Nu ik er als volwassene op terugkijk, was ik er inderdaad liever bij geweest. Maar ik denk dat zo'n moment voor kinderen heel heftig is. Dus ik begrijp wel waarom ze die keuze heeft gemaakt."

EERSTE WEEK

"Van de dagen die volgden, weet ik weinig meer. Ik weet alleen nog dat er veel mensen over de vloer kwamen. Ook op de begrafenis was het heel druk. Iedereen wilde me een hand geven. Op een gegeven moment kreeg ik er een lamme arm van, toen ben ik maar aan een tafeltje gaan zitten tekenen.



'Was dit mijn zusje? Madelon bewoog altijd, nu lag ze zó ontzettend stil'

was. Iedereen wilde me knuffelen. Ondanks mijn eigen verdriet, vond ik dat ik die huilende mensen moest troosten in plaats van andersom.

Om kwart voor tien kwam een arts vertellen dat Madelon was overleden. Iedereen begon nog veel harder te huilen, ik ook. Jasper, Mathijs en ik wilden alleen maar naar mama en Madelon toe. Achteraf heeft mijn moeder er spijt van dat mijn broers en ik er niet bij waren toen Madelon overleed. Ze wilde ons beschermen, ze wist niet of het heel naar

Emoties bij kinderen

Jonge kinderen tonen hun emoties vaak niet direct door te huilen, maar via een omweg. Ze kunnen agressief worden, baldadig, onhandig of juist heel behulpzaam of willen vaker op schoot zitten. Soms gaan schoolprestaties achteruit en gaan kinderen weer in bed plassen. Hun gevoelsuitingen zijn vaak zeer heftig en dat roept bij het kind zelf angst op. Zij hebben zelf verdriet, krijgen soms minder aandacht en zien het grote verdriet bij hun ouders. Hierdoor kunnen ze hun eigen verdriet verstoppen om hun ouders te sparen of ze kunnen zich afgewezen voelen en het gevoel krijgen dat ze minder meetellen dan het overleden kind. Hun verdriet krijgt pas later een plaats; soms wel twintig tot dertig jaar later.

bron: Nederlands Jeugdinstituut

Er waren heel veel kinderen en we mochten gewoon rondrennen en spelen. Hoe ik me voelde, herinner ik me eigenlijk niet meer zo goed. Ik was natuurlijk verdrietig, maar ik denk dat ik nog niet helemaal besepte dat Madelon echt nooit meer terugkwam.

Het dagelijks leven kwam eigenlijk meteen weer op gang. Sterker nog, die week was mijn schoolklas op kamp en op de avond van de begrafenis gingen ze barbecueën. Ik wilde er heel graag naartoe. Dat mocht. Mijn neefje zat ook bij mij in de klas en mijn oom is meegegaan en ook blijven slapen. We hebben dezelfde week ook weer gezwommen in het zwembad waar het ongeluk met Madelon was gebeurd. Dat was een heel grote drempel, vooral voor mijn moeder, maar het is goed dat we dat hebben gedaan. We wonen in een dorp, er is maar één zwembad. Het was geen optie om daar nooit meer te zwemmen.

Een paar dagen na de begrafenis had ik eindelijk weer eens tijd om televisie te kijken. Dat was er met al die mensen in huis nog niet eerder van gekomen. Ik zette de televisie aan, maar had geen idee wat ik moest kijken. We keken eigenlijk altijd naar Bumba, omdat dat Madelons favoriete serie was. Ook wist ik niet goed hoe ik moest spelen zonder haar. We speelden heel vaak samen met mijn Nintendo, of nou ja, samen... Madelon speelde en ik keek toe. Iedereen was zo gek op haar, ze kreeg altijd alles voor elkaar.

Soms voelde ik me heel verdrietig, dan weer heel boos, dan weer bang. Als kind weet je niet dat al die verschillende gevoelens die je ineens overvallen, normaal zijn in zo'n situatie.

We kregen thuis gelukkig wel alle ruimte om erover te praten. Ik heb ook heel vaak op een matrasje naast mijn moeders bed geslapen als ik 's nachts bang of verdrietig was. Dan had ik mijn klasgenootjes bijvoorbeeld horen zeggen dat het water van het zwembad helemaal rood was geworden, van het bloed van Madelon. Ik kreeg dat beeld daarna niet meer uit mijn hoofd. Gelukkig kon mijn moeder me geruststellen, het was natuurlijk helemaal niet waar. Maar zo werkt dat in de fantasie van kinderen. Ook was ik heel bang dat Madelon onder de grond wakker zou kunnen worden. En wat moest ze dan? Dat vond ik een heel akelig idee. Lange tijd heb ik niet geweten dat haar hartkleppen en aorta waren verwijderd om te kijken of ze eventueel geschikt waren voor orgaandonatie. Kinderen worden vaak beschermd tegen zulke harde feiten, maar ik denk dat je altijd maar beter eerlijk kunt zijn tegen kinderen. Want in hun hoofd maken kinderen het altijd nog veel erger. Toen ik wist dat ze geen hartkleppen meer had, was ik juist gerustgesteld: dan kon ze ook niet meer wakker worden."

Ouders en kinderen

Kinderen die een broer of zus verliezen hebben een sterker besef van de dood en de gevolgen daarvan. Ze zijn eerder volwassen. Soms nemen kinderen de ouderrol op zich om hun ouders te beschermen. Of ze nemen zelfs gedrag en eigenschappen van het overleden kind over. Niet alle ouders kunnen vanwege hun grote verdriet voldoende aandacht opbrengen voor hun andere kinderen. Sommige ouders worden overtoegeeffelijk, overbezorgd of overbeschermend. Dit laatste kan kinderen de stille boodschap geven dat overal (doods)gevaar dreigt. Het is daarom belangrijk om ouders en kinderen te steunen om zoveel mogelijk met het gewone leven door te gaan omdat dat houvast biedt.

Bron: Nederlands Jeugdinstituut

'Ik was verdrietig, maar besepte nog niet helemaal dat ze nooit meer terugkwam'

"Het gewone leven ging door. Ik merkte al snel dat mensen uit onze omgeving niet meer zo vaak aan ons vroegen hoe het ging. Ik denk dat ze vooral bij kinderen bang zijn dat die dan overstuur raken. Eerlijk gezegd vond ik dat ook niet zo erg. Als er vaak aan je gevraagd wordt hoe het gaat, heb je de neiging om elke keer 'goed' te zeggen. En als je dat maar vaak genoeg zegt, ga je in je eigen leugen geloven. Nu kon ik tenminste zelf ontdekken wat ik voelde. Ik miste mijn kleine zusje heel erg, alles was anders zonder haar."

VERDER ZONDER ZUSJE

"Mijn moeder vindt dat ze door het overlijden van Madelon voor mijn broers en mij niet de moeder is geweest die ze graag had willen zijn. Ze had het heel zwaar, ook omdat zij en mijn stiefvader - de vader van Madelon - vijf maanden later uit elkaar gingen. Daar kwam ook nog eens bij dat mijn broers en ik behoorlijk pittige kinderen waren. Maar ik vind oprecht dat ik een fijne jeugd heb gehad. Natuurlijk zag ik dat mijn moeder vaak verdrietig was, maar daar liet ik mijn eigen stemming meestal niet door beïnvloeden. Als kind neem je de situatie zoals die is, je weet niet hoe het anders zou zijn geweest. Wat ik wel weet, is dat ik die twee jaar dat Madelon er is geweest, nooit had willen missen. Ze zou nu dertien zijn. Ik probeer me weleens

voor te stellen hoe dat is, een zusje van dertien. Maar als ik dan bedenk hoe eigenwijs ze als peuter al was... ze zou denk ik een behoorlijk irritante puber zijn geweest!”

BEZORGD

“Toen Madelon overleed, zat ik nog in groep vijf. Ik had net klokkijken en de tafels geleerd. Dat ben ik allemaal kwijtgeraakt, ik moest alles opnieuw leren. Ook op de middelbare school had ik vaak concentratieproblemen. Of dat te maken heeft met het overlijden van Madelon? Dat weet ik niet zeker. Ik ben altijd al vrij wispelturig geweest. Mijn moeder zegt altijd: ‘Jij bent het enige kind dat op de peuterspeelzaal al een negatief studieadvies kreeg.’ Maar de emoties over Madelon zullen ongetwijfeld hebben meegespeeld, dat kan bijna niet anders.

Je hoort weleens dat iemand van wie de broer of zus is overleden het gevoel heeft alle verwachtingen van hun ouders te moeten waarmaken. Dat wordt dan echt zo’n voorbeeldkind. Dat heb ik zelf nooit zo gehad. Het scheelt dat ik nog twee broers heb, die ‘druk’ lag niet alleen op mijn schouders.

Mijn moeder heeft er ook wel altijd haar best voor gedaan, dat mijn broers en ik goed terecht zouden komen. Je hoort zo vaak dat het mis gaat als er zoiets heftigs is gebeurd als in ons gezin, mensen verwachten dat ook bijna. Mijn moeder wilde heel graag het tegendeel bewijzen. En dat is haar denk ik goed gelukt.

Wat ik wel merk is dat mijn moeder behoorlijk bezorgd kan zijn over mijn broers en mij. Pas had ik haar een appje gestuurd dat ik klaar was met werken. Ze dacht dat ik direct naar huis zou komen, maar ik ging nog even wat drinken. Toen ik uiteindelijk thuiskwam, zat ze behoorlijk in de stress. Een tijdje heb ik op Whatsapp de functie uitgeschakeld waarmee

Parkeren in de Zon

Samen met onder anderen haar moeder Jolanda richtte Myrthe in 2018 de stichting *Parkeren in de Zon* op. De stichting biedt hulp aan gezinnen die te maken krijgen met een plotseling overlijden van een kind. Myrthe zet haar eigen ervaring in om broertjes en zusjes van het overleden kind te ondersteunen. De activiteiten van de stichting worden grotendeels bekostigd uit de opbrengst van het boek *En nu?*. In dit boek vertellen Jolanda, Myrthe en nog veel meer ervaringsdeskundigen hun verhaal. Het boek is te bestellen via de website van de stichting:

www.stichtingparkerenindezon.nl



je kunt zien wanneer ik voor het laatst online was. Maar op verzoek van mijn moeder heb ik het toch weer aangezet. Ik hoef niet altijd te reageren, als ze maar kan zien dat ik nog online ben geweest. Ik denk dat zulke dingen in ons gezin wel iets belangrijker zijn dan in andere gezinnen.

Wanneer mensen aan mij vragen of ik broers of zussen heb, verschilt het welk antwoord ik geef. Ik vul altijd voor mensen in of ze zitten te wachten op een zwaar verhaal, of niet. Dus soms zeg ik gewoon ‘Ja, twee broers.’ En soms vertel ik over Madelon. Ik praat graag over haar, maar probeer het meestal luchtig te houden. Gewoon mooie herinneringen ophalen is ook fijn. Als er niet meer over je gepraat wordt, ben je er pas echt niet meer. Dus ik vind het belangrijk om dat te blijven doen.”

HULP

“Als er in je gezin iets ingrijpends gebeurt, word je als kind ineens een stuk volwassener dan je leeftijdsgenootjes. Dan hoorde ik een vriendinnetje klagen dat ze de hond moest uitlaten en dacht ik: pff, waar maak je je druk om?”

Dat vriendinnetjes niet echt begrepen hoe ik me voelde, maakte dat ik me soms wel eenzaam voelde. Natuurlijk kon ik thuis mijn verhaal kwijt, maar dat is toch anders. Op mijn tiende volgde ik speltherapie waar ik veel aan heb gehad. Ik heb toen al bedacht dat ik later een stichting wilde oprichten om kinderen te helpen die hetzelfde hebben meegemaakt als ik. Ik wil ze vertellen dat het heel normaal is als je allerlei gevoelens tegelijkertijd hebt. En dat je niet bang hoeft te zijn voor alle herinneringen en dromen in je hoofd.

Het idee van een stichting heb ik jarenlang in mijn achterhoofd gehouden. Vorig jaar was het dan eindelijk zover: ik heb de stichting *Parkeren in de Zon* opgericht, samen met mijn moeder Jolanda, Tineke en Colette. Tineke is als vrijwilligster van Slachtofferhulp veel bij ons geweest na het overlijden van Madelon en Colette is haar zootje ook verloren aan de verdrinkingsdood. We willen gezinnen waarin een kind plotseling is overleden, een hart onder de riem steken. We laten ze even parkeren in de zon, even op adem komen. We zorgen bijvoorbeeld dat ze een dagje weg kunnen met het gezin, maar we bieden ook heel praktische hulp, zoals een boekhouder of een huishoudster. Of gewoon een luisterend oor, dat kan ook. Zo zet ik het verdriet om Madelon om in iets positiefs. En zo houden we de herinnering aan haar levend.” ■