

PETRINA HAAK

A woman is shown in profile, looking upwards and to the left. She is wearing a dark, patterned dress. The background is dark, with a strong, warm, golden light source in the upper left corner, creating a soft glow and highlighting the woman's face and hair. The title text is overlaid on the left side of the image.

VOORBIJ DE SCHADUW VAN MIJN JEUGD

Echt leven als kind
van een ouder met
psychische problemen

LEESFRAGMENT

PETRINA HAAK

VOORBIJ
DE SCHADUW
VAN MIJN
JEUGD

Echt leven als kind
van een ouder met
psychische problemen

VOORBIJ DE SCHADUW VAN MIJN JEUGD

© 2025, Petrina Haak

Uitgave: september 2025

Omslagontwerp en binnenwerk: Jore ontwerp

Foto auteur: Annet Takes Pictures

Druk: Wilco BV

Uitgave: Triple Boeken, Aalten

www.tripleboeken.nl

info@tripleboeken.nl

www.echt-leven.nl

ISBN: 9789083506630

NUR: 711 – pastoraat

Alle rechten voorbehouden.

Dit boek beschrijft mijn persoonlijke ervaringen zoals ik die mij herinner en vanuit mijn perspectief. Het is op geen enkele wijze mijn bedoeling om mensen waarover ik in dit boek schrijf te beschadigen.



DICHTBIJ • INSPIREREND • RAAK

Inhoud

Proloog 7

Inleiding 9

Deel 1 | Eerlijk aankijken

1. Een kennismaking met mijn wereld 13
2. Mijn sociale netwerk 20
3. Mijn moeders hoofd is kapot 30
4. Een tijdje uit huis 43
5. God greep bij me in 51
6. Mijn worsteling als puber 61
7. Getrouwd en zelf moeder 72

Deel 2 | Lerend omkijken

8. Ik ben helemaal niet gek 81
9. Wat is KOPP? 86
10. Voor het eerst naar een hulpverlener 103
11. Een onzichtbare optelsom 110
12. Hoe ik verder ging met overleven 118
13. Moeder-dochterband 125
14. Meer onderzoeken 130
15. Spanningen 138
16. Mezelf liefhebben 150
17. Geestelijk herstel 164

DEEL 3 | LACHEND VOORUITKIJKEN

- 18. Een nieuwe fase 179
 - 19. Ja, ik wil! 186
 - 20. 'Ik heb altijd van je gehouden' 191
 - 21. Echt-leven 200
 - 22. Helen en groeien 211
 - 23. De rollen in een KOPP-gezin 215
 - 24. De fases waar je doorheen gaat als KOPP-kind 229
-
- Dankwoord 235
 - Eindnoten 239
 - Echt-leven 240

Proloog

In dit boek dat je nu vasthoudt, heb ik een plek gevonden om mijn verhaal neer te laten dalen. Jarenlang droeg ik dit verhaal mee in mijn binnenste, opgeborgen in mijzelf. Nu kom ik ermee naar buiten en doorbreek ik mijn stilte.

*Als ik, omringd door tegenspoed,
Bezwijken moet,
Schenkt Gij mij leven;
Is 't, dat mijns vijands gramschap brandt,
Uw rechterhand
Zal redding geven.
De HEER is zo getrouw, als sterk;
Hij zal Zijn werk
Voor mij volenden,
Verlaat niet wat Uw hand begon,
O Levensbron,
Wil bijstand zenden.*

(Psalm 138:4 berijmd)

Inleiding

Toen ik op 4 april 2014 werd gedoopt, zei degene die mij doopte dat ik op een dag een boek over mijn leven zou gaan schrijven. Het zou niet alleen gaan over mijn verleden en wat ik heb meegemaakt, maar vooral ook over hoe ik ondanks alles mijn leven durfde te gaan leven. Er waren nog jaren voor nodig voordat ik aan het schrijven van mijn boek toe was. Ik gunde mezelf die tijd. Eerst mocht ik mij persoonlijk ontwikkelen en mocht ik zelf de levenslessen leren, voordat ik ze aan jou, mijn lezer, kon doorgeven. Vaak genoeg verzuchtte ik dat ik over mijn leven wel een hele plank vol boeken zou kunnen schrijven.

Op een dag ging ik zitten en vertrouwde ik de woorden van mijn levensherinneringen en de lessen die ik leerde aan het papier toe. Het is de hoogste tijd om mijn verhaal met je te delen, zodat je je kunt inleven in mijn situatie en in die van zoveel andere mensen. Misschien kun je je daardoor beter inleven in je eigen situatie. Ik wil graag benadrukken dat ik mijn ervaringen opschrijf zoals ik die heb geïnterpreteerd. Het is geschreven vanuit mijn perspectief. De mensen die het met mij meemaakten, hebben het wellicht anders ervaren dan ik.

Het schrijven was een enorme uitdaging en bracht veel in beweging. Ik ging die uitdaging aan omdat ik jou als lezer voor ogen had. Misschien kan dit boek tot zegen zijn voor jou of voor iemand die jij kent. Ik neem je mee naar de ervaringen in mijn leven en doe dat aan de hand van een methode die ik in mijn praktijk 'Echt-leven' gebruik. De mensen die

bij mij komen, gaan door drie cruciale stappen heen, ook al hebben ze dat wellicht niet eens door. Dit boek is ook in deze drie stappen onderverdeeld. Deze stappen zijn:

- Eerlijk aankijken
- Lerend omkijken
- Lachend vooruitkijken

Mijn grootste wens is dat ik jou als lezer mag laten zien dat er een weg is naar het leven, hoe je ook bent opgegroeid. Wanneer je bent opgegroeid bij een ouder met psychische problemen, ben jij een KOPP-kind. Dat staat voor Kind van Ouder met Psychische Problemen. De gevolgen hiervan kunnen heel ingrijpend zijn en zich op veel gebieden van je leven laten zien. De impact die het op je leven heeft is afhankelijk van hoelang en hoe ernstig de problemen waren.

Met dit boek doorbreek ik de stilte en misschien ook wel een stukje taboe om open te zijn over wat er zich achter de voordeur van onze huizen kan afspelen. Niet om met de vinger te wijzen, maar om jou te helpen uit de schaduw van je jeugd te stappen en te wandelen in het licht.

Wandel je met me mee?

DEEL I

EERLIJK AANKIJKEN

1 | Een kennismaking met mijn wereld

Mijn levensverhaal begint op 21 december 1986, de kortste dag van het jaar en het begin van een lange, koude winter. Vanaf deze dag zal het elke dag een beetje langer licht zijn. Ik ben een zondagskindje – braaf en netjes. Bij mijn geboorte zat de navelstreng om mijn nek. Dat zorgde voor doodsangst bij mijn ouders, maar ook bij mij, ook al herinner ik me dat natuurlijk niet. Het was spannend of ik wel levend geboren zou worden, ook omdat ik vier weken te vroeg kwam. Gelukkig overleefde ik en won het leven.

Toen ik ter wereld kwam had ik al krulhaar en volgroeide nageltjes. Een dag later knipte mijn moeder mijn haren al af. Het zou anders maar in de klit raken. Toen de huisarts me in de wieg zag liggen, zei hij: ‘Het is net een pop.’ Mijn moeder herinnerde me later geregeld aan die uitspraak.

Ik werd vernoemd naar mijn oma en kreeg de naam Pietje. Dat was wat al te ouderwets volgens mijn ouders, dus bedachten ze gelukkig een andere roepnaam voor me: Petrina.

In het gezin was ik het tweede kind. Ik had al een broer die twee jaar ouder was. Ik groeide voorspoedig op en was een vrolijk meisje dat genoot van het leven. Op mijn eigen wijze ontdekte ik de wereld om me heen. Ik was nieuwsgierig en wilde alles begrijpen. Zo luisterde ik altijd naar de gesprekken van grote mensen. Bij volwassenen voelde ik me op mijn gemak. Ook was ik altijd op zoek naar gezelligheid. Ik was zorgzaam, creatief en zat vol fantasie. In mijn binnenste speelde er zich een wereld af aan gevoelens. Door op mijn slaapkamer al mijn poppen erbij te pakken, speelde ik na wat ik die dag had ervaren. Naast dat ik ervan genoot om bij volwassenen te zijn en met andere kinderen te spelen, had ik ook veel behoefte om alleen te zijn.

De eerste jaren keek ik op tegen mijn grote broer. Toch had ik ook de wens om grote zus te zijn en ik was dan ook dolblij toen ik op vierjarige leeftijd een zusje kreeg. Daar had ik lang naar uitgekeken. Wekenlang zat ik trouw bij haar wieg. Ik vond het niet leuk wanneer kennissen en familieleden mijn zusje wilden vasthouden of op schoot nemen. Ik kon dat maar niet begrijpen. Het was toch mijn zusje? Ik wilde haar niet delen.

Toen ik vier was mocht ik eindelijk naar de basisschool. Het was een tijd vol grote veranderingen: ik had een zusje, ik mocht naar school en we waren ook nog eens net verhuisd. Op school opende er zich een hele nieuwe wereld voor me, die ik op mijn manier in stilte, luisterend, observerend en afwachtend ontdekte. Ik deed mijn mond het eerste half jaar in de kleutergroep niet open; wat de juf en kinderen ook probeerden. Ik maakte keurig mijn werkjes en opdrachtjes; in stilte, verzonken in mijn eigen binnenwereld.

Op een dag vroeg de juf of ze mijn moeder even kon spreken. Ik mocht wel zo lang in de klas blijven zitten en tekenen. Stilletjes zat ik te kleuren maar ondertussen hoorde ik alles wat er werd besproken. Het zag er bespottelijk uit, mijn moeder op een veel te klein kinderstoeltje, maar de juf zei er niets van. Dat viel me op. Grote mensen zeggen ook niet altijd alles. De juf vertelde mijn moeder dat ik nogal afwezig leek in de klas. Ik trok me terug in mijn eigen wereld. Ze wees naar me en zei: 'Kijk, zoals nu. Ze zit te tekenen en dan hoort ze niets meer. Daardoor krijgt ze in de klas ook niets van de uitleg mee. Als ik haar iets vraag, zegt ze niets.' Het klopte niet. Ik hoorde, net als op dat moment, wel degelijk wat de juffrouw vertelde. Het tekenen hielp me om mijn aandacht ergens op te richten, maar ik kreeg heus alles wel mee. Wat ik precies tekende weet ik niet meer; ik was veel meer bezig met het gesprek tussen de juf en mijn moeder. De juf zei dat als ik niet zou gaan praten in de klas ik niet over kon gaan naar groep 2. 'Praat ze thuis wel?' vroeg ze aan mijn moeder.

Ik vond het raar dat ze dat aan mijn moeder vroeg en niet aan mij. Mijn moeder antwoordde: 'Nou, dat begrijp ik niet want thuis praat ze wel gewoon. Ze speelt vaak schooltje met haar poppen of met haar zusje en de buurkinderen. Petrina is een soort mini-juffrouw. Daardoor krijg ik mee wat ze die dag op school hebben gedaan. Ze vertelt ook het hele Bijbelverhaal dat ze van jou heeft gehoord en ze laat ook zien welke bewegingen je erbij maakte en op welke toon je sprak. Petrina kan juist heel goed praten.' De juf vond dat fijn om te horen, maar als ik dat op school niet zou gaan doen, mocht ik niet naar de volgende groep.

Opeens stond ik op van mijn stoel. Ik kneep mijn kleurpotlood bijna fijn van de spanning. Ik had veel kracht nodig om iets te durven zeggen, maar het lukte. Zo dapper mogelijk zei ik: 'Maar ik kan wel praten!'

Geschrokken en verbaasd keken de juf en mijn moeder me aan. De juf keek boos, want als kind mocht je niet door grote mensen heen praten. Maar bij mijn moeder zag ik iets heel anders. Ze was trots op me. Omdat ik voor mezelf was opgekomen en had laten zien dat ik wel kon praten, mocht ik toch naar groep 2.

Het was hard werken om te praten in een nieuwe omgeving. Het liefst was ik stil en keek de kat uit de boom. Ik observeerde hoe dingen werkten en al snel merkte ik dat ik vaak anders deed dan andere kinderen. Ik maakte opdrachtjes anders dan de andere kinderen en onthield dingen ook op een andere manier. Ik wilde graag op de andere kinderen in de klas lijken en ik kreeg er een eenzaam en onzeker gevoel van dat dit niet zo was. Ik wilde ook gewoon kunnen reageren op wat de juf zei, maar dat maakte me heel moe. Het liefst was ik heerlijk onzichtbaar en ging op in de groep. Ik deed keurig de taakjes en werkjes en ik snapte maar niet waarom andere kinderen in de klas zoveel uitleg nodig hadden of het niet snapten. Het was toch logisch? Konden we nu eindelijk beginnen?

Op school deden we allemaal hetzelfde, precies zoals de juf het wilde. Soms deed ik meer dan de juf had gevraagd, maar dat vond ze niet altijd leuk. Ik deed erg mijn best om ervoor te zorgen dat de juf me lief

vond, dus probeerde ik het precies te doen zoals ze vroeg, niet meer en niet minder. Ik keek hoe de andere kinderen het deden en volgde hun voorbeeld. Hierdoor leerde ik iets waar ik heel erg goed in zou worden: aanpassen. Me aanpassen aan wat anderen om me heen deden en gewoon vonden. Op die manier probeerde ik erbij te horen, al moest ik daarvoor mezelf opzijschuiven en onderdrukken.

Heerlijk vond ik het om iets nieuws te leren. Ik vond school een fijne plek. Ik leerde wat belangrijk was en waar ik me aan moest houden. De juffen waren lief en het ritme van elke dag gaf me rust. Dat was belangrijk als tegenwicht voor alle onrust die er ook in mijn leven was.

Elke ochtend kwam ik de klas binnen en keek als eerste op het bord naar de namen van de helpers van die dag. Die mochten naast de juf zitten. Hierna zocht ik mijn stoel op en ging in de kring zitten. Ik vond het heerlijk als ik helper mocht zijn. Dat was het mooiste taakje op school, vond ik.

Als we in de kring zaten, begonnen we met het zingen van de psalm van de week. Daarna vroeg de juf wie er nog wist waar het Bijbelverhaal de vorige dag over was gegaan. Ik vond dat een gekke vraag. Natuurlijk wist ik dat nog. Ik vond die verhalen geweldig. Hoe zou ik die ooit kunnen vergeten? Als andere kinderen iets over het verhaal zeiden, hoorde ik dat ze soms dingen vergaten. Maar dat gaf niet. Zelf vertelde ik niet wat ik had onthouden, want dan zou ik het verhaal bijna letterlijk opnieuw vertellen. Soms vroeg de juf wel eens: 'Petrina, weet jij nog iets uit het Bijbelverhaal dat nog niet is verteld door de andere kinderen?' Dan voelde ik me helemaal warm worden. Natuurlijk wist ik nog van alles, maar als ik dat wilde zeggen gebeurde er iets met mijn stem en lukte het niet goed. Ik moest ook goed opletten dat ik geen dingen vertelde die ik er zelf in mijn fantasie bij had bedacht. Als ik eenmaal begon te praten, ging het wel goed. Ik keek wel steeds met een schuin oog naar de juf om te zien of ik het goed deed.

Op het plein liep ik vaak aan de hand van de juf. Ik zag dan al snel waar het niet helemaal goed ging en wees dan de juf dat er iets aan de

hand was. Vaak had ik dat sneller door dan zij. Ik voelde me groot aan haar hand.

Hoe langer ik op school zat, hoe fijner ik het er vond. Natuurlijk veranderde er soms wel eens iets, bijvoorbeeld toen ik een eigen tafeltje kreeg. Maar wat er ook veranderde, school bleef school en dat voelde fijn. Ik leerde de juffen en meesters kennen en ik ontdekte dat ze voorspelbaar waren in hun gedrag en in wat ze van mij verwachtten. Dat was bij ons thuis heel anders. Daar was niets voorspelbaar en gingen de dingen niet in een vast en veilig ritme. Hierdoor leerde ik mijn leven op te splitsen in twee verschillende werelden. Er ontstond een Petrina op school en een Petrina thuis. Er waren een voorspelbare schoolwereld en een onvoorspelbare thuiswereld.

Dit bleef zo tot ik in groep 8 kwam. In dat jaar veranderde er wel heel veel. Aan het einde van het schooljaar was de lesstof allemaal behandeld en opeens gingen we andere activiteiten doen. Zo maakten we tijdens handvaardigheid allerlei dingen voor de afscheidsavond van de basisschool en studeerden we tijdens de muzieklessen een afscheidslied in.

Het werd elke dag steeds meer een verrassing wat we op school zouden gaan doen, nu er geen normale lessen meer waren. We gingen zelfs een keer kijken op een middelbare school. Alles werd anders en onvoorspelbaar. Dat vond ik eng. Ik kreeg er hetzelfde gevoel van als wanneer we op schoolreisje gingen. Dan voelde ik me ziek en misselijk. Door rustig adem te halen en mijn gedachten af te leiden, zorgde ik ervoor dat ik niet zou overgeven. Dat zou veel te veel gedoe en troep geven en dat wilde ik niet. Maar ik wilde ook niet in mijn onvoorspelbare thuiswereld blijven met mijn moeder. Dat durfde ik niet meer. Dus zat er niets anders op dan maar gewoon mee te gaan. De spanning die ik voelde, had alles te maken met 'het onbekende'. Elke keer dat er iets in mijn leven onvoorspelbaar werd, raakte ik van streek, reageerde mijn lichaam en voelde ik me ziek.

Mijn thuiswereld werd steeds spannender. Als ik van school naar huis fietste, dacht ik: hoe zal het met mama zijn? Als ik dan thuiskwam en mijn moeder zag, wist ik hoe de vlag er bijhing en paste mijn gedrag daarop aan. Ook dacht ik voortdurend na over hoe ik een lieve dochter kon zijn. Hoe kon ik ervoor zorgen dat het goedging met mijn moeder?

Hoe meer woorden ik leerde, hoe meer ik met mijn innerlijke wereld bezig kon zijn en er woorden aan kon geven. Ik had allerlei schriftjes waarin ik van alles opschreef. Het liefst maakte ik lijstjes; dat hielp me om mijn leven overzichtelijk te laten lijken. Zo had ik een lijstje met levensvragen die me bezighielden, een lijst met mijn vriendinnen, mijn voorbeelden, wat ik nog wilde leren, wat me blij maakte en wat ik verkeerd deed. Verder schreef ik graag opstellen vanuit een startzin. Dan kon ik mijn fantasie lekker laten gaan. Ook schreef ik werkstukken over allerlei onderwerpen. Ik had er een hele stapel van. Ik vond het heerlijk om allerlei informatie over een zelfgekozen thema bij elkaar te zoeken. We hadden geen internet, dus ging ik naar de bibliotheek, zocht naar folders of belde naar bedrijven. Die stuurden dan soms hele pakketten informatie toe. Mijn ouders hadden ook een complete encyclopedie in de kast staan. Als we voor school een werkstuk moesten maken, had ik het mijne vaak al zo goed als klaar.

Het was heerlijk om op mijn kamer aan mijn bureau te zitten schrijven. Het gaf me een groot en wijs gevoel. Mijn slaapkamer aan de voorkant van ons huis was de allerfijnste plek op de wereld. Ik had een boekenplank boven mijn bureau en voor het raam stond een rotanstoel waar ik vaak in wegkroop met een mooi boek. Het was een vrolijke kamer met geel behang met blauwe bloemen. Het was er licht en zonnig en ik voelde me er veilig. Zonder dat iemand het wist, schreef ik over alles wat er in me opkwam en waar ik mee bezig was.

In groep zes was ik in een simpel schriftje ook begonnen met het bijhouden van mijn dagboek. Het was een nieuwe manier van schrijven, een plek om mijn ervaringen te delen en om alles wat zich in mijn

gedachten afspeelde los te kunnen laten. Zodra het op papier stond, kon ik het niet meer vergeten. Soms vond ik al schrijvend antwoorden op mijn kinderlijke vragen. Daar schreef ik dan weer over verder met woorden die me diep raakten, pagina's vol met mijn ritmische handschrift. Ik schreef met blauwe inkt op wit papier met blauwe lijntjes. Soms schreef ik krachtig, maar op andere momenten weer bibberig. Als ik nu mijn dagboeken van toen teruglees, voel ik weer precies hoe het was toen ik het schreef.

Het schrijven was een manier om houvast te vinden. Ik was zo op zoek naar iets waardoor ik mijn leven en wat zich daarin afspeelde kon begrijpen. Ik raakte steeds verder in de war als er dingen gebeurden die ik niet begreep. In mijn dagboeken schreef ik ook de fijne dingen op, zoals de gouden voorleesmomenten met mijn moeder. Als mijn moeder een periode wat stabiel was, ging ze ons op zondagavond na kerktijd voorlezen (als gezin gingen we naar de Oud Gereformeerde Gemeente, een streng reformatorisch kerkverband). Dan luisterden we met zijn allen naar de verhalen van W.G. van der Hulst, Pietje Bell en andere kinderboeken.

Nu ik voor het schrijven van mijn boek mijn dagboeken weer heb teruggelezen, zie ik weer hoe warrig mijn leven was. Ik voelde zoveel dingen waar ik niet goed mee om kon gaan. In mijn hoofd kon er maar één ding tegelijk zijn. Het was fijn of het was niet fijn, maar het kon niet allebei tegelijk. Toch moest ik ontdekken hoe ik deze twee kanten wel naast elkaar kon laten bestaan.

2 | Mijn sociale netwerk

Wat ik mezelf vaak afvroeg was of de anderen in ons gezin hetzelfde merkten als ik. Zagen zij wat ik zag? Hadden zij dezelfde vragen die ik had? Omdat we in ons gezin niet praatten over waar we mee zaten, kreeg ik geen antwoord op die vragen. Zag ik het zelf niet goed? Was ik misschien gek of lag het allemaal aan mij?

Er werd wel gereageerd op de situaties die zich voordeden, maar niet door mij. Ik liet niets horen en deed ook niets wanneer er iets gebeurde. Dat mocht ik niet van mezelf, want ik vond dat ik dat niet kon maken naar de familieleden waar ik van hield. In stilte onderging ik het en daardoor legde ik mezelf onbewust het zwijgen op. Ik zag namelijk wat er gebeurde als iemand wel reageerde; dan ontstonden er fikse ruzies en was het huis vol geschreeuw. Ik liet het wel uit mijn hoofd om ook te reageren. Zelf lette ik vooral goed op mijn moeder. Zolang ik haar kon geven wat ze nodig had, ging het goed. Het leek wel alsof ik de enige was die zag wat zij nodig had.

Steeds vaker ontstond er 'gedoe'. Het was een woord dat ik ging gebruiken als een verzamelnaam voor alles wat er speelde in ons gezin. Volgens mij introduceerde mijn vader die term. Hij wilde dat het 'gedoe' zou stoppen. Ik realiseer me nu dat dit woord de lading lang niet dekte, maar als kind en tiener hielp het me om een woord te hebben dat ik kon gebruiken voor alle ingewikkelde gebeurtenissen waar we mee werden geconfronteerd.

Mijn moeder raakte steeds sneller geïrriteerd en viel naar ons uit. Ze was ook steeds vaker moe en had dan nergens zin in. Door haar korte lontje braken er steeds conflicten en knallende ruzies uit, waardoor het voelde alsof er oorlog was in huis. Zelfs als zo'n situatie al een tijd geleden was gedoofd, voelde ik nog de spanning in de lucht hangen. Het

kon zo weer oplaaien. Mijn manier om hiermee om te gaan, was dat ik anderen in het gezin ging helpen. Ik luisterde naar de ervaringen van mijn moeder, zodat ze haar hart kon luchten. Mijn vader praatte tegen me over zijn pijn en verdriet, dat mama het hem zo moeilijk maakte en dat hij het soms niet meer wist. Dan luisterde ik naar hem of stelde ik hem vragen. Verder deed ik het huishouden, behalve de strijk, die moest en zou mijn moeder zelf doen. Ik zorgde dat mijn broer en zusje geen ruzie maakten, dan was het rustiger voor mijn moeder (en voor mij). Ik begreep altijd iedereen en probeerde ruzies en ellende te voorkomen. Daardoor voelde ik me beter en ging mijn spanningsbuikpijn weg. Zo voelde ik me minder machteloos.

We hadden natuurlijk ook te maken met andere familieleden, vrienden en kennissen. Ik was ook benieuwd wat zij zagen in ons gezin. Hadden zij door wat er zich bij ons thuis afspeelde? Natuurlijk wisten ze wel dat er iets was, maar tegelijk bleef dit vaag en grotendeels onuitgesproken. Er werd inhoudelijk niet over gesproken, dus echt heel duidelijk werd het niet. Ik was erbij als er in de familie over werd gepraat, maar ik maakte ook mee wat er werd gezegd als iedereen weer weg was. Dan bleek dat mijn ouders als het ware twee gezichten opzetten om het te overleven. Men wist wel iets, maar niet precies wat. Hoewel ik vaak bij zulke momenten was, werd er nooit met mij over gesproken. In het proces van het schrijven van dit boek ben ik gesprekken aangegaan en daardoor begreep ik dat mensen wel degelijk wisten wat er zich bij ons thuis afspeelde.

Ik groeide op in een dorpje en ons gezin maakte deel uit van een extra beschermende bubbel. Dat vond ik fijn, want daardoor was ik me niet bewust van het onrecht en de ellende in de wereld om me heen. Er waren duidelijke grenzen in wat wel en niet goed was en er was weinig afleiding. We hadden thuis geen televisie of radio. De bubbel van ons gezin en het kleine dorp had ook haar eigen uitdagingen. Zo werd er ontzettend veel over elkaar gepraat. Er werd snel geoordeeld en mensen

plakten snel een etiketje op anderen. Ik was bang dat het hele dorp mij zag als de dochter van de dorpsgek. In het echt was dit niet het geval, maar het ontstond in mijn hoofd wanneer ik bang was en me schaamde voor het gedrag van mijn moeder. Ondanks de vele mensen om me heen, zat ik er alleen mee. Niemand praatte er met mij over.

Op zaterdag gingen we geregeld naar Best, waar een collega en vriend van mijn vader woonde met zijn gezin. De reis ernaartoe was vaak erg spannend. Als mijn moeder in de auto ruziemaakte, sloeg de paniek bij mij toe. Ik kon nergens heen en was bang dat mijn vader door het gedoe een ongeluk zou veroorzaken. Voor mijn gevoel kwam er geen eind aan die reizen naar Best. Als ik eindelijk uit de auto kon, haalde ik opgelucht adem. We waren heelhuids aangekomen.

Het was fijn om bij deze mensen in Best te zijn. Er waren ook drie iets oudere kinderen in het gezin, twee meisjes en een jongen. Ik kon het goed met hen vinden en het was er altijd gezellig. Heerlijk even ontspannen, want als we in Best waren, ging het goed met mijn moeder. Mijn ouders deden allebei alsof er niets was gebeurd. Ik leerde zelf ook dat dit normaal was. Ik dacht dat het vast de bedoeling was om niet te praten over de ruzies en het gedoe. Opeens waren we een heel gezellig gezin en dat zorgde vanbinnen voor opluchting. Even was alles rustig, liefdevol en fijn. Niemand merkte dat dit in mij plaatsvond, maar elke keer dat ik dit gevoel van opluchting kreeg, kon ik weer even ademen en mezelf zijn. Het ging best goed met ons in Best.

Met de meiden ging ik vaak naar de manege. Ik moest me daar eerst omkleden, want de manege was de enige plek waar ik een broek mocht dragen. Dus trok ik een paardrijbroek aan, zette een cap op en pakte alle spullen die ik nodig had. De meiden leerden me paardrijden. Ik kwam helemaal tot rust van het verzorgen van de paarden. Dan werd het rustig in me. Terugkijkend was de manege de enige plek waar ik me echt veilig voelde in die tijd. Als ik op een paard zat, was het alsof de wereld aan mijn voeten lag. Ik voelde de kracht van het paard onder me en dat zorgde ervoor dat er iets in mij veranderde. Het gaf me kracht en

vertrouwen in mezelf. Alsof ik even werd opgetild boven alle problemen, al het gedoe en mijn innerlijke worstelingen. Ik ervaarde hier een gevoel van vrijheid dat ik nergens anders had.

Als we van de manege weer terugkwamen, aten we nog mee en daarna kwam dan altijd weer het moment dat we aan de terugreis begonnen. In de auto sloeg de sfeer dan meestal meteen om. We kregen van mijn moeder te horen wat we verkeerd hadden gedaan of dat we op een verkeerde manier hadden gekeken. Dit was altijd eng en onvoorspelbaar. Mijn moeder leidde mijn vader soms af. Hij schrok hier wel eens van of voelde zich aangevallen door de manier waarop mijn moeder hem toesprak. Ik was dan altijd bang dat we een ongeluk zouden krijgen.

Onderweg vond mijn moeder soms dat het beter was dat zij verder zou gaan lopen. Het was dan een gevecht om de deuren dicht te houden, de auto op de snelweg te houden en de juiste route aan te houden. Terwijl dit allemaal gebeurde, keek ik naar buiten en deed net alsof ik er niet was. Ik zocht naar herkenningspunten langs de weg. Zo hakte ik de reis in stukjes en telde zo af totdat we thuis waren. Ik telde af van het viaduct met de graffiti tot het bord met onze afslag en vandaar tot de tunnel. Vanbinnen was ik steeds weer blij als we een volgend herkenningspunt passeerden. Weer een mijlpaal bereikt. Dat maakte me rustiger en zo vinkte ik in mijn gedachten de stukken af die goed waren gegaan.

Eenmaal thuis werd er geen woord meer aan vuilgemaakt. Dat zorgde voor veel vragen in mijn gedachten. Maar die vragen stelde ik nooit en ik kreeg er dus ook nooit antwoord op.

Er waren ook een paar weekenden waarin een andere collega van mijn vader en diens vrouw bij ons kwamen logeren. Mijn vader en moeder gedroegen zich tijdens die weekenden anders, waardoor ik het gevoel had dat ik even kon ontspannen. Ze hadden het gezellig met zijn vieren en er werd hartelijk gelachen. Het geluid van een echte schaterlach, soms tot diep in de nacht, was zo prettig om te horen.

Ook de maandagavonden waren fijn. Dan haalde mijn vader uit zijn werk onze oude buurvrouw op. Ze was een moederfiguur voor mijn moeder en een soort extra oma voor mij. Altijd gingen ze samen zitten breien, praten en Yahtzeeën. Ze konden uren praten over hun breiwerkjes. De tafel, eigenlijk de hele benedenverdieping, was dan het domein van mijn moeder. Iedereen haalde opgelucht adem.

De oude buurvrouw durfde mijn moeder ook wel eens liefdevol ergens op te wijzen wat niet goed ging. Dan zei ze: ‘Het is nu zo gegaan, maar de volgende keer kun je het beter iets anders doen.’ Ze deed dit met zoveel liefde dat mijn moeder het van haar verdroeg. Bij de oude buurvrouw kon mijn moeder ook laten zien dat ze neerslachtig was. Dat was iets wat ze voor anderen altijd verborgen hield. De buurvrouw moedigde haar dan aan om vol te houden en beurde haar op. Als de avond voorbij was, bracht mijn vader haar weer naar huis. Ik kan me niet herinneren dat mijn moeder ooit gemeen of agressief naar de oude buurvrouw is geweest.

In het huizenblok naast ons woonde ook een andere buurvrouw, die ’s middags wel eens thee kwam drinken bij mijn moeder. Wanneer ik thuiskwam uit school zat die buurvrouw er al en ik kon dan meteen zien hoe het met mijn moeder ging. De relatie tussen mijn moeder en de buurvrouw was wat grilliger. Deze buurvrouw zei gewoon ronduit waar het op stond en vertelde eerlijk wat ze vond van wat ze zag en hoorde. Ze kregen vaak ruzie. Ik voelde me daar niet veilig bij, zoals bij onze oude buurvrouw. Toch zei ze dingen over onze thuissituatie die ik begreep. Later zou ik de kracht hiervan ontdekken. Zij was de enige van wie ik hoorde dat wat er bij ons thuis gebeurde niet normaal was.

Jarenlang ging het, ondanks de wrijving, goed tussen mijn moeder en de buurvrouw. Soms hadden ze een stevig conflict, maar de volgende dag zaten ze gewoon weer aan tafel. Ik heb geen idee of ze die conflicten ook achteraf bespraken of dat ze gewoon verder gingen alsof er niets aan de hand was. Dit duurde tot na mijn achttiende, toen ik uit huis ging. Daarna is op een bepaald moment het contact tussen haar en moeder

gestopt. Dat gebeurde vaker, ook in andere relaties. Ik schaamde me daar als kind voor. Mijn moeder kon vriendschappen op een lelijke manier verbreken. Ook vriendschappen van mijn vader of van ons als kinderen. Dan maakte ze ruzie, zei hele lelijke dingen en soms begon ze zelfs te slaan.

Ik kon heel slecht tegen de ruzies. Ik probeerde ze over me heen te laten komen en ze uit te zitten. Het gaf me een misselijk gevoel omdat ik niet wist wat er zou gebeuren en hoelang de ruzie nog zou duren. Soms kregen we tijdens die ruzies allemaal straf. Ik hoopte dan altijd dat onze moeder zou roepen dat we uit haar ogen moesten verdwijnen, liefst voor altijd, en we naar onze eigen kamer moesten. Dat vond ik juist erg fijn. Maar er waren ook andere straffen, bijvoorbeeld dat we naar buiten moesten totdat mijn moeder ons weer zou roepen. Zelfs als ik dan moest plassen, mocht ik niet even naar binnen. Andere keren moesten we op de bank gaan zitten en ging mijn moeder schreeuwend tegen ons tekeer.

Er kwam steeds meer gedoe bij ons thuis. Het was me soms een raadsel hoe het toch kwam dat het bij ons thuis zo ging. Op school dacht ik veel na over wat mijn moeder nodig had en hoe ik het beste kon reageren als mijn moeder zo negatief was of juist als ze zich gek gedroeg. Ik ging dan naar huis met een idee wat ik kon doen, maar als ik dan thuiskwam was het vaak heel anders dan ik in de klas had bedacht of had voorbereid. Dan schrok ik en het lukte me niet om er met iemand over te praten. Dat verschil tussen mijn twee leefwerelden ging ik steeds intenser beleven. Het werd steeds spannender om van mijn schoolwereld naar mijn thuiswereld te gaan.

Tegen het einde van mijn tijd op de basisschool was het elke dag gedoe en vooral erg onzeker. Het gedrag van mijn moeder wisselde vaak. Soms was het fijn thuiskomen en was mijn moeder lief en heel betrokken. Maar een paar minuten later kon ze me opeens uitschelden of boos worden over iets wat ik helemaal niet had gedaan. Als mijn

moeder mij ergens de schuld van gaf, moest ik sorry zeggen. Ze luisterde helemaal niet naar mij als ik probeerde uit te leggen dat ik het niet had gedaan. Ik werd streng in mijn gedachten naar mezelf, of over mezelf: Petrina, je moeder hoeft dat ook niet uit te leggen. Ouders hoeven niet naar de kinderen te luisteren; kinderen moeten luisteren naar hun ouders. Zo ging ik wat mijn moeder deed steeds normaler vinden. Ik moest gewoon zelf beter mijn best doen. Het lag aan mij.

Als mijn moeder thuis opeens ‘anders’ ging doen – boos, kortaf of juist heel druk – voelde het alsof iedereen in huis anders ging ademen. De sfeer in huis veranderde op zulke momenten compleet. Ik had soms de neiging mijn adem in te houden. Dan leek het of ik er even niet was. Het gedoe bestond vaak uit schreeuwen. Mijn moeder begon daarmee en al snel schreeuwden de anderen ook. Andere keren werd er iets door de kamer gegooid en ontstond er knallende ruzie. Mijn moeder begon er vaak mee, of ze reageerde op iemand anders, waardoor het alleen maar erger werd. Vaak had ik geen idee hoe het eigenlijk precies begon.

Ook aan tafel maakten we de gekste dingen mee. Een verkeerd getimed uitspraak kon de boel al laten ontploffen. Als iemand bijvoorbeeld zei: ‘Het eten is heet,’ gebeurde het soms dat mijn moeder de pan oppakte en de kamer in slingerde. Het eten lag dan door de hele kamer heen over de plavuizen, maar niet op mijn bord.

Naast ruzie en geschreeuw waren er ook momenten dat het gedoe juist bestond uit kille stilte, alsof ik niet bestond. Als ik thuiskwam en mijn moeder lag te slapen, moest ik muisstil spelen. Ik mocht dan ook niets aan haar vragen, want ze had dan geen zin in het leven en al helemaal geen aandacht voor mij en al mijn levensvragen. Zulke periodes voelden donker, hopeloos, spannend en eenzaam voor mij. Ik wist ook nooit wanneer zo’n fase weer voorbij zou zijn.

Het gedoe was niet constant. Het werd met de jaren wel steeds erger. Er kwam steeds minder tijd te zitten tussen de ene escalatie en de volgende. Het werd ook steeds ernstiger, maar voor mij werd het

normaler omdat het zo vaak voorkwam, soms leek het zelfs dagenlang niet op te houden.

Het gedrag van mijn moeder kon zomaar omslaan, maar ik wist nooit wanneer dat zou gebeuren en hoe ik daar dan zo goed mogelijk op kon reageren. Ergens was ik bang dat het aan mij lag als het ineens uit de hand liep. In periodes dat ik stil moest zijn en mijn moeder het allemaal niet meer zag zitten, kwamen er soms woorden uit haar die me ontzettend pijn deden en me in verwarring brachten. Ze zei soms dat ze beter maar nooit moeder had kunnen worden, omdat ze het toch nooit goed kon doen voor mij. Of dat ik eropuit was om haar de dood in te jagen, en dat ik dan pas eindelijk tevreden en blij kon zijn. Ze zei dat ze me heus wel doorhad. En dan eindigde ze met: 'Ik ben toch zeker niet gek!?' Ook als er ruzie was met anderen in huis, zei ze vaak dat ze weg zou gaan of zou scheiden van mijn vader en dat het dan onze schuld zou zijn.

Soms was ze heel boos op mij en snapte ik niet waarom. Ze beschuldigde me van dingen die ik niet had gedaan. Daardoor ging ik twijfelen aan mezelf. Was ik dan echt zo raar dat ik dingen deed zonder dat ik het doorhad? Ik bedacht me dat ze wel gelijk zou hebben, want zij was tenslotte mijn moeder. Ik moest sorry zeggen, al wist ik niet waarvoor. In het begin wilde ik uitleggen dat ik het echt niet had gedaan, maar mijn moeder leek het niet te horen. Mijn moeder was groot en lief, hield ik mezelf voor. Dus het moest dan wel waar zijn. Ik begreep nog niet hoe het leven werkte. Zo ging ik steeds vaker sorry zeggen en raakte ik klem in mijn gedachten dat er iets niet goed was met mij.

Steeds vaker lag mijn moeder te slapen als ik uit school kwam. Dat snapte ik wel, want ze was vaak wakker 's nachts. Soms sliep ze hele nachten niet. Ik hoorde dat ze uit bed ging en heen en weer liep tussen de koelkast om iets te eten en de badkamer om zich te wassen. Ik sliep naast de badkamer en hoorde haar dan schreeuwen tegen mijn vader.



Verder lezen? Dit boek is verkrijgbaar via de webshop op www.tripleboeken.nl en in de (christelijke) boekhandel.

Zie ook onze andere uitgaven op de website.

Voorbij de schaduw van mijn jeugd • Petrina Haak

ISBN 9789083506630 | Paperback met flappen, incl. fotokatern | 256 pag. | € 22,50



DICHTBIJ • INSPIREREND • RAAK