

*Ter nagedachtenis aan mijn vriendin. Haar licht doofde te
vroeg, maar straalt in mijn herinneringen.*



***TUSSEN
ANGST EN
HERINNERING***



Over de auteur

Hiii, ik ben Asya Sebzeci, en ik schreef dit boek toen ik 15 jaar oud was. Dit verhaal komt recht uit mijn hart en is ontstaan uit mijn eigen ervaringen met verlies, rouw en het vinden van hoop in moeilijke tijden.

Het schrijven van dit boek was voor mij een manier om mijn gevoelens te verwerken en anderen te laten weten dat ze er niet alleen voor staan. Ondanks mijn jonge leeftijd heb ik gemerkt dat emoties en verlies universeel zijn, en dat delen helpt om te helen.

Ik hoop dat mijn woorden jou kunnen troosten, inspireren of gewoon laten voelen dat jouw verhaal er ook mag zijn. Dank je wel dat je dit boek leest en mijn reis met me deelt.

Voorwoord

Dit boek is ontstaan uit verdriet, gemis, liefde en een stukje verwerking. Het is geen verhaal met eind, maar een reis die nog steeds doorgaat.

Ik was pas veertien jaar toen ik voor het eerst echt met verlies te maken kreeg. Ik had nooit verwacht dat ik iemand die zo speciaal voor mij was zo snel zou verliezen. Haar verlies kwam onverwacht, hard en het veranderde mijn hele wereld. Op zo een jonge leeftijd te maken hebben met rouwverwerking is erg lastig. Op die leeftijd zou alles nog zo onschuldig en zorgeloos moeten zijn, maar mijn wereld werd plotseling even stilgezet. Zonder waarschuwing, geen voorbereiding alleen de keiharde realiteit van rouw, terwijl ik zelf nog maar net aan het ontdekken was wie ik eigenlijk ben.

Na veel gedichten, stukken tekst en brieven geschreven te hebben, leek het me mooi om een boek te schrijven over mijn ervaring en verwerking. Soms schreef ik zelfs door tot in de nacht. Met tranen in mijn ogen en een glimlach tegelijk, want ik zie alle mooie momenten samen zo weer voor me. Elke bladzijde, elke zin, is een stukje van mijn hart. Een moment dat ik probeerde te vangen in woorden, omdat stil zijn soms te zwaar werd. Ik schreef om te kunnen ademen. Om niet te vergeten. Om te voelen dat ze nog een beetje bij me was.

Ik hoop dat dit boek niet alleen mijn verhaal vertelt,
maar ook een herinnering biedt aan wie ooit iemand
verloren is. Aan wie soms denkt dat de wereld gewoon
doorgaat terwijl jij zelf stil bent blijven staan.

Dit boek is voor haar. Voor iedereen die iemand mist.
En voor iedereen die zich afvraagt of het ooit wat
lichter wordt. Want zelfs in het donkerste verdriet,
mag je hopen op licht.

Inhoud

- Zonder dat ik het wist 1
- De dag dat alles stilviel 8
- De dag erna 18
- Een week zonder jou 24
- Een maand verder 28
- Jouw verjaardag zonder jou 32
- Langzaam verder na een halfjaar 36
- Waar angst adem wordt 42
- Ademhalen met hoop 49
- Ik eet met angst, niet met honger 54
- Sterk door alles heen 60
- Geslaagd met littekens 69
- Met jou in gedachten 75
- Op mijn eigen weg 83
- Tussen de vlinders 89
- Geen afscheid 94
- Aan mijn jongere ik, vol hoop 100
- Lieve toekomstige ik 106
- Rouw wandelt altijd met me mee 113
- Herinneringen in het nu 119
- Voor jou 129





Zonder dat ik het wist

Je verwacht nooit dat de laatste keer dat je iemand ziet, zomaar de laatste keer kan zijn. Het was zondagmiddag toen ik een appje kreeg van een oud buurmeisje met de vraag of ik mijn nieuwe klassenlijst al had gezien. Ik keek meteen in de mail en werd gelijk enthousiast over het nieuwe jaar. Ik zag jouw naam en was benieuwd of ik je misschien al kende. Je naam kwam me bekend voor, maar ik kende je nog niet. Die vakantie kocht ik een nieuwe tas voor het schooljaar begon. Ik was erg blij met de tas en kon niet wachten om hem te gebruiken op school. Ook heb ik in de vakantie mijn kamer verbouwd. Alles voelt nog als gisteren, als ik eraan terugdenk. Helaas moest ik die zomer afscheid nemen van mijn konijntje Sunny, omdat het beter voor haar was om ergens anders te wonen. Ik mis haar nog steeds, maar ik weet zeker dat ze nu op een betere plek is. Mijn 14e verjaardag was anders dan normaal; papa kon er namelijk helaas niet bij zijn, omdat mijn tante die nacht was overleden. Hij moest met spoed naar Turkije en miste daardoor mijn verjaardag. Toch heb ik erg genoten van de dag en hebben we er het beste van gemaakt. Ik had een witte taart met zilveren details. Ik wist al vlak voor mijn



verjaardag wat voor taart ik wilde. Ik weet namelijk altijd wel wat ik wil en wat niet. De zomer voelde anders dat jaar. Waarom, weet ik niet, maar het voelde gewoon anders. Een paar dagen na mijn verjaardag was het zover. Het was dinsdagochtend en het nieuwe schooljaar stond voor de deur. Ik maakte me klaar en deed mijn mooiste outfit aan. Ik kwam aan op school en zocht mijn klas op. Iedereen was stil en keek elkaar afwachtend aan. Niemand wist wat we moesten doen, dus wachtten we rustig af wat de docent zou zeggen. Net voordat de docent begon met praten, stuurde ik nog een foto naar mijn moeder en had ik nog een kort gesprekje met haar. Ik vertelde haar dat ik alleen zat en het best wel spannend vond. Terwijl ik mijn moeder appte, zag ik jou de klas inlopen. Jouw glimlach viel me meteen op. Ik weet niet waarom, maar er was iets aan jou dat meteen vertrouwd voelde. Alsof ik je al langer kende. Op dat moment besepte ik het nog niet, maar jij zou iemand worden die echt een verschil ging maken in mijn leven. Je liep naar de achterste stoel in de klas en ging daar zitten. Je praatte een beetje met de mensen om je heen en glimlachte de hele tijd. Die dag, dat moment, zal ik nooit meer vergeten. Onze docent vertelde ons dat we een schoolfoto moesten maken. We liepen met z'n allen naar beneden. Het was allemaal best wel spannend, omdat het een nieuw jaar was en we elkaar



allemaal nog niet zo goed kenden. Na school fietste ik naar het werk van mijn moeder. Ik vertelde haar meteen over de dag, dat het allemaal best wel meeviel en eigenlijk best wel een leuke dag was. Soms denk ik zelfs nog terug aan die eerste schooldag. Hoe weinig ik toen wist, hoe gewoon alles nog leek. Maar jij was daar. En vanaf dat moment begon er iets te groeien. Niet alleen tussen ons, maar ook in mij. Jij hielp me mezelf te worden, zonder dat ik dat doorhad. In de tweede schoolweek was ik ziek. Een kleine verkoudheid, maar ik vond ziek zijn zo eng en vervelend. Stiekem vind ik ziek worden nog steeds heel eng. Ik was gelukkig al snel beter en ging weer gewoon naar school. Ik weet nog dat ik vaak alleen bij de kluisjes stond als ik aankwam op school, in de pauzes of als ik na school aan het wachten was op mijn moeder. Vrienden had ik wel, maar ik was nooit hun eerste keuze. Er was altijd wel iemand anders met wie ze beter bevriend waren. Ik vond het prima om even alleen te zijn, maar ik miste stiekem best wel het gevoel van iemand naast me hebben. Vroeger durfde ik eigenlijk nooit echt mijn gevoelens te uiten. Ik was liever verlegen en stil. Alles veranderde op de dag dat ik jou leerde kennen. Ik kan me helaas niet meer herinneren wanneer we voor het eerst met elkaar gingen praten, maar wat ik me wél kan herinneren is dat

ik vanaf dat moment niet meer alleen was. Ik voelde me altijd erg veilig als jij in de buurt was. Dat gevoel van veiligheid kende ik eigenlijk niet echt. Ik was het zo gewend om dingen zelf te doen, om de sterke te zijn. Maar met jou hoefde dat even niet. Jij liet me voelen dat het oké was om kwetsbaar te zijn. Je gaf me een soort rust die ik nooit eerder had gekend. Dat gevoel miste ik heel erg, zonder dat ik het doorhad. Ik ben enig kind, en in de familie ben ik de oudste van de kleinkinderen. En ja, de oudste zijn is erg leuk. Echt. Je bent degene die alles als eerste meemaakt: de eerste die naar de middelbare school ging, de eerste die een bijbaan kreeg, de eerste die zelfstandig werd. Alles is nieuw. Alles is spannend. Alles wordt onthouden. Je bent een soort hoofdstuk 1 in het familieboek. Maar niemand vertelt je dat hoofdstuk 1 soms ook het zwaarste is. Als oudste voel je je vaak een soort voorbeeld, ook al heb je daar nooit om gevraagd. Je moet “volwassen doen”, “verstandig zijn”, “een goed voorbeeld zijn”. En als je struikelt of iets niet weet, voelt het alsof je faalt. Niet alleen voor jezelf, maar ook voor iedereen die naar je opkijkt. Ik weet dat niemand dat expres doet. Dat niemand letterlijk tegen me zegt: “Jij moet het perfecte voorbeeld zijn.” Maar het hangt in de lucht. In blikken. In grapjes. In zinnen als: “Jij weet dat toch



wel?” Of: “Dat kun jij wel, jij bent de oudste.” Maar soms wil ik het niet kunnen. Soms wil ik dat iemand boven mij staat. Iemand die voor mij zorgt. Iemand die zegt: “Kom, ik los dit op.” Soms wil ik gewoon even kind zijn. Zonder verantwoordelijkheden, zonder moeten. Gewoon even leunen, in plaats van dragen. Het moeilijkste is misschien dat je vaak je gevoel wegstopt. Omdat je “de sterke” bent. De stabiele. Degene die alles onder controle lijkt te hebben. Maar vanbinnen weet je soms ook niet wat je doet. Je maakt keuzes zonder voorbeelden. Je loopt een pad zonder voetstappen om te volgen. Natuurlijk zijn er ook mooie dingen. Ik zie hoe mijn jongere nichtjes en neefjes me aankijken. Hoe ze trots zijn als ik iets goed doe. Hoe ze komen vragen of ik wil helpen, luisteren, uitleggen. En dan voel ik het ook echt: die rol is bijzonder. En waardevol. Maar bijzonder zijn is soms ook eenzaam. En misschien is dat het wel. De oudste zijn betekent niet alleen dat je de eerste bent. Het betekent ook dat je zelf moet uitvinden wie je bent, en dat soms niemand je daarin voor kan gaan. En ja, ik draag dat. Met liefde. Maar soms ook met tranen. Jij was er altijd voor me als ik me niet goed voelde, als ik zin had om te kletsen, of om me te helpen met de dingen die ik moeilijk vond. Een echte zus. Een paar weken later startte ik weer met musicalles. Ik had



het weer erg naar mijn zin en maakte veel nieuwe vriendinnen. Voor mij is musical één van de weinige plekken waar ik echt ademhaal. Waar ik even kan vluchten uit m'n gedachten, m'n zorgen, alles wat te veel is. Daar word ik stil vanbinnen, terwijl ik juist hardop leef. Iedere woensdagavond heb ik even het gevoel dat ik mezelf kan zijn. Geen verwachtingen, geen druk, geen mensen die iets van me willen of vinden. Zodra ik de zaal binnenstap en de eerste noten klinken, valt er een soort stilte in mijn hoofd. Ik hoef daar geen masker op te zetten, geen antwoorden te hebben. Ik hoef alleen maar te zijn. Zingen, dansen, spelen niks is fout. Het is alsof ik even verdwijn uit de echte wereld en beland op een plek waar ik controle heb. Waar ik alles mag voelen en niks hoef uit te leggen. In het echte leven ben ik soms onzeker. Twijfelend. Bang om fouten te maken, bang om mensen kwijt te raken, bang dat niks goed is, bang dat ik mezelf kwijtraak. Maar op het toneel voel ik me sterk. Dan word ik iemand anders of eigenlijk: dan word ik eindelijk mezelf. Elk script, elke scène, elke beweging is een kans om iets kwijt te kunnen wat ik in het dagelijks leven vaak opkrop. Ik weet niet of anderen het doorhebben als ik daar sta. Hoeveel verdriet, woede of juist blijdschap ik erin stop. Hoeveel ik eigenlijk verwerk door alleen een rol te spelen. Maar voor mij is het meer dan een rol het is op de een of andere manier therapie,



zonder dat iemand het weet. Een uitweg. Een plek waar ik m'n hoofd leegmaak door juist vol te gaan. Soms denk ik dat ik liever daar leef dan hier. Niet omdat ik de echte wereld haat, maar omdat ik daar even vrij ben van alles. Van gepieker. Van mensen die me niet begrijpen. Van stiltes die te luid zijn. Van vooroordelen. Daar hoef ik niks op te lossen. Daar mag ik gewoon voelen. Zodra het doek sluit, voel ik het weer terugkomen, maar zolang ik op dat podium sta, ben ik even vrij van alles. Ik vertelde je eigenlijk altijd wel over musicalles en dat ik later wel iets met acteren zou willen doen. Ook droomde ik er toen van om verpleegkundige te worden. Mensen helpen in het ziekenhuis en ze beter maken dat was wat ik wilde. Ik wist het toen nog niet, maar alles begon daar. Bij jou. En bij wie ik werd.