



WILMA HARTOGSVELD

**WEK MIJN**  
*zachttheid*  
**WEER**

*Een aangrijpend boek over seksverslaving en herstel,  
gebaseerd op een waargebeurd verhaal*

# Wek mijn zachttheid weer

Wilma Hartogsveld

© 2016 – Uitgeverij Kok  
Postbus 13288, 3507LG Utrecht  
*www.kok.nl*

Omslagontwerp Flashworks  
Foto omslag Trevillion Images, Irene Lamprakou  
Opmaak binnenwerk ZetSpiegel, Best  
ISBN 978 90 435 2628 9  
ISBN e-book 978 90 435 2629 6  
NUR 711

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden veele-  
voudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of open-  
baar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, me-  
chanisch, door fotokopieën, opnamen, of op enige andere manier, zonder  
voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

*Wek mijn zachtheid weer  
Geef mij terug de ogen van een kind  
Dat ik zie wat is  
En mij toevertrouw  
En het licht niet haat*

Huub Oosterhuis

Met toestemming overgenomen uit  
*Gezongen Liedboek, verzamelde teksten,*  
Huub Oosterhuis, 1993, Kok Agora Kampen.



# Voorwoord

Ieder mens krijgt tegenslag en verdriet te incasseren. Mijn levensfilosofie is dat het juist dan de kunst is om jezelf trouw te blijven en om ook van die minder mooie ervaringen te leren. Om niet cynisch of verbitterd te worden, en misschien zelfs met mededogen te leren kijken naar de mensen die jou pijn hebben gedaan. En dat het nog mooier is als je je vervolgens kunt inzetten om anderen een stukje op weg te helpen.

Daarom heb ik dit boek geschreven. Wie te maken krijgt met verslaving in de nabije omgeving krijgt te maken met een chaos aan gevoelens. Vooral als het een seksverslaving betreft. Schaamte, boosheid, verdriet, ongelooft, schuldgevoel en wanhoop strijden om voorrang. Door het taboe op deze problematiek wordt dat alleen maar erger. Herstel kan pas beginnen – zowel bij degene met de verslaving als bij de naaste omgeving – als het probleem onder ogen wordt gezien, benoemd en gedeeld.

Dit boek gaat niet zozeer over verslaving, maar over hoe je als mens door een crisis komt. Ik hoop dat jij door dit boek wordt geïnspireerd om de realiteit onder ogen te zien en te vertrouwen dat er een weg is door elke crisis heen.

Ik ben veel dank verschuldigd aan mijn ouders, mijn drie geweldige kinderen, mijn zus en zwager, diverse professionele hulpverleners en een aantal lieve vrienden. Zij hebben mij geholpen toen ik zelf met crisis te maken had en hebben me gestimuleerd om dit boek te schrijven.

Cora, dank voor je kennis vanuit jouw vak als fysiotherapeute. Hanneke en Tineke, dank voor jullie redactiewerk van de eerste versie. Coen, dank voor je vertrouwen en begeleiding. Huub, dank

voor het lied dat mij nog altijd inspireert. En ten slotte Uitgeverij Kok, dank voor het zorgvuldige begeleiden van dit proces tot en met het verschijnen van deze uitgave.

Wilma Hartogsveld

# Hoofdstuk 1

Ze veegt met haar onderarm het zweet van haar voorhoofd en kijkt op haar horloge. Tien over acht. Haar vijf kilometer zitten erop. Annet vertraagt haar pas tot een rustig drafje en ademt een paar keer diep de Portugese zeelucht in. Dan staat ze stil en rekt zich uit. Behalve de kokkelvissers is er op dit uur nog niemand op het strand. Licht voorovergebogen met haar handen op haar knieën, tuurt ze over de spiegelgladde zee naar de vissers die tot hun middel in het water staan. Ze wrikken aan de steel van het net waarin ze de schelpen vangen. Soms roept er een iets. Onverstaanbare zangerige klanken, die niet beantwoord worden maar onderdeel lijken uit te maken van een eeuwenoude traditie. Doorgegeven van vader op zoon, al ver voordat de grote hotels oprezen langs de Portugese kust.

Annet voelt dat haar ademhaling weer rustig wordt. Het geluid van de zee en de meeuwen en de uitgestrekte verlatenheid van het strand op de vroege ochtend doen haar goed. Ze draait zich om en loopt richting de strandovergang waarachter het appartement ligt waar ze met haar ouders verblijft.

Dan ziet ze vanuit haar ooghoeken iets op het strand wat ze niet meteen kan thuisbrengen. Is het afval, achtergelaten door een vroege wandelaar? Of is het vreemd gedrapeerd zeewier dat wel erg ver van de zee is blijven liggen?

Als ze dichterbij komt ziet ze dat het rozen zijn. Witte rozen met lange stelen. Ze zijn nog net niet helemaal open en liggen slordig in het zand. Annet blijft staan en kijkt naar dit vreemde stilleven. Wie gooit hier nu zo'n mooie bos bloemen neer? Welk klein of groot drama heeft zich hier afgespeeld in de vroege ochtendzon? Vreemd... maar toch is het ook alsof het zo hoort. Zoals deze rozen hier liggen. Zo is het leven. Alles lijkt mooi en hoopvol. Je denkt



dankbaar dat het beste nog moet komen. Met aandacht en zorg heb je de stelen schuin afgesneden, de doornen verwijderd. Je geniet van de eenvoudige beloftevolle schoonheid van bloemen die mooi gerangschikt in het licht staan op de tafel waaraan je dagelijks met je gezin zit te eten. Maar het is allemaal schijn. Dit hier is de werkelijkheid. Rozen, weggesmeten in het zand. Witte nog wel. De kleur van de onschuld. Kwetsbaar en nog niet eens tot volle bloei gekomen zijn ze achteloos neergeworpen om hier te verwelken. Te worden vertrapt zonder dat iemand het werkelijk ziet. Ze loopt resoluut verder. Ze moet terug. Of beter gezegd, ze moet verder. Hier blijven staan verandert niets.

Even later doet ze voorzichtig de deur van het appartement open. Misschien slapen haar ouders nog, ze waren gisteren laat terug van het briden. Annet lag er al om negen uur in, maar hoorde hen pas na twaalfen thuiskomen.

‘Goedemorgen lieverd’, haar moeder staat al in het kleine keukentje en zet thee. Ze kijkt Annet onderzoekend aan.

‘Heb je lekker gelopen?’ Annet knikt.

‘Heerlijk, het is lekker weer. Misschien kunnen we vandaag een strandwandeling maken.’

‘Goed idee. Maak jij papa wakker? Dan kunnen we straks naar het ontbijt. Heb je goed geslapen trouwens?’

‘Ja, heel goed. Schandalig gewoon hoeveel ik hier slaap. Niets voor mij!’

‘Je zult het wel nodig hebben. Fijn dat je je zo lekker ontspant hier.’ Annet loopt de trap op naar haar kleine knusse kamertje. Toen haar ouders haar vroegen om een weekje naar Portugal te komen, had ze aanvankelijk gearzeld. Het zijn schatten, maar ze wil hen niet teveel belasten, en zich steeds maar goed houden bij haar eigen vader en moeder wil ze ook niet. Tegelijkertijd wist ze dat een weekje helemaal weg van alles haar goed zou doen. Toen Annet hoorde dat er juist die week elke avond bridge was voor haar ouders, en zij voldoende tijd voor zichzelf zou hebben, stemde ze in met het voorstel. Eenmaal hier voelde ze pas hoe moe ze was. Ze had tot haar eigen verbazing de eerste nacht

veertien uur geslapen en was die middag op de bank weer in slaap gevallen.

Maandenlang had ze zich niet eens moe gevoeld. Ze sliep vijf of zes uurtjes en was dan klaarwakker. Ze had in die periode een oneindige bron van energie gehad. Vera, de huisarts, had haar echter gewaarschuwd. 'Je bent je reserves aan het verbruiken en loopt op adrenaline', had ze gezegd. 'Dat kun je niet ongestraft blijven doen, Annet. Er zal een moment komen dat je lijf gaat protesteren. Houd er rekening mee dat je je ineens ontzettend moe kunt gaan voelen en geef daar dan aan toe.' Dat moment was nu kennelijk aangebroken.

Ze maakt haar vader wakker en neemt een snelle douche. Haar maag geeft een signaal dat ze honger heeft. Ineens beseft ze dat ook dat lang geleden is. Eten was de afgelopen maanden iets wat ze deed omdat het moest, niet zozeer omdat ze trek had. Misschien is ze op de goede weg.

In de eetzaal van het hotel waar ook de mensen uit de nabijgelegen appartementen eten is het alweer druk. Hier in Monte Gordo overwinteren veel met name Nederlandse ouderen. Monte Rollator wordt het daarom wel spottend genoemd. Met haar achtenveertig jaar is Annet hier bijna een bezienswaardigheid. Ze is lang en slank en kleedt zich sportief. Het contrast met de meeste andere gasten is groot. De obers lopen voor haar graag een stapje extra en begroeten hen ook nu weer hartelijk. Annet en haar ouders vinden een tafel een beetje achter in de hoek.

De eerste morgen dat Annet er was waren ze in de buurt van het buffet gaan zitten. Verschrikkelijk vond ze het. De knikjes, de nieuwsgierige blikken, de mensen die onderweg naar het buffet even een praatje maakten aan hun tafeltje. 'Goedemorgen Betty, John, is dit nu jullie dochter? Fijn hoor dat je een weekje bij je vader en moeder kunt zijn. Geniet er maar van en eet smakelijk!'

Het was allemaal goed bedoeld, maar Annet kon ze wel weg kijken. Ze was er erg aan toe geweest om even in de anonimiteit, ver van huis, gewoon zichzelf te kunnen zijn. Ze had het zo nodig om een paar dagen geen rol te hoeven spelen en niet haar gevoelens te

hoeven verbergen achter een glimlach. Dit was bijna onverdraaglijk voor haar. Daarom had ze haar ouders gevraagd om de volgende keer niet meer op een 'goedemorgenplek' te gaan zitten.

Het buffet is uitgebreid en van goede kwaliteit. Al zijn er bakken waar Annet snel voorbij loopt, omdat alleen de geur haar al misselijk maakt. Gebakken eieren met spek, worstjes, witte bonen in tomatensaus. Ze moet er niet aan denken dat te eten en al helemaal niet 's morgens. Dan eet ze het liefst alleen een bakje kwark met fruit, honing en noten. Vreemd eigenlijk dat zelfs haar eetpatroon is veranderd, denkt ze, terwijl ze wat vers fruit in een schaalje kwark schept.

Aanvankelijk had ze helemaal niet kunnen eten. Daarna had ze wekenlang geleefd op droge volkoren crackers, wat noten en af en toe een appel. Dat was het enige voedsel waar ze niet misselijk van werd. In die weken was ze acht kilo afgevallen. Gelukkig is dat nu allemaal wat genormaliseerd, maar haar eetpatroon is toch niet meer hetzelfde als voorheen.

Als ze weer gaat zitten voelt ze haar mobieltje in de achterzak van haar spijkerbroek. Straks maar even in de lobby van het hotel gaan zitten om met het thuisfront te communiceren. Dat is hier de enige plek met internetverbinding en telefoonbereik.

Betty en John staan in de rij bij de vruchtensappen die net worden aangevuld. Annet kijkt van een afstandje naar hen. Het is haar de laatste tijd al vaker opgevallen dat de jaren ineens gaan tellen. Haar vader loopt niet meer zo vlot en haar moeder heeft een wat zorgelijke trek om haar mond gekregen.

Wanneer is het begonnen dat zij haar woorden naar hen is gaan afwegen? Niet omdat ze, zoals vroeger, hun goedkeuring zo nodig had, maar om hen te sparen? Is dit het begin van de verandering die zich in de relatie tussen ouders en kinderen voltrekt, waardoor de rollen uiteindelijk worden omgedraaid?

In gedachten gaat ze een paar maanden terug in de tijd. Ze ziet zichzelf weer lopen over het grasveld richting de caravan van haar ouders. Elke stap kost haar moeite. Elke stap betekent een stap dichterbij het moment dat ze haar ouders moet confronteren met

het verhaal dat ze hen zo graag wil besparen. Altijd had ze troost en steun bij hen gezocht en gevonden. Maar nu voelde ze alleen maar de neiging hen te beschermen en dus buiten te sluiten.

Gelukkig was daar haar zus Marleen geweest die haar over de drempel had geholpen en ook bij het gesprek aanwezig was geweest. Straks ook haar maar even een mailtje sturen.

Betty en John schuiven weer aan de tafel. 'Heb je al genoeg gegeten schat?' Annet knikt en wrijft over haar buik. Ze heeft inderdaad flink haar best gedaan.

'Heerlijk om te zien hoe je weer lekker zit te smikkelen!' Haar vader lacht en zegt: 'Je ziet er al beter uit dan een paar dagen geleden.'

Het is waar. Ze zag het vanmorgen in de spiegel. Haar ogen glanzen meer, ze heeft wat kleur op haar wangen gekregen en de wallen zijn bijna verdwenen. Ze legt haar hand op zijn grote vertrouwde hand en zegt: 'Het doet me goed om hier met jullie te zijn. Ik kom tot rust, echt heel fijn.'

In de lobby van het hotel leest ze haar privémail. Haar werkmail komt binnen op de praktijk en die hoeft ze nu niet te lezen. Tomas, de ene helft van haar tweeling, stuurt haar een kort berichtje waarin hij vraagt hoe het met haar gaat en of ze het leuk heeft met opa en oma. Verder meldt hij dat hij met zijn team gewonnen heeft met zaalvoetbal en hij doet haar de groetjes, ook van Daan. Annet glimlacht. Typisch Tomas om haar zo lief te vragen hoe het met haar is. Met zijn veertien jaar is hij in bepaalde opzichten enorm volwassen. Een schaduw glijdt over haar gezicht als ze eraan denkt hoe haar kinderen nu al geconfronteerd zijn met dingen waarvan zij op die leeftijd niet eens wist dat ze bestonden.

Tomas heeft een enorm inlevingsvermogen en voelt mensen heel goed aan. Soms komt hij de kamer binnen en vraagt nog voordat ze iets heeft kunnen zeggen: 'Is er iets?' Het is alsof er een onzichtbaar draadje tussen hen is, waardoor ze precies van elkaar weten hoe de ander zich voelt.

Ze herinnert zich die keer dat Tomas naast haar kwam lopen toen ze aan het grasmaaien was. 'Mam, het is niet omdat we je niet lief

vinden of je in de steek willen laten, maar oom Hans heeft Daan en mij gevraagd een midweek mee te gaan naar een huisje met een zwembad erbij. Ik heb het er met Daan over gehad en we willen het graag doen. Ik denk dat het goed voor ons is even weg te zijn, want jij bent de hele tijd verdrietig, ook al huil je niet.’ Lief van Hans om iets leuks met de jongens te gaan doen. Zelf heeft hij geen kinderen, maar voor zijn nichtjes en neefjes is hij een geweldige oom. Typisch Tomas om ook namens Daan te spreken, die het wel gemakkelijk vindt dat zijn tweelingbroer dit soort gesprekken voert. Daan heeft zich de laatste tijd een wat stoere, onverschillige houding aangemeten. Annet vraagt zich soms af of hij naar haar zo stuurs doet omdat hij zijn eigen gevoelens probeert te ontlopen, of dat het gewoon bij de puberteit hoort. Toen ze vlak voor haar vakantie een keer samen met hem de hond uitliet en vroeg hoe hij zich voelde zuchtte hij en draaide met zijn ogen. ‘Goed’, zei hij. Aan de toon van zijn stem was duidelijk te horen dat daarmee dit onderwerp wat hem betreft afgerond was.

Annet schrijft Tomas en Daan allebei een apart berichtje. Dan is Richard, haar oudste, aan de beurt. Ook hij heeft niets geschreven, maar dat had ze ook niet verwacht. Richard is druk met zijn studie sterrenkunde en de bijlessen die hij geeft. Daarnaast is hij veel bezig met muziek en tijdens haar afwezigheid heeft hij ook nog van alles te doen in en om het huis. Hij woont nog thuis, maar is wel op zoek naar een kamer. Om dichterbij de universiteit te zijn en omdat hij met zijn twintig jaar eraan toe is om op eigen benen te gaan staan. Annet is blij dat hij zijn vertrek nog een jaartje heeft uitgesteld. Anders zou het voor haar wel heel veel afscheid nemen tegelijk zijn geweest.

Iris, haar middelste, schrijft enthousiast dat ze een heel leuke jongen heeft leren kennen. Annet glimlacht. Haar dochter heeft zich vol overgave in het studentenleven gestort en daarbij ook haar mannelijke medestudenten ontdekt. Het valt haar nog niet mee om haar tijd en energie goed te verdelen tussen de pittige studie geneeskunde, de sport, de diverse clubjes en verenigingen waarvan ze al lid is geworden en de feesten die ook bij het studentenleven

horen. Annet is blij dat haar dochter zo geniet. Dankbaar denkt ze dat ze het enorm getroffen heeft met haar vier kinderen. Ze had hun graag een jeugd met minder zorgen gegund, maar het is goed om te zien hoe ze zich ontwikkelen tot mooie jonge volwassenen. Alle vier verschillend, maar met een diepgang en een levenslust die haar een trots gevoel geven. Ze komen er wel, ondanks, en misschien wel deels dankzij alles wat ze hebben meegemaakt.

Twee dagen later brengen haar ouders haar naar het vliegveld. Het weekje Portugal zit erop. Tijdens de autorit is Betty stiller dan anders. Misschien is ze gewoon moe vanwege het vroege vertrek, hoewel ze net als haar dochter een uitgesproken ochtendmens is. 'Zetten jullie me maar gewoon voor het vliegveld af, hoor', zegt Annet. 'Dan halen jullie het ontbijt nog. Ik heb een mooi boek bij me om de tijd hier door te komen.'

Haar vader omhelst haar stevig en zegt dat hij het heerlijk vond zijn jongste dochter een weekje bij zich te hebben. Als ze haar moeder een knuffel geeft ziet ze dat er tranen over haar wangen rollen. 'Gaat het mam?', vraagt ze. Betty lacht door haar tranen heen. 'Sorry hoor, ik weet niet waarom ik nu zo sentimenteel doe. Ik heb genoten de afgelopen week, Annet, en ik hoop jij ook.' Annet likt de brok in haar keel weg en bedankt haar ouders nog een keer voor de heerlijke week. 'Geniet er nog van samen', roept ze hen na als ze wegrijden.

Het woord samen heeft een bittere nasmaak. Samen. Het klinkt zo vanzelfsprekend, vertrouwd. Zoals het hoort. Een man en een vrouw die blij zijn met elkaar, ook als na jaren de hartstocht wat is gedoofd. Zal zij dat ooit nog meemaken?

Ze pakt haar koffer en loopt richting de incheckbalies. 'Do you want a seat at the window?', vraagt de jonge vrouw achter de balie. Annet houdt de woorden 'I don't care' nog net binnen en zegt dan 'Yes, please'. Eenmaal op haar plaats een beetje achteraan in het vliegtuig, wordt ze opnieuw overvallen door een diep gevoel van eenzaamheid. Ze kijkt naar de mensen die door het gangpad lopen op zoek naar hun plaats en hoopt dat er een vriendelijke medepas-

sagier naast haar komt zitten. Annet heeft een hekel aan vliegen. Tijdens het stijgen en landen voelt ze zich al van kinds af aan angstig. Deze reis naar Portugal betekent voor haar voor het eerst alleen vliegen en niet iemands hand fijn kunnen knijpen op zulke momenten. Op de heenreis zat er een aardige Engelse vrouw naast haar die honderduit praatte. Dat hielp. Maar nu merkt Annet dat het vliegtuig lang niet vol zal raken. Er komt niemand naast haar zitten. De hele rij blijft zelfs leeg. Even overweegt ze om een andere plek te zoeken. Zou dat mogen? Vast wel. Maar als ze rondkijkt ziet ze niemand die alleen reist en een lege stoel naast zich heeft. Ze pakt de roman uit haar tas en probeert te lezen.

Het vliegtuig taxiëert richting startbaan en intussen wordt het instructiefilmpje voor wat je moet doen in geval van nood, getoond. Annet voelt het zweet in haar handen staan en merkt dat haar hart sneller slaat dan anders. Ze probeert zichzelf te kalmeren door de feiten over de veiligheid van vliegen in herinnering te roepen. Maar angst is helaas niet altijd weg te rationaliseren. Als het geluid van de motoren aanzwelt en het toestel in enkele seconden een enorme snelheid bereikt, zit Annet verstijfd in haar stoel en stromen de tranen over haar wangen. Niemand die het merkt. Eenmaal in de lucht gaat het weer beter en de rest van de vlucht gaat redelijk snel voorbij. Ook tijdens de landing kan ze niet voorkomen dat ze als versteend in haar stoel zit en dat haar gezicht nat wordt van de tranen. Dan staat het vliegtuig stil. Ze zucht. Het gewone leven gaat weer beginnen. Al lijkt niets meer gewoon.

Iris staat al te wachten in de aankomsthal van de luchthaven. Heerlijk om haar dochter te zien. Gearmd lopen ze door de mensenmassa.

‘Even lekker koffie drinken voordat we vertrekken?’ stelt Annet voor. Daar heeft Iris wel oren naar. Ze praat intussen honderduit over haar studie en de leuke jongen die ze in het uitgaansleven heeft ontmoet. Het is nog niet “‘Facebook official’ zegt ze lachend, maar dat ze gek op hem is is duidelijk van haar gezicht af te lezen. Die nacht slaapt Annet bij haar dochter op de studentenkamer. Een

piepklein kamertje op een kwartiertje fietsen van het centrum. Ze deelt de keuken met dertien andere studenten en de badkamer met zeven. Maar Iris is helemaal tevreden met haar kamer.

Het is fijn om even tijd alleen met haar dochter te hebben. Ze kletsen in het donker en het is al bijna half drie als ze welterusten zeggen. Al snel hoort ze aan de ademhaling van haar dochter dat die in slaap is gevallen. Annet doet echter geen oog dicht. Niet alleen is er nogal wat bijgeluid in het studentenhuus, Iris is ook onrustig 's nachts. Als kind was ze dat al. Ze plaagde haar dochter er vroeger mee dat ze net op een veulen leek met lange onhandige benen die alle kanten op bewogen in haar slaap. Ze glimlacht als ze terugdenkt aan de vele nachten die ze wakker heeft gelegen toen Iris nog een klein meisje was. Altijd hoesten, snotteren, oorpijn. Hoe vaak heeft ze niet met haar dochter in bed gelegen, doodmoe, niet in staat om te slapen, omdat Iris juist als ze pijn had zo enorm onrustig was. En toch was het fijn geweest om in elk geval iets voor haar te kunnen doen. Al was het maar gewoon dicht bij haar zijn. Sommige dingen veranderen niet.



### *De ontmoeting*

*Woensdagmiddag. Een van de eerste mooie voorjaarsdagen van dat jaar. Ik had een fijn plekje in de zon veroverd op het terras bij de speeltuin in de grote dierentuin. Richard, Iris, Daan en Tomas waren heerlijk aan het klauteren en klimmen, terwijl ik eindelijk weer eens de tijd had voor een goed boek. Tijd voor mijzelf was enorm schaars in die dagen. Als alleenstaande moeder met kinderen van tien, acht en een tweeling van vier jaar en een drukke praktijk aan huis was mijn leven een soort ren-je-rot-show geworden, waar ik gek genoeg toch ook van genoot. Als er geen kind ziek was en er geen andere onverwachte dingen gebeurden liep mijn drukke leven als een goed geoliede machine. Ik was er best trots op hoe ik me na de dood van Michel had hersteld en hoe ik mijn leven weer op de rit had gekregen.*

*Michel en ik waren nog pubers toen we verliefd werden. Ik keek naar hem op, alleen al omdat hij vijf jaar ouder was dan ik. Op het vwo was ik een ondeugende leerling die het saaie lesprogramma en de in mijn ogen niet bijster interessante stof opleukte door kattenkwaad uit te halen. Mijn meest opwindende moment van de week was de dansles. Daar ontmoette ik Michel die net in dienst was geweest, een baantje had en al autoreed. Ik viel als een blok voor deze knappe jongen met zijn rustige karakter en we waren al snel onafscheidelijk. Toen hij een flat kreeg trouwden we, want samenwonen kwam in het woordenboek van zijn nogal streng christelijke familie niet voor.*

*We hadden een goed huwelijk. Vooral in perioden dat we een gezamenlijk project hadden, zoals het verbouwen van een oud huis of het overleven van een huilbaby, waren we echt maatjes, al waren we ook heel verschillend. Voor Michel was werken een noodzakelijk kwaad, dat hij dan ook graag aan zijn ambitieuze vrouw, aan mij dus, overliet. Ik werkte fulltime en volgde daarnaast altijd wel een of andere opleiding, terwijl ik intussen mijn praktijk opbouwde en tijd en aandacht aan het gezin besteedde. Michel was juist heel rustig, een beetje passief zelfs. Misschien was dat de reden dat het me pas laat opviel dat hij toch wel erg snel moe was. Maar na een vakantie, waarin hij een korte wandeling al teveel vond, heb ik er bij hem op aangedrongen dat hij zich eens door een dokter liet onderzoeken. Nog diezelfde*

dag lag hij in het ziekenhuis aan een agressieve chemokuur. Acute leukemie. Wij konden hem plotseling alleen nog bezoeken met een soort operatiepak aan, compleet met mondkapje en handschoenen om te voorkomen dat we hem ergens mee zouden infecteren in die fase van chemokuren. Helaas sloeg geen enkele therapie aan. Het ondenkbare gebeurde: mijn man, de vader van mijn kinderen, met wie ik oud had willen worden, overleed op veertigjarige leeftijd en liet mij achter met vier jonge kinderen. De eerste verjaardag van de tweeling vierden we aan zijn sterfbed. Die eerste dagen gingen als in een roes voorbij. Ik was alleen maar bezig met overleven, regelde de begrafenis, zocht liederen uit voor de afscheidsdienst en probeerde er zo goed mogelijk te zijn voor de kinderen. Pas na een paar weken drong het tot me door dat dit definitief was. Nooit meer samen. Ik heb wat gehuild in die periode. Ook omdat ik het verschrikkelijk vond dat de kinderen zonder vader moesten opgroeien. Als ik in die tijd niet zoveel hulp en steun had gehad van mijn ouders, broer en zus en de vele vrienden, had ik het nooit gered. Na drie jaar had ik het gevoel dat de ergste storm voorbij was en dat er weer wat balans in mijn leven was. Ik miste Michel nog iedere dag, maar er waren dagen dat ik weer kon genieten van leuke dingen, redelijk tevreden was met mijn leven en een zekere trots voelde dat ik het alleen ook redde.

Terwijl ik opkeek van mijn boek om naar de kinderen te kijken, zag ik hem. Een lange knappe man in een goede spijkerbroek en een helderwit overhemd. Zijn donkere haar boven de oren iets grijzend. In zijn ene hand had hij een dienblad met koffie en appeltaart en in zijn andere een bruinleren aktetas. Hij speurde het terras af naar een vrij tafeltje, dat er niet was, en toen kruisten onze blikken elkaar. Ik weet niet wat er gebeurd zou zijn als ik op dat moment mijn ogen had neergeslagen en verder had gelezen, maar dat deed ik niet. Mijn blik bleef op hem rusten, ik glimlachte begripvol en daarop liep hij naar me toe en vroeg of ik er bezwaar tegen had dat hij bij me kwam zitten. Toen hij me een hand gaf en zijn naam zei, zag ik dat hij een prachtig stel tanden had en een heel charmante glimlach.

Chris was in de dierentuin vanwege zijn werk. Hij moest die avond een training geven aan het managementteam en was wat eerder gekomen om een rondje door de dierentuin te kunnen lopen en te genieten van het mooie weer. Als snel waren we geanimeerd in gesprek. Chris bleek niet alleen

boeiend te kunnen vertellen, maar ook goed te kunnen luisteren. Toen hij me vertelde dat hij ook timemanagementtrainingen gaf, begon ik te lachen. 'Is dat jouw specialiteit?', vroeg hij me met een plagerige ondertoon. Ik bekende hem dat ik altijd tijd tekort kwam en veel te vaak 's avonds uitgeput in bed rolde met het gevoel dat ik alweer niet aan belangrijke dingen was toegekomen. Chris nam mijn verzuchting heel serieus, vroeg door, luisterde aandachtig terwijl ik vertelde, en gaf me een aantal bruikbare tips. Het viel me op dat hij een paar keer mijn naam zei terwijl hij tegen me sprak en dat hij een prettig oogcontact maakte. Met tegenzin zei ik, nadat we een uurtje hadden gepraat, dat ik nodig naar huis moest om mijn planning voor die dag niet helemaal in de war te schoppen. We wisselden onze visitekaartjes uit, gaven elkaar een hand waarbij we elkaar net iets te lang in de ogen keken, en wensten elkaar nog een fijne dag.

Richard en Iris bleken op dit moment gewacht te hebben, want zodra ik me omdraaide naar de speeltuin zag ik ze naast elkaar op een boomstam zitten met een grijns op hun gezicht. De tweeling was aan het uitblazen op een klimrek, vlak bij hun oudere broer en zus. Iris zei plagerig dat ik vast een leuke middag had gehad met die knappe meneer aan mijn tafeltje. Ik voelde mijn gezicht rood worden. We sloten de middag af met een ijsje en fietsten toen langzaam naar huis.

Twee dagen later ontving ik een pakketje met de post. Het was een plan-agenda met een briefje erbij, waarop Chris in een paar zinnen uitlegde hoe ik hiermee zou kunnen werken. Hij besloot met de woorden: 'Succes met het onderscheiden van belangrijke en urgente taken en vergeet niet te genieten van de mooie dingen in het leven. Liefs, Chris'. Ik was helemaal in de wolken en piekerde over een leuke reactie. Die avond stuurde ik hem een sms'je waarin ik hem bedankte en beloofde de agenda meteen in gebruik te zullen nemen. Dat was het begin van de oneindige reeks sms'jes die we op elk moment van de dag uitwisselden.

Twee weken later kwam hij koffie drinken op doorreis naar een bedrijf waar hij een adviesklus had. Tegen die tijd was ik tot over mijn oren verliefd op hem en toen hij me bij het afscheid langdurig vasthield en teder op mijn wang kuste stond ik te trillen op mijn benen.

Op een dag, kort daarna, liep ik met Tomas en Daan in de stad op zoek

naar geschikte voetbalschoenen. Ik was die morgen gebeld door iemand van de plaatselijke voetbalclub die me vertelde dat de tweeling bovenaan de wachtlijst stond en dat zij, mits ze voetbalschoenen met noppen hadden, de volgende middag mee mochten trainen. Vol vertrouwen waren we op pad gegaan en voor Daan hadden we ze al snel gevonden. Maar helaas, voor Tomas lukte het nergens, omdat hij veel kleinere voeten had dan zijn tweelingbroer. Ik uitte mijn frustratie in een sms'je aan Chris, die net op dat moment een berichtje stuurde waarin hij me vroeg hoe het met me ging. Daarop belde hij me en ik vertelde dat Tomas de volgende dag niet aan de training mee kon doen, waar hij zich zo op had verheugd. Chris hoorde me aan, reageerde begripvol en zei dat het in een grotere stad vast wel zou lukken later deze week.

Twee uur later zat ik met de kinderen aan tafel te eten toen de bel ging. Ik griste op weg naar de deur mijn portemonnee van het dressoir in de verwachting dat het een collecte was. Die mensen komen immers altijd onder etens-tijd. Maar toen ik de deur opendeed keek ik in het lachende gezicht van Chris die triomfantelijk een paar prachtige voetbalschoenen in de juiste maat omhooghield. 'Ik kon het toch niet laten gebeuren dat die jongen niet kan voetballen morgen?' zei hij bijna verontschuldigend. Ik was sprakeloos. Wat ontzettend lief was dit. Tomas was enorm verbaasd, maar ook heel blij. Trots trok hij de schoenen aan en stapte voor het eerst op noppen door de kamer. Chris at met smaak een bord aardappels en sla mee en hielp de tafel afruimen. Even later zag ik hoe Chris, Richard en Iris gezellig aan het kletsen waren terwijl ze de afwasmachine inruimden. Daan vouwde het tafelkleed op zijn manier op. Er kwam een dankbaar en blij gevoel over me en opnieuw besepte ik dat ik al behoorlijk verliefd was op deze man.

Die avond, toen de kinderen naar bed waren, hebben we urenlang op de bank zitten praten. Chris vertelde me dat hij drie jaar eerder was gescheiden van Ester. Eigenlijk had hij niet met haar moeten trouwen, vertelde hij met spijt in zijn stem. Ze pasten niet goed bij elkaar. Maar toen hij verkering had met haar werd zijn vader ernstig ziek en in die tijd was ze erg lief voor hem. Op zijn sterfbed had Chris' vader tegen hem gezegd dat hij nu als oudste zoon goed voor zijn moeder, broertje en zusje moest zorgen en dat hij blij was dat hij de vrouw van Chris nog had mogen leren kennen. Achteraf, zei Chris, voelde hij zich vanaf dat moment niet echt vrij om de re-

latie met Ester te verbreken. Ze trouwden, zij was actief in de kerk met allerlei vrijwilligerswerk, terwijl Chris zich verder ontwikkelde en carrière maakte. Maar Ester veranderde volgens Chris langzamerhand in een ontevreden en achterdochtige vrouw. Ze lag veel in bed met migraine en kon het maar moeilijk verdragen dat hij wel leuke dingen had in zijn leven. Chris bekende dat hij meer en meer was weggevlucht in zijn werk, en dat hij machteloos had toegezien hoe ze steeds verder uit elkaar groeiden. Hij was uiteindelijk vertrokken toen hij erachter kwam dat Ester een geheime rekening had waar ze al jaren geld naartoe sluisde voor het geval dat Chris haar ooit zou verlaten.

Ik vond het fijn dat hij zo open en eerlijk vertelde over zijn leven en vertelde op mijn beurt over mijn huwelijk met Michel. Het voelde goed om dit met Chris te kunnen delen. Toen hij me kustte voelde ik me de gelukkigste vrouw ter wereld en hield ik hem vast alsof ik hem nooit meer los wilde laten.

Vanaf dat moment zagen Chris en ik elkaar regelmatig en belden we elke dag meerdere keren met elkaar. Hij was hartstochtelijk als we elkaar kusten, maar ook een beetje terughoudend. Het echte vrijen wilde hij bewaren voor die ene speciale gelegenheid dat we een hele nacht samen konden zijn, zonder kinderen. Dat vond ik wel een romantisch idee.

Een paar maanden later was het zover. De tweeling logeerde bij opa en oma en Richard en Iris hadden een slaapfeestje. Chris had kaarsjes aangestoken en nam alle tijd. Het was spannend en nieuw, maar voelde tegelijkertijd heel vertrouwd. Wel schrok ik een beetje van de behendigheid waarmee hij het condoom omdeed. Even schoot het door me heen dat hij dit heel vaak moest hebben gedaan en dat trof me onaangenaam. Maar Chris had mijn gedachten kennelijk gelezen en zei verontschuldigend: 'Ester kon niet tegen de pil, dus we hebben jarenlang condooms gebruikt.' Ik geloofde hem, waarom ook niet? Het was de eerste keer dat ik in onze relatie een signaal negeerde en het onprettige onderbuikgevoel opzij schoof.

Mijn liefde voor Chris groeide met de dag. Alles klopte tussen ons. We konden samen eindeloos praten, lachen en vrijen en ontdekten steeds meer leuke dingen bij elkaar. De kinderen konden het al snel goed met hem vinden en de families en vrienden waren oprecht blij met ons geluk. Alleen

*mijn moeder had haar bedenkingen tegen Chris. Ze zei dat ze een vervelend gevoel bij hem had en dat ze zich afvroeg of hij wel te vertrouwen was met vrouwen. Natuurlijk wilde ik dat niet horen en werd ik zelfs boos. Chris kon er niets aan doen dat hij zo aantrekkelijk was dat iedere vrouw naar hem keek. Hij keek echter alleen naar mij en ik wist zeker dat hij net zoveel van mij hield als ik van hem. Bij zo'n intense liefde is er toch geen enkele ruimte voor een ander?*

*Voor mij klopte dat inderdaad. Tijdens de tien jaar dat Chris deel uitmaakte van mijn leven had ik geen oog voor een ander. Chris zei dat het andersom net zo was en ik had geen enkele reden om daaraan te twijfelen. Hij was attent en liefdevol voor mij en voor de kinderen, stuurde me vaak leuke berichtjes, kocht regelmatig kleine cadeautjes en liet me keer op keer merken hoe blij hij met me was. Ik prees mijzelf gelukkig met zo'n man en fantaseerde over een toekomst samen.*

Annet is getrouwd met de liefde van haar leven. Op een dag ontdekt ze dat haar man Chris een dubbelleven leidt en seksverslaafd is. Ze wordt verscheurd door emoties als liefde en angst, schaamte en wantrouwen. Als Chris opgenomen wordt in een verslavingskliniek zet Annet alles op alles om haar leven en dat van haar kinderen weer op te pakken en zichzelf te hervinden. Ze ontdekt dat ze er niet alleen voor staat in dit pijnlijke maar ook helende proces.



**Wilma Hartogsveld is predikant en vangt daarnaast in de pastorie mensen in een crisissituatie op, zoals gezinsleden van verslaafden. Ze wil het taboe dat op seksverslaving rust doorbreken en mensen in een proces van herstel een steuntje in de rug geven.**

**'DIT VERHAAL** *grijpt*  
**JE VAST EN NEEMT JE MEE.**  
**BIJZONDER** *inspirerend!*

– JOLANDE BASTIAANS, HOOFDREDACTEUR LEF MAGAZINE



[WWW.KOK.NL](http://WWW.KOK.NL)

ISBN 978 90 435 2628 9 • NUR 711



9 789043 526289