Valse start

Een briefwisseling tussen kinderen
met FAS en hun moeders

Het Witte Bos

Valse start

Valse Start is een intieme dialoog tussen moeder en kind. Over ouderschap en fouten maken. Over spijt hebben en vergeven. Over woede en schaamte. Over worstelingen, anders zijn, en houden van.

Het project bevestigt hoeveel vragen en frustraties er spelen bij jongeren met FAS wat betreft hun verleden en biologische moeder. Hoe ga je om met de boosheid? Aan de andere kant laat het project zien hoe moeders worstelen met de fouten die ze in het verleden hebben gemaakt en niet kunnen herstellen. Schuldgevoelens werpen een schaduw over hun contact. Tegelijk proberen ze zich te focussen op wat ze verbindt en een goede relatie op te bouwen.

Maatjesproject 'Moeders van'
'Valse Start' is voortgekomen uit het maatjesproject 'Moeders van'. In dit project hebben moeders en kinderen elkaar brieven geschreven. Één deelnemer heeft uiteindelijk niet geschreven aan haar moeder, maar gaf er de voorkeur aan om haar levensverhaal op te schrijven. Maatjes, met een journalistieke en sociale achtergrond, hielpen tijdens het schrijfproces, maar ook bij de emoties die regelmatig naar boven kwamen.

Het project heeft alle deelnemers weer iets verder gebracht en de koppels iets dichter bij elkaar. Dit alles heeft tot drie persoonlijke en bijzondere verhalen geleid die zijn weergegeven in dit boekje. Er is voor beide kanten van het verhaal evenveel tijd genomen en aandacht gegeven om het op papier te zetten.

FAS-project
'Valse start' is onderdeel van het FAS-project. Dit is een transmediale bewustwordingscampagne. Het laat de gevaarlijke gevolgen van alcoholgebruik tijdens de zwangerschap zien en vraagt op een persoonlijke manier aandacht voor een relatief onbekend probleem. Dit gebeurt door FAS een gezicht te geven en kinderen en volwassenen met FAS de mogelijkheid te bieden hun eigen verhaal te vertellen. Door erkenning en herkenning van de aandoening kan de acceptatie van FAS groeien.

Op *fasproject.nl* staan deze drie verhalen ook vermeld inclusief geluidsfragmenten waarbij de brieven worden voorgelezen. Een animatie die op basis van de drie verhalen is gemaakt is hier ook te vinden.

Op papier is het anders

Karin & Marijke

Door Liza Neto Gomes de Almeida

Door spanningen en onuitgesproken vragen en antwoorden lijken Karin en haar moeder Marijke steeds verder van elkaar af te drijven. Ze willen die afstand wel overbruggen, maar weten niet zo goed hoe. Als ze samen zijn gaat er te veel mis, als ze elkaar niet zien is er te veel dat niet gezegd wordt. Ze hopen dat het schrijven van brieven hierbij helpt.

Dit jaar ben ik een postbode. Een postbode deluxe. Een postbode die bij je aan tafel komt zitten, kijkt hoe je de brief openvouwt, je alles voor laat lezen, en er dan een uur met je over doorpraat. Ik heb maar twee bezorgadressen: Marijke, en haar dochter Karin. Ze schrijven brieven aan elkaar. Over vroeger, toen de moeder dronk terwijl de dochter nog in haar buik zat. Over de gevolgen die dat heeft gehad: blijvende hersenbeschadiging. Over schuldgevoel, schaamte, nóg meer drinken. Rollen die vervaagden, omdraaiden. Over nu.

Een van de eerste dingen die ik tegen Marijke zei was dat ik het zo goed vond dat ze meedoet, en dapper. 'Hoezo?' vroeg ze. Zó fel dat ik er een beetje van schrok. Ze vond het moeilijk – ja, en confronterend - ja. 'Maar dat maakt niet uit', zei ze, het was niet noemenswaardig. Alsof het ging om een reflectieopdracht voor school of het doen van belastingaangifte; iets rottigs waar je niet aan kan ontkomen. Alsof het moest, van iemand, van haarzelf.

Hoe meer ik vraag, hoe meer het me opvalt hoe open Marijke is, hoe ze zich in al haar schuldgevoel en schaamte in één klap laat zien. Als een soort open wond. En ze leek niet te wachten tot er een korstje op zat, of misschien ging ze er allang vanuit dat dat er nooit ging komen. Ik zag ondertussen hoe de gedachten aan vroeger wrongen, pijn deden. Een niet echt te verhelpen of te verzachten pijn, en ik wist niet zo goed wat ik daarmee moest. 'Het enige dat ik kan doen is proberen nú eerlijk te zijn, nu alles te vertellen,' zei Marijke zelf. En dat leek me op z'n minst een heel goed startpunt van dit project.

Marijke en Karin hadden besloten om elkaar tegelijk hun eerste brief te schrijven, zonder te weten wat de ander zou schrijven. Zonder inmenging van mij. Dat vond ik prima; dan konden we allemaal eerst maar eens zien wat eruit kwam.

Lieve Pipo,
Jeetje, wat is dit lastig! Waar zal ik eens beginnen. Bij het belangrijkste denk ik dan maar: Het spijt me. Het spijt me dat ik gedronken heb tijdens mijn zwangerschappen en dat ik jullie daardoor beschadigd heb in plaats van beschermd. Het spijt me dat ik je zo vaak heb laten voelen dat je niet op me kan rekenen.
Ik zou zo graag terug willen in de tijd om er wél 24/7 voor jullie te zijn. Maar vooral om jullie gezond op de wereld te zetten, en om jullie beter naar volwassenheid te begeleiden. Helaas kan ik de tijd niet terugdraaien. Het enige wat ik nu nog kan doen is ervoor zorgen dat ik je in de toekomst wel kan steunen wanneer je daar behoefte aan hebt. En proberen gewoon de lieve, gezonde mama te zijn die je altijd al verdiend hebt. In de toeloop naar het met mezelf in het reine komen, heb ik natuurlijk zoals je weet, veel lopen malen. Want ik had nooit veel gedronken gedurende mijn zwangerschappen, maar wel wat. Een glaasje rode wijn of donker bier is ten slotte goed voor je bloed was mij gezegd.

Ik vroeg hoe het nu met haar drankgebruik ging, en hoe dat vroeger was geweest. Toen ze zwanger was van Karin woonde ze in het buitenland, werkte veel en ging vijf keer per week uit. ‘In Nederland zou het misschien excessief zijn geweest, maar daar was dat niet zo. Het was de standaard; een levensstijl. Iedereen om mij heen dronk dagelijks,’ vertelt ze. Toen ze er na drie maanden achter kwam dat ze zwanger was kreeg ze in het ziekenhuis het advies om sterk te minderen met drank, maar niet om te stoppen. Hoe kwalijk ze dat advies ook vindt, ze legt er niet de schuld neer. ‘Je voelt je heel slecht en dat gevoel blijft. Het schuldgevoel. De schaamte. De naïviteit. De wetenschap dat je je kinderen levenslang hebt beschadigd.’

Nooit heb ik het gevoel gekregen dat je me het echt kwalijk hebt genomen. Meer van dat het super spijtig is, dat wel, maar dat je het niet helemaal mijn schuld vond. Daar ben ik dankbaar voor. Ook al had ik het wel zelf helemaal allenig, absoluut gedaan.

Tussen ons is de moeilijkste periode veel later geweest. Toen ik depressief werd zonder het zelf te merken, en toen ik overging van wat drinken naar full-on alcoholisme.

Het schrijven van de eerste brief aan haar moeder vond Karin lastig. Waar begin je, en wanneer?

Niet erg, bleef ik maar herhalen. Niet erg als het moeilijk is, niet erg als het pas lukt vlak voor we hebben afgesproken, niet erg als het lang is, kort is, onsamenhangend is. Kijk maar wat eruit komt. Zodra ze pen op papier zette schreef ze het in één keer weg, alsof het er al heel lang in zat en eruit wilde.

Lieve mama,

Lang geleden dat ik jou een brief heb geschreven. Het voelt gek.

Ik wil even beginnen met zeggen dat ik het fijn vind dat jij hieraan meedoet met mij. Ik weet dat er heel wat dingen zijn die jij hier moeilijk aan vindt, dus ik vind het heel knap.

Mijn gedachten tieren rond, maar, eerlijk gezegd, heb ik moeite met ze vormen tot zinnen. Of vragen. Ik ben zenuwachtig. Jij vast ook. En mijn hand doet nu al zeer.. Maar goed, we gaan er aan geloven. Voor ons. Zoals je weet werd FAS een aantal jaren geleden een onderdeel van onze levens. Gerton (red: jongere broertje van Karin) zou het misschien kunnen hebben, werd er gezegd. Jij wist al vrij gauw dat het zou kloppen. FAS wordt natuurlijk veroorzaakt door alcohol.

En dat is niet het enige probleem dat daardoor is veroorzaakt door de jaren heen. Het was een van de grootste problemen in ons gezin voor jaren. De ruzies, de verwaarlozingen, de pijn en gedoe dat er telkens door kwam. En ik snap het niet.

Oké, thuis zei je altijd dat ik me aanstelde of het was niet aan mij om me ermee te bemoeien. Hoe hoog of laag ik ook sprong om jou in te laten zien hoeveel kwaad je ermee deed.

Maar toen Gerton FAS zou hebben… Een tastbaar iets. WAAROM koos je niet dat moment om het roer om te gooien, in plaats van het allemaal nog veel meer uit de hand te laten lopen?

Nu weet ik dat voor jezelf kiezen, in jezelf geloven, makkelijker gezegd is dan gedaan. Ik weet hoe eng het is. Hoe fragiel je dan bent. Het is een klik, en dan moet je ervoor gaan. Je valt harder dan ooit met een tegenslag. Maar je staat wel 10x sterker op.

Dus mama, mijn vraag aan jou is wanneer ben jij aan de beurt? Wanneer ga jij ervoor om de sterkste, gelukkigste vrouw te zijn die ik ken?

De reacties op deze brieven volgden een aantal weken later. De spanningen tussen Marijke en Karin kregen een andere lading toen de diagnose FAS bij Gerton, het broertje van Karin, geopperd werd. Daar wilde Karin graag een brief over schrijven, en ik vroeg Marijke dit ook te doen.

Het contact tussen moeder en dochter was hecht, maar liep ook geregeld uit op een ruzie. Dezelfde spanningen kwamen steeds weer terug. ‘Zij vergeet waarom we ruzies hebben, en ik blijf er in hangen. Ik kijk anders naar dingen,’ vertelde Karin. Onlangs verhuisde ze van een huisje om de hoek bij haar moeder naar een flat in een andere stad. Ze spraken elkaar steeds minder.

Je stak je hoofd nog verder in het zand.. Maar het feit dat ik dat niet begrijp is niet mijn allergrootste vraag aan jou. Mijn vraag aan jou is waarom jij niet voor jezelf kiest.

Lieve Pipo,

Ik zit al een uur met m’n blocnote op schoot te bedenken wat ik moet antwoorden op de vragen die jij me stelde in jouw brief aan mij, want ik heb werkelijk waar geen zinnige antwoorden als ik heel eerlijk ben. Een deel daarvan zal ongetwijfeld komen door het beruchte kop in het zand fenomeen, maar het is veel meer dan dat. Er zijn bijvoorbeeld dingen die ik juist anders zie. Zoals voor mezelf kiezen. Dat heb ik juist te veel gedaan in mijn ogen.

Ik sloot mezelf af, mede door middel van drankgebruik maar ook door het bouwen van een muur van ogenschijnlijke onverschilligheid die er achteraf toe leidde dat ik jullie kwetste en verwaarloosde. Ik kon en wilde dat toen niet zien. Hoezeer je mij erop gewezen hebt, ik vond het maar onzin. Waardoor ik je natuurlijk nog veel meer pijn deed, en boosheid opwekte. Maar ja, zoals ze hier zeggen, achteraf kijk je een koe in de kont.

De stap naar de diagnose FAS voor haar zoon Gerton viel Marijke zwaar. 'Voor het label ben je nooit écht klaar, maar het is nu eenmaal nodig voor de specifieke zorg en begeleiding die hij nodig heeft.'

Zoals je waarschijnlijk wel weet had ik daar (red: over FAS) nog nooit over gehoord tot er een overleg plaatsvond op de school van je broertje. Zelfs toen vond ik het onwaarschijnlijk. Ik ben thuisgekomen, nu inmiddels zo'n zes jaar geleden en ben direct op onderzoek uitgegaan.

Het was mij direct duidelijk dat Gerton inderdaad FAS had. Het heeft mij bijna vijf jaar gekost om het ook officieel te laten diagnosticeren.

Gerton kon zich op school slecht concentreren, kwam niet mee, zijn gedrag was 'onhandelbaar', zeiden ze.

Hij was al twee keer van school gewisseld. Thuis zag Marijke een heel ander kind, poeslief. Daar zakte hij uitgeput tegen haar aan.

Twee jaar later realiseert Marijke zich ineens: wat met Gerton is gebeurd, zou ook best met haar andere twee kinderen het geval kunnen zijn geweest. 'Ongelofelijk', zegt ze, 'dat ik dat toen pas besefte'. Ze ging het gesprek aan met Karin. 'Ironisch genoeg was dat op het terras', vertelt Karin. 'We zaten in de zon, dronken wijn. Mijn moeder zat er wat ongemakkelijk bij.'

'Mijn hoofd begon een beetje te draaien terwijl ik een knoop in mijn maag voelde opkomen.

'BAM. Blijven ademhalen. Je probeerde alles eruit te gooien en ik probeerde rustig te blijven luisteren terwijl er een storm vragen door mijn hoofd schoten.

De storm in mijn hoofd ging razend tekeer. Een gevecht tussen verwijt, pijn, onzekerheid, begrip en medelijden. Ik zag je pijn, schaamte, je schuldgevoel, terwijl je mij op de hoogte bracht van het nieuws.

Na dat eerste gesprek over FAS vond Karin het steeds lastiger om erover te beginnen. Terwijl ze zich er zelf juist steeds meer in begon te verdiepen, en als vrijwilliger een meisje met FAS begeleidde. 'Het was net alsof ik in de spiegel keek, ze leek precies op mij als kind.'

Ook wanneer Karin met haar broertje speelt herkent ze veel. ‘De chaos in zijn hoofd, zijn enorme kwetsbaarheid en moeite met emoties, zijn gefixeerde en tegelijk snel afgeleide gedrag, en nog zoveel meer.’ Ze wil graag met haar moeder delen wat ze over FAS heeft geleerd, maar durft het onderwerp niet goed aan te snijden. Ik zoek Marijke en Karin op met twee nieuwe brieven in mijn tas. Mijn eerste stop: Karin. Een flat naast een drukke weg, buiten het centrum. Ze woont hier met haar vriend, een hond en een kat. Ze is moe, vindt het spannend om het over de brieven te hebben, heeft hoofdpijn. Daar heeft ze sowieso snel last van: hoofdpijn. Als ze te veel tegelijk doet, te veel van zichzelf vraagt. ‘En dat is eigenlijk standaard’, lacht ze.

Ik zie een heel netjes en geordend huis, strak, schoon. Rustige kleuren en dingen die glimmen. Karin ziet vooral wat er nog moet gebeuren: de vloer in de keuken ontbreekt nog, en ze wil het balkon opknappen. Ze mist de tuin die ze had, toen ze nog om de hoek woonde bij haar moeder. Ze mist het om elke dag even langs te gaan, alles bij haar kwijt te kunnen, iemand waar je bij kan huilen als je even niet weet wat je moet. ‘En toch is het ook goed. Iets meer afstand.’

Karin heeft geschreven over de jaren dat ze in het buitenland woonden, de herinneringen die ze daarover heeft aan haar moeder.

Vroeger keek ik echt ontzettend naar jou op. Ik zag jou en dacht: wauw, zo wil ik ook zijn!

Een geliefde, slimme en sterke vrouw, die er altijd was wanneer mensen haar nodig hadden. Iemand met charme, pit en een prachtige lach.

Karin straalt als ze het over die tijd heeft. Over de fruitbomen in de tuin, en dat ze overal in huis briefjes achterliet voor haar moeder. ‘s Avonds lagen ze voor de open haard en praatten ze veel, open, over van alles. ‘Dat waren fijne momenten, waarop ik me heel erg verbonden voelde met mijn moeder, en eindelijk het gevoel had dat ik de wereld een beetje begon te begrijpen.’

Ik geef Karin de brief van haar moeder, ze leest ‘m hardop voor.

Weet je? Wanneer jij mij vertelt over hoe een slechte moeder ik ben en dat je zo’n ellendige jeugd hebt gehad, schieten mijn gedachten meteen in de verdediging. Dan krijg ik een steek in mijn hart en dan denk ik ‘we hebben het toch ook zo vaak zo leuk gehad’. Dan schieten er allerlei fijne herinneringen door het hoofd.

Vanaf de eerste keer dat ik me over je wieg heen boog en je oppakte en ik je een koosnaampje gaf dat ongevraagd en onverwachts in me opkwam tot bijvoorbeeld de ellenlange kletspartijen en serieuze maar fijne gesprekken die we regelmatig hadden.

Maar ook naar bijvoorbeeld het feit dat ik nooit 'Bridge Over Troubled Water' kan horen zonder aan ons tweetjes luid zingend in de auto te denken. En zo zijn er nog zoveel meer fijne herinneringen. Herinneringen die ik koester.

Karin lacht om het stuk over samen zingen in de auto, maar zucht daarna diep. 'Dat ze denkt dat ik haar een slechte moeder vind, dat was niet helemaal de bedoeling.'

Van het huis van Karin rij ik naar dat van haar moeder. Marijke doet open en loopt direct naar de woonkamer: 'let niet op de rommel.' Ik zeg dat het wel meevalt. En denk aan mijn eigen huis, waarvan ik vaak niet vind dat het meevalt. Een vlek die je maar gewoon laat zitten. Eenzame, onzinnige dingen die op tafel liggen, waarvan je niet meer weet hoe ze er komen en wat je ermee moet. Zo is ook de tafel van Marijke. Een paperclip, een bonnetje, een post-it, een pen, een elastiekje. Een asbak, een afgeknipte nagel.

Haar handen trillen, ze kijkt me niet aan. Steekt een sigaret op. Pas als Gerton een uur later thuiskomt doet ze de lampen aan, en besef ik dat we al die tijd half in het donker zaten.

Marijke leest de brief van haar dochter, snel. Ik weet niet of het gretig is, of vluchtig.

In al mijn vroege herinneringen was één ding consistent. Ik voelde me veilig bij jou.

Zo jammer vind ik het dat die gevoelens zijn verwaterd. Ik hou zo ontzettend veel van jou, maar ik mis die moeder die jij voor ons was. Mijn idool. Een vrouw die de wereld kende en er nooit genoeg van kon hebben.

Hoe hard ik probeer om het verleden te overstijgen en een betere persoon te worden, ik merk dat jij er nog steeds in zit. Het is moeilijk voor mij, want daar wil ik niet naar terug. Het verleden, al jouw pijn, spijt en ongeluk zit nog in alles dat je doet, wat je uitstraalt, ook aan de wereld.

Het doet mij pijn om te zien en trekt mij ook terug naar de pijnlijke gevoelens van vroeger.

'Poeh.. ik denk niet dat ik nog diezelfde vrouw kan worden', verzucht Marijke. 'Een vrouw die de wereld kende en er nooit genoeg van kon hebben. Maar ik zal het proberen.'

Ze vertelt me over de tijd dat ze in het buitenland woonde, toen ze een leven had vol feestjes, en een fijn huis. En over de keer dat ze even terug in Nederland was en door Twente langs een groot flatgebouw reed. 'Je zou daar maar wonen', had ze vol afkeer gedacht. Nota bene was dat precies de flat waar ze uiteindelijk terecht kwam en nog steeds woont. Waar we nu op de bank zitten.

Wij zijn ons verleden niet.. Jij hoeft niet de pijn van spijt bij je te dragen als je kunt laten zien wie jij kunt zijn.

Jij bent nog steeds mijn mama. Mijn lieve zorgzame mama. En dat zal je altijd zijn.

Laten we er samen voor gaan. Echt gaan. Ik geloof dat het kan. Ik geloof in jou. Ik geloof in ons. Ik geloof in een fijne toekomst.

En mama, IK HOU VAN JOU!

xx jouw Pipo

Ze staat op. Uit een kast in de andere kamer haalt ze een multomap. Hierin zitten alle brieven in van Karin en haar. Ze stopt deze er gelijk bij, netjes. 'Ik krijg er tranen van in mijn ogen, weet je dat. Dat ze mij zich zo herinnert, zo positief en sterk. Dat ze het optimistisch inziet, wil dat we vooruit gaan.'

Ze vertelt hoe jammer ze het vindt dat ze Karin zo weinig ziet tegenwoordig, maar haar ook wat ruimte wil geven. Ik twijfel wat ik kan zeggen, hoeveel ik me hierin moet mengen. 'En toch is het ook goed', hoor ik Karin weer zeggen, 'iets meer afstand'. Maar misschien is dit te veel afstand, denk ik.

Dus zeg ik voorzichtig dat ze Karin volgens mij altijd mag bellen. Marijke glimlacht, maar gaat er verder niet op in. De hele weg terug naar huis denk ik aan wat ik beter had kunnen zeggen. Ik kan nergens opkomen.

Als de volgende brieven er zijn, bezoek ik Karin op de hogeschool waar zij studeert. In een fel verlichte werkgroepruimte, net iets te groot voor ons tweeën. Ik zie gelijk dat er iets veranderd is sinds de laatste keer dat ik haar zag: ze straalt als ze praat over het contact met haar moeder.

Het schrijven en lezen van de brieven heeft iets veranderd. Ook al hadden ze alles al een keer gezegd, een keer gehoord. Op papier is het anders. 'Ik kan niet boos schrijven,' legt Karin uit. 'Normaal zou ik altijd gelijk gaan veroordelen en hebben we al snel ruzie. Nu denk ik na terwijl ik schrijf. Ik zie het anders, lees het anders. Het komt veel meer aan.' Ze wilde in haar brief graag reageren op wat haar moeder schreef:

'Wanneer jij mij vertelt over hoe een slechte moeder ik ben en dat je zo'n ellendige jeugd hebt gehad, schieten mijn gedachten meteen in de verdediging.'

Lieve mama,

Jouw brief heeft mij heel erg geraakt, nu nog steeds wanneer ik het teruglees. Ik schrik dat jij denkt dat ik jou als een ellendige moeder zie, dat ik alleen de slechte dingen nog weet. Ik snap het wel, omdat ik zo lang aandacht heb besteed aan wat er niet goed gaat of is gegaan. Maar zo zie ik jou niet.

Karin was bij haar moeder langsgegaan na de vorige brief en had zich voorgenomen om zonder oordeel te luisteren. Ze had het idee dat het niet zo goed ging met haar moeder. ‘Als je iets nodig hebt, zeg je het maar,’ had Karin gezegd. Vervolgens zaten ze anderhalf uur naast elkaar op de bank, in stilte.

Tot Marijke toegaf: het ging inderdaad niet zo goed. ‘Daarna hebben we heel lang gepraat, eerlijk, open, en zonder ruzie.’

We komen er steeds dichterbij, één van mijn grootste dromen: dat wij weer de band hebben zoals vroeger. En dat wij, ongeacht de situatie, elkaar kunnen vertrouwen.

Ook als ik Marijke even later spreek hoor ik een nieuwe, positieve energie. Ze zijn samen naar een bijeenkomst geweest over huiselijk geweld. Karin hoopte dat Marijke zou inzien dat de relatie met haar ex schadelijk voor Marijke was geweest, dat die pijn er misschien wel voor zorgde dat ze zichzelf niet toestond een volgende stap te zetten. Een schot in de roos, zo bleek. Het zette een omslag in gang, in de auto terug naar huis zongen ze weer samen, heel hard, zoals vroeger. ‘Ik ben zo trots op haar’, zegt Marijke meerdere keren. Ze zit vol verhalen: over Karin, haar collega’s, haar broer die voor het eerst sinds vier jaar langskomt. En ‘het mooiste’, vertelt ze: ze staat niet meer onder toezicht van kinderbescherming en andere hulpinstanties. ‘Dat gaf het laatste zetje om mijn zelfvertrouwen op te krikken’.

Zoals je weet zit ik de laatste tijd steeds beter in mijn vel: ik hoop dat ik dat ook een beetje uit begin te stralen. Of ik ooit die wonder woman word die jij in je brief beschrijft weet ik niet, maar ik ga wel echt de goede kant op, en ik probeer dat ook met jullie te delen.

Je hebt gelijk, lieve Pipo. We hebben nu denk ik inderdaad het stadium bereikt waar we ons helemaal op de toekomst kunnen gaan richten, en die nare ervaringen en herinneringen moeten laten vervagen.

Ik heb er zin in Pipo! We zullen best nog wel eens tegen dingen aanlopen, want zo zitten jij en ik in elkaar, maar die lossen we dan wel op, want dat kunnen wij ook.

Ik heb jou eindelijk echt leren respecteren, en ik hoop ook dat je dat beseft. Dat is dan alweer een hele grote stap in de goede richting.

Jij gaat voor een mooie toekomst, ik ook, en samen kunnen we dat ook. Daar ben ik stellig van overtuigd.

Ik hou van je Pipo!

Je mama.

Voor het bezorgen van de laatste brieven heb ik voorgesteld om met zijn drieën af te spreken. Dat leek me een mooi einde. We waren het er allemaal over eens dat het brievenproject rond was, en toch vraag ik me af hoe het zal gaan als we zo samen de brieven lezen en wat voor situatie ik straks achter moet laten.

Ik merk echter zodra ik er ben dat het ineens een stuk onnatuurlijker voelt, en dat ik me afvraag of het geen tijd wordt dat ik doe wat de meeste postbodes doen; na het bezorgen van brieven gewoon weggaan. Marijke en Karin hebben samen boodschappen gedaan voor de lunch en kletsen vrolijk door, bijna zonder op te merken dat ik ernaast ben komen zitten. Net als ik me bedenk dat ik het eigenlijk wel een fijn idee vind dat ik bijna overbodig ben geworden en voorstel om de brieven te gaan lezen, vallen me de trillende handen van Marijke weer op, en de gespannen blik van Karin. Misschien toch wel goed dat ik er nog één keertje bij ben, al ben ik maar een aanleiding, een kleine stok achter de deur; om te schrijven en voor te lezen.

Lieve mama,

Nou, de laatste dag van het brievenproject is aangebroken en eigenlijk vind ik het best wel spannend.

Zo meteen zitten we tegenover elkaar en zien we elkaars reactie. Ik ben benieuwd. Ik ben zenuwachtig.

Sinds het project is begonnen is het een emotionele reis geweest voor ons beiden. We zijn beide ver gekomen in elkaar begrijpen en snappen hoe we denken. Mooie mijlpalen om naar de toekomst mee te nemen.

Nog steeds heb ik nooit volledig begrepen hoe je later uit schuldgevoel en spijt meer bent gaan drinken, terwijl de alcoholconsumptie altijd een probleemmaker is geweest. Maar dat is een verslaving. Het gaat beter, veel beter, en ik ben trots op je.

Voor mij heeft het FAS-project daarbij geholpen. Want je kunt het verleden niet veranderen, maar de toekomst wel stukje bij beetje beter maken.

Lieve Pipo,

Dit is mijn laatste brief aan jou. Het rare is dat ik niet helemaal weet hoe ik dat vind. Ik zou er denk ik wel blij om moeten zijn, want het is best een heel emotioneel gebeuren geweest. Maar aan de andere kant is het ook jammer. Ik vind namelijk dat we door onze openheid tegenover elkaar en de verbluffende realisatie dat wij in feite toch vaak zonder dat we het zelf van te voren wisten…

…dezelfde onderwerpen opzochten, nader tot elkaar zijn gekomen. Daar ben ik super gelukkig mee.

Wat ik ook belangrijk vind is dat, deels vanwege deze brieven maar ook deels middels onze gesprekken, ik eindelijk heb ingezien dat niet alles 100 procent mijn schuld is. Dat ik vrede mag maken met het verleden en dat het oké is om mij te gaan richten op de toekomst. Dat het goed is om mijn fouten te erkennen maar dat het nog beter is om die, zo goed en zo kwaad als het kan, achter mij te laten. Achter ons te laten.

Ik zag in dat, en waarom, ik niet meer ik ben. En ik snap waarom jij steeds zegt dat ik er mag zijn, en waarom ik dat was vergeten. Ik had het zelf niet gezien. Nu wel. Ik ben er nog lang niet, maar dankzij jou ben ik wel op de juist weg!

Ik ben zo blij dat we weer zo'n fijne relatie hebben! Natuurlijk met z'n ups en downs, meestal te wijten aan mij, maar intrinsiek zit het goed. Ik koester ons. Ik ga met vertrouwen de toekomst aan. Dankzij jou.

Met heel mijn hart, meiske. Ik ben trots op je. Ik koester je. Ik hou van je.

Mama

In de auto naar huis zit *Bridge Over Troubled Water* in mijn hoofd, hún liedje. En ineens besef ik hoe dat nummer zo perfect bij hun verhaal past. Een brug over 'woelig water', die ze samen gebouwd hebben. Ik mocht ernaar kijken en luisteren, en ben blij dat ik het met een gerust hart achter kan laten. Omdat ik weet dat ze gewoon door bouwen – of schrijven - als het nodig is.

Karin en Marijke zijn begeleid door Liza Neto Gomes de Almeida. In 2017 behaalde Liza de master Youth, Education and Society. Hierna coördineerde ze drie jaar lang het FAS-project. Momenteel werkt Liza als orthopedagoog op een basisschool in Amsterdam.

Iemand zoals jij

Patricia

Door Pauliene Kruithof

Op een druilerige winterdag werd ik als schrijver gekoppeld aan een jongedame met FAS die graag haar levensverhaal op papier wilde zetten. Ze hield van schrijven en heette Patricia. Gedurende het project realiseerde ik me dat knuffelen soms belangrijker was dan schrijven.

Ongeremd

Toen we elkaar voor het eerst ontmoetten, beefden haar handen terwijl ze thee inschonk. Zij was klein, droeg onopvallende kleren en zat ineengedoken op de bank. Ze sprak aan één stuk, met levendige intonatie en gebaren. Zij liet me volgeschreven schriften zien met verhalen die onrembaar in haar hoofd opkomen.

Patricia wilde schrijven over haar herinneringen – omdat ze er zoveel had, om de warboel in haar hoofd te ordenen en om te bewijzen hoe oneerlijk haar leven was. We spraken af elkaar om de week te ontmoeten op haar woongroep. Ze kocht een prachtig schrift en legde haar vulpen klaar.

De waanzin

Patricia's herinneringen waren intens. Haar moeder was alcoholist, waardoor Patricia al tijdens de zwangerschap beschadigd raakte. Ze werd kapot geboren. Eerst was er de couveuse, na drie maanden ging ze naar een pleeggezin. Allerlei gewone babydingen bleven bij Patricia uit, zoals spelen of kruipen. Het contact met de biologische ouders blijft moeizaam.

Er werd een zusje geboren met dezelfde aandoening. Patricia had vaak het gevoel dat ze moest ingrijpen.

Voor mij was het gemakkelijk om Patricia te begrijpen doordat ik ook in een onveilig gezin was opgegroeid. Ik voelde me verantwoordelijk voor mijn moeders tevredenheid, het huishouden en de zorg voor mijn zusjes. Wat Patricia ook vertelde, ik was niet geschokt. Ik toonde begrip voor haar gevoelens, was complimenteus over hoe dapper ze zich erdoorheen sloeg. Dat hielp haar om te vertellen zonder zich in te houden: de ruwe waarheid, de hulpeloosheid, de waanzin. Onze humor en sarcasme grepen in elkaar en samen scholden we, maar lagen we ook helemaal in een deuk.

Onze klik gaf me vertrouwen in ons project. Zij zou fragmenten vertellen en ik zou dat ordenen en aan elkaar breien tot één verhaal. Ik vertelde mijn vrienden trots hoe speciaal deze samenwerking was, hoe waardevol onze aanpak.

Maar Patricia wist niet waar te beginnen, was bang dat het mis ging, dat ze haar schrift verpestte. Ik stelde haar gerust dat beginnen altijd moeilijk is en dat het bij bekende schrijvers ook heus niet in één keer goed gaat. Ik gaf haar als tip om haar ogen dicht te doen, in haar hoofd ergens naartoe te gaan en te beschrijven wat ze zoal zag – wie was er, hoe zag de locatie eruit, wat rook of hoorde ze? Ze was opgelucht: daar kon ze wel wat mee!

Het moet lukken

Hoe ouder Patricia werd, hoe indringender haar pijn werd. De pestkoppen op school wisten precies hoe ze haar moesten pakken. Ze begreep steeds beter dat ze anders was dan haar klasgenoten, dat ze sommige dingen minder goed kon. Ze besefte dat dit geen pech was, geen tragisch ongeluk, maar dat het door haar moeder kwam.

Op een dag overleed haar vader, waardoor er weer een stukje 'normaal' uit haar bestaan verdween.

Patricia kon niet goed met alle narigheid omgaan, hoe lief haar pleegouders ook waren. Ze kreeg een steeds grotere hekel aan zichzelf. Op een gegeven moment wist haar pleegmoeder echt niet meer wat te doen, en verkaste Patricia naar een jeugdzorginstelling.

'Ik wilde dat alle ouders in spé zouden beseffen hoe kwetsbaar een kind is. Ik wilde ze ruw wakker schudden.'

Ik kende dat gevoel maar al te goed. Dat gevoel van teveel zijn, van ongewenst zijn, van helemaal alleen zijn. Dat gevoel van falen, van mislukt zijn, van waardeloosheid. Hoe goed je je best ook deed. Die schaamte, walging en haat richting jezelf. Die ongebreidelde woede tegenover de veroorzaker en dat onstilbare verlangen naar genegenheid. De hoop dat het goed zou komen en tegelijk de desillusie als er voor de zoveelste keer op je ziel werd gestampt.

Ik wilde dat dit schrijfproject zou slagen – ik wilde dat alle ouders in spé zouden beseffen hoe kwetsbaar een kind is. Dat je beschadigingen die voortkwamen uit gemakzucht of egoïsme nooit meer ongedaan kon maken. Ik wilde ze ruw wakker schudden.

Hoewel ons contact intensiveerde, lukte het Patricia nog steeds niet om aan het verhaal te beginnen.

We hoopten dat de begeleider kon helpen, maar die sputterde dat ze niks van schrijven wist. Als houvast voor Patricia bedacht ik allerlei vragen, toegespitst op de verschillende levensfases.

Ze begon direct aantekeningen te maken. Helaas stookte het schrijven daarna toch weer snel– ze had griep of haar arm begon een hele avond oncontroleerbaar te schudden. Ik leefde mee. Om toch wat tempo te houden, stelde ik voor dat ze de antwoorden hardop zou vertellen;
dan zou ik later alles uittypen.

Een stoet van huisdieren

Hoe goed Patricia dat idee vond zou ik nooit weten, want op een dag liet ze overstuur weten dat ze de vrijdagen niet meer vrij was. Haar begeleider had besloten dat ze meer moest werken, omdat het goed met haar ging. Dagjes vrij nemen mocht enkel met speciale toestemming en in de weekenden moest ze naar haar pleegouders. Tijd verstreek, maar het lukte niet een nieuwe afspraak te plannen. Bovendien was ze de vragen met aantekeningen ondertussen kwijtgeraakt. Ze vroeg me of ze op vrije avonden wel nieuwe verhalen mocht bedenken.
Ik realiseerde me dat ons project wellicht nooit van de grond zou komen, en suste mijn schuldgevoel met de gedachte dat knuffelen soms belangrijker was dan schrijven.

'Ik stuurde haar knuffels, suste haar doemscenario's en moedigde haar aan trots te zijn op zichzelf.'

Ik las haar verhaalideeën over pesten, geweld of psychische problemen. Ik hoorde over dates die werden afgezegd, omdat ze een beperking had. Ik zag plaatjes van een levensechte babypop als surrogaat voor de baby die ze zelf waarschijnlijk nooit zou krijgen. Ik stuurde knuffels op toen ze zichzelf sneed of een overdosis

medicatie nam. Ik dacht mee over de huisdieren die passeerden en warmte moesten bieden, maar beten. Ik suste haar doemscenario's toen haar pleegouders ziek werden en ze bang was niemand over te houden. Ik belde haar zestien keer op nadat ze aangaf dat haar hoofd raar deed en ze wegliep van werk. Ik adviseerde als ze de leiding sloeg omdat die te dichtbij kwam, of als ze zich verveelde, of als de stem in haar hoofd rare dingen zei. Ik moedigde haar aan trots te zijn op zichzelf.

Voor Patricia was het nare van FAS niet alleen dat ze er anders uitzag, dat haar brein regelmatig op hol sloeg, dat ze plannen moeilijk vond en dat ze lichamelijke ongemakken had, maar dat dit te voorkomen was geweest. Ze zei me vaak vol verdriet dat haar wensen nooit uit zouden komen. Het was hartbrekend om te zien hoe alles waar Patricia enthousiast over was in de soep liep, en dat alles wat beter kon worden stuk bleef.

Omdat ze geen veilige basis had, omdat niemand haar begreep, omdat mensen zwakkeren misbruiken. Omdat professionals te druk waren en er wachttijden zijn, omdat er geen hulp was bij het uitvoeren van haar ideeën, omdat ze geen zelfvertrouwen had meegekregen.

Barsten van warmte en trots

Ik voelde me machteloos tegenover Patricia's verdriet. De teleurstellingen bleven zich opstapelen en het trotse bleef uit, hoe hard ze ook werkte. Ik hoopte dat ik haar een positieve ervaring kon geven, een klein bouwsteentje voor de toekomst.

'Patricia knuffelde me minutenlang. Het ontroerde me. Ook voor mijzelf is waardering nog steeds iets speciaals.'

Mensen hebben me vaak lief genoemd, maar zelden heb ik iemand meegemaakt die zo blij met me was als Patricia. Haar berichtjes stonden vol smileys. Na een verjaardagsbezoek met cadeautjes en samen koken, knuffelde ze me minutenlang. 'Ik wil alleen een relatie als diegene een karakter heeft zoals jij,' zei ze op een dag. Dat ontroerde me, want het gaf aan dat mijn doel was behaald, maar vooral omdat waardering ook voor mijzelf nog steeds iets speciaals was.

Als je opgroeit als ongewenst kind, als je zo vaak duidelijk is gemaakt dat je er niet bij hoort en waardeloos bent, is van jezelf houden en voor jezelf zorgen moeilijk.

Op een dag vertelde Patricia dat ze dat toch persé wilde leren – juist omdat ze vaak niet op anderen kon vertrouwen en bouwen. Ze wilde naar een workshop over houden van jezelf, het bijpassende handboek kopen en daarna met zichzelf trouwen. Ze zou sparen voor een megajurk, haar haren laten groeien om het op te steken, een symbolische ring kiezen en groot feest met enthousiast bezoek organiseren.

Hoewel anderen dat wellicht een gek idee zouden vinden, kon ik haar enkel aanmoedigen. Ook zij was een groot feest waard.

Patricia is begeleid door Pauliene Kruithof (1990). Pauliene studeerde psychologie en werkt als adviseur in de zakelijke dienstverlening. Na het afronden van haar master wil ze in de gezondheidszorg aan de slag. Daarnaast is Pauliene kunstschilder en literator.

Moeders zijn net mensen

Debby & Pascal

Door Yanaika Zomer

Wat is een ontaarde moeder? Ik dacht er tijdens dit project vaak over na. Ben je ontaard als je soms veel te boos op je kinderen wordt? Als je ze voor de zoveelste keer die week als laatste ophaalt van de bso? Of wanneer je een belangrijke gebeurtenis op school vergeet? We verwachten nogal wat van onszelf en ondertussen leggen we de lat, ook voor anderen, huizenhoog. In de categorie 'ontaarde moeder' staat de drinkende moeder ergens in de top 3. Dat is handig, want daardoor vallen onze eigen fouten nog best wel mee. Waarom die moeder drinkt, hoe moeilijk het is om verslaafd te zijn, hoe bang ze is en hoe graag ze het anders zou willen doen, ziet bijna niemand. Oordelen van buitenaf en oordelen van binnenuit houden haar stil en hulp blijft uit.

Vanaf het moment dat ik Debby ontmoette voelde ik meer gelijkenis dan verschil. Ook deze vrouw houdt van haar zoon en ook deze vrouw wil graag de beste moeder voor haar kind zijn. Maar moeders zijn net mensen. Ze maken fouten, nemen verkeerde afslagen en ja, ze kunnen ook verslaafd zijn. Een goede moeder is een vrouw die ziet waar ze tekort schiet. Iemand die sorry zegt, naar beter streeft en iemand die met haar kinderen over haar fouten praat. In de categorie 'Goede moeder' staan vrouwen als Debby voor mij in de top 3.

‘Ik weet niet of Pascal en ik geschikt zijn voor dit project.’ Debby spreekt al bij de eerste ontmoeting haar twijfel uit. ‘Het gaat zo goed met hem. Met ons. Ik wil graag laten zien dat dat kan. Tegelijkertijd ben ik bang dat mensen dan zullen denken dat het allemaal wel mee zal vallen. Dat drinken tijdens de zwangerschap heus niet zo erg is. Maar we hebben gewoon geluk gehad.’

De eerste keer dat ik Debby ontmoet, spreken we elkaar op het kantoor van een Christelijke organisatie voor verslavingszorg. Debby doet er op dat moment vrijwilligerswerk. Ze wil me graag eerst een keer alleen ontmoeten. Pascal nog even uit de wind houden. Vanaf het eerste moment is ze open en eerlijk. Over haar verslaving en hoe ze functioneerde door stiekem te drinken. “Ik weet nog wel dat iedereen op een zeker moment een flesje water bij zich ging dragen. Spa had rode flesjes. Daar kun je dus heel handig je witte wijn in kwijt.” En over haar relatie met Pascal.

Wat me opvalt is hoeveel we gemeen hebben. Of eigenlijk hoeveel ze gemeen heeft met ongeveer elke moeder die ik ken. De liefde en de trots waarmee ze over Pascal praat is groot, haar angsten zijn herkenbaar en de glans die over haar ogen komt als ze haar zorgen uit, spiegelt in de mijne. Ik weet precies hoe het is om een jonge puber te hebben. Het enige verschil tussen haar en mij is dat zij verslaafd was tijdens haar zwangerschap.

FAS komt altijd op mijn pad

Debby stopt negen maanden na de geboorte van Pascal met drinken. Sindsdien zet ze zich op allerlei manieren in om bekendheid te geven aan FAS. Ze sprak op congressen, werkte mee aan landelijke projecten en vertelde erover op televisie. Omdat ze alles zelf moest uitzoeken raakte ze ongemerkt amateur expert. Het is niet verwonderlijk dat ze ook aan dit brievenproject mee wilde doen. Het is eveneens niet verwonderlijk dat ze soms FAS-moe is. ‘Ik ben er bij periodes zoveel mee bezig geweest dat ik er soms helemaal klaar mee ben. Maar het komt altijd weer op mijn pad. Dan zie ik het bij andere kinderen of dan spreek ik iemand voor mijn vrijwilligerswerk en dan weet ik gewoon dat alcohol en zwangerschap een rol hebben gespeeld.’

Pascal is een vriendelijke jongen, knap om te zien ook. Trekken in zijn gezicht die op FAS kunnen duiden, maken zijn gezicht hooguit interessanter. Pascal gaat na een basisschooltijd in het speciaal onderwijs nu naar het regulier voortgezet onderwijs en komt over als het opgeruimde type dat zijn weg wel vindt. Hij lacht met zijn moeder in de woonkeuken en de huiselijkheid is voelbaar. Om ons heen scharrelt een grote enthousiaste labrador/Berner sennen en op mijn schoot ligt binnen no time een Jack Russel te slapen. Wie niks van Debby weet ziet een normaal gezin. Wie wel weet wat er is gebeurd kan eigenlijk niet anders dan datzelfde zien.

‘Als je Pascal naast zijn broer zet, zie je wel dat zijn gezicht anders is,” vertelt Debby. “Zijn ene oog is wat kleiner en dat gootje boven zijn lip is veel lichter.” Terwijl ze het aanwijst op Pascal zijn gezicht, moeten ze allebei lachen. “Zelfs dat lijkt zich te herstellen.

De foto's van de jongens worden waarschijnlijk nog steeds gebruikt op congressen, maar ik heb ervoor getekend dat dat alleen in het buitenland mag.'

Een (on)gelukkige moeder

Debby is moedig en stelt voor de eerste brief te schrijven. Ze wil voor de chronologische volgorde gaan en beginnen bij de zwangerschap. Kort na die beslissing belt ze. ,,Het is lastig. Juist die zwangerschap is het moeilijkst om over te schrijven." We spreken af dat het niet nodig is. Later, of misschien wel nooit, is ook goed. Het geeft Debby de ruimte om de brief te schrijven die ze moest schrijven. Ze stort beheerst en toch met overgave haar hart uit.

Lieve Pascal,

Ik schrijf je deze brief uit dankbaarheid. Dankbaar dat jij mijn zoon bent. Aan het eind van mijn zwangerschap lukte het me om periodes minder of niet te drinken, dat waren ook de periodes dat mijn angst groter werd. Wat deed ik mijn eigen kind aan? Zou je gezond ter wereld komen? We waren onder strenge controle bij het AMC, en daar ben je dan ook geboren. Na een razendsnelle bevalling werd je één dag te vroeg geboren. Je bent in het begin van de nacht geboren en ik heb de hele nacht met je in mijn armen in bed gelegen. Daar was je dan, mijn mooie zoon. De volgende dag bleek je ziek te zijn en kreeg je een bloedtransfusie via de navelstreng. Daar was mijn angst weer, en ik wist zeker dat het door mijn drinken kwam dat je zo ziek was, een duidelijk antwoord kreeg ik daar niet op.

Eenmaal thuis viel als eerste op dat je moeite had met drinken, je had de kracht niet om aan een speen te zuigen. Verder spande je de hele dag je spieren aan waardoor je in een kromme houding kwam te liggen, en had je gebalde vuistjes. Zonder woorden kon ik al aan je zien dat je het niet naar je zin had en boos was. Als ik je vasthield en dicht bij me had was het goed. Nog steeds kon ik niet stoppen met drinken. Zwangerschap en alcohol gaan niet samen, maar een baby en drinkende moeder gaan ook niet samen. Terugkijkend vind ik het een verwarrende en onverantwoordelijke periode. Een moeder die zo blij met haar zoon is, maar tegelijkertijd diep ongelukkig. Een moeder die behoefte heeft aan verdoving.

De moeder waar je recht op hebt

Na negen maanden gaat het mis. Het is Debby inmiddels meer dan duidelijk dat Pascal FAS heeft. Hij is een boze baby, een gefrustreerd jongetje dat niet kan wat hij wil kunnen. Debby is weer meer gaan drinken en voelt zich een waardeloze moeder. Vrienden maken zich zorgen en komen Pascal halen. Ze biedt geen verzet.

Ik denk dat je schrikt van dit gedeelte van ons verhaal, want ik liet je in de steek. Ik sloot mezelf dagen op in een hotelkamer en er had van alles kunnen gebeuren. Maar eigenlijk durf ik nu 14 jaar later te schrijven dat dit vertrek onze redding is geweest. Ik vertrok naar een nieuw begin. Tijdens onze eerste nacht samen in het ziekenhuis heb ik je een belofte gedaan, ik zou stoppen met drinken en de moeder zijn waar je recht op had. Terwijl ik de bodem van het leven raakte en dacht dat ik alles wat ik lief had was kwijtgeraakt heb ik mogen ervaren dat er meer is tussen hemel en aarde. Daar op die hotelkamer ben ik opnieuw geboren, alcoholvrij.

Later vraag ik Debby naar de gebeurtenissen in de hotelkamer. 'Ik ben er in een soort waas naartoe gegaan. Een soort paniek ook. Aangekomen viel ik bijna meteen als een blok in slaap. Ik was zo ontzettend moe. Het klinkt raar misschien dat ik Pascal bij andere mensen liet, maar op een gegeven moment kom je op een punt dat je geen uitweg meer ziet, totale wanhoop. Ik geloofde echt dat hij beter af was zonder mij.' En dus verdwijnt ze. Drie dagen drinken en slapen, zonder dat iemand weet waar ze is. 'Er stond een kaptafel. Op een gegeven moment zat ik op de kruk en keek in de spiegel. "Help me", zei ik, hardop. Ik voelde een warmte over me komen, een soort liefdevolle warme deken. Daarna heb ik mijn moeder gebeld om me op te halen. Bij haar thuis ben ik afgekickt.' Ze veegt een traan van haar gezicht. 'Dit is het enige stuk van mijn verhaal dat ik niet zonder huilen kan vertellen.' Ik kijk naar Pascal en vraag me af hoe dit voor hem is. 'Ik ken dit verhaal natuurlijk. En ik snap waarom mama er emotioneel van wordt.'

Posterboy?

Binnen enkele uren na haar eerste lange brief, stuurt Debby me een mail: 'Pascal heeft me al teruggeschreven. Ik ben even emotioneel incontinent nu.'

Lieve mama,
Dit was een brief die veel duidelijkheid gaf. Over hoe sterk je bent geworden en hoe bijna niemand weet hoe dat kan. Behalve wij. Het meest trots ben ik dat je me nooit in de steek hebt gelaten. Je hebt me ooit gezegd dat ik hartstikke boos op je mag zijn. Die zin vergeet ik nooit meer! Waarom zou ik boos op je zijn? Ik ben hoe ik ben. Ik voel me niet anders dan anderen, ook al heb je gedronken tijdens de zwangerschap. En het was voor ons een moeilijke tijd, je blijft mijn moeder. Ik ben trots op je dat je dit allemaal vertelt en ik verbaas me erover dat je het durft. Mama, ik ben blij met hoe je bent en hoe je het hebt aangepakt.

Pascal klinkt in zijn brieven zoals hij overkwam in ons gesprek. Een slimme, gelukkige jongen, die gek is op zijn moeder. Hij ontwikkelt zich zoals elke knul van die leeftijd. Maakt zich lang-

zaam los, heeft vrienden en hobby's, wensen voor de toekomst. Ik merk dat ik mijn omgeving over hem en Debby vertel en ik merk dat mijn eigen verbazing doorwerkt. Want zou Pascal de perfecte FAS-posterboy kunnen zijn? "Het kan goedkomen!" Maar tegelijkertijd begin ik Debby's twijfel te snappen. Zij en Pascal vormen de ultieme uitzondering. FAS heeft in de meeste gevallen een heel ander gezicht.

In Debby's eerste brief schrijft ze uitgebreid over de eerste jaren met Pascal. Een jongetje dat qua ontwikkeling achterblijft en daardoor gefrustreerd raakt. Zo gefrustreerd en zo woedend dat ze soms bovenop hem moet gaan liggen om hem te kalmeren. Pascal gaat naar een medisch kinderdagverblijf waar hij uitblinkt in aangepast gedrag. Thuis is hij een ander kind. Boos en onhandelbaar. Debby: 'Hij had dan de hele dag zo zijn best gedaan… Gelukkig werden we wel goed geholpen. Er werden bijvoorbeeld videocamera's geplaatst zodat te zien was hoe gefrustreerd Pascal na zo'n dag kon zijn.' Ze moet lachen. 'Typerend was wel dat Pascal al heel snel die lampjes in de gaten kreeg. Zo slim was hij. Hij paste zijn gedrag aan en de lampjes moesten weg.'

Pascal vertelt dat hij lampjes nog steeds verschrikkelijk vindt. 'Ik heb een computer op mijn kamer en ik wil echt alles uit hebben als ik ga slapen. Vroeger raakte ik echt in paniek. Weet je nog mam? Toen met dat brandalarm?' Maar Pascal was ook het type kind dat uren voor een wasmachine kon zitten om naar de draaiende trommel te kijken. 'Dan had je er geen kind aan', zegt Debby. 'Je kon moeilijk vat krijgen op zijn gedrag, maar ik merkte wel dat hij gebaat was bij rituelen en bijvoorbeeld pictogrammen. Verder veel vastigheid en veiligheid. We waren heel erg hecht, ik was constant op hem gericht. Hij sliep bijvoorbeeld ook heel lang bij mij in bed.'

Debby vertelt dat Pascals gedrag – het doet haar denken aan autisme - heel lang deel is geweest van Pascals persoonlijkheid. 'Maar hij wordt ouder en eigenlijk spelen dit soort dingen helemaal niet meer. Een belangrijk keerpunt was ook toen ik weer een partner kreeg en ik hem iets meer los ging laten. Maar dat lukte, we werden van een twee-eenheid een gezin. Mensen die ons kennen en mij bijvoorbeeld op televisie hebben zien vertellen over FAS, vragen zich misschien wel af wat ik nou in vredesnaam allemaal loop te bazelen. Er is niks mis met hem.' Ze laat haar ogen rollen en imiteert wat mensen zullen zeggen: 'Waarom moet zij nou zo nodig met haar kop op televisie?'

'En, waarom moet je zo nodig met je hoofd op televisie?', vraag ik haar. Ik moet eerlijk bekennen dat ik schuldgevoel vermoed. 'Niemand wist iets van FAS toen Pascal geboren werd. De kinderarts moest op de computer opzoeken waar ik het over had! Ik voelde dat heel veel moeders hiermee te maken moesten hebben en het frustreerde me dat niemand enig benul had. Zeven jaar geleden sloot ik me aan bij de FAS stichting en in navolging van een grote Engels/Amerikaanse Facebookgroep zette ik hier een Facebookgroep op. Steeds weer kreeg ik te horen dat ik zo dapper was dat ik dit deed. Maar ik dacht alleen maar: Waarom staat er nooit iemand anders op?!'
Want alle inspanningen ten spijt, Debby bevond zich vooral onder pleeg- en adoptieouders.

De moeders waar het om ging werden niet bereikt. ‘Ik vond het soms moeilijk hoeveel nadruk pleegouders legden op hun pleegouderschap. Alsof ze constant moesten laten weten dat zij niet zelf de ontaarde ouders waren. Ik denk ook dat Nederland er nog niet aan toe is, vrouwen die hun kind iets hebben aangedaan. Maar niemand doet dat bewust. Niemand wil dat doen.’

Verdoofd

Onze tweede ontmoeting verloopt net zo huiselijk als de eerste. Er schuifelen wat broers en zussen door de woonkamer, hond Luna is net zo waaks, maar ook net zo lief en de Jack Russel vraagt wild kwispelend om aandacht. Pascal is de avond ervoor uit geweest. Er wordt gelachen omdat hij bijna een beetje katerig lijkt, maar hij weet dat hij nog niet mag drinken. ‘Sowieso niet voor mijn 18e, dat heb ik mezelf beloofd. Het is gewoon niet goed voor je hersenen.’ Er wordt luchtig over gesproken. Debby: ‘Ik heb totaal geen angst op dit vlak. We hebben er hier vier in huis die in principe mogen drinken en dat ook wel eens doen. We hebben het daar echt wel over gehad, natuurlijk. Maar ik zou het vooral raar vinden als ze het nooit zouden proberen.’

Debby mocht thuis al jong een drankje meedrinken. ‘Het werd speciaal voor mij in huis gehaald, weet ik nog. En ik merkte dat het me een ontspannen en verdoofd gevoel gaf.’ Ik vraag haar of ze daar behoefte aan had. ‘Ja, ik was een gevoelig kind dat veel kwaad in de wereld niet kon begrijpen. Ik was intuïtief, pikte makkelijk de emoties van anderen op, maar kon er nergens mee naar toe.

Alcohol verdoofde dat allemaal. Pas tijdens mijn opleiding tot essentieel therapeut ben ik erachter gekomen dat ik deze gevoeligheid kan controleren en om kan buigen tot een positieve eigenschap.’

Debby herkent dingen van zichzelf in Pascal en wil zichzelf én hem zoveel mogelijk de ruimte geven te zijn wie ze zijn. ‘Hij is ook gevoelig, maar dit soort intuïtie moet je niet weg willen stoppen. Dat kun je juist gebruiken.’

Blijf zoals je bent

Na Debby’s eerste brief is het lang stil. Ik twijfel. Moet ik trekken, stimuleren, nog even wachten? Na overleg met Stichting Het Witte Bos besluit ik ze te vragen over iets leuks te schrijven. Een goede herinnering. Debby noemt het plezier dat ze altijd samen in de auto hebben.

Wij hebben veel meegemaakt samen. Al bijna 14 jaar maken we hilarische dingen mee vooral in het verkeer, haha. Zoveel heb ik niet te vertellen. Omdat je gewoon top bent. Alles is positief. Deze brief heeft even geduurd. Ik kwam er telkens niet aan toe.
Waar wil je waarmee ik begin? De min- of pluspunten van je? Minpunten zijn er bijna niet… Eigenlijk één waar ik me wel aan irriteer: Dat als je zit te leren en dat iets niet lukt dat je heel erg chagrijnig bent. Maar komt allemaal goed ;)

En pluspunten? Teveel om op te noemen. Maar één ding is dat ik altijd goed met je kan praten over allemaal verschillende onderwerpen. Maar wat je in je eigen brief ook zei: Waarom gebeuren er altijd gekke dingen als ik bij je in de auto zit? Uhh… Daar is geen logische verklaring voor. Misschien dat die bestuurders voelen dat wij samen een hele sterke band hebben? En dat zij dat voelen en niet opletten? Alles kan.

Mama, je hebt op sommige momenten best veel humor. Of dat ik iets geks uitkraam waar jij door moet lachen. Vind ik meestal helemaal niet erg.

Blijf zoals je bent ;)

Met luchtige liefde lijkt een hobbel wegenomen. Toch komt er geen volgende brief. Ik dring niet te veel aan, omdat ik het idee heb Debby daarmee kwijt te raken. Misschien wil ze over de zwangerschap schrijven en juist dan moet ik niet aandringen.

Het einde van het project nadert als ik toch weer een poging waag. “Ik ga op vakantie” schrijf ik. “Misschien lukt het jullie in de zomerperiode nog een brief te schrijven over wat je echt nog wil zeggen. Pascal schrijft een korte brief en vraagt onder meer wat Debby van zijn online vriendschappen vindt.

Lieve Pascal en Yanaika,

Ik schrijf deze laatste brief aan jullie beiden, Pascal is al op de hoogte van de weerstand die ik ervaar bij het schrijven van de brieven en Yanaika moet het ook gemerkt hebben. Ik sta enorm achter het FAS-project en had ook graag een bijdrage willen leveren, maar het lukt me niet. Als ik aan vroeger denk en foto’s van Pascal bekijk voel ik weer het schuldgevoel, verdriet en de schaamte. Maar als ik naar de laatste 4 jaar en het nu kijk voel ik een enorme kracht en trots. Volgens de wetenschap is FAS onherstelbaar, als ik naar Pascal kijk ervaar ik het tegendeel. Nog even heb ik mezelf ervan verdacht een grote blinde vlek te hebben, maar na navraag bij mijn omgeving heb ik die niet.

In Pascal zie en merk ik niets meer dat FAS gerelateerd zou kunnen zijn. Regelmatig vraag ik mezelf af hoe dat mogelijk is, vanuit de wetenschap hoef ik geen antwoord te verwachten. Als ik dan toch graag een antwoord zou willen, is dat voor mij mijn geloof en de onvoorwaardelijke liefde die daarmee samen gaat. Al weken worstel ik er dus mee of ik nog wel de juiste persoon ben om FAS bespreekbaar te maken, en de angst dat ik de buitenwereld het verkeerde signaal afgeef.

Nog steeds ben ik actief voor de Circle-of-Hope (red: Facebookgroep), maar ook daar ervaar ik een afstand. Ik kan me niet meer aansluiten bij de zorgen die de moeders met me delen, ik heb een zoon met normaal pubergedrag en alles wat daarbij komt kijken. Geen extreme dingen en geen neiging tot middelen. De droom die ik jaren geleden had wordt op dit moment een werkelijkheid. Tijdens mijn zwangerschap heb ik een veilige plek gemist, er was geen geschikte hulp voor me. Wat had ik graag op een warme liefdevolle plek gezeten waar naar me geluisterd werd en waar ik kon afkicken. Waar ik mezelf weer kon worden en mocht zijn. Nu na 14 jaar krijg ik de kans deze plek te gaan creëren, met mensen die de afgelopen jaren op mijn pad zijn gekomen en hebben geluisterd naar mijn verhaal. The house-of-hope, zoals het project heet, zal hoop ik de plek worden waar ik vroeger zo naar verlangde en waar ik met mijn ervaring wel een bijdrage kan leveren. Pascal heeft me laten inzien dat er een enorme kracht in me zit, en dat je met positieve energie bergen kan verzetten en zelfs wonderen kan verrichten. Pascal gelooft in zichzelf, met een enorme dosis humor. Als Pascal er niet was geweest was ik zeker niet de vrouw geworden wie ik nu ben.

Liefs, mama (Debby)

Want dat verdien je

Ik had Debby's keuze aan voelen komen. Haar twijfel was steeds aanwezig en ik snapte die. Gedurende het project hoorde ik over andere moeders en hun kinderen met FAS. De verhalen leken zo mijlenver verwijderd van die van Debby en Pascal. Ik kon niks anders dan haar keuze respecteren. En toch… Ook dit verhaal was de moeite waard. Juist omdat het uitzonderlijk was, juist omdat er hoop uitsprak en juist omdat Debby en Pascal zelf zo goed lijken te beseffen hoeveel geluk ze met elkaar hebben gehad.

Lieve Debby,

Dankjewel voor je openheid en je eerlijkheid, eerder en ook in deze brief. De liefde die jij voor Pascal hebt spat van mijn scherm, net als je enorme moed en kracht. Holle woorden, als ik ze zo opschrijf. Ik hoop dat je snapt dat ik dit niet zeg om aardig te doen. Ik heb met heel veel bewondering naar je gekeken.

Als de wetenschap er geen verklaring voor heeft wil ik een suggestie doen; Als Pascal geen herkenbaar FAS gedrag meer vertoont, komt dat misschien wel door jou. Doordat hij het geluk had een moeder te hebben die in alles voor hém ging en zo graag goed wilde maken wat er mis was gegaan. Het is slechts een suggestie, ik ben een buitenstaander, maar ik hoop dat je hem in overging wil nemen, want dat verdien je.

Ik weet dat FAS niet te genezen is. En het zou niet eerlijk zijn om Pascals goede gezondheid en opgeruimde gezelligheid alleen maar toe te schrijven aan de liefde die hij van zijn moeder krijgt. De andere moeders houden net zoveel van hun kinderen en toch worstelen ze beiden dagelijks met de gevolgen van FAS.

Maar Pascal kreeg precies van Debby waar de situatie om vroeg. Ze stopte net op tijd met drinken en voelde aan wat dit ingewikkelde jongetje nodig had. Ze gaf hem een veilig huis en leerde hem zich staande te houden in een wereld vol chaos en prikkels. Pascal werd niet geboren bij een moeder die hem FAS gaf, maar bij de beste die juist hij had kunnen krijgen. En andersom kreeg zij het jongetje dat haar leven heeft gered.

Debby en zoon Pascal zijn begeleid door Yanaika Zomer, freelance journalist en eigenaar van Tekstbureau de Schrijfmachine. Yanaika is moeder van twee zoons en werkt in haar spaarzame vrije tijd aan een boek.

" Lieve Pipo, jeetje, wat is dit lastig!
Waar zal ik eens beginnen. "Bij het
belangrijkste denk ik dan maar:
Het spijt me. "

" Lieve mama, lang geleden dat ik jou een
brief heb geschreven. Het voelt gek.
Ik wil even beginnen met zeggen dat ik het
fijn vind dat jij hieraan meedoet met mij... "

Colofon

Hoofdredactie	Het Witte Bos
Teksten	Liza Neto Gomes de Almeida
	Pauliene Kruithof
	Yanaika Zomer
Vormgeving	Yente van den Berg
Illustratie	Wouter Haasnoot

Deze publicatie is medemogelijk gemaakt door:
Oranje Fonds, Kansfonds, het Gehandicapte Kind en Stichting Boschhuysen.

Te bestellen via info@fasproject.nl
Meer informatie: fasproject.nl

Met dank aan de moeders, kinderen en maatjes.

Het Witte Bos