

‘Ik was helemaal de weg kwijt’

ALS JE HARTSVRIENDIN STERFT

Sinds school zijn Marijn Frank (39) en Annemarie vriendinnen die alles met elkaar delen. En dan wordt Annemarie ziek. Over het laatste jaar van haar leven en de moeilijke fase erna maakte Marijn met haar vriend en cameraman Victor Horstink de prachtige documentaire *Overgave*.

TEKST DORINE VAN DER WIND

‘Na haar dood
voelde ik me
zo ellendig
en ontwricht,
alsof mijn
leven niet
meer paste’

Iedereen verliest vroeg of laat wel iemand. Je hoopt gewoon dat je eerst je hamster verliest, dan je opa of oma en vervolgens je ouders. Er zit een natuurlijke volgorde in. En dan verlies je je beste vriendin van 36 met een dochter van zes jaar... Zo hoort het gewoon niet te gaan. Ik had nooit bedacht dat zoiets kon gebeuren. We bekeken voor de grap van die apps waarop we konden zien hoe we er als omaatjes uit zouden zien. We verheugden ons op samen oud worden.’

UNIEKE VRIENDSCHAP

‘Aan het eind van mijn middelbareschooltijd zaten Annemarie en ik in dezelfde vriendengroep. Pas na school spraken we met z’n tweeën af en zijn we heel hecht geworden. We woonden bij elkaar in de buurt en doorliepen samen alle levensfasen. Samen studeren in Amsterdam; zij studeerde Psychologie en ik zat op de filmacademie. We waren allebei geïnteresseerd in mensen, dat was ons raakvlak. Toen zij zwanger werd, was dat voor mij een reden om er ook voor te gaan. Vlak erna was het raak. Dat samen rondsjouwen met baby’s hecht enorm. We bespraken alles wat ons bezighield. Voor Annemarie had ik geen geheimen, ze wist alles van mij en had nooit een oordeel klaar. Ze was slim en geestig. Iedere keer verbaasde ze me weer met haar originele kijk op dingen, dat vond ik heel waardevol. Ik kon echt geraakt worden door haar gedachten.’

STEUN EN TOEVERLAAT

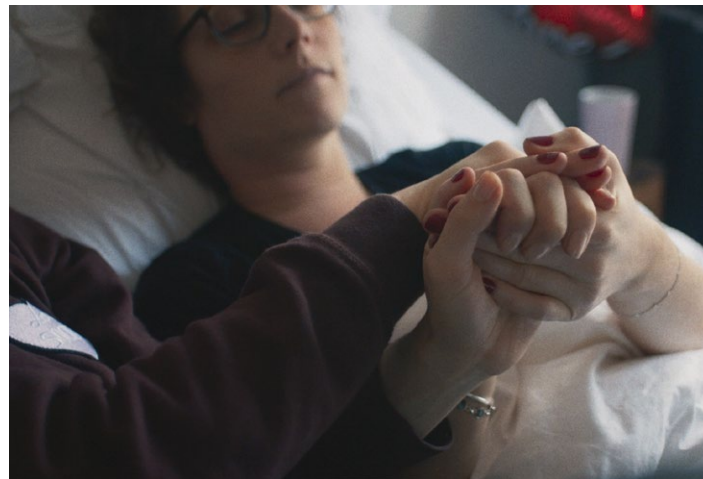
‘We konden eindeloos ouwehoeren. We hebben ook veel samen gesport en gingen daarna vaak lunchen. Wie er dan net even iets dieper in de put zat, ging vertellen – de ander luisterde. Het ging gelijk op, we waren er echt voor elkaar. We hebben altijd bij elkaar in de buurt gewoond en zagen elkaar veel. Onze interesses deelden we, maar onze karakters waren heel anders en dat was juist fijn. Ik was extravert en op school en in de studententijd meer bezig met vriendjes en experimenteren dan zij. Annemarie vond de liefde maar stressvol, tot ze haar man vond. Ze worstelde soms met het leven en zat zichzelf in de weg. Eerst wist ik niet hoe ik daarmee om moest gaan, ze liet dan een tijd niks horen. Maar later belde ik gewoon bij haar aan als ik het vermoeden had dat ze het moeilijk had, dan gingen we samen onder een dekentje tv kijken en dat was goed.’

SLECHT NIEUWS

‘Annemarie had net haar leven op orde toen ze ziek werd. Ze was gelukkig met haar man en dochtertje Anna, ze was net gepromoveerd; alles ging goed. Hardlopen had haar erg geholpen om zich mentaal sterk te voelen. Haar hele leven was een worsteling geweest en ze was daar net uitgekomen. Het was alsof het haar niet gegund werd, heel pijnlijk. Er werd een tumor in haar tong ontdekt, een klein plekje. We zaten niet direct in zak en as, er was nog hoop. Ik dacht dat het wel goed zou komen. Ze heeft een zware operatie ondergaan, kreeg chemo en bestralingen. Daarna kwam het nieuws dat er overal uitzaaiingen waren en werd het vrij snel duidelijk dat het niet meer goed zou komen. Annemarie had dat voorgevoel al eerder.’

DOCUMENT VOOR LATER

‘Vrijwel direct na de diagnose zijn we begonnen met filmen. Ik ben documentairemaker en zij wist dat het mijn ding was om met moeilijke onderwerpen om



te gaan. Ze vertrouwde me. Ik heb ook een film gemaakt over mijn vader die overleed. Het was voor mij fijn om een project te hebben, dat gaf me een doel. Ook hielp het om de zware gesprekken over de dood met haar aan te gaan. Door het filmen ga je de lastige vragen stellen die je anders uit de weg gaat. Het was heel zwaar om te doen, maar we hadden beiden het gevoel dat het belangrijk was. Annemarie wilde graag een document achterlaten voor haar dochter Anna. Ze had een aantal missies die ze wilde volbrengen voor haar dood, zoals fotoboeken maken en kaarten schrijven voor elke verjaardag van Anna, en dit hoorde erbij.’

ONTWRICHT

‘Er zaten negen maanden tussen de diagnose en haar dood. Het afscheid was fijn en mooi geweest, maar toen ze er niet meer was, had ik het gevoel in een horrorfilm te zijn beland. Ik kon niet slapen en was helemaal de weg kwijt. De periode daarna ging het erg op en neer. Soms dacht ik dat het wel goed ging en dan ging het opeens toch weer slecht. Ik voelde me zo ellendig en ontwricht, alsof mijn leven niet meer paste. De ups en downs waren zo onvoorspelbaar, dat was eng. Ik miste haar het meest als ik dingen wilde bespreken die ik niet met iedereen deel. We hadden geen geheimen voor elkaar. Dat ongecensureerde praten, normaal gesproken doe je jezelf toch net iets beter voor, kon alleen bij haar. Ik voelde me zo veilig bij haar. Ik heb meer fijne vrienden, maar een vriendschap zoals ik met haar had, heb ik met niemand. Dat gaat ook niet meer gebeuren, onze vriendschap was uniek.’

‘Ik heb me in de
documentaire van
mijn kwetsbaarste
kant laten zien, dat
deed Annemarie ook’



HARDLOPEN

‘Ik ben gaan hardlopen omdat ik bij Annemarie had gezien hoeveel goeds het haar had gebracht. Dat deel begreep ik nooit van haar, ik vond er niks aan. Hardlopen was zwaar, saai, je bent alleen. Maar zij voelde zich goed, zag er fantastisch uit en ging zelfs aan wedstrijden meedoen. Ik had haar hardlooppullen gekregen na haar overlijden; misschien zat daar een idee van haar achter, dat ze wilde dat ik dat ging doen. Ik ben gaan trainen met een hardloopcoach voor de marathon in Berlijn. Het duurde echt heel lang voor ik het een beetje leuk ging vinden, maar inmiddels ben ik ervan gaan houden. Hardlopen is voor mij een metafoor geworden voor de rouw; het gaat met vallen en opstaan. En ik snap nu waarom zij het zo leuk vond. Jammer dat we het nooit samen hebben kunnen doen.’

GESPREKKEN MET HAAR DOCHTER

‘Wat me ook helpt, is met haar dochter Anna praten; die is inmiddels tien jaar. Elke maandag komt ze na school naar ons toe. We zijn bijvoorbeeld samen kleren gaan kopen en dan vraagt ze wat de lievelingskleur van haar moeder was. Gewoon van die kleine dingen; het wisselt erg of ze het erover wil hebben en het gaat ►



‘Een vriendschap kan echt de basis onder je bestaan zijn, onvoorwaardelijker dan een liefdesrelatie’

heel terloops. Ik verheug me erop dat als Anna wat ouder is, ik haar meer over haar moeder kan vertellen. Ik heb Annemarie alles gevraagd over hoe ze als puber was, haar eerste menstruatie, haar eerste vriendje, haar zwangerschap. Annemarie was een ster in vooruitdenken en ze had echt besloten dat ze dit allemaal wilde vertellen voor haar dochter. Alles wat Anna ooit zou willen weten, hebben we besproken.’

TROOST EN HERKENNING

‘De documentaire is een heel persoonlijk verhaal over onze vriendschap geworden. Maar ik hoop dat meer mensen die met verlies te maken krijgen er troost uit kunnen halen, dat het een universeel verhaal wordt waarin mensen zich herkennen. Als ik er mensen mee kan helpen, is het niet alleen maar een donkere tijd geweest. Omdat mijn vriend (Victor Horstink, red.) de cameraman was, konden we overal bij zijn bij Annemarie. Naast de gesprekken met haar zitten er scènes in van ons samen,

zoals het moment dat ze de verjaardagskaarten voor Anna schrijft. Victor heeft me ook thuis gefilmd als ik de kinderen in bad deed en een heel kort lontje had. Ik wilde alles laten zien. Ik heb me echt van mijn kwetsbaarste kant laten zien, dat deed Annemarie ook.’

PRAAT EROVER

‘Hopelijk kan ik met deze documentaire naast troost bieden ook het gesprek op gang krijgen over rouw. In de rouwtijd voel je zo’n wervelstorm van emoties. Ik was somber en eenzaam en vond het

lastig contact te maken met mensen. Blijkbaar is het voor anderen moeilijk om erover te beginnen. Ik had het gevoel dat het alweer beter met me moest gaan. Mensen in de omgeving snappen niet wat de impact is van een goede vriendin verliezen. Terwijl een vriendschap echt de basis onder je bestaan kan zijn, onvoorwaardelijker dan liefdesrelaties. Je kent elkaar zo lang, je bent samen door al die levensfasen gegaan. Dan gaat zo iemand dood en binnen twee weken verwachten mensen dat je er weer bovenop bent. Ik vond het belangrijk om dat aan de orde te stellen. Ik begon bijna te verlangen naar de rouwband van vroeger, dat je niet hoeft uit te leggen waarom je zo slecht voelt. Maar dat je kan zien dat die persoon even niet helemaal meedoet. Ik miste de aansluiting bij het gewone leven, voelde me een beetje in de twilightzone. Terwijl erover praten helpt om weer aansluiting te voelen. Vraag er maar gewoon naar als iemand in rouw is. Dat is de grootste gunst die je iemand kunt doen. Mensen stellen zo weinig echte vragen aan elkaar, of ze vertellen meteen hun eigen verhaal. Weinigen zijn écht geïnteresseerd en kunnen goed luisteren. Annemarie kon dat als geen ander.’ ■

OVER MARIJN

Marijn Frank maakte eerder de bekroonde afstudeerfilm *Papa is weg en ik wilde nog wat vragen*, en recenter de film *Vleesverlangen*, waarin ze probeert te stoppen met het eten van vlees. Ook maakte ze de jeugddocumentaire *Slagershart*, die op diverse festivals prijzen won. Ze is als presentator onder meer bekend van *De keuringsdienst van waarde* en *Een programma over de jaren negentig*.

OVER DE DOCU *OVERGAVE*

In *Overgave* laat Marijn Frank zien hoe ingrijpend het verlies van een dierbare vriend of vriendin kan zijn en hoe moeilijk er met dat gemis te leven valt. Na de dood van haar jeugdvriendin Annemarie erft Marijn Frank haar hardloopkleden. Ze haat hardlopen, maar in een poging om niet aan haar verdriet ten onder te gaan besluit ze te gaan trainen voor de marathon van Berlijn. Al rennend kijkt ze terug op de vriendschap met Annemarie en zoekt ze naar manieren om met het verlies te leven. *Overgave* is een productie van Docmakers en te zien op 17 oktober om 20.25 uur bij de NTR op NPO 2.