

Zussen

‘Vroeger konden we soms tegen elkaar tekeer gaan en

Hoe zag het gezin waarin jullie opgroeiden eruit?

Selina: “Anika was bijna vier toen ik in 1986 werd geboren. We woonden met onze ouders in een nieuwbouwwijk in Lelystad. Ik was vijf en Anika negen, toen onze ouders uit elkaar gingen. Een paar jaar later kreeg mijn moeder een nieuwe partner, die bij ons kwam wonen. Dat veranderde heel wat in ons leven. We hielden van hem en hij hield van ons, maar door heel veel factoren ging het gewoon niet. Hij heeft een jaar of zeven bij ons gewoond en vooral de laatste jaren waren heftig.”

Anika: “Er was toen vaak ruzie in huis. Op momenten dat het eigenlijk juist gezellig moest zijn, bijvoorbeeld tijdens de feestdagen, escaleerde het regelmatig. Vanwege de liefde die hij en mijn moeder voor elkaar voelden, is hij langer gebleven dan goed voor ons was. Ik heb een tijdje bij mijn vader gewoond, omdat het thuis niet liep. Vanaf mijn veertiende kampte ik met psychische klachten. In die tijd kreeg ik de diagnose depressie. Dat, in combinatie met de spanningen thuis, maakte dat het heel slecht met me ging. Bij mijn vader kreeg ik de rust die ik nodig had, hoewel ik het heel moeilijk vond om mijn moeder en zusje achter te laten. Tijdens de eeuwwisseling is het volledig misgegaan en is mijn moeders vriend voorgoed vertrokken. Dat was moeilijk, voor ons allemaal.”

Welke gewoontes hadden jullie vroeger?

Anika: “Ondanks alle *struggles* kan ik me ook nog veel leuke uitjes herinneren. Met papa, maar ook met mama en haar vriend. Mama besteedde bijvoorbeeld altijd veel aandacht aan de feestdagen. De kerstboom optuigen was elk jaar weer een



Zussen Anika (links) en Selina

feestje en op Eerste Kerstdag werd er altijd gegourmet.”

Selina: “Ook speelden Anika en ik graag samen. Hoe vaak Anika mij wel niet in een poppenwagen heeft gepropt! Ook speelden we urenlang met de barbies of met de lego.”

Anika: “De band tussen ons begon scheurtjes te vertonen toen ik in de puberteit problemen kreeg. Ik had last van depressies en faalangst en had een ontzettend laag zelfbeeld. Ook had ik woedeaanvallen en sneed ik mezelf. Ik riep vaak dat ik een einde aan mijn leven wilde maken. Later heb ik de diagnose borderline gekregen.”

Selina: “Het is heel lastig om samen te leven met iemand die

De zussenband is uniek: er wordt geruzied en vergeven, er wordt gelachen en gehuild. In deze rubriek delen zussen lief en leed met de lezers van Mijn Geheim door het beantwoorden van acht vragen over hun bijzondere band. Waar Anika (39) kampt met psychische klachten, ontwikkelde haar zusje Selina (36) een eetstoornis. Hun relatie kreeg in de loop der jaren het nodige te verduren, maar nu zijn ze elkaars beste vriendin.

als viswijven sneuvelden er spullen'

een persoonlijkheidsstoornis heeft. Ik kreeg daardoor niet de ruimte die ik nodig had. Altijd moest ik rekening houden met Anika en met hoe zij zich voelde. Wilde ik iets kwijt aan haar, dan kreeg ik de ene keer van mijn ouders te horen dat ik beter mijn mond kon houden, omdat het weleens een woede-aanval zou kunnen opleveren. Dan hield ik het dus maar voor me. Maar als Anika dan weer wat beter in haar vel zat, was dat óók geen goed moment om over lastige dingen te praten, want 'nu gaat het eindelijk zo goed'. Ook bij mijn ouders kon ik niet altijd terecht. Die waren zo intens met haar bezig, dat er voor mij geen energie meer over was. Daar heb ik last van gehad, ook toen ik ouder werd. Ik vond het moeilijk om ruimte voor mezelf in te nemen. Dat was ik immers niet gewend. Later zei een psycholoog tegen me dat het niet mijn taak was om Anika te ontzien. In plaats daarvan

steeds kunnen we altijd bij hem terecht. Ook de band tussen onze partners is gelukkig heel goed, dus dat maakt ons tot een hechte familie."

Selina: "Toen het met Anika en mij weer iets beter ging, werd onze moeder ziek. In eerste instantie werd er gedacht aan een depressie, want de moeilijke jaren waren ook haar niet in de koude kleren gaan zitten. Maar er waren toch aanwijzingen dat er iets anders aan de hand was. Onderzoek wees uit dat er sprake was van MS, een agressieve vorm ook nog. De ziekte sloeg hard toe. Ik was zeventien toen mijn moeder ziek werd en twintig toen ze in een

'We zijn elkaar even kwijt geweest, maar hebben elkaar uiteindelijk weer teruggevonden'

moest Anika misschien maar eens leren incasseren. Dat veranderde mijn houding ten opzichte van haar en zo ontstond er meer gelijkwaardigheid."

Anika: "Het is voor mij pijnlijk en verdrietig om te horen, maar ik herken wel wat Selina zegt. In de tijd dat ik in de kliniek zat, ontwikkelde Selina een eetstoornis. Ik zag het van mijlener aankomen, want in die kliniek waren er ook een paar meiden die ermee worstelden. Dit was Selina's manier om zich staande te houden in die turbulente tijd."

Wat maakt jullie band bijzonder?

Anika: "Dat we, ondanks alles wat we hebben meegemaakt, nog steeds heel hecht met elkaar zijn. We zijn elkaar even kwijt geweest, maar door te blijven praten, hebben we elkaar weer teruggevonden. Ik kan volmondig zeggen dat we elkaars beste vriendin zijn. Met onze vader erbij zijn we een echte drie-eenheid. Hij is er altijd voor ons geweest en nog

verpleeghuis werd opgenomen. Vier jaar na haar opname is ze overleden, ze was nog maar drieënvijftig. Ik heb drie prachtige kinderen, maar mijn moeder heeft ze helaas nooit gezien. We missen mama nog elke dag, maar met de verjaardagen van de kinderen nog een beetje extra."

Anika: "Selina en ik delen alles met elkaar, de leuke en de minder leuke dingen. We praten ook openlijk over alles wat ons dwarszit. Ons tapijt is niet dik, er wordt nooit iets onder geveegd."

In welk opzicht lijken jullie op elkaar en in welk opzicht helemaal niet?

Selina: "We hebben allebei dezelfde normen en waarden en zijn allebei gek op ▶

Zussen

lezen en spelletjes doen. Ook zijn we eerlijk en trouw. Wat uiterlijk betreft lijken we niet erg op elkaar. Ik ben veel meer een meisje-meisje en vind het bijvoorbeeld leuk om op hakschoenen te lopen. Anika trekt liever haar gympen aan en was vroeger zo'n kind dat in bomen klom."

Anika: "Of eruit viel, dat gebeurde ook wel. We hebben allebei ook dezelfde humor en lachen veel. Die humor mag ook wel een randje hebben."

Selina: "Humor brengt verlichting, vind ik. In een restaurant kan mijn vader bijvoorbeeld gerust aan Anika vragen of ze de messen wel scherp genoeg vindt. Ook moest ik enorm lachen, toen ik een broodje aan het smeren was en er aan me werd gevraagd of ik wel zeker wist dat ik er boter op wilde. Was dat met mijn eetstoornis niet wat veel van het goede?"

Welke eigenschappen bewonderen jullie van elkaar?

Anika: "Ik heb bewondering voor hoe Selina al die verschillende rollen weet te vervullen: die van moeder, zus, partner, dochter én vriendin. Ze doet dat met heel veel liefde en aandacht en daar heb ik heel veel respect voor. Ook vind ik het mooi hoe ze haar werkende leven vormgeeft. Als ervaringsdeskundige helpt ze vrouwen die te maken hebben met een prenatale depressie of angstklachten."

Selina: "Daar kreeg ik zelf mee te maken toen ik zwanger was van mijn derde kindje. Ik heb hulp gekregen, maar ontdekte toen

ook dat er nog steeds een taboe op rust. Daarom ben ik een praktijk gestart, om andere vrouwen daarbij te kunnen begeleiden. Ik heb zelf veel bewondering voor Anika's vechtlust. Ze weet altijd wel weer op te staan en door te gaan. En al is ze onzeker, toch durft ze kansen te grijpen. Verder bewonder ik haar zeggingskracht. Ze geeft regelmatig lezingen over haar ervaringen met borderline. Ik vind het zo knap dat ze zichzelf bloot durft te geven voor soms een enorm publiek!"

Wat zou je zus beter anders kunnen doen?

Selina: "Ik denk dat dit voor ons allebei wel geldt: we kunnen nogal eigenwijs zijn. Dan doen we het liever eerst op onze eigen manier, voordat we de ideeën van een ander aannemen."

Anika: "Uiteindelijk weten we samen toch tot een oplossing te komen. Vroeger wilden we graag ons gelijk halen en dan konden we het gaspedaal flink intrappen. Er zijn wel heftige confrontaties geweest, waarbij spullen sneuvelden en we als viswijven tegenover elkaar stonden."

Wat hebben jullie van elkaar geleerd door de jaren heen?

Selina: "Ik kan nog weleens in mijn hoofd gaan zitten en alles analyseren. Soms leidt dat tot een angst die verlamdend kan werken. Van Anika heb ik geleerd dat het soms beter kan zijn om iets gewoon te doen en dan te kijken hoe het loopt. Zij is doortastender. Dankzij haar steun durf ik zelf ook wat meer."

Anika: "Ik ben heel lang bezig geweest met overleven, in plaats van met leven. Altijd kon ik wel een reden verzinnen om niet gelukkig te zijn. Ik zag dat Selina in moeilijke tijden wel probeerde om er voor zichzelf nog iets van te maken. Dankzij haar begrijp ik dat ik het bij mezelf moet zoeken, niet in de omstandigheden."

Wat is jullie mooiste herinnering samen?

Selina: "Dat samen spelen toen we klein waren, daar heb ik prachtige herinneringen aan. Ook de leuke uitjes die we hadden met elkaar. Die uitjes hebben we trouwens nog steeds, samen met papa, onze mannen en de kinderen."

Anika: "Ik koester prachtige herinneringen aan de geboortes van Selina's kinderen. Ik was niet bij de bevallingen zelf, maar ben wel altijd betrokken geweest. Sowieso pas ik al jarenlang elke dinsdag op. Dan blijf ik eten en na het eten doen we nog een spelletje en kijken we tv met elkaar. Het zit hem niet in grote gebeurtenissen, maar juist in de details. Door wat we allemaal samen hebben meegemaakt, hebben wij geleerd om het mooie en het krachtige juist te halen uit de alledaagse momenten. ■

