

HET FOTOALBUM VAN...

Annemarie Postma

Annemarie Postma (41) kreeg op haar 11de een ongrijpbare ziekte, waardoor ze in een rolstoel belandde. Ze verloor haar moeder op haar 19de. Toch is ze niet verbitterd. 'Ik ben hier om te leren.'

Tekst: Hilde Postma (geen familie)

Foto's: Jacqueline de Haas, privécollectie Annemarie Postma



1975. Annemarie en haar twee jaar jongere broer Diederik. 'Toen we pubers waren, heeft hij me wel eens heel hard uit de rolstoel geduwd.'



Mijn moeder. 'Ze zeggen dat ik op haar lijk. Zij was ook zo eigengereid. Soms, in de auto, zie ik mijn handen op het stuur: het zijn mijn moeders handen.'



In 1981, met koningin Juliana. 'Ik was net uit het ziekenhuis. Tijdens een manifestatie voor het Liliane-fonds mocht ik haar een bloemetje geven.'

Rap, rap, rap. Alles in het leven van schrijfster Annemarie Postma (strakke witte jeans, mooie witte blouse, hippe laarsjes met fel gekleurde borduursels) moet rap. Ze praat snel, legt snel verbindingen en praat net zo makkelijk over begrippen als kosmos, universum en karma als over wijn, koffie, huizen en honden. In de waterval van woorden die haar mond verlaat, buitelen de woorden over elkaar heen. „Ik laat je mijn trouwoutfit even zien, nee ik zet eerst koffie, wat vroeg je ook alweer?” Later zal ze zeggen: „Ik houd van beweging, van verandering, van vaart in het leven. Hoe drukker, hoe beter. Ik houd van stof in de lucht.”

Het is de dag dat ze het verkoopcontract van haar appartement in Diemen heeft ondertekend. In de hal staan dozen, hier en daar slingert een kledingstuk, een shawl. „We leven even als nomaden nu.” De verhuizing symboliseert de overgang naar een ander leven – het leven op het Friese platteland, samen met haar grote liefde Robin, met wie ze deze maand trouwt. Ze laat foto's zien: van een landgoed met een ven, haar hond Broes die daarin rondzwemt. Twee hectare land met een woonboerderij hebben zij en haar aanstaande gekocht. „Iedere keer zeggen mensen, als ze de foto's zien: wat kijken jullie uit op een mooi landgoed, met dat vennetje! Dan

IN HET KORT

Geboren: 1969, Nieuwkoop.

Opleiding: Studie rechten

Carrière: Annemarie Postma was het eerste Europese professionele fotomodel met een zichtbare handicap. Ze stond onder meer in Playboy, met een naaktreportage en - later - columns. Daarna verscheen haar eerste boek *Ik hou van mij* – en was ze zeven jaar lang columniste voor het AD. Inmiddels is de best gelezen spirituele auteur van Nederland. Met *The Deeper Secret* brak ze ook internationaal door. Haar laatste boek *Ziels Gezond* kwam in april uit, in november verschijnt haar vijftiende boek *De helende kracht van acceptatie*.

Privé: Deze maand trouwt Annemarie met haar grote liefde Robin de Vries, sinds juni woont ze met hem op een woonboerderij nabij het Friese Beesterzwaag. Haar huwelijk wordt ingezegend door een Friese boedhistische priester.

zeg ik: nee, dat is ons landgoed. Hahaha. Wat een luxegeklets, hè?”

Laten we even teruggaan naar vroeger. Wat voor meisje was je?

„Een grote wereldverbeteraar, een bet-

weterig meisje, ik had een sterk rechtvaardigheidsgevoel. Als meisje van 10 liep ik al de deuren langs voor Greenpeace en tegen vivisectie. Nee, nee, nee: ik was geen blij meisje. Ik was eerder zwaarmoedig, overserius. Toen ik een jaar of 14 was, bedacht ik op een nacht: nú snap ik hoe het universum in elkaar steekt. Ik tekende op mijn schrijfmatt bollen die ik met elkaar verbond, in schematische vorm. Daarna maakte ik mijn ouders wakker om te vertellen wat ik ontdekt had: alles is met alles verbonden, er zijn geen scheidslijnen! Mijn moeder zei: ja, dat is goed schat, draaide zich om en sliep weer verder.

„We woonden in Nieuwkoop, in de Kuil, een wijk waar veel creatieven neerstreken. Mijn ouders hadden een reclamebureau in Amsterdam. Ik was een paardenmeisje. Tijdens een rit in de bossen kreeg ik een teek in mijn rug. Toen was nog onbekend dat dat de ziekte van Lyme kan veroorzaken. Na een maand of vier voelde ik me niet lekker. Ik viel flauw, ik zag dubbel, was duizelig. Ik organiseerde in die tijd een demonstratie tegen vivisectie. Ik marcheerde met een colonne door Ter Aar, mijn voeten klapten dubbel. Die avond kwam ik ziek thuis. Het zal de spanning wel zijn dachten mijn ouders, ze stuurden me naar bed. De volgende ochtend zakte ik door mijn benen. In de loop van de dag kroop de verlamming omhoog, steeds verder.

Ik werd naar een ziekenhuis in Leiden gebracht. Maanden werd ik in quarantaine gehouden, ik kreeg medicijnen tegen ziektes als gordelroos, omdat ze niet wisten wat me mankeerde.

„Het is heel gek, maar eigenlijk heb ik van meet af aan de gepastheid gevoeld van wat er met mij gebeurde. Ja, gepast: ik kan het geen ander woord geven. Het voelde niet vreemd, het voelde alsof het bij mij hoorde. Alsof ik al wist hoe ik met zo'n lijf moest leven. Geloof erin of niet, maar tijdens een regressietherapie heb ik ontdekt dat ik al drie eerdere levens met een beschadigd lichaam heb geleefd.

„In die tijd dacht ik vooral: geef me een rolstoel, dan kan ik verder met mijn leven. Maar na zeven maanden ziekenhuis ging ik naar een revalidatiecentrum. Eerst in Rotterdam, later in Beetsterzwaag.”

Haar ouders verkochten hun reclamebureau, verhuisden mee. Therapie, therapie, therapie: zo zag Annemarie's leven eruit. „Ik zat op een mythyschool voor gehandicapten, ik werd vaak uit de les geplukt omdat ik naar fysiotherapie moest. Alles was erop gericht dat ik weer zou gaan lopen. Zowel mijn moeder als mijn vader waren eigengereid, op een gezonde manier alternatief. In Rotterdam sleepte mijn moeder me al een paar keer per week naar de andere kant van de stad,

'Ik was een grote wereldverbeteraar, een betweterig'



Eindelijk de wind mee: Een nieuwe liefde, een nieuw liefdesstulpje: het kan niet op voor Annemarie Postma.

omdat ze de fysiotherapeut daar beter vond. Drie keer per jaar gingen we naar een de acupuncturist in Londen, drie keer per jaar naar een alternatieve arts in Duitsland, in Plochingen. In Nederland ging ik, naast mijn gewone revalidatie, naar een leerling van hem: Wiel Vleugels. Een baanbrekende, vernieuwende man. Bij hem volgde ik een zeer intensief trainingsprogramma. Hij leerde me dat dat wat je aandacht geeft zich ontwikkelt in positieve of in negatieve zin. 'Beweeg je voeten in gedachten', zei hij dan, 'stuur ze energie'. In die tijd ben ik met sprongen vooruit gegaan, veel lichaamsfuncties kwamen terug.

„Vijf jaar was ik uit huis, toen was ik het beu. Ik werd onhandelbaar in het revalidatiecentrum. Ik wilde naar huis, ik dacht: ik hoef niet meer beter te worden. Het was heerlijk om thuis te zijn, een normaal leven te leiden. Maar na twee jaar dacht ik: ik wil naar Amsterdam! Ik wilde verandering, beweging. Ik ging rechten studeren, huurde een huis in de Javastraat. Ik woonde daar nog niet zo lang, toen een vriend mij belde: Annemarie, je moet even komen. Ik dacht: hij gaat me vertellen dat hij gaat trouwen ofzo. Maar hij zei: je moeder is dood, ze is vanmiddag overleden. Aan een aneurysma – een gescheurde ader in

haar hoofd. Ik had haar die middag nog gesproken, we belden elke dag. Ik had geen gevoel meer in mijn tong, ik zei de hele tijd: het klopt niet, het klopt niet! Ik was in shock.”

Je kon er niet mee omgaan?

„Nee, die dag niet – maar eigenlijk tien jaar niet. Dit was veel erger voor mij dan de jaren van mijn ziek worden, mijn revalidatie. Mijn haar is uitgevallen, ik had nog maar een paar sprietjes op mijn hoofd. Vanaf die tijd had ik het gevoel dat ik voor mijn vader en broertje moest zorgen. Ieder weekend reed ik van Amsterdam naar Friesland voor hen.”

Wat vond je het moeilijkste?

„Het was vooral het gevoel: we hebben geen tijd samen gehad, mijn moeder en ik. Geen gewone tijd. We hebben alleen maar moeilijkheden gehad, ik had maar zo kort bij haar thuis gewoond. Dat was hard, heel hard. In een leven waarin je al geen veiligheid vindt; in één klap wordt daar het laatste restje veiligheid weggeslagen.....” Ze stikt, veegt langs haar ogen. „Nou, je hebt het wel voor elkaar – dat gebeurt me anders nooit.” Ze kijkt een halve minuut uit het raam. Betraande ogen. „Ze zeggen dat ik op haar lijk, zij was ook zo eigengereid. Mijn moeder was 43 toen ze overleed, ik was toen 19. Soms, in de auto, zie ik mijn handen op het stuur: het zijn mijn moeders handen. Ook al kan ik mijn benen niet gebruiken, mijn rechterbeen staat precies zoals mijn moeder haar been altijd had: een stukje naar binnen. Uiterlijk lijk ik heel veel op haar.”

Een uur later, de wijn staat inmiddels op tafel. Ik vraag haar: welke foto mis je in je leven? „Een foto van mij en mijn moeder als volwassen vrouwen. Die zou ik zó graag willen hebben! Nu ik ga trouwen met Robin had ik haar er ook zó graag bij gehad.” Ze zwijgt. „Maar goed. Wie zegt er dat ze er niet bij is, dat ze het niet meemaakt?”

Je bent heel spiritueel. Denk je dat ze bij je is?

„Nee, ik denk dat ze bij mijn broertje is. Bij degene die haar het hardste nodig heeft. Dat gevoel heb ik althans, hij is veel gevoeliger dan ik. Hij zegt zelf ook dat hij haar in zijn buurt voelt, hij is óók heel spiritueel.”

Met hem was je band lange tijd ingewikkeld?

„Kijk – als één kind in een gezin een handicap krijgt, heeft het hele gezin een handicap. Alles in Diederiks leven draaide vanaf zijn 7de om mijn ziek-zijn en om mij. Er was niemand voor hem als hij uit school kwam, mijn ouders waren altijd onderweg naar mij. Hij heeft altijd aan de zijlijn gestaan, moest zich altijd schikken. En ik was natuurlijk die heldin in de rolstoel. Toen we pubers waren, heeft hij me wel eens heel hardhandig uit mijn rolstoel geduwd. Hij reageerde lange tijd heel agressief, ik kon niets goed doen in zijn ogen. Ik begreep dat niet goed, het deed me veel pijn. Onbewust nam hij mij dingen kwalijk, hij zat met veel wrok jegens mij. Een paar jaar geleden hebben we erover gesproken. Sindsdien is onze band beter dan ooit, we zien elkaar erg vaak. We zijn de onbezorgde tijd die we vroeger hebben gemist aan het inhalen, dat voelt heel fijn. Hij woont bij ons om de hoek. Soms als ik thuis kom, heeft hij de heggen gesnoeid, of lampjes opgehangen. Heel lief.”

Een vrouwenvrouw noemt ze zichzelf. „Maar ik hou niet van die 'please-vrouwen', die de hele dag om een man heen draaien. Ik bedoel: wijven, vrouwen met ballen!” Ze laat een foto zien van haarzelf met haar beste vriendin: Monique Kalkman. „Monique is zo'n vrouw. Ze werd vijf keer wereld kampioen rolstoeltennis, heeft de weg gebaand voor vrouwen als Esther Vergeer. We zijn allebei net 40, en zitten allebei al bijna dertig jaar in een rolstoel. De weg die je je als jeugdgehandicapte zelf moet banen, kennen wij van binnenuit. Dat is toch heel anders dan dat je al een leven hebt opgebouwd en dán gehandicapt raakt. Monique is iemand die on- ➔

meisje met een sterk rechtvaardigheidsgevoel.

Annemarie met vriendin Marion Pauw. 'Samen met Frits Wester zijn we ambassadeur van de Stichting Hulphond.'

→ danks de hobbels op haar weg niet bitter of teleurgesteld is, ze gebruikt ze niet als excuus om het leven niet te leven. Ik ben graag onder dat soort mensen."

Jij weet nog steeds niet wat er precies met je lichaam aan de hand is. Vind je dat niet ingewikkeld?

„Nee. Het niet-weten wordt door veel mensen als heel moeilijk ervaren. Mensen kunnen zich pas overgeven als ze begrijpen wat er aan de hand is. Maar dat is een soort intellectuele armoede. Het leven is geen puzzel die je moet oplossen. Het is een mysterie dat je moet leven! Dat thema komt steeds terug in mijn boeken."

Later zegt ze: „Als je je handicap accepteert en je er een beetje leuk uitziet, denken anderen: zij is haar handicap voorbij. Soms snappen mensen niet dat ik niet aan alle verwachtingen kan voldoen. Maar er zijn wel degelijk dingen waar ik rekening mee moet houden. Ik heb botontkalking. Soms zit ik dubbelgeklapt in mijn stoel van de pijn. Ken je het gevoel dat je in je benen krijgt tijdens een lange intercontinentale vlucht? Dat heb ik ook, iedere dag. Vanwege het lange zitten heb ik heel veel verkortingen in de spieren in mijn lijf. Ik kan al jaren niet meer recht liggen, ik lig altijd op mijn zij. Ik heb vaak verschrikkelijk veel pijn in mijn vaten. Als ik mijn voeten stoot, ligt er een plas bloed onder mijn stoel. Mijn energieniveau fluctueert enorm. Ik kan heel energiek, maar ook heel moe zijn. Voor mij is het van belang dat ik niet leef volgens een opgelegd ritme. Ik móét leven langs mijn innerlijke ritme. Ik heb me voorgenomen me niet altijd meer te excuseren over wat ik wel en niet aankan. Gewoon zeggen: dit kan ik niet, dit doe ik niet. Hoe moeilijk dat ook is."

Jouw levenservaring vormt de basis voor je boeken. Wat is het meest essentiële dat je je lezers mee wilt geven?

„Wat me echt kan ergeren, is dat mensen denken dat gezondheid een recht is. Een plicht, een bestemming. Mensen denken vaak dat geluk de afwezigheid



Hond Broes rust uit van een partijtje zwemmen in het ven bij het nieuwe onderkomen van Annemarie Postma in Beetsterzwaag.

Met gipsbroek in ziekenhuis. „In het revalidatiecentrum in Rotterdam stond mijn heup steeds uit de kom. Iedere ochtend deed ik hem zelf terug. Uiteindelijk moest ik worden geopereerd. Daarna vonden mijn ouders het beter dat ik naar een ander revalidatiecentrum ging. Dat werd Beetsterzwaag."

**HET FOTOALBUM VAN...
ANNEMARIE POSTMA**

‘Ik weet nu dat de liefde iets is wat je jezelf moet toestaan’

van problemen is, of van zorgen om hun gezondheid. Maar dat is niet zo. Het betekent niet dat je niet moet knokken. Met mijn laatste boek *Zielsgezond* heb ik het boek gemaakt dat ik zelf miste. De voornaamste boodschap is dat iedereen maar bezig is met de vraag: wat wil ik van het leven? Maar draai het eens om, vraag je eens af: wat wil het leven van mij? Als je dat weet, dan kun je stoppen met sleutelen aan jezelf, met het graven, verbeteren. Dan gaan we met ons allen van meer naar minder, van hebben naar zijn, van afgescheidenheid naar verbondenheid."

Hoe kun je zo stellig zijn in je boeken als je zelf óók moeite hebt met het leven?

„Ik heb geen moeite met het leven. Ik hou van dit leven dat het mijne is. Inclusief alle hobbels en kuilen op mijn weg en mijn meer 'zwaarmoedige periodes' in het verleden. 'De opdracht van de mens is mens te zijn,' zei Multatuli. En zo is het. We zijn hier allemaal om iets te leren én iets te onderwijzen. Allemaal, op onze geheel eigen manier. Ik doe het op mijn manier. Mijn lichamelijke beperkingen helpen mij daarbij. Mijn handicap houdt me bij de les en houdt me gefocust op wat ik voor mijn gevoel moet doen: het doorgeven van bepaalde boodschappen.

„Ik heb zelf ook best veel missers gemaakt: ik moest dingen van mezelf, zoals met mijn hoofd op tv willen. Wat ik nu doe, ligt heel dicht bij me. Ik doe nog altijd heel veel tegelijk: ik ben mijn

bruiloft aan het regelen, een huis aan het verbouwen, ik rij rustig naar de *middle of nowhere* omdat ik een bepaald tegeltje wil hebben, ik schrijf twee boeken per jaar. Ja, ik leef het leven van tien lopende vrouwen, haha. En dat allemaal met een lijf dat rammelt en hapt."

Wanneer heb je Robin ontmoet?

„Twee jaar geleden. Al twaalf jaar lang liet hij zijn honden uit op dezelfde plek als ik, maar ik heb hem nooit gezien. Uiteindelijk kwam ik hem tegen op een feestje bij vrienden. Ik wist meteen: dit is 'm dus! Hij had hetzelfde. Hij is mijn grote liefde, ik heb me nog nooit zo 'thuis' en veilig gevoeld bij iemand als bij Robin. Voor hem was ik voor het eerst heel erg verliefd op iemand, maar dat was toch anders.

„Robin heeft ook veel meegemaakt. Zijn dochter uit een vorige relatie is omgekomen bij de tsunami. Ze waren samen daar: hij zit zelf ook onder de littekens op zijn been en zijn voet. Toch maakt het hem ook een leuke vent! Sommige mensen raken ontmoedigd door zo'n drama, anderen gaan juist meer open staan voor het leven. Dat is bij Robin gebeurd. Hij is iemand die heel erg in de realiteit leeft, daar heel ontspannen mee omgaat.

„Ik ben een laatbloeiër op liefdesgebied. Heb vijftien jaar lang eigenlijk alleen maar gewerkt. Tijdens de jarenlange strakke schema's met therapieën in mijn jeugd heb ik altijd gedacht: straks, later als ik 'beter' ben, als ik uit het revalidatiecentrum ben, als ik weer naar buiten kan, als ik thuis ben... dán begint mijn leven. Onbewust trek je die houding van een uitgesteld leven door in je volwassen leven, als je niet oppast. Ik weet nu dat de liefde iets is wat je jezelf moet toestaan. Liefde hoeft niet 'verdiend' te worden.

„*Pour etre heureux il faut vivre caché*, zeggen de Fransen. Om gelukkig te zijn, moet je verscholen wonen. Zo voel ik dat

ook. Vorig jaar kreeg ik een mailtje dat ons gebied bij Beetsterzwaag te koop stond. Dat is vlakbij mijn ouderlijk huis. Ik dacht altijd: ik ga nooit meer naar die plek terug. Die plek is bezet door verdriet. Voor de grap zei ik tegen Robin: laten we toch effe gaan kijken. We kwamen daar aan, we zagen die lap grond. Het ven, de oude boerderij, de immense, oude bomen. Drie reeën. Zo mooi. We stonden met tranen in onze ogen. Je zegt niet dat je hier gaat wonen, nee, je vraagt de natuur of je hier mag komen wonen.

„Weet je wat," zei ik daarna tegen Robin. „Misschien is dit de tijd om af te rekenen met oude pijn. Dit is niet meer alleen de plek die herinnert aan de jaren van revalidatie. Aan de dood van mijn moeder. Ik vervang nu het piketpaaltje 'verdriet' door de piketpaaltjes 'liefde' en 'Annemarie en Robin'. En inderdaad, die oude pijn is weg. Zo zie je maar, als je je pijn wegduwt, dan blijft hij branden. Maar als je er middenin gaat staan, verliest de pijn zijn overweldigende kracht. Ja, deze periode voelt als het grote thuiskomen." ■



Tulku Lama Loban, een bevriende Tibetaanse lama, zal aanwezig zijn bij de bruiloft van Annemarie Postma.



In het zwembad in Beetsterzwaag. 'Je vraagt hier de natuur of je hier mag komen wonen.'

‘Als je je pijn wegduwt, dan blijft hij branden.’