IRIS ENTHOVEN

HELD IN EIGEN VERHAAL

INZICHTEN EN INSPIRATIE UIT ONVOORSTELBARE OVERLEVINGSVERHALEN

2025 Prometheus Amsterdam

Held in eigen verhaal.indd 3 4-6-2025 20:00:19

WOORD VOORAF

Er zijn momenten waarop het leven een onverwachte wending neemt. Jouw verhaal verandert alsof iemand anders het voor je heeft herschreven. De grond zakt onder je voeten vandaan en je hebt geen idee hoe je hieruit moet komen.

Zonder dat je het nog weet, kunnen deze momenten het leven ook diepere betekenis geven. Ik heb dat gezien in de verhalen van mensen die zijn gevallen, stilvielen of alles kwijtraakten – en die toch een manier vonden om door te gaan. Deze verhalen raken omdat ze ons laten zien wat er mogelijk is. Ze helpen ons herinneren aan wat we vaak vergeten: dat in ieder mens een ongekende kracht schuilt, zelfs als die zich pas toont als het echt moet.

Zo'n verhaal kwam heel dichtbij toen mijn lieve vriendin Sytske Oosthoek ziek werd. Haar leven werd gekenmerkt door complexe ziekte, maar ook door een ongelooflijke levenslust. De podcast *Held in Eigen Verhaal* is ooit ontstaan omdat ik haar verhaal op een manier wilde delen. Ondanks het verlies van haar zicht, meerdere amputaties, nierfalen en talloze operaties en ziekenhuisopnames wist zij – vaak onbedoeld – anderen te inspireren met haar grenzeloze en aanstekelijke positiviteit. Omdat ze vaak te ziek was om een podcastinterview op te nemen en ik haar daar niet mee wilde belasten, verdween het idee naar de achtergrond. Tot ik besefte: het gaat niet alleen om haar verhaal. Het gaat om álle verhalen die eerlijk, kwetsbaar en menselijk zijn – en die ons kunnen helpen in onze eigen moeilijke momenten. Ik wilde een podium creëren voor dit soort eerlijke en rauwe levensverhalen. Als ik zo veel positiviteit

Held in eigen verhaal.indd 9 4-6-2025 20:00:19

uit Syts' verhaal kon halen, dan moesten er nog veel meer verhalen zijn die het waard zijn om verteld te worden.

Held in Eigen Verhaal groeide uit tot een plek waar authentieke en waargebeurde verhalen over tegenslag worden verteld. Want vroeg of laat krijgt ieder mens met moeilijke tijden te maken. Maar hoe we daarmee omgaan, bepaalt wie we worden. Ik werd aangespoord door mijn eigen nieuwsgierigheid en de drang om te begrijpen wat mensen motiveert om door te gaan – zelfs in de meest uitdagende omstandigheden. Vaak zeggen mensen na het horen van een heftig verhaal: 'Ik zou dat niet kunnen of overleven, hoor.' Maar spoileralert: als het erop aankomt, kun je het wél. In iedereen schuilt een enorme veerkracht. De een heeft alleen soms meer moeite die innerlijke kracht te vinden dan de ander.

Voor de podcast heb ik in de afgelopen jaren meer dan 150 bijzondere interviews mogen doen, in binnen- en buitenland. De onvoorstelbare verhalen van *Held in Eigen Verhaal* zijn allemaal uniek en aangrijpend, maar de lessen die ik erin terugvond zijn universeel. Gaandeweg ontdekte ik een rode draad in deze overlevingsverhalen. Overkoepelende thema's kwamen steeds terug: overlevingsmechanismen, doorzettingsvermogen, vrijheidsbeperking, rouw en persoonlijke groei. En al ben ik geen psycholoog of gedragsdeskundige, in dit boek heb ik geprobeerd deze terugkerende thema's zo goed mogelijk uiteen te zetten – aan de hand van bestaande literatuur, mijn eigen ervaringen en bovenal de verhalen uit de podcast.

Tijdens het schrijven van dit boek werd ik zelf geconfronteerd met mijn grootste persoonlijke tegenslag. Na een relatie van dertien jaar kwam ik er met een baby in mijn buik ongewenst alleen voor te staan. Het was alsof alles tegelijk stilviel. In alle eerlijkheid zat ik heel diep, en waren er dagen dat ik echt niet wist hoe ik verder moest. Het schrijven van deze bladzijden werd daardoor meer dan een project. Ineens kwamen alle gesprekken en levenslessen nóg meer binnen en gaven me houvast, kracht en inzicht om verder te gaan. Zo leerde ik misschien wel mijn belangrijkste levensmotto tot nu toe: 'Het leven neemt nooit zonder te geven.' Ik bedoel: uiteinde-

Held in eigen verhaal.indd 10 4-6-2025 20:00:19

lijk mocht ik het allerliefste zoontje gezond op de wereld zetten.

Nog helemaal beduusd van alles wat er was gebeurd, zat ik midden in mijn eerste kraamweek toen ik werd uitgenodigd om naar de Podcast Awards te komen. Tussen de borstvoedingen door, met wallen tot aan mijn knieën en een hoofd vol emoties, besloot ik toch te gaan. En daar werd *Held in Eigen Verhaal* onverwacht uitgeroepen tot Podcast van het Jaar 2025. Dit gaf me precies het zetje dat ik nodig had om dit boek af te maken, waar ik al drie jaar aan werkte. Zo veel mensen luisteren, voelen zich geraakt, vinden herkenning of hoop. Toen wist ik: dit boek moet er komen.

Met een mengeling van enthousiasme en bescheidenheid kijk ik naar de pagina's die voor je liggen. Dit boek is het resultaat van veel gesprekken die mij tot het diepste inspireerden, en ontmoetingen die mijn blik op het leven blijvend hebben veranderd. Ik hoop dat jij in de verhalen iets vindt wat je raakt of herkent. Een gedachte, een inzicht of misschien dat ene zinnetje dat je nét verder helpt bij eigen tegenslagen. Dit boek is geen handleiding voor herstel of een routekaart uit de pijn. Het is een verzameling stemmen die iets aanstippen wat we allemaal soms nodig hebben: herkenning, hoop, houvast. Niet om het lichter, maar om het draaglijker te maken.

Twee weken voor haar overlijden belde Syts me nog. Ik had haar al eerder verteld over dit boek. Tijdens een emotioneel lang telefoongesprek schreven we samen haar levensverhaal op. Het is bijzonder dat haar stem het slothoofdstuk vormt.

Veel leesplezier.
Iris

Held in eigen verhaal.indd 11 4-6-2025 20:00:19

ALLE FASEN VAN TEGENSLAG NAAR HERSTEL

Veel van de verhalen in dit boek zijn overlevingsverhalen. Elk daarvan is uniek, maar ze delen opvallende patronen. Vaak begint het met een dreigende situatie die een onmiddellijke actie vereist om te overleven. In het eerste hoofdstuk ga ik dieper in op hoe ons brein geprogrammeerd is om te overleven: via ons instinct, aanpassingsvermogen en het onbewuste 'overlevingsbrein'. We verkennen hoe dit overlevingssysteem Douglas Robertson hielp om met zijn familie 38 dagen te overleven in een klein bootje na een schipbreuk op de Stille Oceaan. Ook de verhalen van Waleed Khan, die een schoolshooting overleefde, Annette Herfkens, de enige overlevende van een vliegramp die acht dagen in de jungle doorbracht, en Nina Blom, die jarenlang door haar moeder opzettelijk ziek werd gehouden, laten zien hoe het brein reageert met vechten, vluchten of bevriezen.

Alle overlevenden getuigen ervan dat je tot meer in staat bent dan je vooraf ooit had gedacht. In het tweede hoofdstuk onderzoek ik hoe het lukt om zelfs te midden van de meest ontmoedigende omstandigheden door te zetten. Of het nu gaat om Els Visser, die urenlang door open zee zwom naar een onbewoond eiland, Wilco van Rooijen, die sneeuwblind een solo-afdaling als een van de weinigen overleefde na het grootste bergklimdrama ooit op de K2, Renee Kelder, die jarenlang in het geheim verslaafd was aan GHB en tijdens haar afkickproces vocht tegen psychoses en schaamte, of Rita Sterkeboer, die als jong meisje door haar moeder werd verhuurd op de Wallen en werd mishandeld bij de nonnen. Wat maakt dat zij

Held in eigen verhaal.indd 13 4-6-2025 20:00:19

bleven volhouden? Waaruit putten ze dit doorzettingsvermogen? En welke interne en externe triggers voeden deze motivatie?

In het derde hoofdstuk ga ik dieper in op de betekenis van vrijheid – een begrip dat helaas niet altijd en voor iedereen vanzelfsprekend is. Ik sprak met Jihyun Park, die tweemaal ontsnapte uit Noord-Korea en daarbij in handen viel van mensenhandelaren en slachtoffer werd van seksslavernij. Hannelore van Otterloo vertelt hoe zij als jong meisje jarenlang werd geïndoctrineerd, gevangengehouden en misbruikt binnen een sekte. Arjan Erkel deelt zijn verhaal over de 607 dagen durende gijzeling door rebellen in Dagestan. En Eva Weyl herinnert ons aan de grootschalige inperking van vrijheid tijdens de Tweede Wereldoorlog, toen zij gevangenzat in doorgangskamp Westerbork. Deze verhalen tonen hoe vrijheidsbeperking vele vormen kent – binnen landsgrenzen, tussen muren, achter hekken, maar ook in de geest.

Overleven betekent meer dan het doorstaan van extreme omstandigheden; het gaat ook over verlies leren dragen – het verdriet om wat was en om wat nooit meer zal zijn. Jack Keijzer vond de kracht om verder te leven na het verlies van beide zoons: één door moord, de ander door zelfmoord. Sanneke Langendoen moest rouwen om beide ouders toen haar vader op gruwelijke wijze het leven van haar moeder beëindigde. Daan van Rhijn kreeg te horen dat hij ongeneeslijk ziek was, nam afscheid van zijn dierbaren, regelde zijn eigen uitvaart, maar bleef onverwacht in leven. En hoe ga je verder als tijdens een zestien uur durende gijzeling met een pistool op je hoofd de trekker uiteindelijk niet wordt overgehaald? In het vierde hoofdstuk duik ik dieper in het rouwproces – in al zijn rauwheid en complexiteit.

In de laatste fase van het zware herstelproces ontstaat in veel verhalen ruimte voor groei en acceptatie. Veel trauma's veroorzaken onzichtbare pijn, maar wat als het leed ook fysiek zichtbaar is voor anderen – zoals bij Lou Snoek, die ernstige brandwonden opliep tijdens de Volendamse nieuwjaarsbrand? Hoe ga je om met natuurrampen die volledig buiten je macht liggen, zoals bij Yvonne

Held in eigen verhaal.indd 14 4-6-2025 20:00:19

Doeser, die werd meegesleurd door een verwoestende tsunami in Phuket? Hoe hervind je je identiteit wanneer je als kind ontvoerd en ingezet werd als kindsoldaat, zoals Abu Hamdan in Soedan? En hoe blijf je vertrouwen houden in jezelf nadat je jarenlang onterecht vast hebt gezeten in een Marokkaanse gevangenis, zoals Joseph Oubelkas? In dit hoofdstuk onderzoek ik hoe posttraumatische groei zich kan ontwikkelen: hoe extreme gebeurtenissen, naast diepe pijn, soms ook leiden tot persoonlijke ontwikkeling, nieuwe inzichten en grotere veerkracht. Ik sluit af met het inspirerende verhaal van mijn vriendin Syts, over haar strijd met diabetes en haar bewonderenswaardige positiviteit in het leven.

Held in eigen verhaal.indd 15 4-6-2025 20:00:19

1

HET OVERLEVINGSBREIN

Het is dat moment waarop alles onverwacht stilvalt. De wereld vertraagt, je lichaam spant zich samen, je voelt je hart sneller kloppen, je ademhaling versnelt en alles in je lichaam is alert. En dan gebeurt het: actie, reactie. Je lichaam duikt naar voren om de confrontatie aan te gaan, nog voordat er een bewuste gedachte is gevormd. Je benen rennen al weg van het gevaar, terwijl je hoofd nog niet begrijpt wat er gaande is. Of het tegenovergestelde gebeurt: alles komt tot stilstand. Je verstijft, als een hert in de koplampen. Niet omdat je erover hebt nagedacht. Niet omdat je een keuze maakte. Maar omdat jouw systeem dat al voor je deed, in een fractie van een seconde. Zonder dat je het doorhad, was jouw overlevingsbrein al aan zet.

Dit evolutionair oeroude deel van onze hersenen reageert razendsnel op gevaar, zonder tussenkomst van bewuste gedachten. Denk aan het moment waarop je automatisch opzij springt wanneer een auto of fietser met snelheid op je afkomt. Dat is geen rationele afweging, maar een directe reflex. Zodra ons brein een dreiging herkent, stuurt het automatisch signalen naar het lichaam om zich voor te bereiden op actie. In een stresssituatie komen adrenaline en cortisol vrij om je lichaam paraat te maken: je hartslag stijgt, je ademhaling versnelt, en functies die op dat moment minder nuttig zijn – zoals het vermogen om genuanceerd na te denken – worden tijdelijk onderdrukt. Welke reactie volgt, verschilt per persoon en per situatie, maar van nature reageren we op zulke momenten primair met drie strategieën: *fight*, *flight* of *freeze*. We vechten terug,

Held in eigen verhaal.indd 17 4-6-2025 20:00:19

we vluchten of we bevriezen. Deze reacties zijn diep ingesleten reflexen, gevormd door eerdere ervaringen – momenten waarop ons systeem leerde wat onveilig voelde en wat nodig was om te overleven. Daarnaast is het aanpassingsvermogen van ons overlevingsbrein ronduit indrukwekkend. Dankzij dit vermogen zijn we als mensheid in staat geweest te overleven in uiteenlopende omstandigheden. Ons brein leert van ervaringen en ontwikkelt strategieën om toekomstige uitdagingen sneller en beter het hoofd te bieden.

De verhalen in dit hoofdstuk laten zien hoe het overlevingsbrein zich manifesteert in de meest uiteenlopende omstandigheden. Soms is vechten niet slaan, maar stevig je grenzen stellen. Soms is vluchten niet rennen, maar verdoven met werk, alcohol of afleiding. En soms is bevriezen niet letterlijk stilstaan, maar dichtklappen of zelfs dissociëren. Misschien herken je het ook in je eigen leven. In hoe je je stilhoudt als er spanning ontstaat. In hoe je de deur dichtgooit als het te veel wordt. In hoe je je groter voordoet dan je je vanbinnen voelt. Inzicht in de werking van onze systemen helpt ons begrijpen hoe en waarom we op een bepaalde manier reageren. Want niet enkel in tijden van direct gevaar, maar ook in het dagelijks leven hebben deze mechanismen in ons brein continu effect op ons gedrag en onze besluitvorming. Eigenlijk kun je het overlevingsbrein zien als een stille bondgenoot, een innerlijk maatje dat ons in beweging zet, beschermt, ondersteunt en aanpast waar nodig. Of het nu gaat om een levensbedreigende situatie of een stil moment waarin iets in ons zegt: *dit voelt niet veilig*. De verhalen in dit hoofdstuk laten zien hoe ons overlevingsbrein functioneert in extreme omstandigheden. Ze bieden waardevolle inzichten en herkenning en hopelijk ook begrip voor je eigen reacties in moeilijke situaties.

Held in eigen verhaal.indd 18 4-6-2025 20:00:19

38 dagen overleven op zee na een schipbreuk

Douglas Robertson, 15 juni 1972

Samen met mijn broertje zat ik in de cockpit van onze zeilboot toen we werden opgeschrikt door een enorme bonk. We waren al twee jaar lang met mijn ouders, mijn tweelingbroertjes, en sinds een aantal maanden lifter Robin, rond de wereld aan het zeilen, toen alles op die ene ochtend compleet veranderde. Snel na die eerste klap volgde een tweede harde dreun: bang! Stilte. In mijn ooghoek zag ik iets zwarts zwemmen. En weer een klap: bang! De hele boot schokte in het water. Mijn eerste gedachte was dat we de grond hadden geraakt, maar dat was ondenkbaar aangezien we midden op de oceaan voeren.

Ik stak mijn hoofd door het luik naar beneden en zag dat mijn vader tot aan zijn enkels in het water stond. Als nukkige tiener vroeg ik: 'Wat ben je aan het doen?'

Hij riep: 'Waar komt dit water vandaan?'

Toen hoorde ik een enorm hard geluid achter me vanuit het water. Ik draaide mijn hoofd om en zag drie orka's: een vader, een moeder en een kleintje. De vaderorka had een enorme wond op zijn hoofd en het bloed stroomde in het water. Hij had dus zeker de boot geraakt. Inmiddels stond mijn vader Dougal tot aan zijn middel in het water. Het drong nog steeds niet tot me door dat we aan het zinken waren.

Mijn vader keek me aan, zijn stem doordrenkt van urgentie terwijl hij me beval het schip te verlaten. Maar waarheen in godsnaam? We bevonden ons midden op de Stille Oceaan, mijlenver van de bewoonde wereld. Tijd om daar lang bij stil

Held in eigen verhaal.indd 19 4-6-2025 20:00:19

te staan hadden we niet en ik hoorde mijn vader roepen: 'Haal de reddingsbootjes over de kant, Douglas, en bereid je voor om het schip te verlaten.' Ik dacht: dit gebeurt niet, dit kan niet gebeuren. Dit is een droom en als ik wakker word komt alles goed. Uit een soort onbenul begon ik met het neerhalen van de zeilen. Plotseling verscheen Dougal en riep kwaad wat ik in vredesnaam aan het doen was en dat ik meteen het houten bijbootje en de opblaasbare rubberen reddingsboot gereed moest maken. Zonder na te denken kwam ik instinctief in actie. Ik opende de opblaasbare boot zodat deze zich met lucht kon vullen. Maar uit het niets werd ik van het dek gespoeld en lag ik in het water tussen de orka's. Mijn broertje Sandy zag dat ze om mij heen zwommen, maar ze vielen niet aan. Zij moeten net zo in de war zijn geweest over wat er was gebeurd als wij. De wind was behoorlijk krachtig en blies het bootje weg. Met al mijn kracht probeerde ik het touw vast te houden tot mijn vader het vast kon maken aan het touw van het houten bijbootje. Kort daarna lagen de reddingsbootjes in het water en was iedereen aan boord. Ik hees mezelf als laatste het bootje in. Mijn grootste angst was om levend te worden opgegeten. Ik bleef maar mijn benen bewegen en voelen, omdat ik had gehoord dat je het niet zou voelen als je geen benen meer hebt.

Dit alles gebeurde in twee minuten tijd. In deze minuten trok mijn moeder een la open waarin haar parelketting en een zak uien lagen. Snel pakte ze de uien, omdat ze besefte dat die van grotere waarde voor ons zouden zijn in de wereld waar we naartoe zouden gaan dan de wereld waar we vandaan kwamen. In een paar seconden kon ze nog een keukenmes en naaidoos meenemen. In de zee dreven sinaasappels en we slaagden erin een paar te verzamelen. Op de reddingsboot zelf lagen achttien blikken water, glucosetabletten en vijf lichtkogels om een noodsignaal af te geven. We hadden geen kaart of kompas en we konden niemand laten weten wat er was gebeurd of waar

Held in eigen verhaal.indd 20 4-6-2025 20:00:19

we waren. Zo zaten we met zes personen volledig in shock in een klein bootje op de Stille Oceaan.

Twee jaar lang was de zeilboot Lucette onze wereld geweest. We voelden ons extreem kwetsbaar daar in dat kleine reddingsbootje. Mijn moeder stelde als christen voor om het Onzevader te zeggen. Ik wendde me tot mijn vader en vroeg: 'Ga jij het Onzevader zeggen?'

'Nee,' zei hij, 'ik geloof niet in God.'

Het verbaasde me hoe hij op een moment als dit zo hard kon zijn. Ik bleef volhouden en vroeg: 'Papa, misschien ontmoeten we God heel binnenkort, denk je niet dat je gewoon het Onzevader mee kunt zeggen?'

Nors zei hij: 'Douglas, denk je niet dat als God echt bestond, hij zou weten dat ik alleen maar voor het idee meebad en dat het toch niet zou tellen?'

Ondanks het feit dat ik altijd op mijn vader wilde lijken, sprak ik het Onzevader uit en staarde vervolgens naar de horizon, nadenkend over onze overlevingskans terwijl we steeds meer afdreven van het wrak van onze Lucette.

Kunnen we dit overleven? Dougal wilde ons eerst voorhouden dat alles goed zou komen maar besloot eerlijk te zijn en probeerde een realistisch scenario te schetsen. We zouden ongeveer 40 km per dag afdrijven naar het westen, en met een afstand van 3200 km tot de kust zou het ons tachtig dagen kosten om land te bereiken. We zouden nooit tachtig dagen kunnen overleven. Zijn plan B was dat ik met voldoende water de bijboot zou nemen en terug zou roeien naar de Galapagoseilanden om hulp te halen.

Dougal was een stugge man die je niet graag tegensprak en ik was nog maar een jonge knaap van achttien, maar ik zei: 'Dat ga ik niet doen, Dougal. Ik sterf liever hier gezamenlijk dan ergens op zee alleen. Als ik sterf, sterven jullie allemaal ook!'

Ik verwachtte dat hij mij zou slaan zoals vaak bij tegen-

Held in eigen verhaal.indd 21 4-6-2025 20:00:19

spraak, maar dat deed hij niet. Hij keek me aan en zei: 'Het spijt me dat ik het vroeg, Douglas. Het is inderdaad een dwaze onderneming, ik kan de Galapagoseilanden niet eens zien.'

We moesten een plan C bedenken en dachten terug aan 'de doldrums' ten noorden van onze locatie en waar we eerder hadden gevaren. Dat is een gordel van lage luchtdruk waar luchtstromingen van beide halfronden samenkomen. In dit gebied komen vaak zware regenbuien voor en het is er vaak windstil, wat het roeien en sturen makkelijker maakt. We zouden dertig dagen kunnen overleven zonder voedsel en mét regenwater. Ik zou 40 km per dag kunnen roeien. Op die manier zouden we ergens in Zuid-Amerika of Midden-Amerika kunnen uitkomen. Het plan stond: we gaan op weg naar de regen.

Terwijl we voeren op de eindeloze golven van de oceaan, begon de realiteit van onze situatie langzaam tot ons door te dringen. Het leek zinloos dat we hier dreven omdat we dachten dat we het nooit zouden overleven, niemand overleeft zoiets. Het is gewoon een kwestie van tijd voor er iets gebeurt. Maar mijn tweelingbroertjes gaven ons een reden om te overleven. Zij waren zo jong, twaalf jaar. Mijn vader en moeder vonden dat ze nog niet eens aan hun leven waren begonnen. Het was onze taak hen veilig naar huis te brengen. We spraken af dat het eten en water gelijk zouden worden verdeeld. Daarnaast sloten we een pact dat wanneer we zouden sterven, we elkaar niet zouden opeten of elkaars bloed zouden drinken. In de oude zeemanstijd sprak men namelijk over 'custom of the sea', wat impliceert dat in noodsituaties kannibalisme enigszins geaccepteerd wordt. Ik denk dat Robin, onze medereiziger, hier bang voor was en zich heel alleen voelde. Maar we zeiden: 'Nee, jij maakt deel uit van onze familie, Robin. Wij zullen jou niet in de steek laten.'

Op de tweede of derde dag kwam er een schildpad langs. Ik had ooit in een roman over mensen die schipbreuk leden

Held in eigen verhaal.indd 22 4-6-2025 20:00:19

gelezen dat zij het hadden overleefd door schildpaddenbloed te drinken. Je kunt ze niet makkelijk vangen omdat zij net als wij ook vechten voor hun leven. Na veel mislukte en gevaarlijke pogingen slaagden we erin om er eentje te vangen. Dougal proefde het bloed en zei: 'Het is niet zout.' We droogden het vlees en aten het. Ik heb nooit verteld dat mijn informatie uit een roman kwam, een fictief verhaal. Het was niet veel voor met z'n zessen maar we hadden het vermoeden dat als we er genoeg zouden vangen, we van deze schildpadden konden leven. Er kwamen immers veel schildpadden op onze boot af. Pas later begrepen we dat de boot op een grote schildpad leek en de schildpadden op ons afkwamen omdat ze een paringspartner zochten.

De zesde of zevende dag begon het opeens in de ochtend te regenen, het was een geweldige dag. We konden de lege waterblikken vullen en dronken het water dat uit de lucht viel. We spraken af – in hetzelfde gesprek dat we elkaar niet zouden opeten – dat we het water zouden rantsoeneren op basis van ieders behoeften. Neem wanneer je wilt, maar niet meer dan je nodig hebt. Dezelfde ochtend leek het haast te mooi om waar te zijn: uit het niets zagen we een Nederlands schip met de naam Straak Cook recht op ons af zeilen. We waren euforisch want we dachten dat we gered zouden worden! Mijn vader vuurde twee lichtkogels af. Maar ze zagen ons niet en zeilden voorbij. Ik stelde voor om de derde lichtkogel rechtstreeks op het schip te vuren. Hij reageerde beduusd: 'Dat kan ik niet doen, Douglas. Ze zouden explosieven aan boord kunnen hebben. We zouden ze kunnen laten zinken.'

'Nou, dat is oké,' zei ik, 'want dan gaat er een SOS-bericht uit en kunnen ze ons tegelijkertijd redden.'

Dougal reageerde kwaad: 'Ik hou niet van de manier waarop jij denkt, het is te egoïstisch!'

En zo voer het schip verder weg de oceaan op. Tot dan toe hadden we hoop dat we gered zouden worden, maar nu besef-

Held in eigen verhaal.indd 23 4-6-2025 20:00:19

ten we dat we daarvoor één ding moesten doen: overleven.

Na deze gebeurtenis was het echt zoeken naar het kleinste beetje motivatie om door te gaan. Het leven op het bootje was niet eenvoudig. We zaten allemaal in het rubberen reddingsbootje en het kleine bijbootje gebruikten we als opslagplek en voor het drogen van onze vangst. Maar het reddingsbootje begon te verslechteren en na een aantal dagen zaten we tot onze borst in het water, volledig onder de steenpuisten vanwege de continue onderdompeling. Er was één droge plek op de boot. Iedereen kreeg een uur om te drogen en daarna moest je weer het water in en kon iemand anders daar uitrusten. Het raakt mij als ik terugdenk aan mijn moeder die tegen ons zei dat wij haar beurt mochten. Zittend in het koude water offerde zij zich op voor haar kinderen. Op dag zeventien viel de vloer volledig uit het reddingsbootje. We moesten met z'n allen naar het kleine bijbootje stappen, waar eigenlijk maar ruimte was voor drie man. We gebruikten de rubberen banden van het reddingsbootje en bonden die aan de voorkant van de bijboot om extra drijfvermogen te creëren. We voelden ons ook verdrietig bij het afscheid van ons tijdelijk onderkomen dat ons zeventien dagen in leven had gehouden.

De dagen op zee waren heel zwaar. De zon was fel en onze huid zat vol met blaren van verbranding en steenpuisten van het water. Langzamerhand rotte onze kleding weg. En ondanks het feit dat we blij waren wanneer het ging regenen, was het tijdens de buien ijskoud en zaten we te bibberen alsof het vroor. Daarnaast werd het ons steeds duidelijker dat een behoorlijk aantal haaien voortdurend in de buurt zwom. In het houten reddingsbootje zagen we dit pas goed. Opgeven was geen optie, maar we beseften allemaal hoe enorm uitputtend en stressvol de situatie was waar we in zaten.

Op een gegeven moment was er heel weinig water over. We hadden in tien dagen bij de doldrums moeten zijn, maar waren er nog steeds niet. Op een avond zagen we een dikke laag

Held in eigen verhaal.indd 24 4-6-2025 20:00:19

wolken vanuit het noorden komen. Dougal zei: 'Die wolken komen uit het slop, we komen dichtbij.'

'Zal het dan vanavond regenen? We hebben regen nodig, papa,' vroeg ik hoopvol.

En hij zei: 'Douglas, ik ben geen verdomde profeet. Ik kan je niet vertellen of het gaat regenen of niet, maar een verandering in de wind en wolken betekent een verandering in het weer.'

Twee of drie dagen gebeurde er niks. We dachten dat we de grootste fout hadden gemaakt die we maar konden maken met ons doldrumsplan. Er was ook geen weg meer terug. We hadden ons hieraan gecommitteerd en de regen was niet gekomen. We wisten dat als het niet snel zou regenen, het te laat zou zijn.

Waarschijnlijk de tweede of derde dag nadat we in het slop waren beland begon het te regenen. Het waren enorme buien en we waren bijzonder emotioneel. Voor ons betekende dit hoop op leven. Maar de buien in alle dagen erna waren enorm heftig vol bliksem en maakten de zee ruw en moeilijk bevaarbaar. Tijdens het hozen zongen we om onszelf af te leiden van het bibberen. Maar we durfden de regen niet te vervloeken, want dezelfde regen zou ons in leven houden.

Door de hevige regen, wind en golven vroeg Dougal zich hardop af of het wel mogelijk was. Er was maar één grote golf nodig en het was gedaan met ons. Het moeilijkste aan overleven is de mentale kracht om door te zetten. Mijn vader was bereid om op te geven. Het was gemakkelijker om te sterven. Mijn moeder ving zijn blik in het licht van de bliksem en zei: 'Je hebt beloofd dat we deze jongens gaan redden.' Op dat moment koos hij ervoor om niet op te geven en deed meer zijn best dan ooit. De dagen waren verschrikkelijk, maar het lukte deels om water op te vangen en om af en toe een schildpad te vangen. Op dag 25 ondervonden we een enorme tegenslag toen de flipper van een schildpad onze laatste waterzak openscheurde. We waren het laatste beetje water kwijt, met de kennis dat we de doldrums achter ons lieten.

Held in eigen verhaal.indd 25 4-6-2025 20:00:19