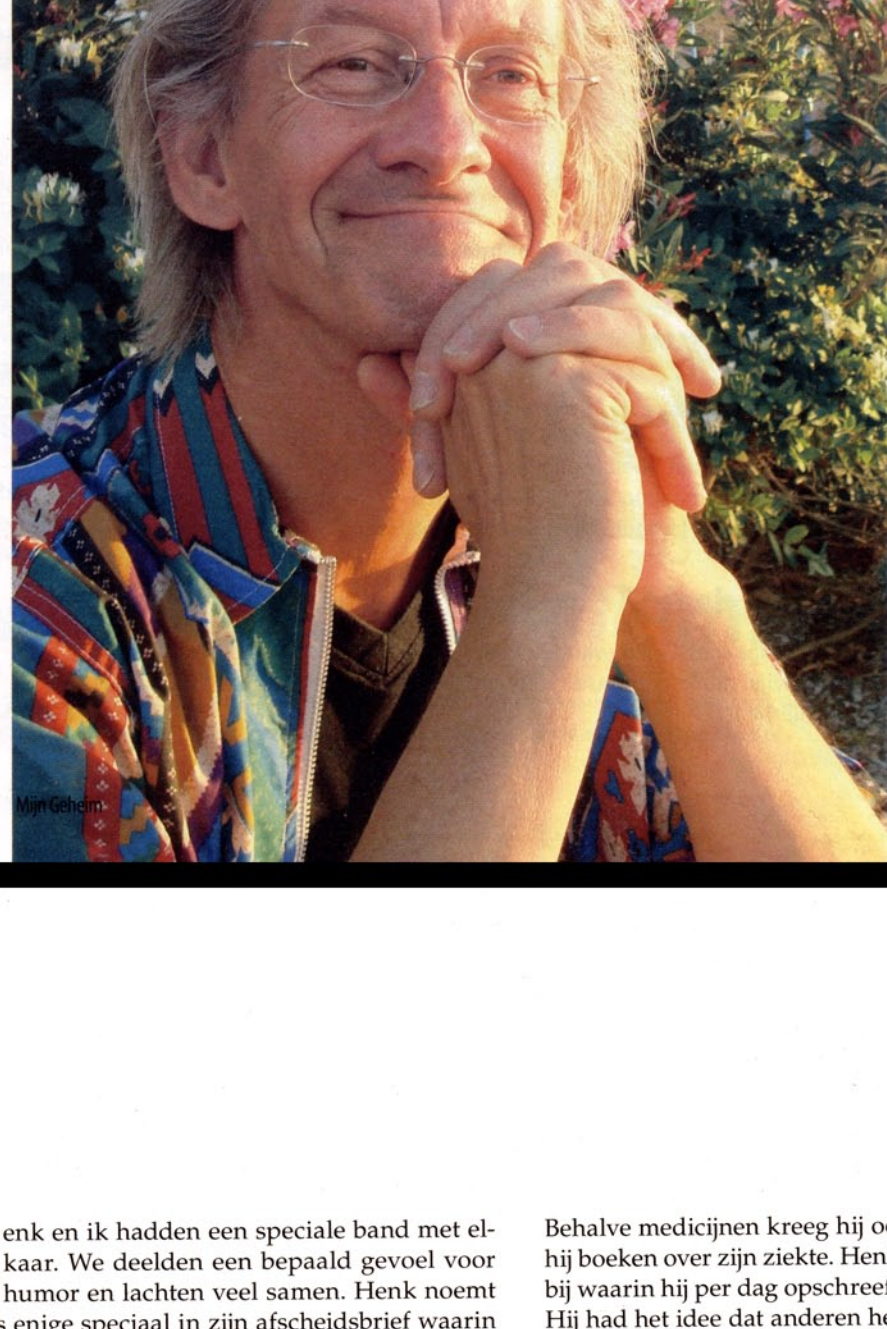


# Ik voel nog steeds zijn steun

DE ZELFDODING VAN ZIJN BROER  
VERANDERDE HAMMIE'S LEVEN



Jarenlang leefde Hammie (57) als een zombie die de hele dag voor de televisie zat, verslaafd was aan alcohol en softdrugs en zich voedde met junkfood. Maar de zelfdoding van zijn broer Henk, vijf jaar geleden, gaf de aanzet tot een radicale verandering. Volgens Hammie heeft Henk hem hierbij geholpen, vanuit de dimensie waar hij zich nu bevindt.

Tekst: Ellen Scheffer  
Uit: 'Zelfdoding in het licht van de ziel'

Beeld: privébezit

**H**enk en ik hadden een speciale band met elkaar. We deelden een bepaald gevoel voor humor en lachten veel samen. Henk noemt mij als enige speciaal in zijn afscheidsbrief waarin hij iedereen bedankt voor de steun en hulp die hij ontvangen heeft.

Henk was de jongste van drie broers, ik de middelste. Hij voelde zich vaak buitengesloten en probeerde altijd erbij te horen. We waren alle drie wel goed in tekenen, maar hij was de beste. Ook was hij goed in muziek. Hij speelde fantastisch gitaar. Henk was een echte charmeur, had veel vriendinnen. Te klagen over gebrek aan aandacht voor zijn talenten en zijn charme had hij niet. Ik keek tegen hem op, hij was in mijn ogen gewoon geweldig. Altijd was hij bezig om nog beter te worden in alles wat hij deed. Dan dacht ik: als ik zelfs maar een deel van zijn kwaliteiten had, zou ik dat al fantastisch vinden, maar hij was nooit tevreden.

In de loop der jaren ontwikkelde hij zich als kunstenaar en musicus, maar ook was hij geïnteresseerd in oosterse filosofie, zoals velen in die tijd. Hij ging naar India en Nepal.

Toen Henk begin twintig was, werd hij voor de eerste keer opgenomen in een psychiatrische kliniek. Hij was manisch-depressief. Zijn depressieve periodes werden steeds heviger en tijdens zijn manische periodes schaamde ik me echt voor hem en ontweek ik hem ook. Dan vertoende hij extreem gedrag. Pas de laatste jaren ben ik er anders naar gaan kijken. Hij leefde in een eigen wereld en was nooit in balans of in rust. Of hij was 'over the top', of hij zat in een diep dal.

Eens werden we uitgenodigd voor een performance die hij gaf als kunstenaar. Zijn kamer was heel theateraal ingericht met een doods-kist waar aan beide zijden een vriendin zat. Hij lag als dode geschinkt in de kist en er was bijpassende muziek. Toen ineens veranderde de muziek in een funky nummer: *Life is a Party!* Hij stond op en begon wild te dansen. De boodschap was duidelijk: ga leven, maak er een feest van! Die twee uitersten zaten in hem. Hij hield mij en anderen vaak voor dat we iets van ons leven moesten maken.

In het laatste gesprek dat ik met hem had, vlak voor zijn dood, gaf hij aan dat die wisselende stemmingen elk jaar erger werden en hij het niet meer aankon. Hij nam zijn medicijnen niet meer. Die zwakten zijn gevoelens sterk af en maakten hem duf en dat wilde hij helemaal niet; hij haalde als kunstenaar inspiratie uit zijn gevoelens en emoties.

Believe medicijnen kreeg hij ook therapieën en las hij boeken over zijn ziekte. Henk hield een dagboek bij waarin hij per dag opschreef hoe hij zich voelde. Hij had het idee dat anderen hem niet echt konden helpen, dat hij het zelf het beste wist.

Het was zelfs zo dat als iemand hem wilde helpen het erop neer kwam dat hij eerder de ander hielp, althans als hij in een manische periode zat. Als hij in een dal zat, kon niemand hem daar uithalen. Zelfs ik niet. Als ik voorstelde om te gaan wandelen of iets dergelijks, dan wilde hij helemaal niets. Ik begriep dat wel, want ik heb zelf ook een aantal keren in een diep dal gezeten. Iemand oppert een plan, maar daar heb je dan absoluut geen behoefte aan.

Er waren goede vrienden die geprobeerd hebben hem te helpen. Hij kon ook heel fel zijn en moeilijk om mee om te gaan.

## Henk zag het niet meer zitten. Ik probeerde hem ervan te overtuigen dat zelfmoord geen zin had

In de week dat hij een eind aan zijn leven maakte, kwam hij nog bij me op bezoek en hebben we gewandeld. Hij vertelde dat hij het niet meer zag zitten en ik probeerde hem ervan te overtuigen dat zelfmoord geen zin had. Ik had iets op tv gezien over dat je dan in een soort schmerzzone terecht kwam en dat leek me vreselijk niet. Ook vanwege de kwamen die zouden achterblijven, vond ik dat hij het niet moest doen.

Tevergeefs. Zijn keuken heeft hij er met gas en een plastic zak over zijn hoofd een eind aan gemaakt, zonder dat iemand ervan wist. Hij lag op een matras op de keukenvloer. Het duurde meer dan een week voordat hij gevonden werd. Een van de agenten die daarbij waren zei: "Het klinkt mischien gek, maar petje af, hij heeft het heel professioneel en zorgvuldig gedaan, zodat hij anderen geen overlast zou bezorgen." De politieagent die mij het nieuws als eerste vertelde, is later nog regelmatig terug geweest om te vragen hoe het met me ging. Heel bijzonder.

Een medium dat ik bezocht, zei dat Henk in dit leven niet alleen wilde ervaren hoe het is om manisch-depressief te zijn, om zulke extreme emoties te ondervinden, maar ook hoe het is om jezelf van het leven te beroven.

Mijn Geheim 5

## Hij deed het ook uit liefde voor mij

Als het gaat over de zin van zijn zelfdoding, dan denk ik dat het ook uit liefde voor mij was. Het is misschien gek om te zeggen, maar dat idee heb ik wel. Dat het de enige manier was waarop hij mij kon helpen iets van mijn leven te maken. Ik denk dat we dat van tevoren zo hebben afgesproken, voor we aan dit leven begonnen.

Het wordt me steeds duidelijker dat het zo werkt: sommige gebeurtenissen in ons leven zijn van tevoren bepaald. Ik ervaar steeds vaker dat de dingen niet voor niets gebeuren, bepaalde ontmoetingen die weer tot iets anders leiden. Dan denk ik: dit heeft zo moeten zijn, dat is geen toeval, het wordt allemaal geregeld daarboven.

Vroeger keek ik op tegen mijn beide broers, ik vond dat zij in bepaalde dingen beter waren dan ik. Ik was een stotteraar. Daarnaast had ik een ontzettend slecht gebit. Zwarte, afgebroken tanden, vanwege een kalkgebrek. Ik had een verschrikkelijk minderwaardigheidscomplex. Van beroep was ik offset-drukker, maar ik ontwikkelde me ook als musicus. We hadden als broers een trioetje: Geert op bas, Henk op de gitaar en ik speelde mondharmonica.

## Ik gebruikte antidepressiva, dronk en blowde steeds meer en hing voor de tv. Ik was een zombie geworden

De mondharmonica heeft me, van mijn minderwaardigheidscomplex bevrijd. Geert, mijn oudste broer die altijd wat op me aan te merken had, was onder de indruk van mijn spel. Hij zei: "Ik ben trots op je." Dat deed me heel veel. Ik was toen al in de dertig.

Door het uitgaans- en studentenleven in Nijmegen, dat hoorde bij het muziek maken, ging ik steeds meer bier drinken en later ook blowen. Ik trouwde, maar dat huwelijk liep mis, ook door de drank en de drugs.

Een tijdlang had ik mijn alcoholgebruik redelijk onder controle, maar een paar jaar voor Henk overleed werd ik op een vervelende manier ontslagen, omdat het slecht ging in de drukkerijwereld. Eigenlijk werd ik weggepest, zodat ik zelf ontslag zou nemen. Door een ernstige depressie kwam ik in de WAO terecht. Ik gebruikte antidepressiva, dronk en blowde steeds meer en hing voor de televisie. Een echte zombie was ik geworden. Toen Henk kwam te

overlijden, werd het allemaal nog erger. 's Ochtends begon ik al met de alcohol, ik kwam de deur niet meer uit, alleen om even snel de hond uit te laten. Ik rookte een pakje shag per dag en at alleen maar junkfood. In weken ging ik Henk achterna, eigenlijk was ik ook bezig mezelf te doden, maar dan op een langzame manier. 's Ochtends vroeg ik vaak: "Alsjeblieft, laat me ophouden met leven." Zelfmoord plegen wilde ik niet, maar was ik te laf voor. Maar ik wilde dat het ophield.

Uiteindelijk zocht ik hulp via de huisarts en stopte met roken door middel van nicotinepleisters. Maar de begeleiding die ik kreeg bij mijn alcoholprobleem werkte niet. Toen richte ik me tot 'boven' en zei: "Ik heb hulp nodig, dit gaat niet goed." Ik moet therapie hebben of opgenomen worden. Help mij!"

Een paar dagen later belde Selma, de laatste vriendin van Henk en die zei: "Hammie, ik heb nu iets voor je... als je dat gaat doen, zal je leven totaal veranderen! En niet alleen voor jezelf, maar ook voor je familie, je vrienden en iedereen om je heen."

Diezelfde avond nog heb ik papieren ondertekend en geld overgemaakt. Het was een training zelfbewustwording van CSA (*Central Self Awareness, red.*), een Amerikaans bedrijf.

Dat is de belangrijkste stap geweest in de transformatie die ik heb doorgemaakt. De training behelsde vier heel intensieve dagen. Iemand zei: "Ik zag je de eerste dag binnenkomen, helemaal uitgeblust, en nu straal je aan alle kanten. Ik heb nog nooit iemand in zo'n korte tijd zo sterk zien veranderen." Ze had gelijk. Meteen heb ik me voor de volgende training opgegeven, die vijf dagen duurde en daarna nu voor een training van tien weken, waarbij je elke dag aan jezelf werkt, opdrachten krijgt die getoetst worden en in de weekenden ook moet werken. Het was heel intensief en confronterend, maar het werkte geweldig. Ik ben Selma eeuwig dankbaar hiervoor.

Verder ging ik meewerken aan *Dream Foundation*, een organisatie van vrijwilligers die mensen met een korte levensverwachting helpt bij het vervullen van hun droom. Nadat ik één keer meegewerkt had, werd ik gevraagd om zelfstandig een droom te vervullen, dat wil zeggen de organisatie ervan op me te nemen. Dat vond ik een hele eer.

Na het intakegesprek, dat heel goed verliep, fietste ik naar huis en zag ik een prachtige wolkenlucht met lichtstralen, zo mooi als ik nog nooit gezien had. Het voelde als een teken van boven, waarschijnlijk van Henk, zo van: "Dat heb je goed gedaan, jongen!"

6 Mijn Geheim



Ik was ook trots op mezelf. Op een gezamenlijke dag voor droomvervullingen in Amsterdam gebeurden er ook herhaaldelijk dingen waardoor ik het gevoel had dat Henk erbij was.

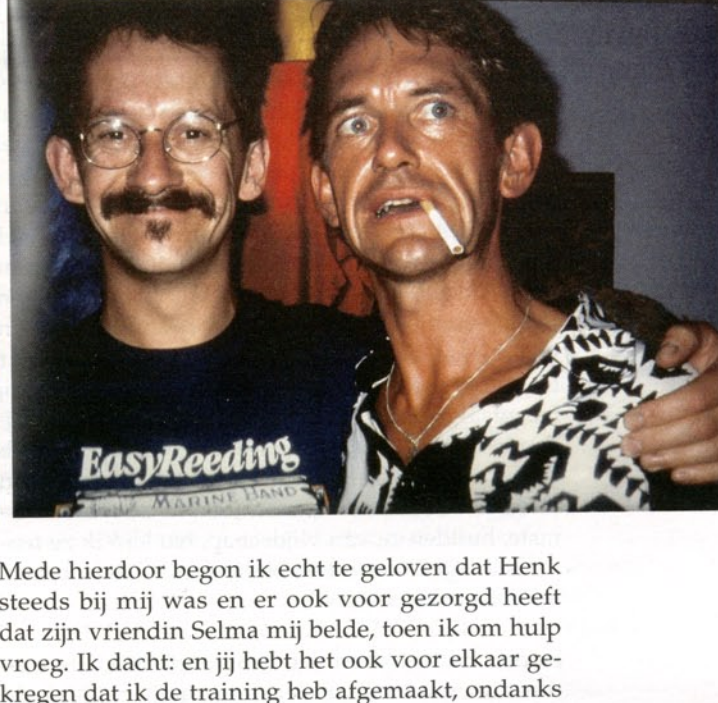
Een tijd later, bij een andere droomvervulling, wist ik echt zeker dat Henk erbij was, dat hij me hoorde. Het betrof een vrouw met een hersentumor die terminaal was en weinig geld had, maar die toch graag haar vijfentwintigjarige huwelijk nog wilde vieren. We hadden alles geregeld en voor sponsors gezorgd. Het moest een fantastisch feest worden, met limousines, muziek, eten, kapper, schoonheidsbehandeling enzovoorts. Iedereen werkte belangeloos mee.

Voor de dag van het feest waren de weersvoorspellingen verschrikkelijk slecht. Hagel, regen, storm, koud. We wilden buiten staan als de Rolls Royce met motor-escorte zou arriveren, dus dat zou wel heel erger jammere zijn.

De dag ervoor was de lucht volkomen bedekt met een dikke wolkenlaag. Ik was die dag bij de vroegere vriendin van Henk en natuurlijk hadden we het over hem. We zaten onder een afkand in de tuin. Zo naar de lucht kijkend zei ik eens: "Henk, ik heb een klusje voor je. Als jij er nou eens voor zorgt dat het morgen zo rond een uur of vijf in ieder geval droog is, dan ben je een geweldige vent. Ik heb je nu echt nodig." Op dat moment ontstond er een opening in het wolkendeek en schenen er een zonnestraal precies op de plek waar wij zaten. Voor mij was dat het teken dat hij mij gehoord had. Ik keek naar boven en zei: "Henk, je kunt het ook overdriven!"



Hammie samen met zijn broer Henk.



Mede hierdoor begon ik echt te geloven dat Henk steeds bij mij was en er ook voor zorgd heeft dat zijn vriendin Selma mij belde, toen ik om hulp vroeg. Ik dacht: er jij hebt het ook voor elkaar gekregen dat ik de training heb afgemaakt, ondanks dat ik er regelmatig mee wilde stoppen omdat het te confronterend voor me was. Ook toen Henk nog leefde, hield hij me regelmatig een spiegel voor en confronteerde me met mezelf. Maar toen kon hij me niet bereiken. Hij riep eerder weerstand bij me op door de manier waarop dat deed, vol oordelen. Dan deed ik de deur dicht.

## Het lijkt wel alsof Henk door mij heen speelt. Soms ik het bijna alsof ik twee levens tegelijk leid

Het gevoel dat hij constant bij me is, is er regelmatig, maar nu voelt zijn aanwezigheid veel zachter en liefdevoller, rustiger ook. Hij laat me vrij om te kiezen wat ik wil doen met wat hij me aanreikt. Ik ervaar het soms alsof hij zelfs in me is. Mijn gitaarspel, dat niet veel voorstelde, is ook omgemerkt veel beter geworden. Het lijkt wel of Henk door mij heen speelt en ik zelf nauwelijks moeite hoeft te doen. Soms is het bijna of ik twee levens tegelijk leid. Dan doe of zeg ik dingen waarin ik mezelf niet herken en denk ik: typisch Henk. Vooral als ik bij mijn ouders ben, ervaar ik dat regelmatig. Ik zeg dan din-

Mijn Geheim 7

## Zonder zijn hulp was ik niet gekomen

gen tegen ze die meer iets voor Henk waren. Zij zeggen dan ook: "Je lijkt Henk wel!"

Altijd was hij er voor hen en hij had een heel bijzonder contact met ze. Ik heb duidelijk het gevoel dat ik zijns plaats heb ingenomen. De band met mijn ouders is veel hechter geworden. Vooral het gevoel voor mijn vader wordt de laatste jaren steeds sterker, ik heb nooit geweten dat ik zo veel van die man houd. Nu heb ik een heel mooie vriendschap met hem. Hij wordt dit jaar zeventientachtig, slikt geen medicijnen en doet alles in huis nog zelf. Bovendien is hij een uitstekende kok. Mijn moeder heeft een spierziekte en zit meestal in een rolstoel, maar thuiszorg wil mijn vader niet, want dan heeft hij helemaal niets meer te doen, zegt hij. Na het overlijden van Henk heb ik mijn rijbewijs gehaald en heb ik een auto gekocht waar een rolstoel in kan. Mijn ouders wisten van niets en toen ik ze er mee veraste, hielden ze er alles in mijn schijn. Nu kan ik ze tenminste ergens mee naartoe nemen. Anders komen ze de deur bijna niet uit.

Door mijn band met Henk heb ik ook een betere en meer intense band gekregen met mijn beide dochters. Ze zijn bijzonder blij dat ik met de alcohol ben gestopt. Dit was voor hen een geschenk uit het hemel. Nu ben er ook echt voor hen en heb ik het

## Ik had wel eens uitgesproken hoe mijn ideale vrouw zou moeten zijn. Mylène voldoet daar volledig aan



Ik woon tegenwoordig op Kreta, dichtbij de plek waar ik al vanaf 1992 vaak kwam om muziek te maken, samen met Henk. Op deze plek voel ik een heel bijzondere, magische sfeer, die het voor mij duidelijk maakt dat ik juist hier moet zijn. Andere mensen ervaren dat ook. Het trekt een bepaald soort mensen aan die er gevoelsmatig zijn. Ik voel dat er hier iets gaat gebeuren, iets groots. Samen met mijn nieuwe liefde Mylène, wil ik een leefgemeenschap van gelijkgezinde mensen beginnen. In contact met de natuur en als het mogelijk omgeving voor mensen die het leven (tijdelijk) niet meer zien zitten. Ik wil een plek creëren waar mensen op een heel andere manier met elkaar en de natuur samenleven, in verbondenheid en liefde. Als kind al wist

Bovenstaand interview is in 2008 gehouden. Onlangs sprak Ellen Hammie opnieuw. Het gaat goed met hem. De idealen waar hij twee jaar geleden zijn verhaal eindigde, is hij nu volop aan het verwezenlijken.

Ik woon tegenwoordig op Kreta, dichtbij de plek waar ik al vanaf 1992 vaak kwam om muziek te maken, samen met Henk. Op deze plek voel ik een heel bijzondere, magische sfeer, die het voor mij duidelijk maakt dat ik juist hier moet zijn. Andere mensen ervaren dat ook. Het trekt een bepaald soort mensen aan die er gevoelsmatig zijn. Ik voel dat er hier iets gaat gebeuren, iets groots. Samen met mijn nieuwe liefde Mylène, wil ik een leefgemeenschap van gelijkgezinde mensen beginnen. In contact met de natuur en als het mogelijk omgeving voor mensen die het leven (tijdelijk) niet meer zien zitten. Ik wil een plek creëren waar mensen op een heel andere manier met elkaar en de natuur samenleven, in verbondenheid en liefde. Als kind al wist

Ik had wel eens uitgesproken hoe de ideale vrouw voor mij zou moeten zijn en Mylène voldoet daar helemaal aan. Een half jaar eerder had ik mijn gidsen gevraagd of ik zo'n vrouw zou mogen ontmoeten. Mijn wens is verhoord en ik zie dit al als een cadeautje uit de hemel. Ik weet dat ik er eerder nog niet aan toe was, gezien mijn eigen ontwikkeling. Dit was het juiste moment voor ons allebei. Wij zijn heel gelukkig samen en koesteren dezelfde idealen. We vullen elkaar prachtig aan op dat gebied en steunen elkaar als we het even niet zien zitten. Mylène heeft een heel groot vertrouwen in het plan dat we samen hebben ontwikkeld. We zijn ervan overtuigd dat het de bedoeling is dat we het realiseren, hier op Kreta, en dat we alle hulp krijgen van 'boven'. Dat merken we aan alles: de mensen die we precies op het juiste moment ontmoeten, praktische zaken die als vanzelf geregeld worden, de liefde die er tussen ons is en die we naar anderen uitstralen, waardoor we veel mensen aantrekken die op dezelfde manier denken en mee willen doen. We genieten enorm van de prachtige natuur die ons omringt, de zuivere lucht, de nabijheid van de zee, de spectaculaire zonsopgangen. Dat werkt helend voor ons allebei. We eten gezond; de groenten en kruiden die hier groeien. Dat willen we delen met anderen die genezing nodig hebben. Genezing van lichaam, geest en ziel.

Als ik denk aan hoe mijn leven er zeven jaar geleden uitzag, vóór de metamorfose die ik heb ondergaan, dan denk ik echt dat ik nu mijn levensdoel aan het realiseren ben. Dat is geweldig stimulerend. Ik voel een enorme bezieling en enthousiasme. ■

Wil je reageren op dit verhaal van Hammie? Mail dan o.v.v. '1046 Hammie' naar [redactie@mijngeheim.nl](mailto:redactie@mijngeheim.nl) of vertel je eigen verhaal op [www.mijngeheim.nl](http://www.mijngeheim.nl).

Ellen Scheffer

Mijn Geheim 9

## waar ik nu ben

ik dat ik zo één leven. Ja, wat uit en gedachte dat ik allemaal één zijn. Wat goed is voor mij is ook goed voor een ander en voor de aarde. En wat ik voor een ander doe, komt ook mij ten goede. Respect voor alles wat leeft. Het zijn denkbeelden die mij diep raken en waar ik enthousiast van word. Mylène ontmoette ik op zeer toevallige wijze. We waren allebei toe aan een nieuwe partner. Ik ben ervan overtuigd dat alles zo gearrangeerd werd, dat we geliefde werden, ondanks het feit dat we elkaar in eerste instantie helemaal niet als zodanig herkenden.

Ik had wel eens uitgesproken hoe de ideale vrouw voor mij zou moeten zijn en Mylène voldoet daar helemaal aan. Een half jaar eerder had ik mijn gidsen gevraagd of ik zo'n vrouw zou mogen ontmoeten. Mijn wens is verhoord en ik zie dit al als een cadeautje uit de hemel. Ik weet dat ik er eerder nog niet aan toe was, gezien mijn eigen ontwikkeling. Dit was het juiste moment voor ons allebei. Wij zijn heel gelukkig samen en koesteren dezelfde idealen. We vullen elkaar prachtig aan op dat gebied en steunen elkaar als we het even niet zien zitten. Mylène heeft een heel groot vertrouwen in het plan dat we samen hebben ontwikkeld. We zijn ervan overtuigd dat het de bedoeling is dat we het realiseren, hier op Kreta, en dat we alle hulp krijgen van 'boven'. Dat merken we aan alles: de mensen die we precies op het juiste moment ontmoeten, praktische zaken die als vanzelf geregeld worden, de liefde die er tussen ons is en die we naar anderen uitstralen, waardoor we veel mensen aantrekken die op dezelfde manier denken en mee willen doen. We genieten enorm van de prachtige natuur die ons omringt, de zuivere lucht, de nabijheid van de zee, de spectaculaire zonsopgangen. Dat werkt helend voor ons allebei. We eten gezond; de groenten en kruiden die hier groeien. Dat willen we delen met anderen die genezing nodig hebben. Genezing van lichaam, geest en ziel.

Als ik denk aan hoe mijn leven er zeven jaar geleden uitzag, vóór de metamorfose die ik heb ondergaan, dan denk ik echt dat ik nu mijn levensdoel aan het realiseren ben. Dat is geweldig stimulerend. Ik voel een enorme bezieling en enthousiasme. ■

Wil je reageren op dit verhaal van Hammie? Mail dan o.v.v. '1046 Hammie' naar [redactie@mijngeheim.nl](mailto:redactie@mijngeheim.nl) of vertel je eigen verhaal op [www.mijngeheim.nl](http://www.mijngeheim.nl).

Ellen Scheffer

## Lezersactie

5x

## Win dit bijzondere boek

Het verhaal van Hammie is één van de veertien interviews die spiritueel auteur Ellen Scheffer heeft gehouden rondom het thema zelfdoding. De gesprekken zijn gebundeld in het boek *Zelfdoding in het Licht van de Ziel* dat begin 2010 is verschenen. Aan het woord komen niet alleen nabestaanden van mensen die een eind aan hun leven hebben gemaakt, maar ook mensen die een poging daartoe hebben gedaan en therapeuten uit het alternatieve circuit. Het boek wordt uitgegeven door Spiritboek en kost €17,95.

## Wat moet je doen?

Mijn Geheim mag vijf exemplaren weggeven. Wil je hier kans op maken, mail dan naar [acties@mijngeheim.nl](mailto:acties@mijngeheim.nl) o.v.v. '1046 Ziel'. Of stuur een briefkaart met dezelfde code naar *Redactie Mijn Geheim, Postbus 100, 5126 ZJ Gilze*. Vergest niet je adresgegevens erbij te vermelden.

Inzenden kan tot 26 november 2010



Mijn Geheim 9