

CHTERGROND



EEN JAAR NA DE AARDBEVING IN NEPAL
ZIJN MET WAT IS

TEKST MARIËLLE VAN BUSSEL, FOTO'S RINGEL GOSLINGA



**IN HET TENTEN-
KAMP**

Fotograaf Ringel Goslinga was maart jl. in Nepal om voor Eye Care Foundation oogzorgprojecten te bezoeken en de nasleep van de aardbevingen vast te leggen.

D

OP 25 APRIL IS HET EEN JAAR GELEDEN dat Nepal werd verwoest door een aardbeving. Mariëlle van Bussel maakte het mee en blikt terug op de ramp en het jaar dat erop volgde. 'Ik was veilig, maar voelde me ellendig. Hoe moesten de Nepalezen zich dan voelen?'

IE OCHTEND LEEK EVEN ZOALS ALDIE ANDERE. WAKKER WORDEN met de mantra's van de boeddhistische monniken in de tempel naast ons, de zon op het raam, de bedrijvigheid op de begane grond van ons hotel. Dan het ontbijtje een paar deuren verder, om daarna alleen richting stupa te gaan. Een serene plek in dé boeddhistische wijk van Kathmandu waar honderden gelovigen elke dag hun rondjes rond het heiligdom lopen, ondertussen draaiend aan een gebedsmolen of de kralen van een gebedsnoer tellend. Voor mij al een paar weken de ultieme plek om te relaxen. Deze zaterdagochtend besluit ik anders. Als we het ontbijtje uitlopen, is het weer omgeslagen. De lucht is donkergrijs, de zon is weg. Een onbestemd gevoel maakt dat ik met mijn vriend Ran en zoonje Jin (4) terugloop naar het hotel en de koffie bij de stupa even laat voor wat het is. Nog geen uur later begint alles te trillen. Ik zit op het dak terras van het hotel en zie de stoelen en tafels bewegen. Een gerammel van jewelste. Ik frons mijn wenkbrauwen, net zoals de twee toeristen die er ook zitten. We kijken elkaar aan en in een flits besef ik: dit is foute boel.

Zonder na te denken sprint ik door het bewegende trappenhuis naar beneden. Nog voordat ik écht buiten ben, zie ik dat Ran al buiten in de tuin staat, met Jin op de arm. Het geluid wordt steeds heftiger, een angstaanjagend getril van ramen die op het punt van knappen staan. We staan aan de grond genageld en kunnen alleen maar kijken naar het hotel dat heen en weer zwiept. De aarde onder ons schudt. Er komt nog iemand uit de douche rennen, zijn shirtje halfslachtig voor z'n blote billen. 'Gooi de poort open,' roept iemand, maar niemand doet iets. Het heeft ook geen zin. Het volgebouwde steegje waarin het hotel ligt, is nog gevaarlijker. We kunnen niets anders dan afwachten. Blijft het hotel staan of stort het in? In het laatste geval zijn we de pineut, maar die gedachten zijn er niet eens. Het verstand staat op nul.

Na een eeuwigheid – in werkelijkheid nauwelijks een minuut – neemt de aardbeving in

kracht af. Het trillen wordt minder, het geluid sterft langzaam weg. Het hotel staat nog overeind. Even is het stil, dan beginnen de twee toeristen hard te lachen. De medewerkers van het hotel maken duidelijk dat we nu snel naar een open veldje moeten rennen, een smal steegje door, achter het hotel. In mijn naïviteit denk ik nog onze paspoorten uit de kamer te moeten halen, maar ik word voor gek verklaard en tegengehouden.

Eenmaal op het veldje begint het tot me door te dringen. Muren zijn hier ingestort, overal bergen steen, uit allerlei hoeken komen mensen aanrennen. De een met een bebloed gezicht, de ander met een oud vrouwtje op de rug. Kinderen, honden, een paar monniken. Er heerst paniek, mensen schreeuwen door elkaar, en dan ineens is daar de eerste naschok. Iedereen duikt naar de grond, gegil. Maar de schok zakt weer weg. Wij zijn de enige buitenlanders hier, maar omdat Ran Nepalees spreekt, krijgen we de nieuwtjes mee die nu onophoudelijk binnenstromen op de mobieltjes van de buurtbewoners. Ingestorte huizen, overleden familieleden, het dodental loopt voortdurend op. Van tientallen naar honderden naar duizenden. De aardbeving had een kracht van 7,8, wordt al gezegd. De ernst van de ramp wordt steeds duidelijker en ik kan maar één ding denken: we moeten hier zo snel mogelijk weg. Naar huis. Maar dat blijkt niet te kunnen. Het vliegveld is weliswaar blijven staan, maar gesloten.

LAATSTE STOP

Kathmandu was de laatste stop op weg naar huis. Een klein jaar hadden we met z'n drietjes de wereld rondgereisd en nu stonden we op het punt om een ticket naar Amsterdam te regelen. Hoe vaak hadden we de laatste weken tegen elkaar gezegd dat we in onze handen mochten knijpen? In al die landen waar natuurgeweld op de loer lag, was niets gebeurd. Geen *hurricane* in Costa Rica, geen vulkaanuitbarsting in Chili en geen aardbeving in Nieuw-Zeeland. Niemand was ziek geworden, zelfs niet in de meest onhy-

giënische omstandigheden in Bolivia. En ook al werden we er door het thuisfront voor gewaarschuwd, in Colombia waren we niet overvallen. Natuurlijk, we hadden onze momenten gehad: op een haar na gemiste boten, vliegtuigen en bussen, de bagage die aan de overkant van de Amazone lag terwijl we de rivier niet meer mochten oversteken en wél een boot naar Peru moesten halen, het mobieltje dat we in La Paz in een taxi lieten liggen mét alle niet-gekopieerde babyfilmpjes van Jin erop, en het dwingend brandende rode lampje in de huurauto ergens op een donkere verlaten weg op Vuurland. Maar die vijf geluksbrengrers die we bij ons vertrek mee hadden gekregen waren er ook. Een visser wilde 's avonds laat met ons illegaal de Amazone overvaren om ons af te leveren bij onze rugzakken, die ene taxi in miljoenenstad La Paz vonden we gewoon terug, de benzinetank werd net op tijd bijgevuld door een cenza-me boer die in het donker een varken aan het slachten was, en uiteindelijk hebben we geen enkel vliegtuig of boot gemist. En wat dan nog, we waren nooit in levensgevaar geweest.

DE NACHT BUITEN

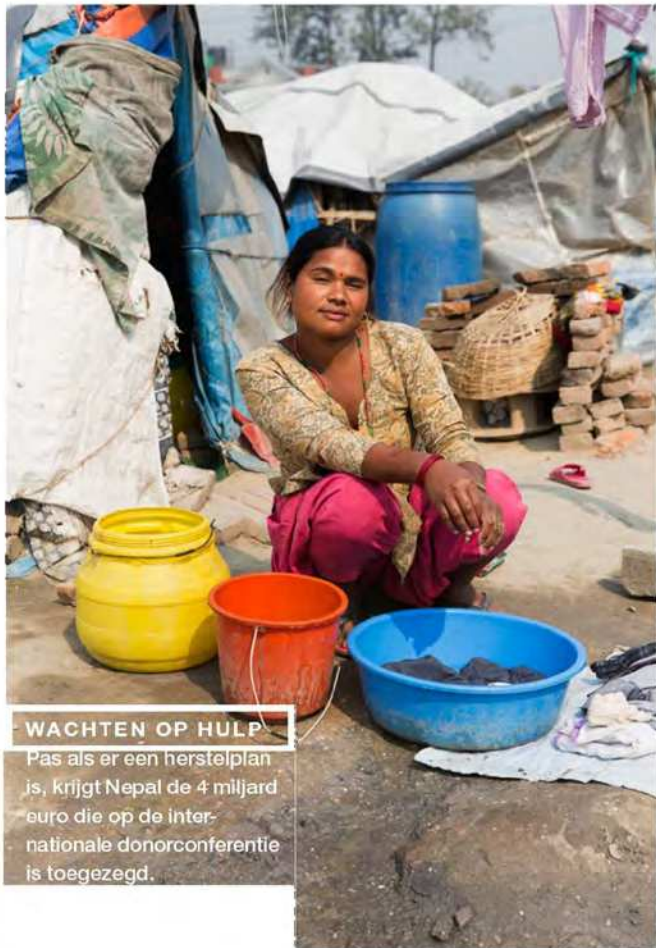
Als de avond begint te vallen, verplaatst de groep mensen op het veldje zich naar de ruime tuin van de boeddhistische tempel naast ons hotel. Tientallen monniken zijn druk in de weer met het opzetten van een grote tent. Overal worden plastic zeiltjes opgehangen, vastgebonden aan boomtakken. Zo liggen we in ieder geval enigszins beschermd. Want het is inmiddels duidelijk dat we de nacht buiten gaan doorbrengen. Met de vele naschokken durft niemand nog een gebouw in.

Al snel is Jin met een paar Nepalese kinderen in de weer met een ballon. Ondertussen krijgen we van de hotelmedewerkers een stapel dekens om op te slapen. Een aantal monniken blijkt even later een maaltijd bereid te hebben. Grote teilen met rijst en groentecurry. Hartverwarmend, maar ik krijg geen hap door mijn keel. Uiteindelijk liggen we met zo'n honderd Nepa-



**NOG GEEN
WEDEROPBOUW**

3 miljoen mensen
brachten de harde
winter door in hutjes.



WACHTEN OP HULP
Pas als er een herstelplan is, krijgt Nepal de 4 miljard euro die op de internationale donorconferentie is toegezegd.



Er wordt ook gelachen, soms lijkt het even alsof er niets aan de hand is. De naschokken wennen.

lezen op elkaar gepakt onder het tentdoek. Wij hebben een strookje te pakken waar we met de voeten in elkaars gezicht net kunnen liggen. Ik doe geen oog dicht. De aarde onder ons beweegt diep van binnen continu, alsof ik in een bootje op zacht deinende golven zit. Met enige regelmaat is er een naschok waarbij iedereen opveert, gilt en weer gaat liggen.

Legervliegtuigen uit India vliegen extreem laag over om landgenoten te evacueren. Het enorme lawaai maakt me bang. Is dit aanzwellende geluid de komst van een volgende aardbeving of is het het zoveelste vliegtuig van de Indiase president Modi? Onze mede-tentbewoners speculeren over een nog heftiger aardschok, over het einde van Kathmandu zelfs. Het geloof in bovennatuurlijke krachten is hun niet vreemd. Ondertussen ben ik gespitst op het gejam van honden in de verte. Ooit heb ik gelezen dat zij als eerste een aardbeving voelen naderen.

GEEF GAS

De volgende ochtend gaan we op weg naar het vliegveld, in de volle overtuiging dat we kunnen vertrekken. Naschokken blijven komen. Taxi's durven de wijk niet in, en dus moeten we te voet door de smalle steegjes naar een doorgaande weg. Het is doodstil op straat, hier en daar staan bewoners met een verdwaasde blik in het oneindige te staren. Om de stupa lopen zelfs een paar mensen hun rondjes. Wij zetten de vaart erin, hoe lastig ook met een kleuter aan de hand. Als we dan eindelijk in een taxi zitten, wil de chauffeur niets liever dan zijn verhaal doen. Zijn huis is ingestort, hij móét geld blijven verdienen en dus rijdt hij vandaag 'gewoon' z'n ritjes. 'Schiet op, praat niet zo veel en geef gas,' is het enige wat ik kan uitbrengen. 'We moeten zo snel mogelijk de bebouwde straten door.' Als Ran dat in het Nepalees vertaalt, gaat hij pas sneller rijden. Nu zien we de ingestorte gebouwen, het opengereten asfalt, de open vlaktes volgestouwd met mensen en tentzeilen. Een onwezenlijke aanblik, ik zit als verdoofd op de achterbank.

Bij het vliegveld is het een gekkenhuis. Voor de vertrekhal staat een mensenmassa te duwen en te trekken, mensen vechten voor een ticket. In het plantsoen liggen overal toeristen. Binnen is de chaos nog groter. Met veel ellebogenwerk staan we ineens voor de bagageband van Bhutan Air. Snel gooien we onze rugzakken op de band, roepen dat we meegaan, en zowaar, er zijn nog drie tickets. Eersteklas, 500 dollar per stuk. Toe maar, wat maakt het uit. Maar dan blijkt dat we alleen met contanten kunnen betalen, en laten we die nou net niet hebben. Er is geen roepie meer te krijgen in Kathmandu,

geen bankautomaat functioneert nog. En dus wordt onze bagage weer uit het ruim gehaald en staan we totaal gedesillusioneerd in een kolkende mensenmassa. We beseffen dat we zonder cash geen schijn van kans hebben en besluiten terug te gaan naar de monniken. Dan begint het gebouw te schudden. Vanuit mijn ooghoek zie ik de menigte in paniek de trappen afstormen. We laten onze bagage direct vallen en rennen als wildemannen naar buiten. Later blijkt dit de heftigste naschok te zijn: 6.8.

WEESKINDEREN

De volgende dag blijven we in het tentenkamp en proberen via de spaarzame contacten met Nederland een ticket te regelen naar waar dan ook. In de tent hebben we inmiddels burens. Aan de ene kant een familie. Huis verwoest, familieleden omgekomen. Aan de andere kant een groep weeskinderen. Hun onderkomen is blijven staan, een weeshuis op het platteland is ingestort. Verderop ligt een man op zijn rug die af en toe omgedraaid wordt door zijn buurman. Zijn rolstoel ligt boven op een zandhoop. Er wordt gepraat, kleine transistorradiootjes volgen het nieuws, kinderen rennen rond, monniken blijven voor eten en drinken zorgen – zolang de voorraad strekt. Er is in korte tijd een familiegevoel ontstaan. De koekjes die sommigen ergens vandaan hebben gehaald, worden gedeeld. Er wordt ook gelachen, soms lijkt het even alsof er niets aan de hand is. Kijkend naar een groepje hoela-hoepende monniken, of zittend in de zon met een bakje noodlesoep. De naschokken blijken zelfs enigszins te wennen.

In de nacht van maandag op dinsdag verschijnt het verlossende bericht op mijn telefoon. Er is een ticket, dinsdagochtend, via China naar Amsterdam.

Het afscheid is moeilijk. Wij kunnen naar huis, een plek waar we in ieder geval niet hoeven te vrezen voor natuurgeweld. Deze mensen hebben geen keuze. Zij moeten terug naar hun huizen of wat daarvan over is. Met de wetenschap dat het ieder moment weer kan gebeuren.

Met een halve dag vertraging – grote Boeings met hulpgoederen uit China en de VS gaan voor – vertrekken we richting China. Groot is de opluchting als het vliegtuig het contact met de aarde verbreekt.

KNOOP IN MIJN MAAG

Een jaar later. In een hoekje op onze slaapkamer staat de tas met Nederlandse en Nepalese kranten van eind april vorig jaar nog steeds onaangetoerd. Het moet er maar eens van komen. Ik zal ze een dezer dagen gaan lezen, waarschijnlijk zal ik op internet ook filmpjes van de aardbeving gaan bekijken. De tijd is er rijp voor, na een jaar waarin een posttraumatische stress-stoornis (PTSS) de boventoon voerde.

Niet dat ik dat direct besepte toen we in Nederland arriveerden. Terwijl Ran de eerste weken nogal obsessief bezig was met het bekijken van alles wat met de aardbeving te maken had, hield ik me bezig met trivialiteiten. De auto moest gekeurd worden, er 'moesten' nieuwe kleren gekocht worden na een jaar 'reisoutfit', Jin ging kennismaken op de basisschool, dat soort dingen.

Ondertussen hielden we contact met bekenden in en rondom Kathmandu. De buurtbewoners sliepen nog steeds buiten en zouden dat ook nog een paar weken blijven doen. De jongens van het hotel hielden de deur nog even gesloten, bang voor wat er nog komen zou. En van Prem, de eigenaar van een homestay in een gehuchtje op een paar uur van Kathmandu waar we een week vertoefd hadden, hoorden we dat zijn met pijn en moeite bij elkaar gebouwde huis instortingsgevaar vertoonde.

Ondertussen voelde ik me gespannen, een permanente knoop in mijn maag. De weken die volgden werd dat alleen maar erger. Ik kon niet eten, wilde 's ochtends het liefst dat het weer avond was. Slapeloze nachten, de ene hyperventilatie-aanval na de ander, een kort lontje en altijd een zweverig gevoel in mijn hoofd. Elk sociaal contact was te veel. Vliegtuigen die laag over ons huis vlogen, bezorgden me hartkloppingen.

Ran ging snel aan het werk, maar had zijn eigen naweeën. Als hij een hoger gebouw inging of een trilling voelde als er een zwaar beladen vrachtauto de straat door denderde, voelde hij direct paniek. Ook ik voelde de Bijenkorf trillen als ik op de vijfde verdieping stond, maar ik kon tegen mezelf zeggen dat dit geen aardbeving was, want dat gebeurde nou eenmaal niet in Nederland. Dan bleef ik met kloppend hart staan, terwijl Ran – voor wie die mantra niet werkte – gehaast het pand uitging. Opgegroeid

in de Himalaya is er blijkbaar geen basisgevoel van veiligheid als het om natuurrampen gaat. Jin bleef het vrolijke ventje dat hij ook tijdens de reis was geweest. Maar soms zei hij uit het niets: 'Mama, als het weer doeng-doeng gaat, moeten we onder de tafel gaan zitten.' Maar ook: 'Het kan hier niet gebeuren, hè, omdat er geen bergen zijn.' Reizen wilde hij wel weer, 'maar dan niet naar Nepal'. Alleen in een kamer zijn met de deur dicht? Nee. En in een lift krijg je hem nog steeds niet.

TRAUMA 'GERESET'

Terwijl ik me door de dagen heen worstelde, ging het leven in Nepal verder. Hulpverleningsorganisaties waren druk in de weer, er kwamen donorconferenties. Kinderen konden weer naar school, huizen werden opgebouwd. Maar met het vertrek van de hulpverleners raakte de wederopbouw in het slop. Vooral in de afgelegen gebieden duurde het lang voordat er iets gebeurde, en nog steeds slapen velen daar in huisjes samengesteld uit plastic en bamboe palen. Gedachten daaraan voelden vreemd. Ik was veilig, had een dak boven mijn hoofd, maar voelde me ellendig. Hoe moesten zij zich dan voelen? In oktober begon ik met Somatic Experiencing (SE), een traumaverwerkingstherapie die ervoor moet zorgen dat het lichaam alsnog zijn opgeslagen spanning kan ontladen. Wat heet. Mijn lijf stond strak. Ik liep hyper-alert rond, alsof er elk moment iets stond te gebeuren. Ook 's nachts. Zonder dat ik zelf een aanleiding zag, ontstond er een soort paniek in mijn lijf. Niet in mijn hoofd. En dat was misschien wel het moeilijkste. Dat mijn lijf een leven leidde los van mijn verstand. Ik wilde elk rotgevoel verklaren, maar dat was onmogelijk. 'Zijn met wat is,' zei de osteopaat steeds, bij wie ik regelmatig kwam om de spanning voor even weg te laten kneden. Na een paar maanden Somatic Experience, waarbij ik per sessie honderd keer moest vertellen wat ik precies op welke plek voelde, had ik niet het idee dat er iets wezenlijks veranderde. Het kan aan mij hebben gelegen, of aan de therapeut, maar feit was dat ik me pas beter voelde na een fikse wandeling of een paar dagen in m'n eentje kamperen in een bos. Achteraf gezien was er wel degelijk sprake van een ontwikkeling. Goede dagen werden goede weken, en nadat ik begin dit jaar begon met EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing, traumaverwerking door middel van oogbewegingen die ervoor zorgen dat het trauma 'gereset' wordt als een normale herinnering) werden het zelfs goede maanden. Nog steeds met terugvalperiodes, maar ook die werden steeds korter.

'Mama, als het weer doeng-doeng gaat, moeten we onder de tafel gaan zitten.'



WEER THUIS Mariëlle van Bussel met haar vriend Ran en hun zoontje Jin.

En belangrijker: ik kon er tot op zekere hoogte beter mee omgaan. Zijn met wat is. 'Trek er maar een jaar voor uit,' had de osteopaat gezegd toen ik vorig jaar voor het eerst bij hem kwam. Mooi niet, dacht ik bij mezelf. Nu 25 april in zicht komt en we dus een jaar verder zijn, kan ik zeggen dat hij gelijk had. Pas sinds een paar maanden leid ik weer een redelijk normaal leven, maar ik ben nog steeds niet de relaxte persoon die ik was.

EEN BERUSTENDE STEM

Hoe is dat in Nepal? Prem, de homestay-eigenaar, reageert niet begrijpend op mijn verhaal. Ik vraag hem of de aardbevingen ook in zijn lijf zijn gaan zitten, en hoe hij omgaat met de voorspellingen van seismologen die binnen een paar jaar een nieuwe aardbeving verwacht-

ten. 'Ik ben een maand bang geweest, omdat mijn huis grote scheuren in het beton had zitten,' vertelt hij. 'Maar nadat ik alle gevaarlijke stukken had verwijderd met wat geld van sponsors, voelde het oké. Ik heb gedaan wat ik kon, en nu moet ik vertrouwen op God.'

In zijn dorpje zijn bijna alle huizen gemaakt van leem en dus flink beschadigd. De bewoners voelen zich pas veilig als zij ook een stenen huisje hebben. Maar ze wachten nog steeds op het geld dat de overheid heeft toegezegd. Vier miljard leverde de donorconferentie na de aardbeving op, maar dat bedrag zou pas in handen komen van de Nepalese overheid als er een herstelplan werd overlegd. Tot op heden is dat niet het geval en dus moet de wederopbouw eigenlijk nog beginnen. Drie miljoen mensen brachten de moessontijd én de harde winter door in geïmproviseerde hutjes. Tijd om te piekeren is er niet. Prem moet zijn gezin onderhouden, nieuwe toeristen verleiden en ondertussen bekommert hij zich om het wel en wee van de dorpsbewoners. 'Ik ben tijdens de aardbeving even bang geweest om mijn leven te verliezen, maar na al die weken met al die naschokken beseftte ik dat het leven juist verder ging. Het is al eerder gebeurd hier, en het zal ook in de toekomst weer gebeuren.'

Een berustende stem. Problemen bestaan in praktische zin. Geestelijk welbevinden lijkt een ver-van-mijn-bed-show. Dat merkte ik vaker tijdens gesprekken en mailwisselingen met bekenden uit Nepal. Is het de doodsgangst die wij nog zo vaak wegstoppen, waardoor na een levensbedreigende situatie iets als PTSS kan ontstaan? In Nepal geloven zowel hindoes als boeddhisten in reïncarnatie en is de dood onderdeel van het leven. Of zijn de Nepalezen zo sterk gericht op overleven dat er niet eens ruimte is voor een hyperventilatieaanval? Of zijn ze gewoon heel erg goed in zijn met wat is?

Ik denk terug aan de laatste avond onder het tentdoek. De hoofdmonnik kwam vertellen dat niemand de tuin moest verlaten. Tussen acht en negen werd er een heftige naschok verwacht. Tegen de tijd dat het acht uur was, lag vrijwel iedereen te slapen. Alleen Ran en ik zaten stijf rechtop, de tijd nauwlettend in de gaten houdend. Toen het kwart over negen was, kwam de schok. Inderdaad een heftige. Iedereen veerde op, gilde en ging vijf minuten later weer liggen slapen. Wij bleven zitten, stomverbaasd.