

Minderjarigen en rouw

Kinderen (minderjarigen) rouwen ook, net als volwassenen. Alleen de manier waarop ze hun rouw uiten is anders.

Wat is kenmerkend aan hoe kinderen rouwen?

- Kinderen kunnen niet lang bij hun verdriet stilstaan. Wij zeggen ook wel dat kinderen 'in stukjes rouwen'. Het ene moment kunnen ze heel hard huilen en zeggen dat ze papa zo missen en een minuut later springen ze op en gaan blij buiten spelen.
- Kinderen leven in het nu. Wat er 'nu' is, dat is waar het om gaat. Zo kunnen ze op hun verjaardag heel blij zijn, terwijl de omgeving de overledene zo mist op die verjaardag. Een kind is dan vaak alleen bezig met zijn cadeaus. Dit ligt voor jongeren wel anders, zij zijn zich constant bewust van het grote verdriet dat ze bij zich dragen.
- Kinderen willen niet anders zijn. Op het moment dat er iemand is overleden worden kinderen anders benaderd. Men gebruikt een zielige toon en het kind krijgt het gevoel 'zielig' te zijn. Dit vinden ze vreselijk en is vaak een reden om het maar niet over de overledene te hebben. Jongeren hebben hier enorm veel last van.
- Kinderen zijn bang dat er nog iemand doodgaat. Als je vader dood is, heb je alleen nog maar je moeder. Het kind weet opeens dat je dus dood kunt gaan. Wat als mama nou ook doodgaat? Dit maakt dat ze gaan proberen het leven onder controle te houden.
- Kinderen leren van voorbeeldgedrag. Als kinderen niet in hun omgeving zien hoe er wordt gerouwd, dan weten ze zelf ook niet hoe het moet. De omgeving die denkt: laat ik het maar niet over de overledene hebben, zorgt ervoor dat het kind leert: oké, als iemand dood is, dan betekent dat dus dat je het er nooit meer over hebt.
- Kinderen beschermen hun ouders (terwijl ouders ook hun kinderen beschermen). Ze merken hoe moeilijk de ouders het hebben en willen niet tot last zijn. Daarom stellen ze vaak hun rouw uit tot het thuis weer 'veilig' voelt, ze het gevoel hebben dat de ouder het verdriet van het kind kan opvangen.
- Kinderen zijn niet goed in staat woorden te geven aan hoe ze zich voelen. Al van baby af aan leren kinderen welke woorden bij welke gevoelens horen. Je moeder zegt: moet je zo huilen? Ben je zo verdrietig? Maar nu komen ze allerlei nieuwe gevoelens tegen, die dan ook nog eens door elkaar heen gaan. Ook dan hebben ze de volwassenen nodig die hen helpt deze gevoelens te ontwarren. Kinderen tot een jaar of acht doen dat vooral in hun spel en tussen de acht en twaalf helpt creatief werken. Voor jongeren is het al makkelijker om woorden te vinden bij hoe ze zich voelen.
- Kinderen snappen de dood niet altijd. Onder de zes jaar is het moeilijk om te weten wat dood-zijn is. De dood leggen we uit met zinnen als 'je ziet iemand nooit meer', 'hij is voor altijd weg'. Maar woorden als nooit en voor altijd zijn tijdsbegrippen en die snappen kinderen onder de zes nog niet. Voor hen is de dood iets tijdelijks.
- Kinderen hebben het gevoel dat ze van een andere planeet komen en dat niemand hen begrijpt. Dat kan ook bijna niet, want welk kind maakt nou mee wat het rouwende kind heeft meegemaakt?
- Net als bij volwassenen kan het even duren voordat een kind werkelijk beseft dat de dierbare is overleden. Dit erkennen van het overlijden kan soms wel een half jaar duren, maar na dat halve jaar is de aandacht voor het overlijden verslapt en kunnen kinderen hun verhaal niet meer kwijt.
- De rouw kan op ieder moment in het leven van het kind terugkomen. Bij bijzondere gebeurtenissen of als het kind van school afgaat, zelf gaat trouwen, of zelf kinderen krijgt. Dat betekent niet dat het kind de rouw niet verwerkt zou hebben, maar wel dat het verlies onlosmakelijk bij het kind hoort.

Stichting Achter de Regenboog zet zich sinds 1993 in voor rouwende kinderen door lotgenotenweekenden aan te bieden. Hier ontmoeten kinderen andere kinderen die hetzelfde hebben meegemaakt. Door te horen van anderen voelen ze zich begrepen en weten ze dat ze niet gek zijn, die anderen ervaren immers precies hetzelfde!

Voor meer informatie over Stichting Achter de Regenboog en een voorbeeld film van het lotgenotenweekend: www.achterderegenboogwest.nl.

Leoniek van der Maarel
Stichting Achter de Regenboog



15 jaar VPTZ Bommelerwaard

De stichting Vrijwilligers Palliatieve Terminale Zorg (VPTZ) in de Bommelerwaard vierde 21 november 2014 haar 15-jarig bestaan in een bomvolle Gasthuiskapel.

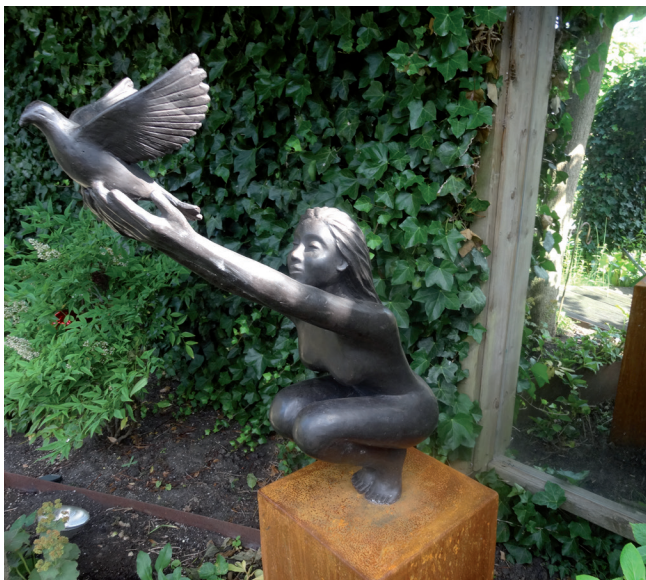
De 21 vrijwilligers werden deze avond met een aandenken in het 'zonnetje' gezet. In de toespraak werden zij door de coördinator 'de brandstof van de stichting' genoemd.

Daarna gaf Manu Keirse, emeritus hoogleraar aan de faculteit Geneeskunde aan de Universiteit van Leuven, een indrukwekkende lezing. Deze veelgevraagde spreker over de laatste levensfase, verlies en verdriet gaf het gehoor een aantal overwegingen mee met praktische voorbeelden en casussen, zoals 'verwerken is niet loslaten maar anders leren 'vasthouden'. De lezing werd afgesloten met een speciaal ingestudeerd ballet op muziek van Aaron Copland, onder andere het laatste deel van zijn suite Appalachian Spring.

Het jubileum was ook aanleiding om een boekje te publiceren.

Bijzonder hierin zijn negen verhalen van een aantal prominente mensen uit de Bommelerwaard, die de vraag voorgelegd kregen *Wat zou je doen als je nog maar een jaar te leven zou hebben?* Minister Edith Schippers van Volksgezondheid, Welzijn en Sport, tekende voor een persoonlijk voorwoord.

Mocht u interesse hebben in dit (gratis) boekje, stuur dan een berichtje naar info@vptz-bommelerwaard.nl.



Vrienden bij een naderend afscheid

In de laatste fase van het leven hebben mensen vaak intensieve verzorging en begeleiding nodig. Deze zorg komt in veel gevallen neer op de schouders van de mantelzorgers. Vrijwilligers van de Palliatieve Terminale Zorg Bommelerwaard kunnen in deze periode de zieke en diens naasten bijstaan.

De operationele kosten voor de Stichting VPTZ worden tot op heden via het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport gefinancierd vanuit gelden voor de palliatieve zorg. Onze stichting heeft geen extra financiële middelen tot haar beschikking. De vrijwillige bijdragen die wij tot dusver van zowel cliënten als van hun nabestaanden, van donateurs en vanuit het bedrijfsleven en andere initiatieven mochten ontvangen, waren dan ook bijzonder welkom. Incidentele opbrengsten van acties en goede doelen vallen ons geregeld ten deel. Zo werden we in december 2014 weer genomineerd voor een gift uit de opbrengst van de kerstactie van Kringloopwinkel de Spullewaard en na stemming van klanten en vrijwilligers mochten wij weer een cheque van € 2.500,- in ontvangst nemen. Daarnaast ontvangen we jaarlijks de opbrengst van een speciale kerkcollecte van de PKN gemeente in Zaltbommel en Kerkdriel.

De ontvangen giften worden onder andere gebruikt voor scholing, vrijwilligersbijeenkomsten, de vrijwilligersverwendag en literatuur. Trainingen en bijeenkomsten zijn niet alleen leerzaam, maar vooral ook plekken om ervaringen te delen en begrip te bieden voor de moeilijke uren van het werk. Tevens financierde de Stichting Vrienden van VPTZ op 21 november 2014 een minisymposium in de Gasthuiskapel in Zaltbommel met als thema Later begint vandaag.

Het werk en de doelstelling van de Stichting Vrienden Vrijwilligers Palliatieve Terminale Zorg Bommelerwaard worden gesteund door: de heer A. van den Bosch, burgemeester gemeente Zaltbommel de heer B. Bus OFM Cap, pastor parochie St.-Franciscus mevrouw mr. I.M.A.J. den Drijver-Pigmans, notaris Kerkdriel de heer H. van Kooten, burgemeester gemeente Maasdriel mevrouw drs. C.M.J. de Swart, voorheen huisarts Aalst mevrouw E. Verhey, violiste Zaltbommel de heer G. Verkuil, journalist/publicist Alem de heer L. Waanders, huisarts Rossum/Heerewaarden de heer drs. P.E.J. Willemsen, voorheen huisarts Zaltbommel

Wilt u meer informatie over of donateur worden van de Stichting Vrienden van VPTZ, dan kunt u ons uiteraard altijd via de mail (info@vptz-bommelerwaard.nl) of telefonisch (06-10494120) benaderen.

Al 16 jaar met en voor elkaar in de Bommelerwaard

Is een familielid ernstig ziek, dan rust op de mantelzorg een zware taak. In deze moeilijke periode staan gemotiveerde en geschoolde medewerkers van de Stichting Vrijwilligers Palliatieve Terminale Zorg (VPTZ) Bommelerwaard de naasten graag terzijde.

Een verzoek tot ondersteuning kan door uzelf, uw familie, overige mantelzorgers of door de professionele hulpverleners worden aangevraagd.

Bel voor hulpvragen en/of inlichtingen:
de coördinator
tel. 06-10494120



www.vptz-bommelerwaard.nl • info@vptz-bommelerwaard.nl



Tenslotte

Nieuwsbrief nr. 8, oktober 2015, werd samengesteld met tekstbijdragen van: Frans van Amelsvoort, Manu Keirse, Leny Merks, Arthur Polspoel, Stichting Achter de Regenboog, Monique van de Vall Samenstelling: Leny Merks (coördinator VPTZ Bommelerwaard) Algemene foto's: Leny Merks Correctie en interviews: Monique van de Vall (Valleur Tekst & Communicatie) Opmaak: Arie Mastenbroek (Reclamestudio 7) Drukwerk: Printbest, Kerkdriel Verzending: S.A.M. The Mail Company b.v.

VPTZ Bommelerwaard is ingeschreven onder nummer 11045355 en de Stichting Vrienden van de VPTZ onder nummer 11058896 KvK Midden-Nederland. Bankrekening NL52 RABO 0374 3753 72, Rabobank Bommelerwaard.

VPTZ Bommelerwaard is door de belastingdienst als ANBI (Algemeen Nut Beogende Instelling) benoemd.



Voor meer informatie of voor aanvragen van hulp:

Voor meer informatie of voor het aanvragen van hulp:

Telefoon: 06 10 49 41 20

E-mail: info@vptz-bommelerwaard.nl

Website: www.vptz-bommelerwaard.nl

Stichting Vrienden



Vrijwilligers Palliatieve Terminale Zorg

Bommelerwaard

Al meer dan 16 jaar met en voor elkaar in de Bommelerwaard

Voorwoord

Verlies en rouw, wat doet dat met je?

Dat is het centrale thema van deze nieuwsbrief, die wij in samenwerking met de Stichting Vrienden VPTZ graag onder uw aandacht brengen. Gedachten, verhalen en bespiegelingen komen voorbij. Bij elkaar heel divers en gevarieerd. Dat is ook kenmerkend aan het omgaan met rouw. Je dierbare naaste verliezen na een lang ziekbed of geheel onverwacht tijdens een droomreis in het buitenland. Welk beeld hebben we eigenlijk bij hoe kinderen het verlies van een ouder beleven en daar uiting aan geven? Onderschaten we niet te gauw wat het verlies van een oudere voor de achterblijvende partner betekent? Wat doet het dilemma niet weg willen maar ook niet kunnen leven voor een nabestaande?

Allemaal laten ze dat rouw telkens een uniek proces is. Er is geen handleiding voor. Hopelijk bieden zij u extra inzicht in en houvast voor wat het omgaan met rouw teweegbrengt en betekent. Niet alleen voor degene die achterblijft, maar ook voor diens omgeving.

Aan het eind van de nieuwsbrief vindt u tevens een korte samenvatting van onze jubileumbijeenkomst in 2014 met het thema Later begint vandaag.

Laat u zich vooral inspireren!

Frans van Amelsvoort, Voorzitter VPTZ Bommelerwaard

Onderschatte rouw bij ouderen

Als mensen op oudere leeftijd met allerlei vormen van verlies geconfronteerd worden - minder vitaliteit, lichamelijke kwalen en kwaaltjes, een noodgedwongen verhuizing naar een zorgvoorziening of afhankelijkheid van zorg aan huis - zeggen we gemakkelijk dat de ouderdom nu eenmaal met gebreken komt. Als iemand op oudere leeftijd een partner verliest, wordt vlot gezegd dat die twee lang met elkaar samen hebben mogen zijn. Het is immers niet aan iedereen gegund om samen oud te worden. Als je pas op oudere leeftijd achteruit gaat of door enigerlei vorm van verlies in een rouwsituatie terecht komt, wordt luchtig gezegd dat je troost mag putten uit het feit dat je toch vele jaren een mooi leven gehad hebt.

Al deze bedenkingen zijn waar, maar ze zijn een gruwel als de omgeving deze 'waarheden' gebruikt als een vorm van troost om de oudere te helpen zich te verzoenen met datgene waarmee hij of zij worstelt.

Verlies bij hoge ouderdom en het daarbij

horende gemis worden gezien als dingen die nu

eenmaal bij het leven horen en die je dus moet

accepteren. Sommige ouderen kunnen dat

redelijk goed. Ze houden er rekening mee dat

allerlei vormen van verlies gewoonweg bij deze

levensfase horen. Dat betekent echter niet dat

ouderen geen intense rouwbeleving kunnen

ervaren.

Vroeger heerste over het algemeen de opvatting: je moet het leven nemen zoals het komt. In het gebied van de Bommelerwaard bijvoorbeeld leefden generaties van mensen in een cultuur die sterk bepaald werd door landbouw en visserij. Het waren vakmensen die veel kon-

Nieuwsbrief

Nr. 8 • Oktober 2015

den, maar daarnaast sterk afhankelijk waren van de natuur, het weer, geluk of pech. Zij geloofden als geen ander 'je moet het leven nemen zoals het komt...'. Een dergelijke houding kan helpen om tegenslagen tegemoet te treden met acceptatie en overgave. Toch kan het ook leiden tot een vorm van passiviteit en een gevoel van onmacht.

Jonge mensen van nu hebben een andere opvatting van het leven: het moet maakbaar zijn en alles moet bereikbaar zijn. De jongere van nu zal zich doorgaans tot het uiterste verzetten tegen datgene wat niet gaat zoals hij of zij het zou wensen. De keerzijde van zo'n houding kan zijn: het tegen beter weten in blijven bestrijden van wat tegenzit en onomkeerbaar is. De ouderen van de huidige generatie zullen zich vermoedelijk herkennen in zowel de opvatting van vroeger als in die van deze tijd. Voor de verwerking van rouw kan dat zowel gunstig als belemmerend zijn.

Theorieën over rouwverwerking wijzen erop dat voor een goede verwerking aan vier opdrachten moet worden voldaan:

De realiteit van het verlies toelaten. Iemand die geconfronteerd wordt met een verlieservaring 'weet' wel wat hem of haar overkomt, maar dat weten is vooral verstandelijk. Het verstand zegt dat het werkelijk waar is, maar het gevoel wil dat, tegen beter weten in, ontkennen. Ouderen hebben over het algemeen minder moeite om dit besef tot zichzelf door te laten dringen, dan iemand die op jongere leeftijd een partner kwijtraakt.

De emotionele pijn beleven. Sommige ouderen blijven steken in de pijn van het verlies. Een van de oorzaken daarvan is dat het zeker voor ouderen niet zo gebruikelijk is om met je emoties te koop te lopen. Controle houden over zichzelf en het accepteren van de onvermijdelijkheid moeten in goede balans zijn met het toelaten en doorleven van de pijn om de scherpe kantjes van de emoties te laten verminderen.

Het is nodig om geleidelijk aan weer *de dingen van alle dag op te nemen*, je moet immers verder. Ja, dat is gemakkelijker gezegd dan gedaan. Mensen die op jonge leeftijd een verlies lijden, zullen veel sneller zeggen dat ze, hoe dan ook, toch verder moeten. Omwille van hun eigen toekomst of omwille van de toekomst van kinderen waar men nog de zorg voor heeft. Ouderen hebben dat toekomstperspectief veel minder. Hun kinderen leiden hun eigen leven. De drijfveren om het leven nog opnieuw in te richten zijn grotendeels afwezig.

Ten slotte zou het ideaal zijn om weer *de zin en betekenis van het leven terug te vinden*.

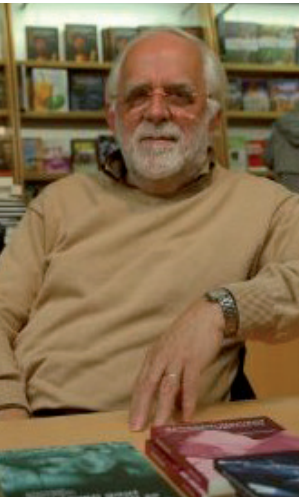
Het verlies van de partner in de levensfase waarin men zelf hoogbejaard en afhankelijk is, roept bij de achterblijver vaak het verlangen op om zelf ook te mogen sterven. De verzuchting 'voor mij hoeft het niet meer' of 'ik zou willen dat Onze Lieve Heer mij kwam halen', etcetera, geven aan dat het leven zinloos is geworden zonder de persoon met wie men zo lang verbonden was. Daarnaast kunnen de energie, het verlangen



Thema: Verlies en Rouw

gen en de wil ontbreken om nog betekenis aan het leven te geven. Het gevoel van overbodigheid en het tot last zijn van anderen kan dan gemakkelijk toenemen. Ik denk dat dit de grootste belemmering is in de rouwverwerking in de oudere leeftijdscategorie.

Omdat de dood op late leeftijd wordt gezien als een normale gang van zaken, als de kringloop van het leven, wordt de situatie van oudere rouwenden als vanzelfsprekend ervaren. De omgeving slaat er minder acht op. Of men vervalt in de clichés die we eerder beschreven. Natuurlijk is er ook machteloosheid bij de omgeving. Maar de machteloosheid zou geen belemmering mogen zijn om de ontmoeting met rouwende ouderen uit de weg te gaan. De clichés zijn geen troost. Wel troostend is de oprechte poging om de pijn van de rouwende te begrijpen. Dat houdt niet in: proberen om de pijn te verklaren en hopen dat deze daardoor verzacht wordt. Troost is juist het tegenovergestelde: de pijn erkennen en niet bang zijn dat je het verdriet dan erger maakt. De oudere die ervaart dat zijn of haar pijn wordt erkend, zal een beetje minder voelen van de eenzaamheid en de leegte van het gemis. Echte troost



vraagt daarnaast om trouw. Het uithouden bij de uiting van verdriet en het gevoel van zinloosheid, telkens weer. Want alleen daarin bevinden zich de aanknopingspunten om de kwetsbare, rouwende oudere begripvol bij te staan.

Arthur Polspoel, is emeritus universitair docent en supervisor aan de Theologische Faculteit Tilburg. Hij heeft veel ervaring opgedaan in de begeleiding van nabestaanden, is een veelgevraagd spreker over rouw en palliatieve zorg en is nog steeds aan diverse opleidingen verbonden als (gast-)docent



Verlies en Rouw

Verlies is steeds een intense, persoonlijke ervaring. Geen twee mensen rouwen op precies dezelfde wijze, ook al kan men bij de meeste personen gelijksortige belevingen en reacties terugvinden. Rouw is altijd uniek. Het effect van verschillende verliezen is telkens anders en het verlies laat mensen achter met andersoortige behoeften. Het verlies van een partner is niet hetzelfde als het verlies van een van de ouders voor de kinderen. Ook al is het dezelfde persoon die sterft.

Ook ouders die een kind verliezen kunnen heel verschillend treuren over dit verlies. Het kan lijken alsof ze elk een iemand anders verliezen. Ze kunnen in hun verdriet vreemden lijken voor elkaar, alsof ze geen hechte band hebben. Het verdriet kan tussen hen een kloof creëren waar overheen ze niet bij elkaar kunnen komen.

Wanneer men iemand mist lijkt het soms of de hele wereld is ontvolkt. Men kan zich zo eenzaam voelen midden in de drukte van mensen. Na enkele dagen gaat voor iedereen het gewone leven weer zijn gang, maar voor de rouwende is het alsof de wereld is blijven stilstaan op de dag en het uur van overlijden. Het uiten van intense gevoelens van pijn en verdriet zowel in woorden als in tranen is een normaal natuurlijk proces dat moet worden toegelaten. Verdriet kan niet worden vermeden. Het is belangrijk zowel van zichzelf (de rouwende) als van anderen de toelating te krijgen het verdriet te uiten. Het is ook essentieel te praten over gevoelens en over de overledene. Ook al is rouwen iets dat het individu raakt, het doet goed als men dit kan delen met anderen.

Een andere behoefte die vaak zeer belangrijk is in het rouwproces is steeds opnieuw het verhaal van het verlies en alle details hieromtrent te vertellen. De omgeving kan de neiging hebben om de rouwende hiervan af te houden, omdat men het gevoel heeft dat hij/zij zich hiermee onnodig pijn doet. Maar dit is een normaal proces en een noodzakelijk aspect van de rouwverwerking. Het voortdurende bezig zijn met de overleden en de omstandigheden van de dood is een natuurlijke reactie op verlies.



Manu Keirse is emeritus hoogleraar aan de faculteit Geneeskunde van de KU Leuven en schrijver van talloze boeken over patiëntenbegeleiding, rouwverwerking en Palliatieve zorg

Voor rouw is geen handleiding, die schrijf je zelf ...

Verlies en rouw

Eerst je schoonzoon verliezen. En dan je dochter, zijn vrouw. Hoe ga je om met je eigen verdriet? En met dat van je kleinkinderen? We interviewden een vader en moeder die dit hebben meegemaakt. Een verhaal over verlies, verdriet en vertrouwen.

“Vorig jaar december overleed onze dochter. Na een lange, dappere strijd. Dertien jaar geleden kreeg ze een oogmelanoom. Zeven jaar later bleek dat er uitzaaiingen waren. Haar man, was eerder overleden. Op dat moment krijg je er als ouders ineens een taak bij, want onze dochter en haar man hebben twee tekenkinderen, en die hadden alle steun nodig. Wij vingen ze zo goed en blijmoedig als wij dat konden op. Maar ook waren daar onze zoon en zijn vrouw, die de voogdij over de kinderen kregen. Ze waren er altijd als dat nodig was, stonden altijd klaar. Toen ze elkaar leerden kennen waren de uitzaaiingen bij onze dochter al geconstateerd. Dat is een bijzondere start van een relatie, want je weet dat er een moment komt dat je voor een belangrijke vraag komt te staan. Onze schoondochter zei gelukkig volmondig ja. Onze kleinkinderen zijn na het overlijden van hun moeder in het ouderlijk huis blijven wonen, maar onze zoon en zijn vrouw hebben ze wel weer structuur kunnen geven. Want het was vreselijk moeilijk hun moeder ziek te zien, dat hadden ze met hun vader ook al meegemaakt. Zoiets heeft een enorme impact, het ontregelt. De band met onze schoondochter is heel goed. Vanaf het begin vertrouwden ze haar. En onze dochter en zij hebben ook veel gepraat samen. Ze had er alle vertrouwen in. Dat gaf en geeft ons ook weer rust.

In ben bijvoorbeeld de ‘Camino’ gaan lopen ...

Verlies en rouw

Hard werken en dan na je vijftenzestigste – of iets eerder – de tijd nemen om samen leuke dingen te doen. Een droom die bruut wordt verstoord als een partner dan plotseling overlijdt. Het overkwam Agnes.

“Toen we allebei gestopt waren met werken, ik januari 2014, mijn man ruim twee jaar eerder, dachten we: nu gaan we leuke dingen doen samen. Reizen maken en fietsvakantie! We hadden al fietsen besteld en die zouden we ophalen na de vakantie.

We hadden al veel lange afstanden samen gefietst toen de kinderen niet meer meegingen, Santiago, Rome, Wenen. De eerste vakantie was een rondreis China en Tibet, eind april 2014 vertrokken we.

Na een paar dagen in China vertrokken wij naar Tibet. In Lhasa (Tibet) kregen we allebei last van hoogteziekte. We besloten het rustig aan te doen die dag. De dag daarna ging het al beter en hebben een bezoek gebracht aan het Potala paleis. De dag daarna gingen we met de bus, naar Chengdu Luzheng, een plaats die vijfhonderd meter hoger ligt dan Lhasa. Daar zouden wij 1 nacht blijven en weer terug-



De kleinkinderen doen het heel goed. Ze hebben de urn van hun vader en moeder bij elkaar begraven. Vaders urn stondt in een urnenmuur, maar de kinderen wilden graag een plek waar ze heen konden gaan. Waar ze voor konden zorgen. We zien dat ze dat ook doen, dan staat er weer een kandelaartje en dan weer een bloemetje. Dat is heel fijn om te zien.

Als er uitzaaiingen zijn, dan weet je dat daar een keer een eind aan komt. Dat er een moment komt dat er geen kruid meer tegen gewassen is. Begin september vorig jaar kwam dat moment. Het spreken ging onze dochter inmiddels moeilijker af, want haar hersenen waren aangetast, maar we hebben twee maanden toch nog aardig goed met haar kunnen praten. Zo hadden we nog een beetje de tijd, zo gek als dat misschien klinkt, om afscheid van haar te nemen. Daar zijn we dankbaar voor. Maar het gemis is groot. Het is nog altijd alsof ze zo kan binnenlopen.

Voor rouw is geen handleiding, die schrijf je zelf. Je moet samen verder. Samen de toekomst in. Maar het verleden raak je nooit kwijt. Je gaat door en probeert iets dragelijks voor jezelf te creëren. Wat we doen is zo veel mogelijk met elkaar vieren. Dat hebben we altijd gedaan en onze dochter wilde dat we dat bleven doen. Maar het zijn ook de momenten waarop je het dubbele ervaart. Want je voelt: er is iemand die er altijd bij was en die er nu niet meer is. En dat gemis, dat gaat niet over.”



gaan naar Lhasa. Tijdens 1 van de stops bezochten we een Tibetaans gezin; mijn man kreeg als eerste een welkomstsjaal van de oma. Dat was een heel ontroerend moment. De foto van dat gebaar heb ik later gebruikt voor op de kist. ‘s Avonds na het eten gingen wij vroeg naar bed. Ik ging nog wat lezen en mijn man direct slapen. Na een half uur wilde ik hem nog een kus geven. Ik weet niet waarom ik het deed, maar ik ging aan de zijkant van zijn bed zitten en draaide hem op zijn rug. Op dat moment maakte hij nog een geluid en toen stierf hij. Totale ongeloof en verbijstering.

Wat er dan gebeurt is onbeschrijfelijk. De Nederlandse en Chinese gids kwamen. Daarna de dokter, de politie, de hoteleigenaar. De hele kamer stond vol mensen. Reanimeren was niet meer mogelijk. Toen moest ik de kinderen bellen en dat was het zwaarste dat ik ooit in mijn leven gedaan heb. Het verdriet knalde door de telefoon. Een tijd later werd mijn man naar een plaatselijk ziekenhuis vervoerd. In de ziekenwagen dacht ik nog dat hij weer was gaan ademen door het schokken van de wagon maar dat was niet zo.

Het ziekenhuis was verschrikkelijk primitief. Een open binnenplaats met 2 ruimtes met aan weerskanten grote vrieskisten die openstonden. Het leek wel een abattoir. Tijdens het onderzoek kwamen er weer een heleboel mensen bij o.a. een camera- en geluidsman. Zij namen van iedereen een verklaring op. Na afloop gingen deze mensen ook allemaal mee naar het hotel en werden er opnames gemaakt van de hotelkamer. Dit politieonderzoek was nodig om een gewelddelict uit te sluiten. Bij iedere handeling moest ik een Engelse verklaring opstellen o.a. dat ik zijn persoonlijke bezittingen ontvangen had en tevreden was over het optreden van het ziekenhuis en politie. Nadat alle formaliteiten in orde waren mocht ik het hotel verlaten. De hoteleigenaar heeft mij en de gids weer teruggebracht naar het hotel in Lhasa (Tibet). Een tocht van 500 km. In het hotel aangekomen moest ik nog meer verklaringen opstellen en ondertekenen (met vingerafdruk in de handtekening). Uiteindelijk mocht ik naar het vliegveld. Daar sta je dan met al je koffers, je kunt niets lezen, je bent helemaal onthand en ontheemd. Tijdens de vliegreis heb ik mijn verhaal opgeschreven om mijn emoties onder controle te houden. Niemand in het vliegtuig wist van mijn situatie en ik wilde niet in paniek raken. Op Schiphol stonden mijn zoons te wachten, samen met een dochter van mijn man en een pastoraal medewerker. In een ontvangstruimte zat de rest van de familie. Dan volgt de ontlading en overvalt het verdriet in volle omvang.

Dan moet je ineens praktische zaken regelen. Tijdens de fietstocht naar Santiago de Compostela waren wij op een kleine begraafplaats in Frankrijk en zagen een prachtig Keltisch kruis. André gaf toen aan dat hij ook zo’n graf wilde. De ouders van mijn schoondochter hebben een natuursteenbedrijf en zij hebben zo’n kruis voor ons

Ik denk nu nog méér: ik ga dingen doen die ik belangrijk vind ...

Verlies en rouw

Een vader die er op tachtigjarige leeftijd voor kiest om te sterven. Na jaren van depressiviteit en vele behandelingen verloor euthanasie hem van een leven dat voor hem ondraaglijk was geworden. Een gesprek met zijn dochter. Over niet weg willen, maar ook niet kunnen leven.

“Ik heb een trainings- en coachingsbureau waar ik professionals in de zorg (met name artsen) begeleid bij alle fases van hun werkende leven. Dat kan om loopbaanvraagstukken gaan, maar ook om dilemma’s en conflicten, of vragen over hoe ze moeten omgaan met medische incidenten. Hoe professioneel je als arts ook bent, je kunt jezelf niet uitzetten. Een medisch specialist is naast professional ook een mens en voor het menselijke aspect moet ook aandacht zijn.

Mijn vader is jaren zwaar depressief geweest. Alle behandelingen die er waren heeft hij geprobeerd. Als er weer iets nieuws was, dan pakte hij dat op. Maar hij zei al heel lang: ik wil hier niet weg, maar ik kan ook niet zo leven. Hij kon er open over praten. En dat hebben we gedaan.

Euthanasie. Daar gaat een intense procedure aan vooraf met veel vragen en veel gesprekken en praktische procedures. En wat heel bizar is dat je jezelf achter de pc ziet zitten om te zoeken naar methoden. Je moet dat doen, want je moet het erover hebben, en ik kon het ook, maar ik heb er ook veel last van gehad. En tegelijkertijd konden we erover praten. We hebben alles tegen elkaar kunnen zeggen. Dat is wel bijzonder.

gemaakt. Ik kreeg van hen steeds filmpjes toegestuurd van het maakproces, dat was heel mooi. Op een gegeven moment zou het kruis gefrijnd worden, dat is een speciale natuursteenbewerking. Samen met mijn zoons hebben wij ook een stukje gefrijnd aan de onderkant van het kruis. Wel heel bijzonder dat wij meegewerkt hebben aan het kruis. Toen ik 17 jaar was overleed mijn vader. Wij, als kinderen, die nog in huis woonde met mijn moeder konden elkaar niet vinden in het verdriet. Dat was een eenzame periode. Dat wilde ik voorkomen want ik weet nu dat je elkaar hard nodig hebt om het verdriet te verwerken. Nu spreek ik met mijn zonen 1 keer per maand af en gaan een dag op stap. Heel waardevol.

Het leven gaat verder. En ik weet niet hoe ik het moet oppakken. Het helpt dat ik verschillende boeken over rouwverwerking heb gekregen om te zien: hoe doen anderen dat? Je hebt mensen die in het verdriet blijven hangen, die niet vooruit komen. Ik had met mezelf afgesproken: dat wil ik dus níét. Maart 2015 ben ik de ‘Camino’ gaan lopen, vanaf Saint-Jean-Pied-de-Port, een tocht van 800 kilometer. Toen ik die reis met mijn man maakte in 2009 hebben wij bij Cruz de Ferro steentjes neergelegd en as van onze hond Milou uitgestrooid. Nu heb ik er steentjes met onze initialen neergelegd. Dat was een zwaar moment. Ik had later wel het gevoel dat ik nu een reis had afgerond die we samen wilde doen. Aan het begin van de voettocht had ik mezelf de vraag gesteld “hoe moet ik verder leven?” Tijdens de tocht realiseerde me dat dat geen reële vraag is. Ik ga weer naar huis en daar wacht de leegte en stilte. Ik kijk met een mooi gevoel terug op de reis en het heeft me vrede gebracht en moed om verder te gaan.



De voorafgaande maanden had ik al maanden buikpijn. Toen het zover was had ik verschrikkelijke buikpijn. Echte weëën. Een fysieke weerstand. Ik heb veel bij hem gezeten. Zijn hand die koud werd vastgehouden. Om echt te voelen: hij is er niet meer. Ik heb achteraf gedacht: ik heb toch nog de hoop gehad dat hij het niet zou doen. Wie kan inschatten wat het is? Ze vragen je tot het laatste moment of je het echt wilt. Ik dacht: als er iets bestaat wat hem zou kunnen helpen, dan komt dat nú. Ook daarom ben ik zo lang bij hem gebleven. Ik moest het voelen.

Mijn vader was heel levenslustig. Ik heb dat ook, ik ben vrij energiek. Ik heb altijd iets met het leven gehad. Maar ook had en heb ik iets met de dood. Als kind van dertien al. Dood en leven hebben ook iets met elkaar, het een kan niet zonder het ander, dat vind ik boeiend.

Ik denk nu nog méér: ik ga dingen doen die ik belangrijk vind. Die ertoe doen. En ik heb ook geleerd dat ik op mijn lijf kan vertrouwen. Die weëën lieten mij dat zien. En met het hele proces dat ik van dichtbij heb gezien en doorleefd voel ik: ik ga er ook iets mee doen in mijn rol als coach en begeleider. Alleen nu nog niet. Ik was de dochter van mijn vader, daar moest ook ruimte voor gemaakt worden, maar ik zag ook van dichtbij het proces van de psychiater die mijn vader begeleidde. Die wilde die begeleiding wel doen, maar wilde aanvankelijk niet de injectie geven. Uiteindelijk heeft ze toch anders besloten en gebeurde dat toch. Aandacht voor die aspecten, daar gaat het om. En daar ga ik iets mee doen. Als de tijd daar is.”