

Evelien van Veen

Die ene die er niet meer is

Verhalen over verlies en veerkracht

met een voorwoord van
rouwdeskundige Manu Keirse

Ambo|Anthos
Amsterdam

Inhoud

Voorwoord – Manu Keirse	9
Inleiding	15
1 Met een rugzak naar Azië	21
Nadja Ensink-Teich over haar man Jeroen	
2 Dansen en drinken	25
Mireille Boevink over haar dochter Madelief	
3 Doordenderen	30
Anna van der Kruis over haar vader Peer	
4 Ze is er altijd	34
Anne Marie Jongedijk over haar dochter Marije	
5 Geen zielige weduwnaar	38
Jeroen Riemeijer over zijn vrouw Joke	
6 Genieten is erfelijk	43
Sandra van Velzen over haar dochter Milou	
7 Het roer om	48
Angela Koster over haar zus Diana	
8 Zoeken naar zingeving	52
Casper van Koppenhagen over zijn zonen Lennard en Simon	

9	Stille zondag	57
	Frank van Veen-Bockting over zijn man Freek	
10	De luiken weer open	61
	Emilie Pos over haar vader Hans	
11	Magisch denken	65
	Léon Hanssen over zijn zus Christa	
12	De dood een feest	69
	Bea Leek over haar moeder Gitta	
13	Sterven als een stoïcijn	74
	Marja Havermans over haar man Paul	
14	Alles was beschadigd	79
	Edith Hazelbach over haar ex-geliefde Jared	
15	Er is altijd een boek voor	84
	Grietje Braaksma over haar broer Freerk	
16	Mama mocht niet doodgaan	89
	Merel Vriethoff over haar moeder Marit	
17	Uit de bubbel	94
	Bertine Grefkens over haar man Gijs	
18	De enige die je nooit verradt	99
	Robert Vuijsje over zijn moeder Sheila	
19	De jap zat nog in haar	104
	Patricia Jimmink over haar moeder Gerry	
20	Je moet léven, papa	109
	Jack Keijzer over zijn zonen Pascal en Remy	
21	Een onzichtbare wond	114
	Suzanne van der Fluit over haar moeder Elly en haar zus Martine	
22	Zijn hoofd in mijn handen	119
	Marjan Mijnsbergen over haar zoon Robin	
23	Je mag ook vrolijk zijn	123
	Anne van den Heuvel over haar ouders, Karin en Gerrit	

24	Naar Santiago met zijn as Sophie Lomme over haar man Goos	128
25	Eén dag huilen Jan Put over zijn vrouw Ria	133
26	Een soort helderweten Nanette Lindeman over haar vader Marius	138
27	Wat doe ik hier? Annemarie Postma over haar broer Bonne	143
28	Op een bepaalde manier helend Zussen Nora en Femke over hun vader Ger en hun stiefvader Leendert	148
29	Ik voel het nóg Pierre Diederer over zijn broer Jan	153
30	Wat zeg je? Sterkte? Maud Wilms over haar vriendin Shana	158
31	Zonder zijwieltjes Carina van Leeuwen over haar vader Kees	163
32	Godverdorie, hij gaat dóód Gregor Bak over zijn jongere broer Steven	168
33	Nee, het gaat niet goed Bas van Ormondt over zijn zoontje Natan	173
34	Het geluk komt terug Guido Bas over zijn zus Maaïke	178
35	Ik heb recht op die pijn John Peters over zijn zoon Mike	183
36	Deze versie van mezelf Estelle van der Schoot over haar vader Paul en haar broer Nick	188
37	Je leeft in twee werelden Sabah Belhaj over haar zoon Anouar	193
38	Ik ben van het flink zijn Annette Willemsens over haar vriendin Caroline	198

39	Bent u de moeder van Max?	203
	Romi Tweebeeke over haar zoontje Max	
40	Genieten, hoe dan?	208
	Ingrid Venner over haar man Mark	
41	De dood heeft ons niet gescheiden	213
	Theo Ruppert over zijn vrouw Mieke	
42	Hier is alles best	218
	Philip Soesan over zijn ouders Philip en Flora	
43	Mijn leven losgeknoopt	223
	Laura Jonker over haar zus Jessica	
44	Gewoon een mooi, gelukkig stel	227
	Dick Wopereis over zijn vriendin Loes	
45	Een wandelpad voor rouw	232
	Arjan Berkhuisen en Anemoon Elzinga over hun zoon Mees	
46	Wat had ik nou te zeuren?	237
	Hendriek Mulder over de doden in haar leven	
47	Lege plek door een lawine	241
	Swaen Harmsen over haar vriendin Line	
48	Ik had wél verdriet	246
	Erik Rutten over zijn vader Jacques	
49	Een oerkracht in mezelf	251
	Johanneke Duchateau over haar man Quirijn	
50	Een soort vage hoop	256
	Ellen Vos over haar moeder Dineke	
51	Nieuwe ogen	261
	Arno Schartman over zijn vrouw Annemieke	
52	Daar is moed voor nodig	266
	Carla Greeven over haar zoon Bennie	
	Dankwoord	271

Voorwoord

Rouwdeskundige Manu Keirse over het eenzame doolhof van verdriet waarin je als nabestaande vaak terechtkomt. En hoe je de uitweg vindt met behulp van de ervaringen van anderen, zoals die in dit boek.

Verlies, sterven en rouw zijn geen vertrouwde onderwerpen voor de meeste mensen. Toch wordt iedereen er op een bepaald moment in zijn of haar leven mee geconfronteerd. Soms is het verwacht en kun je je erop voorbereiden, zoals bij het sterven na een langdurige ziekte. Je kunt iemand ook geleidelijk aan verliezen terwijl hij nog leeft doordat die persoon steeds verder wegglijdt in de schemer van de dementie. Voor weer anderen komt verlies als een donderslag bij heldere hemel. Je komt dan totaal onvoorbereid in een emotionele achtbaan terecht.

In het gemis lijkt het soms alsof de hele wereld is ontvolkt. Je kunt je eenzaam voelen, ook al ben je omringd door heel wat mensen. Na enkele dagen gaat voor anderen het leven weer zijn gewone gang. Voor jou is het alsof de wereld is blijven stilstaan op de dag en het uur van het overlijden. Opeens is alles anders. Vrienden proberen je mogelijk weer terug het leven in

te trekken, maar je hebt het gevoel vast te zitten in een eindeloos moeras. Je komt enkele stappen vooruit, zakt opnieuw weg in de modder, blijft een tijdlang steken, moet terug naar achteren uitwijken en via een grote bocht proberen opnieuw vooruit te komen. Je voortbewegen in een moeras is uitputtend. Blijven doorgaan vraagt regelmatig om aanmoediging.

Misschien heb je op bepaalde momenten het gevoel dat aanmoediging van familie en vrienden niet langer voldoende is en je professionele begeleiding nodig hebt. Dat is oké. Je kunt inderdaad vastlopen in je rouw. Als je het gevoel hebt dat je blijft steken tussen een verleden dat onherroepelijk voorbij is en een toekomst die nog moet worden geleefd, kan de objectieve kijk van een therapeut helpend zijn. Maar weet ook dat wat je voelt volkomen normaal is. Rouwen is vaak eenzaam zoeken. Weinig andere mensen kunnen deze reis door de doolhof van het verdriet meewandelen. Het is alsof omstanders terugdeinzen voor mensen met zo'n groot verdriet. Dat kan je het gevoel geven een belasting te vormen voor je omgeving. Sommige mensen gaan mogelijk met een boog om je heen en vermijden contact. Ze weten zich geen houding te geven als ze met je verdriet worden geconfronteerd en gaan daarom het contact liever uit de weg dan het op te zoeken.

Wanneer je na een zwaar verlies weer aan het werk gaat, zijn je collega's meestal wel attent en vriendelijk, maar vaak durven ze het verlies niet echt aan te raken. Misschien vragen ze die eerste dagen nog wel hoe het met je gaat, maar gaat het leven daarna weer zijn gewone gang. Je kunt het gevoel krijgen eenzaam achter te blijven terwijl alle anderen verder gaan. Mogelijk neem je zelf afstand van de anderen, bijvoorbeeld omdat je beschaamd bent over je emoties, omdat je het gevoel hebt nergens terecht te kunnen met je verdriet of omdat je denkt dat

het beter is de knop om te draaien en het er niet meer over te hebben. Mensen zonder ervaring met verdriet gaan ervan uit dat verdriet dat niet meer wordt besproken sneller voorbijgaat. 'Het is beter om niet in je verdriet te blijven hangen.' Door deze houding miskennen ze helaas dat verdriet beter te overleven is als je het kunt en mag uiten.

Met dit boek lukt het Evelien van Veen mensen steun te bieden door ervaringen van anderen te delen. Het leert je dat verdriet overleven betekent, hoe je ermee kunt omgaan en hoe je jezelf en anderen kunt helpen. Je leest hoe verdriet is als een vingerafdruk. Een vingerafdruk is voor iedereen herkenbaar en toch zijn vingerafdrukken nooit gelijk. De lijnen vormen telkens weer een uniek patroon. Zo is het ook met verdriet. Ook al ben je ouders van hetzelfde kind, je beleeft niet hetzelfde gemis. Je andere kinderen missen plots een broer of een zus. Dat is niet hetzelfde als je kind verliezen. Ook grootouders beleven op hun manier het sterven van datzelfde kind. Ze verliezen een deel van hun toekomst, ze verliezen de vreugde van hun kinderen en durven soms hun verdriet niet te uiten omdat ze het gevoel hebben dat ze minder recht hebben op verdriet dan hun kinderen, die toch hún kind hebben moeten afstaan.

In de interviews in dit boek lees je dat een zoon of een dochter verliezen ook weer anders is dan als man of vrouw je partner verliezen en achterblijven met je kinderen. Als je moeder op tweeëntachtigjarige leeftijd sterft, is dat een ander verlies voor de dochter van veertig jaar die dicht bij de ouderlijke woning woont dan voor de zoon in het buitenland. Je partner of ouder geleidelijk zien wegglijden in de schemer van de dementie en hem beetje bij beetje verliezen terwijl hij nog leeft is anders dan in een sereen gesprek kunnen uitspreken wat nog

onafgewerkt is gebleven en afscheid van elkaar kunnen nemen. Iemand verliezen die zelf zijn leven beëindigde, iemand die sterft bij een ongeval of door euthanasie... het is telkens een andere ervaring. De herinnering is bovendien heel anders wanneer je heel plots en onverwacht met een overlijden wordt geconfronteerd.

Ook het verlies van een broer of een zus wordt in dit boek niet onvermeld gelaten. Iets wat in de samenleving wél vaak gebeurt. Toen de Nederlandse overheid op de verjaardag van het neerstorten van vlucht MH17 een nationale herdenking organiseerde voor de naasten van de slachtoffers, had men de partners, de ouders, de kinderen, de grootouders, de vrienden en de collega's van de slachtoffers uitgenodigd – de broers en zussen was men vergeten. Wanneer een jong kind sterft, gaat alle aandacht naar de ouders en worden de andere kinderen in het gezin vaak onvoldoende gezien in het verdriet. En wanneer een volwassen kind sterft gaat de eerste aandacht begrijpelijkerwijze naar de partner en de kinderen, maar worden de ouders en de broers en zussen vaak vergeten. Dit boek kun je dan ook zien als een eerbetoon aan de vele betrokkenen en de vele vormen van sterven die vaak in de vergetelheid van de samenleving terechtkomen.

Maar de belangrijkste waarde van dit boek en de bijzondere verdienste van de auteur is dat al deze ervaringen op een beknopte wijze en in een zeer heldere stijl worden belicht. Want hoe je het ook bekijkt, het is voor alle betrokkenen de eerste keer en ook de enige keer dat ze in hun leven het sterven van hun vader, moeder, kind, deze broer of zus, die grootouder meemaken. Elk verlies brengt zijn eigen problemen met zich mee. Er zijn gelijkenissen en verschillen. Dat maakt dat je het verdriet dat je voelt niet kunt gelijkstellen met het verdriet van

anderen. Zoals bij vingerafdrukken zijn de grote lijnen herkenbaar, maar ze lopen telkens weer anders. Dat betekent niet dat het ene verlies erger is dan het andere. Het is gewoon anders. Je kunt verlies niet wegen of meten. Het is zo erg als het is voor jou op dit moment. Een zekere vertrouwdheid kan helpen om te overleven.

Dit boek kan voor velen een gids zijn door deze vreemde wereld van verdriet en een geschenk voor de omgeving van mensen in rouw. Meer kennis maakt misschien dat verdriet wat draaglijker wordt doordat het beter bespreekbaar is, of dat je je beter voelt toegerust wanneer iemand in je omgeving verdriet ter sprake brengt. Het beste moment om hierover te leren is voordat je het meemaakt.

Maar zo gaat dat nu eenmaal vaak niet; wie dit boek in handen heeft, is hoogstwaarschijnlijk al eens geconfronteerd met een groot verlies, in zijn eigen leven of dat van anderen. Juist voor diegenen geldt: praat erover, durf het aan. En: lees erover. Want de veerkracht die ondanks alles uit de interviews spreekt, biedt hoop en troost.

Manu Keirse

Emeritus hoogleraar aan de faculteit geneeskunde van de KU Leuven, auteur van meerdere boeken over (helpen bij) verlies en verdriet.

Met een rugzak naar Azië

De man van Nadja, Jeroen, werd in 2015 doodgestoken op straat in Londen, waar ze destijds woonden. Jeroen ging even de geboortekaartjes op de post doen. Hun dochter Fleur was toen elf dagen oud.

Nadja Ensink-Teich (1979, coach): ‘Jeroen werd op de stoep voor ons huis neergestoken door een psychotische man met een keukenmes. Dertig steken, hij was op slag dood. Ik zat boven in de woonkamer en had geen idee. Totdat er drie politieagenten voor de deur stonden. Ik kan het steeds korter en zakelijker vertellen. De eerste periode deed ik mijn verhaal als ik bij de bakker stond: “zomaar op straat, dertig steken”, de mensen wisten niet waar ze moesten kijken. Die behoefte voel ik niet meer. Nu is het Fleur die ik soms hoor zeggen tegen wildvreemden: “My daddy got murdered.” Het verdriet is nooit weg, Fleur leeft er ook mee, ze wil nu alles weten over de dader. Zegt ze: “Mama, als ik niet was geboren, had papa dan nog geleefd?”

Jeroen was gezondheidswetenschapper aan de London School of Hygiene and Tropical Medicine, ik werkte als eventmanager. We woonden allebei al vijfjaar in Londen voordat we

elkaar vonden via een datingsite. Jeroen was zo gelukkig dat hij vader werd, hij wilde ons kind de hele wereld laten zien. We hadden altijd veel gereisd samen. In Afrika, voor zijn werk, in Azië, dat zouden we blijven doen. Niemand die zich zo verheugde op wat komen ging als Jeroen.

Na zijn dood leefde ik op de automatische piloot. Ik ging met Fleur naar mijn ouders in Twente, in eerste instantie om bij te komen, ik was al au pairs aan het regelen voor als ik terug in Londen zou zijn. Tot ik beseftte: hoe ga ik dat doen? In Nederland had ik tenminste nog mijn moeder in de buurt, mijn steun en toeverlaat, die Fleur bijna dagelijks even van me overnam en zei: "Jij gaat wandelen, even eruit." Ik wilde niet wandelen, want ik was bang om alleen te zijn met mijn gevoelens, bang dat ik in mijn verdriet zou verdrinken. Maar ik deed het toch, want ik wist dat mijn moeder gelijk had, dat het een mens goed doet om in de natuur te zijn. En ach, het maakte me in die tijd niets uit wat ik deed, ik was verdoofd en rusteloos tegelijk.

Ik kocht een huis in Overdinkel, vlak bij mijn ouders. Een nieuw huis waar ik geen zin in had, een nieuw leven waar ik geen zin in had, geen vriendinnen in de buurt, want ik had sinds mijn negentiende in het buitenland gewoond. Het was geen leven, het was overleven. Op foto's uit die tijd zie ik dat ik lach naar Fleur, maar ik heb er geen herinneringen aan. Ik was emotioneel niet beschikbaar, zo voelt het, en dat doet nog steeds pijn.

In die tijd was ik altijd druk: verhuizen, het huis in Londen verkopen, ik voerde een rechtszaak rond de dood van Jeroen. Rust durfde ik niet te nemen, ik ging door, door, door. Kasten in- en uitpakken, het huis schoonmaken, op het obsessieve af. Ik wist niet wat ik met de spullen van Jeroen aan moest. Ik

kon ze niet wegdoen, want dan zou ik Jeroen wegdoen. Maar ik wilde ook niet in een soort mausoleum wonen. Als ik op de bank ging zitten, voelde ik Jeroen nog naast me.

Ik hield me vast aan kleine momenten voor mezelf. Ik kocht elke week een bos bloemen en zette die bij de foto van Jeroen. Ik zorgde dat ik er verzorgd uitzag, hoe ik me ook voelde. En ik wandelde dus. Tot mijn moeder ziek werd en ik voor haar moest zorgen, en voor mijn vader en de hond. Toen ben ik écht bijna gebroken. Ik stond wanhopig op en ik ging bekaft weer naar bed.

Mijn moeder overleed twee jaar en twee dagen na Jeroen. De rouw was anders: van mijn moeder kon ik afscheid nemen en daarbij is het natuurlijker, met de dood van je man verlies je ook je toekomst samen. Maar ze was mijn houvast in die tijd, dus alles werd nog zwaarder.

Vier weken na haar dood was ik jarig, ik werd negenender-tig. Fleur was twee, van haar hoefde ik geen felicitaties te verwachten, mijn vader was met zijn eigen rouw bezig, mijn broer woonde ver weg. Ik stond in de garage en zag mezelf in de spiegel. Ik was zó de persoon die ik niet wilde zijn, zo leeg, ik was echt *sick and tired* van mezelf. Toen hoorde ik mijn moeder zeggen: ga op reis, meid. En dat besloot ik te doen.

Als ik er goed over had nagedacht, was ik misschien niet gegaan: met een rugzak naar Azië, met een peuter van twee-enhalf? Ik zag mezelf yoga doen op het strand. No way, natuurlijk. Het was veel zwaarder en eenzamer dan ik had verwacht, maar we hadden niets om voor naar huis te gaan, dus ik heb doorgezet. En op een avond, aan het strand in Thailand, de zon ging onder, ik zag Fleur blij rondrennen, voelde ik dat ik aan het genieten was. Genieten, ík – dat woord zat al jaren niet meer in mijn vocabulaire. Het was vooral trots, denk ik nu, dat

ik daar was, met Fleur, dat ik me sterk voelde doordat ik dat moment toch maar mooi voor onszelf had gecreëerd. Ik zei het ook tegen Jeroen: kijk, we doen het goed, hè, ons meisje doet het goed. Dat is dan fijn én dubbel verdrietig, want hij moest daar natuurlijk naast me zitten op dat strand.

Ik praat nog steeds met hem. Hij is er altijd. En het verdriet is er ook altijd, dat hoeft ook niet weg, want het is onderdeel van wie ik nu ben. Met horten en stoten ben ik in de afgelopen jaren weer gelukkig geworden. Zonder schuldgevoel – dat is zo raar, ik heb me heel lang schuldig gevoeld als ik maar een spatje vreugde voelde. De eerste keer dat ik met een andere man naar bed ging, voelde het als vreemdgaan.

Survivor's guilt, maar dat is weg, ik kan weer genieten van het leven dat Fleur en ik leiden. We reizen nu door Afrika, met een Land Rover bezoeken we projecten waar Jeroen heeft gewerkt. Zo hoort Fleur verhalen over haar vader die ik zelfs nog niet kende.

Mijn huis in Nederland verhuur ik en ik heb een nabestaandenpensioen, daarvan kunnen we reizen. Ik heb dat geld gehaát in het begin, maar Jeroen zou willen dat we er een mooi leven van leiden. En dat doen we nu. Zijn dood heeft me geleerd hoe waardevol het leven is, me een aardiger mens gemaakt, en ik denk ook een leukere moeder. Zachter, aandachtiger. In maart komen we terug naar Nederland, geen idee wat ik dan weer ga doen. Ik vertrouw erop dat het wel goed komt. Dat dingen zijn zoals ze moeten zijn.'