

# NOU, STERKTE ERMEE HÉ!

*Praten over de dood met iemand die een dierbare heeft verloren, daar zijn wij in ons koude kikkerlandje geen sterren in. Want het is nu net zo gezellig en de begrafenis was toch alweer een halfjaar geleden... Dat kan beter, zeggen (ervarings)deskundigen.*

TEKST ALICE VAN ESSEN FOTOGRAFIE GEMMA CHUA-TRAN

«Ze is heel vrolijk de laatste tijd. Het gaat weer goed met haar.» Dit hoorde ik de studievriendinnen van mijn dochter onlangs zeggen toen ze over een vriendin spraken wier moeder een aantal maanden geleden na een langdurig ziekbed overleed. En vorig jaar, toen er een intens verdrietige zelfmoord op de middelbare school van mijn zoon plaatsvond, klonk er onder de pubers al snel opluchting toen ze de zus van de overleden leerling uitbundig hadden zien dansen op een schoolfeest. Een teken dat ze over de dood van haar broer heen was, vonden zij.

Ik herinner me nog goed dat mijn vriend – nu man – zich in onze studententijd na het overlijden van zijn vader voor het eerst weer op een feestje waagde, wiebelig en kwetsbaar, en dat een vriend verbaasd vroeg: «Ben je daar nu nog mee bezig, het is toch al zes weken geleden?»

Omgekeerd maakte ik het ook mee: een goede vriend verloor een tijd geleden onverwacht zijn vader, maar kon daar direct vrede mee hebben. Telkens als ik hem zag, voelde ik de behoefte om naar zijn vader te vragen en om terug te blikken op wat ze voor elkaar hadden betekend. De vriend had hier duidelijk geen behoefte aan en een beetje beschaamd liet ik het na verloop van tijd voor wat het was. Het maakte voor mij duidelijk dat iedereen op zijn eigen manier rouwt, dat er geen

regels of richtlijnen zijn, maar dat je moet oppassen om voorbarige conclusies te trekken. Want rouw is iets grilligs en kan zomaar de kop opsteken. Dat bleek wel toen mijn dochter onlangs ging wandelen met die studievriendin. Haar vader gaat binnenkort verhuizen, vertelde ze, wat betekent dat ze het ouderlijk huis voorgoed vaarwel zeggen – alsof ze nogmaals afscheid neemt van haar moeder.

## Wanneer is het over?

Rouwverwerking; na een leven lang met rouwende mensen te hebben gewerkt, gelooft de Vlaamse rouwdeskundige en klinisch psycholoog Manu Keirse (inmiddels 74) er niet meer in. Een verlies kun je hoogstens overleven, zegt hij in een interview op de website van de EO. «Rouwende mensen krijgen zo vaak te horen: 'Heb je het nu nog niet verwerkt?' Maar hoe moet dat dan? Men verwacht dat het je niet meer bezighoudt, dat je er niet meer aan denkt. Het woord 'verwerken' impliceert dat iets voorbij is. Maar neem een tweejarig kind van wie de moeder overlijdt: het gemis komt terug op alle kruispunten van haar leven. Wanneer is dat over? Ook als dat kleine meisje een vrouw van negentig wordt, zal ze iemand zijn die op tweejarige leeftijd haar moeder heeft verloren.» >



## “VEEL MENSEN DENKEN DAT HET ROUWEN EINDIGT NA DE HERDENKING, MAAR DAN BEGINT HET GEMIS”

Dat rouw onverwachts en na zoveel jaren weer kan opduiken, merkte ook journalist en schrijver Liesbeth Rasker (32). Toen ze tien jaar oud was, overleed haar moeder aan darmkanker. Mij hoeft je niks te vertellen over rouwen, dacht ze, ik ben letterlijk opgegroeid met de dood. Totdat schrijver Renate Dorrestein in 2018 overleed, beste vriendin van haar moeder en degene die Raskers moeder op haar sterfbed had beloofd een beetje op haar twee dochters te letten. Ze hield woord: elke woensdagavond at ze bij Rasker, haar zusje en haar vader, om vervolgens samen de hond uit te laten. Dorresteins dood hakte er onverwacht heftig in; alsof ze haar eigen moeder opnieuw verloor. Omdat ze zich best eenzaam voelde in haar rouwproces, maakte ze de podcastserie *Dag voor dag*: zeven gesprekken met mensen die een dierbare verloren. In een daarvan vertelt journalist en tekstschrijver Gijs van der Sanden (34), die op zijn negentiende zijn vader en vier jaar later zijn moeder verloor, dat hij sinds kort wekelijks naar de therapeut gaat. Hij dacht dat hij in een dertigerscrisis was beland, maar daaronder bleek veel onverwerkt verdriet te zitten.

Praten en schrijven over het verlies van zijn ouders kan hij goed, maar het vóelen, dat had hij heel lang niet gedaan. Lange tijd had hij zich afgevraagd wanneer het echte verdriet zou komen. Maar na de aanvalkelijke, bijna fysieke pijn waarbij je nergens anders aan kunt denken en die nooit voorbij lijkt te gaan, volgden toch voorzichtig de eerste feestjes, reisjes en leek het leven gewoon door te gaan. Hij durfde zelfs te denken: ‘dit was het dan’. Natuurlijk is dat niet zo, realiseert hij zich nu, ik ben er nog lang niet klaar mee. Hoe kan dat ook, want ‘what the fuck, mijn ouders zijn gewoon dood’.

### Verdriet oprakelen

Rouw is een individueel proces dat voor iedereen anders verloopt. Er bestaat geen rouwschema, al wordt er wel gesproken over rouwfasen. Rouwdeskundige Riet Fiddelaers-Jaspers is daar niet zo van, vertelt ze aan de telefoon. «Niet iedereen gaat door dezelfde fasen van ontkenning, boosheid, verdriet. Rouwen verloopt eerder slingerend. Een rouwende beweegt zich als het ware in een roeibootje tussen de eilanden verlies en herstel. Het is belangrijk om op beide

eilanden te komen; om je verdriet toe te laten en om af en toe afleiding te zoeken, even een snipperuur van je rouw te nemen. Dat heeft niks met ontkenning te maken.»

Omdat rouw niet volgens een vaste structuur verloopt, is het voor omstanders lastig inschatten hoe het nu werkelijk met de rouwende gaat. Wel of niet vragen naar de overledene terwijl iemand de laatste tijd zo vrolijk is of net een leuke avond heeft; moet je dat verdriet dan wel oprakelen? Daarbij komt – als we heel eerlijk zijn – dat we ook niet zo goed zijn in het onderwerp ‘dood’ aansnijden. In een recent interview in *FD Persoonlijk* noemt de Britse Julia Samuel, een psychotherapeut die gespecialiseerd is in rouw, de dood zelfs een relatief nieuw taboe. «Vroeger werden mensen thuis opgebaard, droeg je zwarte kleding als je in de rouw was. Tegenwoordig zijn er minder rituelen rondom de dood. Daardoor herkennen en erkennen we de dood minder.»

Dat ervoer ook socioloog en schrijver Ameline Ansu (33). Toen haar vader in 2014 in Sierra Leone overleed, en ze ten tijde van de ebola-uitbraak in een bijna leeg vliegtuig daarheen vloog voor zijn begrafenis, viel haar op hoezeer de dood daar met rituelen is omgeven. Aan de telefoon vertelt ze: «Vrouwelijke familieleden trokken twee weken in huis om het huishouden over te nemen, mijn vaders kist werd met drie auto’s en een sirene opgehaald, de kerkdienst was overvol, velen raakten hem aan, mijn broertje werd over de open kist heen getild – waarmee werd gezegd: je hoeft niet bang te zijn, dit is nog steeds je vader.» Hoe anders het er bij ons aan toe gaat, had Ansu eerder ervaren toen haar Nederlandse moeder overleed. Ze was toen 23 en een jaar lang mantelzorger voor haar moeder geweest. «Voor omstanders hier heerst toch een beetje het gevoel dat het rouwen eindigt na de herdenking. Terwijl, dan begint het gemis.» Het is haar missie om rouw en de dood beter bespreekbaar te maken in Nederland.

### Om iemand heen staan

Als het gaat om een rouwende steunen, kunnen we veel leren van Afrikaanse stammen, vindt rouwdeskundige Fiddelaers-Jaspers. «Zij gaan om iemand heen staan en dat is precies wat je nodig hebt. Luister naar het verdriet, erbij blijven is genoeg. Pak zelfs geen zakdoek, want daarmee zeg je: stop maar met huilen. Wees trouw. Als je zegt: ik kom elke week langs, doe dat dan

### ZO STEUN JE IEMAND DIE ROUWT

**Zeg niet:** je mag me altijd bellen, maar doe concrete voorstellen, zoals: «Ik pik je morgen op voor een wandeling» of «Ik haal vanavond sushi, wil je ook?»

**Vraag wat je kunt betekenen.** Soms zijn dat onverwachte dingen als een avondje oppassen, koken, een stilte wandeling, het gras maaien.

**Vraag niet:** «Gaat het weer een beetje?», dat geeft de rouwende het gevoel er overheen te moeten zijn.

**Stel kleine vragen:** «Hoe gaat het vandaag/deze week/afgelopen maand?» in plaats van het grotere «Hoe gaat het?» Spreek je elkaar vaak, dan hoeft je er niet elke keer naar te vragen.

**Kijk waar iemand behoefte aan heeft.** Telkens opvrolijken met een dagje sauna of filmavond hoeft niet. Gewoon verdrietig zijn en huilen moet ook mogen.

**Vind je het eng om erover te beginnen?**

Logisch, maar ernaar vragen is altijd beter dan vermijden. Je kunt ook dingen die je gezien of gelezen hebt (zoals dit artikel) gebruiken als aanleiding: «Ik las/zag dit en moest aan je denken...»

**Doe geen aannames, zoals:** «Kerst zal wel lastig zijn, hè?», maar vraag eerder: «Op welke momenten mis jij je vader/moeder/broer/zus?»

**Geef iemand de ruimte om herinneringen op te halen.** Ameline Ansu: «Te kunnen vertellen wie die persoon was, is zo fijn.»

**Laat wat van je horen op de sterfdag** – zet een reminder in je telefoon. Dat blijft fijn, zelfs al is het meer dan tien jaar geleden.

ook. Het vertrouwen in het leven is geschaad, daarom is het belangrijk dat jij betrouwbaar bent. Meld het bijvoorbeeld als je twee weken op vakantie gaat.» Een rouwende kan op eigen kracht vaak meer dan-ie denkt, benadrukt ze, professionele hulp is lang niet altijd nodig als er een steunende omgeving is. Zelf miste Ameline Ansu, die zowel na het verlies van haar moeder als van haar vader door een diep dal ging, een boek waarin ze haar eigen situatie en verdriet herkende. Vrijwel alle bestaande literatuur was gericht op het verlies van een partner of van een kind, daarom schreef ze het boek *Van harte gecondoleerd, jong en verder zonder ouder(s)*. Voor dit boek, dat luchtig van toon is (zelf spreekt ze van ‘een boek over rouw zonder zwart randje’), sprak Ansu met meer dan twintig jongvolwassenen die hun ouder(s) verloren door een ongeluk, een (erfelijke) ziekte of vanwege zelfdoding, over de invloed daarvan op hun leven.

Door die gesprekken met leeftijdgenoten deed Ansu zelf ook inzichten op. «Voor mij is rouw veel meer dan het verdriet en pijn alleen, ik heb ook veel gelachen en juist liefde en warmte gevoeld.» Ze realiseerde zich dat ze er stiekem op rekende door het leed sterker te worden, omdat er nu eenmaal wat tegenover moet staan. Die verwachting loslaten gaf rust. En dat ze minder streng voor zichzelf mag zijn: het bleek een opluchting om tegen een vriendin en haar moeder te zeggen dat ze het lastig vond om bij hen thuis te komen, omdat ze zichzelf ook een moeder gunde.

### Rouw reist mee

Rouw, zo blijkt uit de gesprekken in het boek en in Raskers podcast, vormt je. Het wordt een onderdeel van wie je bent en gaat nooit weg. Fiddelaers-Jaspers: «Je verweeft het verlies in je leven.» Wat Gijs van der Sanden het allereerst vindt, is dat hij nooit een gelijkwaardige relatie met zijn ouders zal hebben. Zo nemen zijn vrienden hún ouders nu mee uit eten of brengen ze hen naar Schiphol, in plaats van andersom. Maar hij blijft voor altijd die 23-jarige die aan het einde van de maand om geld vroeg.

Nu het overlijden van beide ouders wat langer geleden is, verdwijnt het onderwerp uit het gesprek, merkt hij. «Soms denk ik: waarom vragen vrienden er nooit meer

naar? Waarom sturen ooms en tantes geen berichtje meer op de sterfdag?» Als Ameline Ansu anekdotes over haar ouders vertelt aan nieuwe mensen, zegt ze er niet bij dat ze dood zijn. «Het is fijn als ze lachen en zo houd ik mijn ouders levend. Ik moet op deze verhalen teren, want er komen geen nieuwe bij.» Het is een les voor omstanders: blijf ernaar vragen, ook al is het verlies van jaren geleden. En bied concrete hulp aan: ‘wanneer ga je verhuizen? Die dag blok ik in mijn agenda’. Omgekeerd mogen rouwendenden ook vragen. Want mensen zijn heel blij als ze wat kunnen doen, zegt Fiddelaers-Jaspers. Ze noemt het misschien wel het grootste misverstand over rouw: dat je het alleen moet doen. Je moet het zelf doen, dat klopt, maar dat is iets anders dan geen hulp vragen of aanvragen. Uiteindelijk krijgen we vroeg of laat allemaal met de dood te maken. Daarom kunnen we er met elkaar maar beter over praten, schrijven en lezen. •

### MEER LEZEN & HOREN

- Ameline Ansu wisselt in *Van harte gecondoleerd, jong en verder zonder ouder(s)* (Spectrum), ervaringen uit met leeftijdgenoten die één of beide ouders verloren. Met praktische tips voor nabestaanden, vrienden en partners.
- In *Je bent jong en je rouwt wat* (Das Mag Uitgeverij) beschrijft journalist Lisanne van Sadelhoff heel eerlijk haar verdriet na het overlijden van haar moeder, de steun én de onhandige opmerkingen van vrienden.
- Julia Samuel schrijft in *Rouwwerk* (Uitgeverij Balans) over mensen die bij haar in de praktijk kwamen na een groot verlies. Door erover te praten, met haar, maar ook met vrienden en familie, leerden ze ermee te leven.
- Gijs van der Sanden is bezig met een boek over wat het betekent om op jonge leeftijd beide ouders te verliezen. *De dingen die je vergeet* verschijnt januari 2021 bij Uitgeverij Ambo Anthos.
- In *Met mijn ziel onder de arm* (Uitgeverij In de Wolken) van rouwdeskundige Riet Fiddelaers-Jaspers, staan voorbeelden uit het dagelijks leven én mooie metaforische verhalen.
- Sheryl Sandberg, COO bij Facebook, verloor in 2015 haar man. Ze dacht nooit meer blij te kunnen zijn, maar tegenslag maakt je sterk, ontdekte ze. *Optie B* (Uitgeverij Lev) gaat over doorgaan na tegenspoed.
- In de podcast *Dag voor dag* voert reisjournalist Liesbeth Rasker gesprekken met mensen die ook iemand verloren. Ook haar vader komt aan het woord: hij brandt nog dagelijks een kaarsje voor zijn overleden vrouw.