

‘VERWERKEN DOE JE MET AFVAL, **ROUW VERWEEF JE IN JE LEVEN**’

Haar boek over rouw werd onverwacht een dikke hit. Rouwcoach **RIET FIDDELAERS-JASPERS** (68) gelooft dat verdriet in je lichaam zit en helpt mensen er op eigenzinnige manier mee. *‘Doordat ik als kind niet gewenst was, weet ik wat verlies is.’*

In de ruim 25 jaar die Riet Fiddelaers-Jaspers nu bezig is met rouw en verlies, kwam ze een paar jaar geleden tot een belangrijk inzicht: verlies is veel lichamelijker dan ze altijd dacht. ‘Wij zitten altijd maar vanuit die kop te praten, maar daar zit het niet. Het zit in het lijf.’ Ze vertelt over hoe ze laatst een vrouw in haar praktijkruimte had voor een gezinsopstelling. Dat is een methode waarbij je met voorwerpen, in dit geval ronde gekleurde matjes, je familieleden in de ruimte neerzet: je broer naast je bijvoorbeeld, je vader dicht achter je, je moeder ver in de hoek. ‘Die dame wilde heel graag een opstelling doen. Maar toen we eenmaal begonnen en haar familieleden ‘neer gingen zetten’, moest ik letterlijk haar hand vastpakken om te voorkomen dat ze weg zou lopen. Ik wóélde hoe ze naar de deur bewoog om te vluchten. Een volwassen vrouw hè? Met een stevige baan ook. Maar dan zit er iets in dat lijf dat die gevoelens zo beangstigend vindt, dat het al beweegt voordat ze kan denken.’

Ook in een andere situatie ziet Fiddelaers-Jaspers hoe sterk het lichaam kan reageren. Als ze mensen begeleidt bijvoorbeeld die, net als zichzelf, als kind niet echt gewenst waren. Ook een vorm van rouw. ‘In een opstelling ga ik dan als begeleider op de plek van de moeder staan en

reik mijn armen naar ze uit, met de vraag of ze die armen willen aannemen. Nou, moet jij eens opletten hoeveel mensen hun armen niet omhoog krijgen. Het lukt ze gewoon niet! Dat is dus hoe mensen eenzaamheid en verwaarlozing in het lichaam opslaan. In het onderbewuste zit dan verankerd: als ik mijn handen uitreik, pakt niemand ze aan. Ontzettend heftig. Maar als het uiteindelijk wél lukt die armen uit te strekken en zo troost te kunnen ervaren... dat is onbeschrijfelijk waardevol. Het kan me nog steeds ontroeren als ik dat zie gebeuren.’

EEN UUR EERDER ZWAAIDE RIET de deur van haar praktijk aan huis in Heeze hartelijk open. Ze heeft kort grijs haar en een sprekende, alerte oogopslag. In 2003 promoveerde ze op het onderwerp ‘jongeren en rouw’ aan de Radboud Universiteit van Nijmegen. Ze groeide uit tot een autoriteit op het gebied van rouw en verlies, een veelgevraagd spreker en trainer, met zeventig boeken op haar naam. Haar laatste boek, *Natriltijd - terugbuigen na een storm*, werd tijdens corona een onverwachte hit. Directeuren van zorginstellingen en ziekenhuizen gaven het hun personeel cadeau, om hun mensen te leren hoe om te gaan met trauma en verlies. »



Fiddelaers-Jaspers is samen met een collega de oprichter van Land van Rouw, de eerste post-hbo-rouwopleiding in Nederland, en leidde professionals op in haar eigen expertisecentrum. Dat centrum runt haar oudste dochter; haar jongste dochter is actief in de uitvaartonderneming waar eerder haar vader de scepter zwaaide.

Jarenlang was Riet Fiddelaers-Jaspers veel op scholen te vinden als er zich een heftige verliessituatie voordeed. Onlangs nog belde een basisschooldirecteur over een situatie waarbij een van de leerlingen zijn broer verloor bij een auto-ongeluk waar vier minderjarige jongens achter het stuur zaten en frontaal botsten met een ambulance. Ook benaderen scholen haar bij ernstige familiedrama's, zoals toen in Veghel, waarbij een zeventienjarige (oud) leerling zijn zusje, moeder en oma om het leven bracht. Fiddelaers-Jaspers adviseerde de directie en gaf op de ouderavond advies over wat je als ouder kan antwoorden op vragen van kinderen, en hoe het rouwproces voor een kind eruitziet.

Het gros van de scholenbegeleiding laat ze tegenwoordig aan anderen over. Toch lukt het niet goed om het écht rustiger aan te doen, zoals ze al jaren roept. Telkens gaat weer die telefoon, vanuit Maastricht tot Leeuwarden, van mensen die haar expertise nodig hebben. 'En ik geef toe: ik ben niet goed in nee zeggen. Maar ik doe het echt vaker dan vroeger. Ik werk nu veertig uur in de week, vroeger waren het er rustig zestig.'

ZE KWAM BIJ 'HAAR' ONDERWERP UIT toen ze in de jaren tachtig bij een onderwijsadviesdienst werkte. Alle collega's hadden zo hun eigen expertise: faalangst, pesten, hoogbegaafdheid. Zij had nog niks. Totdat bij een training docenten allemaal woorden moesten opschrijven over wat een crisis zou kunnen veroorzaken in hun werk. Het viel Fiddelaers-Jaspers op dat bij iedereen het woord 'dood' terugkwam. 'Ik dacht: dat is het, dat wordt mijn thema. Dat voelde ik heel sterk, maar waarom wist ik niet.' Het duurde nog jaren voor ze erachter kwam waarom dat onderwerp haar zo trok. Ze had immers haar ouders niet jong verloren, en ook geen broertjes of zusjes. 'Totdat ik het me jaren later opeens realiseerde: mijn eerste verlieservaring was toen ik geboren werd, maar niet echt gewenst was. Mijn moeder wilde liever geen kinderen, maar in het

Maria Josina Martina **Fiddelaers-Jaspers**

GEBOREN in Budel in 1953 IS trainer, opleider, auteur en rouwtherapeut SCHREEF in 1996 haar eerste boek *Doodnormaal? over rouw op scholen* PROMOVEERDE in 2003 op het onderwerp 'jongeren en rouw' en zette daarmee het thema op de kaart in Nederland WOONT in Heeze HEEFT een man, twee volwassen dochters en vier kleinzonen

'Zwiepers geven aan mensen: daar kom ik nog steeds graag mijn bed voor uit'

katholieke zuiden van na de oorlog was dat geen optie. Dus werd ik geboren, en daar bleef het niet bij; ik moest nog vier jaar worden toen het vierde kind geboren werd. Dat was geen feest voor mijn moeder.'

In de latere therapie methodes van Fiddelaers-Jaspers is een belangrijk uitgangspunt om uit te zoeken wat voor 'welkom' je had op de wereld. Dat zegt volgens haar veel over hoe je later met verlies omgaat. Zelf had ze geen warm welkom en hoe klein je ook bent: als baby en kind voel je dat en sla je dat op in lijf en hoofd. Riet heeft haar hele leven willen bewijzen dat ze wél de moeite waard was om geboren te worden. Bovendien wilde ze het door die jonge verlieservaring voor anderen beter doen – een klassieke motivatie voor therapeuten, ze weet het. 'En omdat nog maar weinig mensen zich toentertijd bezighielden met rouw, verlies en jongeren, begon het steeds meer te voelen als 'mijn' onderwerp. Ik kwam er gewoon niet meer van weg.'

Wat maakt nu dat men vanuit het hele land expliciet naar háár vraagt? Er zijn toch meer deskundigen op het gebied van rouw en verlies? 'Ik kan denk ik het onderwerp goed en eenvoudig beschrijven en het vervolgens overdragen. De dood is doodgewoon, is al jaren mijn motto. Dat verhaal heb ik vanaf het begin uitgedragen, in een tijd dat dood nog als een taboe werd beschouwd. Dat is nu een stuk beter gelukkig, en ik denk – als ik onbescheiden mag zijn – dat ik daar enige bijdrage aan heb geleverd.'

IN HET WERKEN MET ROUW heeft Riet Fiddelaers-Jaspers een aantal basisprincipes. Eentje daarvan is: verwerken doe je met afval, rouw verwééft je in je leven. Ook de 'rouwtaken' waarover ze in haar eerste boek uit 1996 nog spreekt, gebruikt ze nauwelijks meer. 'Die taken zijn mooie, afgebakende stapjes: van erkenning naar omgaan met gevoelens naar uiteindelijk verder leven met het gemis. Maar ik zie nu al vijftientig jaar hoe ingewikkeld, hoe gelaagd en ook hoe weerbarstig het is.' Haar interesse blijft na al die jaren nog steeds uitgaan naar hoe mensen reageren als ze een blikseminslag van verlies te verduren krijgen, zoals Fiddelaers-Jaspers het zegt. Om uit te leggen hoe zij daar als therapeut mee omgaat, tekent ze een grote cirkel op een flip-over. Die cirkel staat voor de mens als geheel. Na een verlies wordt de mens van binnen gesplitst: de onderste helft is ons



‘gezonde deel’, dat blijft werken, de hond uitlaten en de was doen. Rechtsboven schrijft ze *overlevingsmechanismen* en links daarvan zet ze een dikke streep: daar achter staat het verlies en trauma. ‘Dat zit achter slot en grendel. Het doet te veel zeer om je daar de hele tijd aan bloot te stellen. Dus zetten we er een dikke poort voor met ook nog een spreekwoordelijke blaffende, driekoppige hond ernaast. Alles om te zorgen dat die poort veilig dicht blijft.’

Vaak komen mensen bij Fiddelaers-Jaspers op een punt dat het verlies achter die dikke poort toch begint te rammelen. Mensen blijven hangen in bepaalde patronen, blijven last houden van een verlies, ook al is het soms dertig jaar geleden. Riet Fiddelaers-Jaspers gaat dan niet als een malle tegen die poort beuken. Zoals ze ook niet deed toen de vrouw met de goede baan weg probeerde te vluchten tijdens de familieopstelling, zoals ze eerder omschreef. ‘Het trauma is niet voor niets jarenlang opgesloten geweest. Ik probeer er stapje voor stapje naar toe te bewegen en dan opeens – soms juist op mijn toppunt van wanhoop waarbij ik denk dat het me bij deze persoon niet gaat lukken – gebeurt er iets waardoor die poort tóch een beetje opent.’

Het aftasten van dat preciaire moment noemt Fiddelaers-Jaspers het ultieme van haar vak. ‘Als ik die poort in één keer zou openrukken, wordt iemand totaal overspoeld door dat trauma. Maar als ik die poort dicht laat, gebeurt er ook niks. Dus hóe krijg ik iemand zover dat de deur een klein stukje open mag? Dat is balanceren op de lijn tussen veiligheid

en risico. Iemand een prikkelende vraag stellen en dan weer dat veilige baken zijn waarop ze kunnen terugvallen als het toch te snel ging. Als het eenmaal lukt die deur open te krijgen, voelt dat enorm fijn. Dán zijn we op reis, zeg ik altijd.’

ALS JE DAG IN DAG UIT met verlies bezig bent, hoe denk je dan over je eigen dood? ‘O, ik kan rustig sterven hoor,’ zegt ze op de haar kenmerkende nuchtere toon. ‘Als ik morgen doodga, denk ik dat de wereld mij heus wel kan missen. In de tijd die mij nog rest, heb ik houvast aan mijn werk. Zwiepers geven aan mensen: daar blijf ik nog steeds graag mijn bed voor uitkomen.’ «

‘Ik heb mijn hele leven willen bewijzen dat ik wél de moeite waard was om geboren te worden’