



**le·ven** (leefde, heeft geleefd)

kunnen ademen, groeien

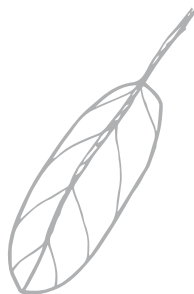
**ROUW** (de; m)

bedroefdheid, m.n. vanwege een sterfgeval



# INHOUD

Deze is voor jou	8
1. Rouwen is houden van	13
<i>‘We blijven haar geboorte vieren’</i>	20
2. Ruimte om te rouwen	24
<i>‘Kan ik zonder Rolf nog gelukkig zijn?’</i>	34
3. Rouwen, hoe doe je dat?	42
<i>‘Ik moest nu tijd nemen om te rouwen’</i>	50
4. De Bijbel vertelt over leven én sterven	58
<i>‘Waar zijn de dromen voor mijn eigen leven?’</i>	66
5. Jezus huilt om een vriend	72
<i>‘Ik geloof dat Deborah nu veilig is bij God’</i>	78
6. Verdrietig, maar niet zonder hoop	86
Handreikingen voor gesprek	90
Het boek hoeft niet dicht	93





DEZE IS  
VOOR JOU



Welk verlies heb jij in je leven meegemaakt? Misschien zit er meteen iemand vooraan in je gedachten: een vader, moeder, kind, opa of oma, een goede vriend? Misschien moet je langer nadenken en denk je vooral aan verlies dat anderen hebben geleden? Dit boek heb ik voor jou geschreven. Het is gek, maar ondanks dat ik niet precies weet wie dit boek nu in handen heeft, heb ik het gevoel dat ik je al een beetje ken. Ik schreef het met jou in mijn gedachten. Tijdens het schrijven probeerde ik me voor te stellen wat je nodig hebt als je kort of langer geleden iemand hebt verloren. En hoewel elk verlies anders is, probeerde ik me te verplaatsen in jouw vragen, gedachten en gevoelens. Dit boek is voor jou, die in de rouw is. En het is voor jou, die iemand kent die groot verdriet te dragen heeft.

Iedereen heeft in zijn of haar leven weleens te maken gehad met verlies. Dat hoeft niet per se te gaan om een overlijden. Het kan ook het verlies zijn van een goede vriendschap, baan, relatie, huisdier of een uiteengespatte toekomstdroom ... We maken allemaal in ons leven mee wat het betekent om iets of iemand te verliezen. Maar wat het precies in je losmaakt, weet je pas als je er middenin belandt. Het gevoel dat alles op losse schroeven staat, dat je levenslust in één klap is weggeslagen, of dat je niet meer weet hoe je verder moet.

Als we verdriet bij anderen zien, vinden we het vaak moeilijk om ermee om te gaan. We weten ons nauwelijks een houding te geven. Het gevaar is dat we

dan de pijn van het verlies maar uit de weg gaan. Of dat we een stilte invullen met goedbedoelde, maar nietszeggende woorden, die voor degene die het betreft zelfs pijnlijk kunnen zijn. Wat doe je als *leven rouw* is?

Dit boek wil je op weg helpen om iets meer te begrijpen van rouw. Ik wil je graag inzicht geven in wat verlies met je kan doen en hoe je ermee om kunt gaan. Dit boek is bedoeld voor mensen die verlies hebben geleden en voor mensen om hen heen. Je kunt het lezen als je even stilstaat om te ervaren wat je hebt meegemaakt, of juist als je moeite hebt om de rust en de tijd te vinden die je eigenlijk nodig hebt. Maar je kunt het ook gebruiken om beter te begrijpen wat een ander doormaakt en hoe je diegene tot steun kunt zijn. Zie dit boek als een kleine gids voor als je een hobbelig en onbekend pad moet gaan. Met handreikingen voor onderweg als *leven rouw* is.

Naast inzicht in wat rouw met je doet, probeer ik in dit boek door de verhalen heen ook wat hoop mee te geven vanuit christelijk perspectief. Niet als oplossing voor je verdriet, niet om de pijnlijke gevoelens van rouw weg te vagen. Maar als onderdeel van het pad dat je loopt. Naast de pijn, naast het gemis, naast de vragen waarmee je misschien te kampen hebt. Het kan er allebei zijn: de ruwe en gure kant van de rouw en tegelijk ergens, tussen de kale bomen, de glimpjes licht van hoop en vertrouwen; een beetje uitzicht voor wanneer je eraan toe bent. Het helpt mij om weer wat warmte te voelen als *leven rouw* is. Ik hoop dat het jou ook de zuurstof geeft waar je misschien zo naar snakt.

Omdat het bij rouw gaat om mensen en niet om een theorie, heb ik als illustratie enkele verhalen opgenomen van mensen die op verschillende manieren met verlies te maken kregen. Misschien herken je iets van wat zij ervaren, of kun je de manier waarop jij zelf omgaat met rouw eraan spiegelend.

Ik wil je aanmoedigen om rustig te beginnen met lezen. Geef jezelf ook hierin de tijd. Zoals je ook een lange tocht niet in een keer hoeft te lopen, kun je dit boekje in stukjes gebruiken. Lees het vooral niet in een keer uit, maar probeer het te doseren. Lees een hoofdstuk en laat het rustig bezinken. Vraag jezelf af of je iets herkent en of het je nieuwe inzichten geeft. Misschien helpt het je om op te schrijven wat je ontdekt.



Omdat ik geloof dat het goed is om met anderen over je verdriet te praten, heb ik ook wat vragen voor een gesprek opgenomen. Die zijn bruikbaar voor persoonlijke gesprekken, maar ook voor een groep of huiskring waarin je deze onderwerpen wilt bespreken.

Of we het leuk vinden of niet: de dood hoort bij het leven. Ik denk zelfs dat de confrontatie met de dood ons kan helpen om meer zicht te krijgen op wat leven is. Als *leven rouw* is kunnen we veel ontdekken over onszelf en over mensen die ons lief zijn.

Ik wens je een goede ontdekkingstocht. In het tempo dat bij jou past. Om jouw pad te gaan lopen is een eerste stap al genoeg.

Marco van der Straten  
Harmelen, zomer 2021

# 1. ROUWEN IS HOUDEN VAN

Heel voorzichtig liet ik het scheermesje door het zachte scheerschuim over mijn vaders wang glijden. Met kleine haaltjes verwijderde ik het stoppelbaardje dat de afgelopen dagen gegroeid was. Ik had het hem zo vaak zien doen. Soms moest ik lachen om de gekke bekken die hij voor de badkamerspiegel trok om zijn huid glad te trekken. Nu kon hij dat niet meer. Ik zou hem voor de allerlaatste keer scheren. Zijn lichaam was nog warm, maar zijn ogen gingen niet meer open. Even kreeg ik hetzelfde gevoel dat ik had toen onze kinderen werden geboren: dit moment is alles wat er is. Ik kon me niet voorstellen dat buiten deze muren het leven gewoon doorging, alsof er niets gebeurd was. Alles waar ik me tot vanochtend nog druk om maakte, was ver bij me vandaan: mijn werk, wat er in de wereld gebeurde ... Mijn vader was dood.

Het was bijzonder om nog een paar minuten zo dicht op de huid van mijn vader te zijn. Om hem samen met mijn moeder te verzorgen. Het stond symbool voor alles wat ik voor hem voelde: een intense liefde en verbondenheid. En juist die liefde zou nu ontzettend pijn gaan doen. Zijn sterven voelde alsof er iets uit mijn binnenste werd gerukt. Misschien herken je dat gevoel wel als

*‘De pijn van verlies vertelt  
hoeveel je van iemand hield’*

je denkt aan degene die jij moet missen. Je moeder, vader, een vriend, je partner of een kind. Het gemis kan zo onpeilbaar diep zijn, dat je het fysiek kunt voelen. Tegelijk is die pijn ook zo bijzonder. Het zegt dat je veel van iemand gehouden hebt. Want rouw is alleen mogelijk als je liefde voor iemand voelt, als iemand veel voor je betekend heeft.

## Schaduw

De pijn die je voelt, spreekt van de liefde die je voor iemand hebt. Je ervaart gevoelens van intens verdriet, van verslagenheid, alsof de grond onder je voeten is weggeslagen: degene die je zo liefhebt is er niet meer. Wat zo mooi was, de band die jullie hadden, doet nu ongelooflijk veel pijn. De pijn van het gemis kan alles wat er verder om je heen is overschaduwen. Er is alleen groot verdriet, als een ballon die in je gedachten is opgeblazen. Er kan niets anders meer bij. De gevoelens van verlies kunnen diep ingrijpen, misschien nog wel meer dan je je bewust bent.

## Overuren

‘Ik voel me zo ontzettend moe,’ verzuchten mensen vaak in de periode na het verlies van een geliefde. Niet zelden zijn ze er verbaasd over. Ze doen toch rustig aan? Maar zonder dat ze het doorhebben gebeurt er van alles in hun lijf. In de periode na een verlies kunnen je gedachten overuren maken. De gebeurtenissen van de afgelopen tijd trekken als een film aan je voorbij, steeds weer opnieuw. Een moeder die plotseling haar volwassen zoon verloor vertelde dat ze die gedachten niet kan stoppen: ‘Ik draai de film in mijn hoofd steeds opnieuw af en vraag me af waar ik iets anders had kunnen doen, welke wending in het verhaal mogelijk was geweest. Ik hoop steeds op een andere afloop van deze slechte film, maar uiteindelijk eindigt het altijd hetzelfde: hij is echt dood en er is niets meer dat ik kan doen.’

## Hard werken

Niet alleen in je gedachten, maar ook in je gevoelswereld gebeurt er van alles. Je voelt pijn, gemis, verdriet ... misschien een onbestemd gevoel dat er iets heel erg anders is geworden, zonder dat je al precies ervaart wat dat voor je betekent. Rouwen doet pijn en net als bij fysieke klachten kost dat veel energie. Rouwen is hard werken en je wordt er intens moe van, misschien zelfs uitgeput. Als een elastiekje waar geen rek meer in zit. Je kunt trekken wat je wilt, maar het zal alleen maar knappen.

## *‘Rouwen is hard werken’*

Het helpt als je accepteert dat dit zo is. Dat je gewoon moe bént en dat je jezelf rust moet gunnen om te ervaren wat er vanbinnen gebeurt.



Door afscheid te moeten nemen van mijn vader leek het alsof ik een beetje stierf. Alsof ik een stukje versteend werd in de snelle, drukke wereld.

– Sophie Vink

## Zorg

Misschien heb je voorafgaand aan het verlies al een intense periode achter de rug. Zeker als mensen overlijden die terminaal ziek waren of om een andere reden zorg nodig hadden, kan het voelen alsof je geen reserves meer over hebt. Wat kan het dan zwaar zijn om nog zo veel op je af te zien komen: wat je wilt met de uitvaart, de vele praktische en administratieve taken die wachten, een huis dat opgeruimd en soms verkocht moet worden, het omgaan met alle reacties van mensen. Hoe moet je dat volhouden?

## Intens moe

Ik begeleidde de uitvaart van een vrouw die anderhalf jaar geleden had gehoord dat ze kanker had. Ongeveer in dezelfde periode kreeg haar man de diagnose ALS te horen, een ziekte waardoor steeds meer lichaamsfuncties uitvielen. Hun dochters vroegen me om de uitvaart van hun moeder te verzorgen. Ze waren verdrietig en vooral intens moe. Van het zorgen voor hun moeder die de laatste weken in een hospice doorbracht, en voor hun vader die inmiddels in een verzorgingshuis woonde. Door alles wat er speelde kwamen ze nauwelijks toe aan hun verdriet. Onderhuids woekerde dat natuurlijk wel verder, maar ze konden er niet aan toegeven. Hun vader had hun zorg en aandacht nodig, en dan waren er ook nog hun gezinnen met jonge kinderen.

Zes maanden na hun moeder overleed ook vader. Toen zijn kist in het graf daalde, zag ik het bijna gebeuren: nu kwam er ruimte en tijd voor hun verdriet en pijn. Ik raadde ze aan om zichzelf de tijd te gunnen om te ervaren wat er allemaal was gebeurd. Om het verdriet toe te laten en zichzelf de rust te geven waar ze zo naar verlangden.

## Schamen

Na een verlies kunnen er ook gevoelens bovenkomen waar je je misschien voor schaamt. Boosheid bijvoorbeeld, omdat de ander je in de steek heeft ge-

laten. Of het idee dat het eigenlijk te wijten is aan een slechte levensstijl dat diegene nu is overleden. Na een verlies kunnen je gevoelens soms tegenstrijdig of verwarrend zijn. Realiseer je dat dit niet raar is, maar dat het normale, menselijke reacties en emoties zijn. Jouw relatie met degene die je mist was

## ‘Het gaat in jouw eigen tempo’

uniek, anders dan met wie ook. Jouw reactie daarop is dus ook uniek. Schrik er niet zo snel van als je vindt dat je reactie anders is dan die volgens jou of een ander zou moeten zijn. Neem de tijd en de ruimte, gun jezelf wat jij nu nodig hebt. Als je het gevoel hebt dat je vastloopt, wees dan ook niet te terughoudend om hulp te vragen. Klop aan bij je huisarts of neem contact op met een rouwdeskundige.

Mijn ouders overleden slechts zes weken na elkaar, beiden onverwacht. Het leven zou voor altijd veranderd zijn. Het betekende niet alleen het verlies van mijn ouders, maar ook van de boerderij, de plek waar ik ben opgegroeid en nog zo graag kwam. Als een soort *collateral damage* ...

– Aafke van Oosterom

### Ander verlies

Er zijn veel vormen van verlies, veel dingen die in je leven kunnen gebeuren waardoor je rouw ervaart. Niet alleen het overlijden van iemand die je dierbaar was, maar ook verlies van gezondheid, van werk, van een toekomstdroom – voor jezelf of bijvoorbeeld voor een kind – of het verlies van een relatie. Al die soorten verlies kunnen reacties oproepen die je ook merkt na het overlijden van iemand van wie je hield. Het gaat hier ook om verlies van relaties of levensomstandigheden waarvan je zo hebt gehouden. Je was diep verbonden met iemand of met de organisatie waarvoor je werkte, of je had een bepaald idee hoe je leven zou gaan verlopen. Als dat ineens heel anders gaat dan je verwachtte en hoopte, doet dat pijn. Wat je in dit boek leest over rouw, is vaak ook van toepassing op dit soort situaties. Het kan helpen om je te realiseren dat je ook dan ruimte nodig hebt om te ervaren wat dit voor jou

betekent. Rouwen is houden van iemand of van iets waarmee je voor altijd verbonden blijft.

HOE JE VOELT  
EN HOE JE RUIKT  
HET BEGINT LANGZAAM TE VERVAGEN  
DE NACHTEN DAT IK HUIL  
DE DAGEN DAT IK STERK  
HET GEMIS KENT ZOVEEL LAGEN



MAAR DWARS DOOR ALLE LAGEN HEEN  
DWARS DOOR BOOS  
BEDROEFD  
EN STIL  
DWARS DOOR DE LAGEN VAN GEMIS  
BLIJFT STEEDS DAT IK JE LIEFDE WIL

JE LIEFDE  
DIE ME VASTHIELD  
ME TROOSTTE BIJ VERDRIET  
JE LIEFDE  
DIE ME ZAG EN KENDE  
NOOIT MIS IK JE LIEFDE NIET

UIT: 'GEEF ME JE ECHT' (2021)

© ANNE-MARIJE MARIS – BRIEVENBUSGELUK

