

Troost is verdriet samen delen

HELLA VAN DER WIJST

"Wat is een mooie herinnering"

"Vertel nog eens over je kind"

Ik Luisi

Troost

Al ik voor je koken?"

ma

lelen

zeggen

loen

Ar'

same

Wat is een mooie herinnering"

Al ik voor je koken?"

"Wat is een mooie herinnering"

Ik weet ook niet wat ik kan zeggen of doe

Al ik voor je koken?"

TROO

OST



Als je iemand mist

Hella van der Wijst

TROOST

Als je iemand mist

KokBoekencentrum, Utrecht

Deze uitgave kwam tot stand in samenwerking met het tv-programma
'Ik mis je' van de Evangelische Omroep.

ik mis je

Boekverzorging: Flashworks.nl, Kampen

Foto's middenkatern: Hans Withoos

Auteursfoto: Eljee Bergwerff

ISBN 978 90 239 5514 6

NUR 711

© 2019 KokBoekencentrum Uitgevers, Utrecht

www.kokboekencentrum.nl

Alle rechten voorbehouden

Uitgeverij KokBoekencentrum vindt het belangrijk om op milieuvriendelijke en verantwoorde wijze met natuurlijke bronnen om te gaan. Bij de productie van het papieren boek van deze titel is daarom gebruikgemaakt van papier waarvan het zeker is dat de productie niet tot bosvernietiging heeft geleid. Ook is het papier 100% chloor- en zwavelvrij gebleekt.

*Geschreven in de mooie herinneringen aan:
Yvonne, Mario, Ellen, mama, papa, Lout en Ada*

TROOST

zo op zoek naar ronde woorden

woorden

voor wat tederheid

woorden

die verdriet polijsten

woorden

die zijn toebereid

om te troosten en te strelen

woorden

om je leed te delen

ook al raak je pijn niet kwijt...

Troostdichter Boudewijn Betzema

Woord vooraf

van de moeder van Tijn

Een jongen van zes jaar raakte in 2016 het hart van Nederland. De nagellakactie van de doodzieke maar superenthousiaste Tijn inspireerde miljoenen Nederlanders om te doneren voor 3FM Serious Request. Het blonde jochie met hersenstamkanker haalde meer dan tweeënhalf miljoen euro op voor andere doodzieke kinderen, door nagels te lakken. Toen Tijn zelf niet lang meer te leven had, gaf deze actie hem troost. En het gaf zijn familie troost voor later. Op 7 juli 2017 stierf de jonge held. Jolanda Kolsteren beschrijft in dit voorwoord wat haar troost in het gemis van haar zoon Tijn.

Troost... moeilijk om te bieden, maar zó fijn om te krijgen. Tijdens de ziekte van onze zoon Tijn (dat fantastische nagellakkende mannetje) en na zijn overlijden beseften wij als geen ander in wat voor warme en betrokken omgeving wij leven. Toen half Nederland meeleefde met Tijn – ze vonden het allemaal zo erg voor hem dat hij wist dat hij zo jong dood zou gaan – waren wij vaak degenen die anderen moesten troosten. Maar na zijn dood ontvingen wij zoveel troost terug van de lieve mensen om ons heen. Nog geen twee uur na het overlijden van Tijn zei zijn jongere broer Ries: ‘Het is een verdrietige dag én het is een leuke dag. Tijn is dood, maar vandaag is ook het kinderfeestje van twee van mijn beste vrienden.’ Zeg dan maar eens tegen zo’n vijfjarig mannetje dat hij ongelijk heeft... We werden er dus meteen mee geconfronteerd dat het leven doorgaat, dat je door moet. Dat is verschrikkelijk moeilijk. Daar heb je elkaar, maar zeker ook familie en vrienden, zó hard bij nodig. Ries werd naar het feestje gebracht en daar goed in de gaten gehouden door de moeders van zijn vriendjes. Hij heeft een fijne dag gehad. En voor ons was meteen ook duidelijk dat rouw van een vijfjarige heel anders is dan van een volwassene. Maar, net als Tijn, is ook onze jongste zoon een kanjer. Wij lieten het toe om getroost te worden, zoals dat in dit boek ook zo mooi wordt gezegd, en dat heeft ons veel gebracht. Het goede gesprek, of juist

zwijgend bij elkaar zijn, een arm om je schouder. Of heel praktisch: de bel die ging en iemand die ons eten bracht als ons hoofd niet naar koken stond. Als omstander kun je altijd iets doen, ook al lijkt dat misschien niet zo. De vele vormen van troost lees ik terug in dit boek met vele verhalen van anderen die achterblijven na verlies. Ik herken de pijn die achterblijft in je gezin van ouders als Annemarie, Nel, Anouk, Marije en Arie. Je kunt iemand niet missen, je wilt iemand niet missen, maar het moet. De omgeving is daarbij zo belangrijk. Die kan, zoals rouwdeskundige Manu Keirse in dit boek zegt, *helpen te leven met vragen waarop geen antwoorden zijn*. Dat hebben wij mogen ervaren en dat gun ik iedereen die een dierbare verliest. Dit boek werpt terecht nieuw licht op de kracht van troost en helpt omstanders wat wel of juist niet te doen of zeggen bij verlies. Tijdens de ziekte van Tijn en na zijn overlijden merkten we dat er mensen waren die niet wisten wat te zeggen. Maar als wij op hen afstapten en een gesprek begonnen, verdween de drempel snel en ontstonden heel bijzondere gesprekken.

Ik herken mezelf in de woorden van Anouk Boekholt, dat je troost ook uit jezelf moet halen. Soms vind ik het fijn op het plekje in de woonkamer te gaan zitten waar Tijn gestorven is. Dan ben ik graag alleen, kijk ik foto's en luister muziek om me heel dicht bij hem te voelen. Dat hierbij de tranen over mijn wangen stromen, zal waarschijnlijk geen verrassing zijn. Tot op de dag van vandaag putten wij troost uit wat Tijn ons in zijn te korte leventje gegeven en geleerd heeft. Waar en wanneer we ook gaan, Tijn dragen we altijd dicht bij ons. Mijn man Gerrit zelfs letterlijk, door het dragen van de nagellak van Tijn. Een modern ritueel zou je kunnen zeggen, zoals die ook in dit boek worden beschreven.

Het gemis blijft oneindig groot. Het wordt niet minder, maar we leren ermee te leven. Vooral ook door de troost die we van anderen ontvangen.

Jolanda Kolsteren, de moeder van Tijn

Woord vooraf

Waar vinden mensen die een dierbare moeten missen troost? Wat is troost en hoe werkt het? Omstanders willen graag troosten, maar weten vaak niet hoe. Veel boeken zijn er al geschreven over rouw, maar weinig over de rol van troost in een rouwproces. Terwijl troost al eeuwenlang het enige antwoord is op de dood, zoals professor Christoph Jedan in dit boek vertelt. Dit boek is een pleidooi om de kracht van ‘troost’ te herontdekken.

Drie jaar lang wekelijks een gesprek bij het graf van een geliefde voor het tv-programma *Ik mis je*, geeft mij een uniek inzicht in de manier waarop mensen in Nederland rouwen en doorleven. Samen met collega-presentator Arjan Lock ben ik vooral een luisterend oor voor wie een geliefde verloor. En wat blijkt: het delen van hun verhaal is zowel voor henzelf als voor de kijkers van ons programma al een vorm van troost.

Nieuwsgierig naar de manier waarop troost echt werkt, heb ik in dit boek het vergrootglas op TROOST gelegd. Ik heb gasten uit ons programma opnieuw en uitgebreider gevraagd waar zij in hun verdriet troost hebben gevonden en op welke manier hun omgeving troost kon bieden – of niet. Want zoals rouwspecialist Manu Keirse in dit boek zegt: ‘Mensen die de schoenen dragen, weten het beste waar ze knellen.’ De levensverhalen van ‘ervaringsdeskundigen’ vormen de basis van dit boek. Daarnaast geven wetenschappers en deskundigen vanuit verrassende invalshoeken hun kijk op troost. Wist u dat je kunt sterven aan een gebroken hart? Cardioloog Ivo van der Bilt promoveerde erop. Psychiater Bram Bakker en hoogleraar gezondheidspsychologie Andrea Evers zoomen in op de verwaarlozing van het lichaam bij verdriet. Rabbijn Lody van de Kamp vertelt over het draaiboek voor rouw dat al eeuwenlang troost biedt aan joden.

In vier hoofdstukken heb ik de verschillende vormen van troost proberen te vangen: HART, HOOFD, BOVEN en HANDEN. Soms is troost teren op liefde, soms is het knokken tussen hoofd en hart. Soms komt troost van God, soms is troost gewoon iets doen en keihard werken. Of servies kapot gooien, zoals Annemarie, die twee dochters tegelijk verloor bij een auto-ongeluk. Met haar verhaal is dit boek ooit begonnen.

Wetend dat er geen regels zijn voor rouw, hoop ik dat de enquête die we hebben gehouden aan omstanders handvatten geeft wat wél of juist niet te doen of te zeggen bij verdriet van een geliefde. De Top Tien wat wel/niet doen/zeggen bij verdriet kan helpen om te troosten. Niet alleen bij verlies van een mens, maar ook bij andere verdrietige situaties in het leven.

Ik heb dit boek geschreven vanuit mijn gedrevenheid om de inspirerende verhalen die ik hoor, te delen met zo veel mogelijk mensen, zoals ik dat al eerder deed in mijn wandelboek *Hella's voetsporen*. Ik put daarbij uit mijn eigen ervaringen van verdriet en troost in zowel mijn werk als presentator en programmamaker als ook uit mijn privéleven.

Door het schrijven van dit boek heb ik ervaren dat vertellen een vorm van verwerken is. Dat verdriet vergelijken met dat van anderen, verdriet gewoner gemaakt, horend bij het leven. Ik ontdekte de eenvoud en kracht van misschien wel de oudste en meest doeltreffende vorm van troost: je verdriet delen. Als een dokter werkelijk luistert naar de patiënt, is dat soms al de helft van de genezing.

Dit boek laat via levensverhalen van gewone mensen zien, dat je van verdriet wel ziek kunt worden maar dat rouw geen ziekte is, maar bij het leven hoort.

Hella van der Wijst

Stillezens van troost

Troost laat zich niet alleen verwoorden, maar ook verbeelden. De stillezens van fotograaf-kunstenaar Hans Withoos in dit boek visualiseren op originele wijze de vier hoofdstukken in dit boek: Hart, Hoofd, Boven en Handen.

Hans heeft veel gemeen met zijn voorvader, de 17e-eeuwse schilder Matthias Withoos. Zowel het werk van Matthias (in de achtergrond) als van Hans (op de voorgrond) is vol van symboliek. Het werk van beide kunstenaars smelt in deze composities naadloos samen tot een nieuw werk.

Hans Withoos (1962) studeerde cum laude af aan de Academie voor Beeldende Vorming in Tilburg en heeft zich in de afgelopen dertig jaar ontwikkeld als fotografisch schilder die zijn werken laag voor laag opbouwt. Zijn werk wordt zowel nationaal als internationaal geëxposeerd. www.hanswithoos.com

Inhoud

1. Hart

- 1 'Hij kon niet meer communiceren, maar we begrepen elkaar feilloos' 17
 - 2 'Ik weet hoe het is als mensen je laten vallen' 23
 - 3 'Zonder de liefde van mijn moeder had ik het nooit overleefd' 28
 - 4 '59 jaar en 11 dagen mocht ik Gerry liefhebben' 36
 - 5 'Ik vroeg Jan: Hoe ver wil je nog gaan?' 41
 - 6 'Met ziekte weet je wat te doen, met de dood valt niet om te gaan' 48
 - 7 'Hartpijn bestaat, je kunt sterven aan een gebroken hart' 55
- *Cardioloog Ivo van der Bilt*

2. Hoofd

- 1 'De dader dacht dat hij over een knalpijp reed... Mijn dochter!' 61
 - 2 'Het troost mij iets te kunnen doen aan die rotziekte Huntington' 66
 - 3 'Er was een vliegtuig uit de lucht geschoten en Rie zat erin' 72
 - 4 'Ik leg de schuld af van mijn broer die bij de Waffen-SS zat' 79
 - 5 'Als ik naar de urn kijk, voel ik haat en liefde' 85
 - 6 'Troost is al eeuwenlang het enige antwoord op de dood' 91
- *Hoogleraar ethiek en godsdienstwijsbegeerte Christoph Jedan*

Top Tien: Wat kun je beter wel en niet doen of zeggen bij verlies? 97

3. Boven

- 1 'De zwangerschap uitdragen of afbreken: een onmogelijke keuze' 105
- 2 'Ik zag mijn vader badend in het bloed liggen' 111
- 3 'Ik heb me suf gebeden. Waarom doet God niets?' 116
- 4 'Waren wij niet genoeg om voor te blijven leven?' 121
- 5 'Mijn zus overleed aan een menselijke fout' 126
- 6 'Verdriet delen betekent verdriet samen dragen' 130
- 7 'Religie en rituelen geven geen antwoord, maar wel troost en houvast' 137
– *Rabbiijn Lody van de Kamp en professor Eric Venbrux*

4. Handen

- 1 'Servies kapot gooien geeft troost' 147
- 2 'Ik ben toch Kluun niet?!' 154
- 3 'Zijn fiets staat in mijn slaapkamer' 160
- 4 'De uitvaart van mijn vader was mijn eerste als uitvaartleider' 166
- 5 'Ik wil mooie herinneringen maken nu het nog kan' 172
- 6 'Bij rouw wordt bewegen en aandacht voor je lijf onderschat' 177
– *Hoogleraar gezondheidspsychologie Andrea Evers
en psychiater Bram Bakker*

Nawoord

182

HOOFDSTUK 1

HART

Troost is ...
teren op liefde

'Ik dacht: Zolang hij mij ziet, lukt het hem niet om te sterven. Daarom ging ik achter André op het bed zitten. Ik sloeg mijn armen om hem heen, net als die allereerste keer, 34 jaar eerder, achter op de brommer bij hem.'

– *Angenita Wesselius*

'Ik weet niet of ik de oorlog zonder mijn moeder overleefd zou hebben. Maar daarna, zonder haar, kon ik teren op die liefde.'

– *Ro Horneman-Leverpoll*

'Gemis is de tol die je betaalt voor de mooie herinnering die je hebt aan degene die is overleden. Als zestienjarige jongen zag ik Gerry voor het eerst. Vol overmoed zei ik tegen collega's: "Daar ga ik later mee trouwen!" Ik heb Gerry 59 jaar en 11 dagen gekend en liefgehad. Dat is

1 'Hij kon niet meer communiceren, maar we begrepen elkaar feilloos'



Van elk van de honderden gesprekken die ik heb gevoerd voor televisie heb ik minimaal één zin om nooit meer te vergeten. Grote indruk maakte bijvoorbeeld Sjoukje Jansen (40), moeder van drie kleine kinderen, met de spier- en zenuwziekte ALS. In *KRO De Wandeling*, in het jaar van haar overlijden, zei ze tegen mij: 'Als ik beter had kunnen worden van alle pannetjes soep die er zijn gebracht, was ik beter geweest.' Als omstander kun je dus altijd iets doen. Haar laatste verjaardag vierde ze uitbundig met de woorden: 'Vier de liefde en vier het leven!'

Collega-presentator Arjan Lock heeft iets soortgelijks ervaren in het gesprek voor *Ik mis je* met moeder Angenita en dochter Melissa Wesselius. Ook André Wesselius (50) had ALS, en ook bij hem draaide alles in zijn leven en ziekteproces om de liefde. En nu, drieënhalf jaar na zijn dood, koken er nog steeds af en toe lieve mensen voor zijn vrouw en drie dochters. Maar het is vooral het volgende beeld uit dit verhaal dat Arjan nooit meer zal vergeten:

'Toen de pijn niet meer te dragen was voor André op zijn sterfbed, ben ik achter hem gaan zitten. Ik sloeg mijn armen om hem heen, precies zoals 34 jaar daarvoor, toen hij me uit een sloot had gered en ik daarna nat achter op de brommer bij hem zat. Ik sloeg mijn armen om hem heen en was op slag verliefd.'

Het is zeven maanden en zeven dagen na het overlijden van André. Samen met Angenita (49) en haar oudste dochter Melissa (24) staat Arjan bij zijn graf. Er is nog geen zerk. Een foto van André maakt duidelijk wat voor stralend middelpunt hij geweest moet zijn in het gezin. Er staat ook een bijbeltekst bij geschreven (1 Korinte 13:13): 'Ons resten geloof, hoop en liefde, deze drie, maar de grootste daarvan is de liefde.' Op een bankje bij het graf staat diezelfde tekst, maar dan in het Engels. En overal hangen hartjes. Angenita viel als een blok voor de stoere, sterke man die haar uit een sloot had gered. Ook al was ze pas vijftien, voor haar was meteen duidelijk dat ze met deze man haar leven wilde delen. 'Hij kon alles en diende iedereen. Niet alleen God, maar ook de mensen om hem heen. Als vader, buurman en collega.'

Voor zijn dochters Melissa (24), Demelsa (22) en Shana (16) was hij hun held. André kon zowel serieus als lekker gek zijn, volgens Melissa: 'Zo presteerde papa het op vakantie in Rome om, wachtend in de rij op het Sint Pietersplein, al bokje springend over de brede paaltjes te gaan. Met een grote lach op zijn gezicht deed hij wat weinig mensen hem zouden nadoen. Even later gingen we samen de basiliek binnen alsof er niets gebeurd was.' Hij was de man tussen vier vrouwen, en die rol beviel hem prima. Ze hadden het goed als gezin.

André was altijd kerngezond, hij wist niet eens waar de huisarts woonde. Hij had een eigen schildersbedrijf en werkte hard. In 2012 kreeg hij vage klachten. Zijn bovenarmen trilden, hij liep slechter en viel in twee weken negen kilo af. André dacht dat hij te hard had gewerkt. Een vakantie zou hem goed doen, daarna zou het wel weer over zijn. Maar tijdens die vakantie werd het trillen van zijn lichaam met de dag erger. Allerlei spieren begonnen uit zichzelf te bewegen, en zijn stem werd zwakker. Bij thuiskomst ging hij toch maar eens naar de huisarts.

'Wat is er aan de hand?'

Drie weken later kreeg hij de diagnose: ALS. Dochter Melissa weet het nog goed. Ze lakte net haar nagels blauw toen zij en haar zussen naar de keuken werden geroepen. Haar ouders vroegen hun om in een kring te gaan staan en elkaar vast te pakken. 'Ik dacht: Wat is hier aan de hand? Tot het tot me doordrong dat ze ons bij elkaar hadden geroepen om te vertellen dat het echt foute boel was.' André had een heel agressieve vorm van de ongeneeslijke ziekte ALS. Angenita en André waren er al bang voor. Ze herkenden de symptomen, omdat er in hun kennissenkring al een paar mensen waren overleden aan dezelfde ziekte. Als gezin hebben ze toen meteen besloten: 'Samen staan we sterk, wij kunnen dit samen aan.'

In het begin probeerde André nog gewoon door te leven en te werken, al ging het lopen en praten steeds moeilijker. Hij moest het bedrijf verkopen. Hun drie dochters woonden nog thuis en kozen ervoor om André, samen met hun moeder, thuis te verzorgen. 'Wij hadden één groot doel: we gaan dit samen doen. We gaan samen vechten.' Melissa en haar zusjes zagen hun grote, stoere vader steeds iets meer inleveren, al onderging hij elk stapje terug zonder klagen.

Ze zagen dat hij kracht kreeg uit zijn geloof, maar ook dat hij zich sterk

hield. Melissa was onder de indruk van zijn rust. Zijn ogen straalden voortdurend in hun bijzijn. Zelfs toen hij zich nauwelijks nog kon bewegen, stak hij regelmatig zijn duim omhoog.

Even was er nog hoop op genezing, daar baden ze ook voor. Tegelijkertijd was André heel reëel. Voordat hij ziek werd bracht hij de rijkdom die hij ervaarde van zijn geloof graag over op anderen. Zo zei hij altijd: 'De eeuwigheid is een lange lijn. Jouw leventje is maar een stipje daarop. Het gaat om wat er daarna komt.' Hij was ervan overtuigd dat God een plan met hem had, door middel van een wonder, of op een andere manier. Hij legde zijn lot dan ook geheel in Gods hand. Daar was hij rustig over. Die rust van André maakte dat ook zijn vrouw en dochters rust vonden, al wilden ze het liefst dat hij nog lang zou blijven. Het geloof in een wonder hielp. Het zorgde er volgens Melissa voor dat ze allemaal tot het einde toe positief bleven.

Afscheidsbrief

Het werd een slopend proces. Een voor een vielen Andrés spieren uit. Hij belandde in een rolstoel, kreeg sondevoeding en moest uiteindelijk worden beademd. Hij had steeds meer zorg nodig en kon geen moment meer alleen zijn.

Tot een week voor zijn sterven heeft Angenita André overal naartoe gereden in hun grote bus. Naar het bos, het strand of de kerk, ook al kon hij geen bladzijde in zijn bijbeltje meer omslaan. André was gevangen in zijn lichaam. 'Zijn geestelijke kracht was stukken sterker dan zijn lichamelijke kracht. Tot het laatst toe bleven zijn pretoogjes stralen. Toen het eigenlijk al niet meer ging tikte hij met zijn knokkels op de iPad aan ieder van ons nog een afscheidsbrief.' Aan Melissa vertelde hij hoe trots hij op haar was en dat hij hoopte vanuit de hemel te zien hoe zij een leuke vriend zou vinden. 'Hij verontschuldigde zich ervoor dat hij dan haar huwelijk niet zou kunnen bijwonen.'

Het moeilijkste was het einde. Zijn hart was jong en sterk, maar ademhalen ging steeds moeilijker. Er was een kans dat hij zou stikken. Euthanasie stond niet op zijn wensenlijstje. Als gelovig mens wilde hij niet zelf over zijn levenseinde beslissen. Op een gegeven moment vroeg André zijn dochter Melissa of ze wilde bidden dat zijn hart zou stoppen. Dat deed ze. Nog een paar dagen zou het kloppen. 'Het waren loodzware dagen voor ons allemaal. We waren bang dat we uiteindelijk niet meer met hem

zouden kunnen communiceren. Toch lukte het tot op het laatste moment om te begrijpen wat hij wilde. Alleen al aan zijn blik kon ik zien welke inhalator hij nodig had, of dat hij vond dat er te veel bezoek was. En dat hij van me hield.’

‘Het lukt niet om te sterven’

Vlak voor zijn sterven zijn de pijn en benauwdheid zelfs voor André nauwelijks meer te verdragen. Dan krijgt Angenita een ingeving. ‘Ik dacht: Zolang hij mij ziet lukt het hem niet om te sterven.’ Dus ging ze achter hem op het bed zitten en sloeg ze haar armen om hem heen. Net als die allereerste keer, 34 jaar eerder, bij hem achter op de brommer nadat hij haar had gered uit de sloot. Daar waar hun grote liefde was begonnen. ‘Ik dacht: Dan gaat het lukken, zo kan hij zich overgeven. Dan voelt hij mij weer achter zich, net als toen. De cirkel was rond.’

Zo stierf André Wesselius op 18 augustus 2014 in de armen van zijn grote liefde. Voor Angenita voelde dat als het meest bijzondere moment in haar leven. ‘Ik mocht hem tot aan de hemelpoort begeleiden. We hadden zo’n sterke band. Als je niet meer met elkaar kunt communiceren en elkaar toch feilloos begrijpt, is dat zo bijzonder. Er was zo veel liefde. Er was intens verdriet maar er was ook de blijdschap en opluchting dat André verlost was van zijn lichaam waar hij niets meer mee kon. Het was klaar.’ Maar voor Angenita voelde het ook als een amputatie, om zonder André te zijn. Voor haar dochters was het moeilijk om het verdriet van hun moeder te zien, dus bleven ze nog een tijdje thuis wonen, want samen ben je sterker. Drieënhalf jaar na de dood van André mist Angenita haar man nog elke dag en in alles. Van de aai over haar bol tot zijn altijd vrolijke aanwezigheid. Ze ziet op tegen feestdagen en vakanties. Ook het alleen dragen van de verantwoordelijkheid voor de meiden, valt haar zwaar.

‘Pannetjes troost’

Wat troost, zijn de lieve mensen om hen heen, die hen uitnodigen om te komen eten. Ze komen ook regelmatig nog een pannetje eten brengen en dan wordt er altijd over André gesproken. ‘Het doet goed om samen met anderen de herinneringen aan André levend te houden. Die pannetjes eten lijken een klein gebaar, maar ze hebben een groot effect. Eigenlijk zijn het pannetjes troost. Je voelt er de liefde in van de mensen om je heen.

Het is gewoon ook fijn dat je iets uit handen wordt genomen; je hoeft je dan even niet druk te maken over dat soort praktische zaken.'

Als ik voor het boek Angenita en Melissa opnieuw spreek, zijn de twee oudste dochters uitgevlogen en maakt de jongste een wereldreis. Een jaar na het overlijden van haar vader is Melissa verliefd geworden; inmiddels is ze getrouwd. 'Het is jammer dat mijn man mijn vader nooit heeft gekend. Maar ik ben blij dat hij in veel positieve dingen op mijn vader lijkt. God neemt weg, maar God geeft ook.' De afscheidsbrief van haar vader heeft een mooi plekje gekregen in hun huis. 'Die herinnert mij eraan hoe trots ik ben op hoe mijn vader alles heeft gedaan. Hij is echt mijn voorbeeld.' Grootste troost voor Angenita is dat ze de grote liefde van haar leven terugziet in haar kinderen en straks misschien ook in haar kleinkinderen. Ook putten allen troost uit het geloof, en uit hun overtuiging dat het leven verder gaat na de dood. Dat zagen ze bevestigd toen het lied *Ik zal er zijn* van Sela werd gedraaid op de begrafenis. De tekst vertelt over de regenboog als teken dat God er is voor de mensen. 'Dus toen er tijdens de begrafenis een prachtige regenboog aan de hemel verscheen, was dat zo'n groot cadeau! Sindsdien verschijnen er regelmatig regenbogen op momenten dat wij het net even nodig hebben. Toen André ziek was zeiden we dat liefde sterker is dan angst. Nu weet ik dat de liefde ook sterker is dan de dood. Ze blijft ons verbinden. *Till we meet again.*'

Troosttips & informatie

Troostmuziek van Angenita en Melissa Wesselius, *Ik zal er zijn* van Sela, beluister je hier: ikmisje.eo.nl/troostmuziek en spotifijlijst *Troostmuziek als je iemand mist*

Troost: Een maaltijd brengen of nabestaanden uitnodigen voor het eten is een klein gebaar dat veel troost kan geven

Troost: Een afscheidsbrief schrijven is zowel voor degene die gaat sterven als voor de nabestaanden een troost

De tv-uitzending *Ik mis je* met Angenita en Melissa Wesselius kijk je hier terug: ikmisje.eo.nl/troostverhalen

De Wandeling die Hella van der Wijst maakte met Sjoukje Jansen kijk je hier terug: <https://tvblik.nl/de-wandeling/sjoukje-jansen>

Lotgenotencontact: ikmisje.eo.nl/ontmoetendeel

Wat is troost en hoe werkt het? Waar vinden mensen die een dierbare moeten missen troost? Wat kun je als naaste beter wel en vooral niet zeggen of doen?

Al drie jaar voert Hella van der Wijst wekelijks voor het tv-programma *Ik mis je* een gesprek bij het graf van een geliefde. Dit levert unieke inzichten op in de manier waarop mensen in Nederland rouwen én doorleven. Daarvan is dit boek de weerslag.

Troost bevat zo'n twintig ervaringsverhalen van mensen die geliefden verloren. Daarnaast geven rouwdeskundigen en wetenschappers vanuit unieke invalshoeken inzichten in verdriet en troost. De TopTien van do's en don'ts laat zien wat je beter wel en niet kunt zeggen of doen bij verdriet. Uit dit boek blijkt de eenvoud en kracht van de oudste vorm van troost: je verdriet delen.

Dit boek kan rouwenden troosten en omstanders helpen om te troosten.



Hella van der Wijst is journalist en presenteert voor de E0 het tv-programma *Ik mis je*. Ook schrijft ze maandelijks in *Plusmagazine* een levensverhaal. Eerder schreef ze naar aanleiding van het tv-programma *KRO De Wandeling* het succesvolle boek *Hella's voetsporen*.

ik mis je



KokBoekencentrum.nl
UITGEVERS | UTRECHT

ISBN 9789023955146 | NUR 711



9 789023 955146