Charlotte Verrecas

ALS WOORDEN ONTBREKEN

Een houvast voor
wie wil troosten
maar niet weet hoe

Lannoo

INHOUD

Inleiding 9

DEEL 1 Tussen willen troosten en durven blijven 21

HOOFDSTUK 1 Troost begint in het niet-weten 23
HOOFDSTUK 2 Blijven bij het ongemak 25
HOOFDSTUK 3 Wat zeg je als je het niet weet? 28
HOOFDSTUK 4 Wat helpt niet, en waarom? 31
HOOFDSTUK 5 De angst om het erger te maken 35
HOOFDSTUK 6 Toen troost nog vanzelf leek te gaan 39
HOOFDSTUK 7 Mag verdriet gewoon bestaan? 42
HOOFDSTUK 8 Als verdriet geen naam krijgt 45

Gesprek met Marieke 53

DEEL 2 Kleine gebaren, grote betekenis 57

HOOFDSTUK 1 De kracht van iets kleins 59
HOOFDSTUK 2 Luisteren als troost 61
HOOFDSTUK 3 Een kaartje dat blijft hangen 64
HOOFDSTUK 4 Troost in doen 67
HOOFDSTUK 5 Wat zeg ik bij een toevallige ontmoeting? 70
HOOFDSTUK 6 Ik wilde iets sturen, maar het is al zo lang geleden 74
HOOFDSTUK 7 Wat als ik niet dichtbij genoeg sta? 77
HOOFDSTUK 8 Hoe een maaltijd troost wordt: mealtrain 79

Gesprek met Fien 83

DEEL 3 Troost die blijft 89
HOOFDSTUK 1 Als het stil wordt 91
HOOFDSTUK 2 Wat als het langer duurt dan je dacht? 94
HOOFDSTUK 3 Op die dagen die zwaar zijn 96
HOOFDSTUK 4 Er zijn zonder te duwen 99
HOOFDSTUK 5 Wat als iemand je troost niet wil? 101
HOOFDSTUK 6 Wat als jij ook uitgeput raakt door het verdriet van de ander? 104

Gesprek met Sofie 108

DEEL 4 Troosten zonder jezelf te verliezen 115
HOOFDSTUK 1 Wanneer jij zelf geraakt wordt 117
HOOFDSTUK 2 Als iemands verdriet iets van jou aanraakt 120
HOOFDSTUK 3 Als jij niet genoeg bent, en hoe je dat zegt 122
HOOFDSTUK 4 Hoe je jezelf herstelt na intensief zorgen 126
HOOFDSTUK 5 Grenzen die verbinden in plaats van afsluiten 129
HOOFDSTUK 6 Als jij degene bent die troost nodig heeft 133

Gesprek met Stefaan 139

DEEL 5 Troost in relaties, werk en samenleving 143
HOOFDSTUK 1 Troost op het werk 145
HOOFDSTUK 2 Troost in de klas 150
HOOFDSTUK 3 Troost in gemeenschap en vriendschap 156

Gesprek met Julie 163

DEEL 6 **Hoe mensen altijd al troost hebben gezocht** 169

HOOFDSTUK 1 De erfenis van troost 171

HOOFDSTUK 2 Hoe andere culturen verdriet zichtbaar maken 173

Gesprek met Alison 178

Spiekbriefje voor moeilijke momenten 182

Nawoord: Voor wanneer je straks weer verdergaat 186

Dankwoord 188

Nog een laatste woord over hulp 190

INLEIDING

Soms hoor je nieuws dat je hart even doet stilstaan. Het gaat over iemand die je graag ziet, iemand die je kent of zelfs iemand die je nauwelijks kent. Iemand die iets of iemand verliest. Iemand die geconfronteerd wordt met een ziekte, een scheiding, een onverwachte wending of een verdriet waarvoor geen woorden lijken te bestaan.

En je wilt zo graag iets doen. Je wilt helpen, nabij zijn, iets zeggen dat steun geeft. Maar je weet niet goed wat. Alles wat in je opkomt voelt plots zo klein of zo nietszeggend dat je liever zwijgt, wachtend op de juiste woorden die maar niet komen.

Of je zegt wel iets, maar achteraf blijf je twijfelen. Misschien stuurde je een bericht dat veiliger bleef dan je eigenlijk wilde. Terwijl je eigenlijk wilde zeggen hoe erg je het vond. Of misschien zei je helemaal niets, uit schrik om het erger te maken.

Misschien herken je dat knagende gevoel achteraf. Dat verlangen om er te zijn voor iemand, maar niet goed weten hoe. De angst om over een grens te gaan, iets verkeerds te zeggen of het verdriet nog zwaarder te maken. Terwijl je eigenlijk alleen maar wilt zeggen: Ik zie je, ik ben er voor je.

Dit boek is voor jou.

Voor wie het ongemak kent van niet weten wat te zeggen. Voor wie graag nabij wil zijn, maar bang is om iets fout te doen. Voor wie ooit zweeg en achteraf wenste juist wel iets te hebben gezegd. En voor wie bereid is te blijven, ook als het stil wordt of een beetje schuurt.

Dit boek is er ook voor wie zelf iets meedraagt. Voor wie verdriet kent en zich herkent in het gevoel dat de wereld gewoon verdergaat, terwijl de eigen wereld even is blijven stilstaan. Voor wie ooit getroost werd op een manier die niet hielp en zich nu afvraagt hoe het ook anders kan.

Wanneer ik in dit boek over verdriet of rouw spreek, bedoel ik dat in de breedste zin van het woord. Rouw gaat niet alleen over het verlies van iemand die gestorven is. Het kan ook gaan over het verliezen van een droom, een thuis, een toekomst zoals je die voor je zag, een relatie, een huisdier, je gezondheid of een gevoel van veiligheid. Verdriet kent vele gezichten, en elk daarvan verdient gezien en gedragen te worden.

Laat me ook eerlijk zijn: dit boek is geen therapeutisch handboek. Je vindt hier geen wetenschappelijke modellen, geen rouwfases en geen stappenplan dat je precies vertelt wat je moet doen. Ik ben geen psycholoog en geen expert in rouw. Ik ben iemand die zelf gemis kent.

Wat je hier wel vindt, is een uitnodiging. Om nabij te leren zijn. Om te ontdekken dat kleine gebaren soms meer betekenen dan de mooiste woorden. En om voor een ander te zorgen zonder je-

zelf onderweg kwijt te raken. Na het lezen van dit boek zul je misschien nog altijd niet weten wat je moet zeggen. Maar misschien ben je minder bang om het te proberen.

Ik schrijf dit boek niet vanuit kennis, maar vanuit ervaring. Ik ben Charlotte. Ik ben een mama, dochter, zus, vriendin, maker, ondernemer en iemand die weet hoe het voelt om te moeten missen. Degene die ik het meest mis, is mijn broer Sander, die ik al sinds 30 juli 2020 moet missen. Het verlies dat het dichtst bij mij kwam en het meeste pijn deed.

Vanuit dat verlies richtte ik eind augustus 2024 Troostbaar op. Troostbaar is een gewone koffiebar, een gewone lunchplek in Brugge. Je hoeft niet verdrietig te zijn om binnen te komen, maar je mag het wel zijn. Ik wil dat het een plek is waar je mag voelen. Waar blijdschap welkom is, maar verdriet evengoed een plaats mag krijgen. Het valt me op hoe emotioneel mensen soms worden wanneer ik dat hardop zeg, terwijl het eigenlijk overal vanzelfsprekend zou moeten zijn. Ik heb geen jarenlange opleiding gevolgd in hoe je mensen moet helpen, en toch zitten er elke dag mensen bij mij aan de bar die vertellen over wat hen is overkomen. Over hoe het leven ineens anders liep dan gedacht.

Naast een koffiebar is Troostbaar ook een troostwinkel, gevuld met warme cadeautjes die woorden geven aan wat vaak moeilijk uit te spreken is. Er worden rituelen en kleine bijeenkomsten rond troost en verlies georganiseerd, maar je kunt er ook gewoon creatief bezig zijn in het art atelier of een stuk keramiek beschilderen tijdens pottery painting. Ik zie keer op keer hoe mensen daar even uit hun hoofd raken, hoe handen bezig zijn terwijl gesprekken vanzelf ontstaan of juist stilte mag bestaan. Verbinding

hoeft niet altijd uit woorden te komen; soms ontstaat ze gewoon terwijl je samen iets maakt. Toen ik met Troostbaar begon, had ik een missie die voor mezelf heel helder voelde, maar zonder precies te weten hoe die vorm zou krijgen. Ik wist alleen dat er een plek moest zijn waar verdriet welkom is. Waar zachtheid geen zwakte is en stilte geen leegte betekent. Waar je een stuk taart kunt eten en tegelijk iemands naam kunt fluisteren die je al veel te lang niet meer hardop hebt genoemd.

Troostbaar groeide uit tot een plek waar mensen elkaar ontmoeten in kleine gebaren, een gesprek, een glimlach of juist in gedeelde stilte. En terwijl iedereen er welkom is om helemaal zichzelf te zijn, leer ik zelf elke dag opnieuw dingen bij. Om te blijven zitten bij wat ik niet kan oplossen. Om echt te luisteren. Om te troosten zonder in te vullen. En om zacht te blijven, ook wanneer iets in mij het liefst zou wegkijken.

Dit boek komt voort uit die plek, uit wat mensen mij vertellen, uit wat ik zelf gemist heb, uit de Troostbrieven die ik schrijf, waarin ik woorden zoek voor wat vaak ongezegd blijft. En vooral uit het verlangen om jou iets in handen te geven waar je op kunt terugvallen als je even niet weet wat te doen. In het boek vind je na elk deel gesprekken met mensen die iets verloren hebben of die door een moeilijke tijd zijn gegaan, elk op hun eigen manier, elk met hun eigen verhaal. De gesprekken spreken voor zichzelf. En ik ben hen daar ontzettend dankbaar voor.

Na elk hoofdstuk vind je ook een **zachte oefening**. Zie het niet als huiswerk; het gaat niet om goed of fout. Het is eerder een uitnodiging om even stil te staan, met een paar invulzinnen die je voor jezelf kunt afmaken of in gedachten kunt laten. Soms helpen

ze je om iets onder woorden te brengen wat je al voelde. Soms brengen ze je dichter bij iemand die je graag wilt troosten.

Ik kan dit boek niet schrijven zonder te vertellen waar het voor mij begon. Dit is geen boek over mijn eigen rouwverhaal, maar mijn verlies heeft wel mee gevormd hoe ik vandaag naar troost kijk. Alles wat ik in de voorbije jaren heb geleerd over nabij zijn en luisteren, vindt zijn oorsprong in wat ik zelf heb meegemaakt. Het verdriet om mijn broer Sander heeft me niet alleen veranderd als mens, maar ook als maker en als ondernemer. Toch gaat dit boek niet over hem of over mijn rouw. Het gaat over iedereen die ooit naast iemand stond en zich afvroeg: Hoe kan ik er nu echt zijn voor die ander?

Wat hierna volgt, is geen hoofdstuk en geen analyse. Het is een herinnering. Eentje die me nog elke dag raakt. Omdat ze toont hoe rouw je door elkaar kan schudden, maar ook hoe mensen je kunnen dragen. Hoe één klein gebaar iemands dag kan veranderen. Hoe stiltes hard kunnen zijn, maar soms ook precies de plek worden waar troost ontstaat.

Ik deel dit verhaal omdat het de bodem vormt waarop alles wat volgt is gegroeid. Van daaruit ontstond het verlangen om beter te begrijpen waarom sommige woorden steun geven en andere pijn doen. Waarom aanwezigheid vaak belangrijker is dan de juiste woorden. En waarom gewoon blijven soms het meest troostende is wat je kunt doen. Vanuit dat vertrekpunt nodig ik je uit om samen verder te zoeken naar manieren om er echt voor elkaar te zijn.

Maar nu vertel ik je over Sander. Mijn broer Sander en ik schelen dertien maanden. We waren in de puberteit niet altijd de beste vriendjes. Hij keek vaak anders naar dingen dan ik. We spraken elkaars taal niet altijd. Sander was een man van uitersten. Als hij ging hardlopen, was het nooit zomaar een rondje door het dorp. Dan liep hij vanuit Oedelem naar Sluis en terug, een tocht van zo'n dertig kilometer, gewoon omdat hij dat kon. En als we een feestje hadden, moesten we altijd een extra portie chocomousse voorzien, want anders was er niks meer over voor ons.

Zijn jeugd was woelig geweest, maar Sander had zich helemaal herpakt en iets heel moois van zijn leven gemaakt. Hij had zijn eigen huis gebouwd, was getrouwd met Lieselot en samen hadden ze een zoontje, Louis. Hij had ook zijn eigen stellingenbedrijf opgestart, en dat draaide goed.

In 2018, op zijn tweeëndertigste, begon hij kleine toevallen te krijgen. Na onderzoek kregen we het slechte nieuws: een hersentumor. Het was ook meteen duidelijk dat hij nooit zou genezen. Ze spraken zich niet uit over een exacte termijn. Vijf jaar? Tien? Minder? Maar we wisten wel dat hij niet oud zou worden.

De maanden gingen voorbij en we leerden telkens opnieuw leven met een nieuwe werkelijkheid. Telkens kwam er een ander bommetje, en telkens herstelden we in stilte. In het laatste halfjaar van zijn leven werd alles moeilijker. Zijn tumor zat in het deel van zijn hersenen waar taal en geheugen huizen. Hierdoor kon hij vaak niet meer op woorden komen, vergat hij dingen, zei hij soms iets wat niet helemaal klopte. Maar wat hij nooit verloor, was zijn gevoel voor humor. En zijn ongelooflijke vermogen om positief te blijven. De weken voor zijn dood waren vreemd. Alsof

we tegelijk leefden en afscheid namen, zonder dat iemand het hardop durfde te zeggen. Soms leek hij beter. En dan dacht je: *Misschien... misschien blijft hij nog langer bij ons.* En soms durfde niemand iets te hopen. Ik dacht vaak: *Ik wil dit onthouden.* De manier waarop hij lachte, die vette, luide schaterlach. Hoe hij verhalen vertelde, hoe hij sommige woorden uitsprak. Kleine dingen die ineens veel groter werden, omdat je wist dat ze eindig waren.

Het was een tijd van zoeken naar houvast, van proberen vast te houden aan het gewone, terwijl alles aan het schuiven was. Ondertussen leef je verder, maar het is anders. Tot het moment komt waarop alles echt kantelt. En er een voor is en een na. Ik denk dat mensen die iemand verloren hebben dat herkennen.

Zaterdag 25 juli 2020

We waren op vakantie met het gezin en de familie van mijn vriend in de Westhoek. Wat een mooi familiereisje had moeten zijn, voelde voor mij vooral als een groot verdriet. Ik zat vaak in de tent, compleet overrompeld en in tranen, want vijf dagen daarvoor was mijn broer opgenomen op de palliatieve afdeling De Vlinder in Brugge. Niemand wist of het nog dagen, weken of misschien zelfs maanden zou duren, maar hij was daar om te sterven. Dat wisten we wel.

Ik had na lang twijfelen toch besloten om mee te gaan op vakantie. Het was niet zo ver, en ik had de uitdrukkelijke belofte gekregen van de rest van de familie dat ze me zouden bellen als het slechter zou gaan. En toen kwam op zaterdagochtend dat berichtje. Mijn schoonzus stuurde in ons TeamSander-whatsappgroepje dat ze,

zoals elke ochtend, de verpleging had gebeld en dat Sander die nacht emotioneel was geweest. Dat hij had moeten huilen. En dat kwam binnen, want ik had hem in al die tijd dat hij ziek was niet emotioneel gezien. Hij was juist degene die elke keer zot deed om ons niet verdrietig te hoeven zien. Hij was degene die zo ontzettend positief bleef en altijd zei dat we er niet over moesten inzitten, want 'onkruid vergaat niet'. Voor mij betekenden zijn emoties die nacht dat hij in een helder moment voelde dat zijn einde nabij was. Mijn tranen bleven maar komen. Ik wilde direct terug naar huis. Ik wilde er zijn voor mijn broer, die het moeilijk had. Mijn vriend bracht me meteen terug naar Brugge.

Ik wilde blijven slapen in De Vlinder zodat ik bij Sander was als hij 's nachts opnieuw emotioneel zou worden of het moeilijk zou hebben. Maar voor mijn gevoel was hij daar eigenlijk niet zo blij mee. Ik denk dat hij dacht dat hij mij zou moeten entertainen terwijl hij waarschijnlijk rust nodig had. Ik zei hem dat ik niet kwam voor gesprekjes. Ik kwam gewoon om er te zijn.

Die avond kreeg hij een middel ingespoten waarvan de arts zei dat hij er even een opleving van kon krijgen. En inderdaad: de volgende ochtend liep hij zelfs met me door de kamer en rond de tafel. Hij, die aan het einde halfzijdig verlamd was. Hij lachte, gierde het zelfs uit met zijn vette lach, want hij was me nog eens goed aan het plagen zoals vroeger. Ik liep naast hem mee, klaar om hem op te vangen mocht het nodig zijn (niet dat dat zou lukken, maar ik kon niet anders). Daarna ging hij terug in bed liggen, keek me aan en zei dat ik flink geweest was. En dat was het laatste dat hij ooit tegen me zei. Het laatste moment dat ik hem wakker zag.

De dag erna begon de sedatie. De opleving was kort geweest, maar ik had ze wel meegemaakt. En ik ben er eeuwig dankbaar voor dat ik dat stukje van hem, dat stukje dat ik ooit zo vervloekte en nu zo hard mis, toen even terug heb mogen zien. Al was het heel kort. Vier dagen later stierf hij, omringd door bijna heel zijn naaste familie. Ik had die ochtend bij hem gezeten samen met mijn dochter, en hij maakte steeds een vreemd en eng gorgelend geluid. Ik herinner me de rit naar hem toe, die laatste keer. Wetende dat het nu echt bijna gedaan was. Mijn mama had me al huilend opgebeld dat de dokter had laten weten dat het echt niet goed ging en dat het niet lang meer zou duren. Het gevoel verstikte me. Ik huilde hard en kreeg geen adem, ik huilde alsof ik de enige was die op dat moment door de straten reed, alsof niemand me zag.

Het heengaan was vredig, en ik ben heel blij dat ik erbij was. Zijn vrouw Lieselot en hun zoontje Louis kwamen net op tijd aan. Toen het voorbij was, overviel me ook even een soort van rust. Het was gedaan, en de donkere wolk die de afgelopen tweeënhalf jaar boven ons hing, zou nu verdwijnen. Dat dacht ik tenminste. Want tegelijk begon het toen pas. Het echte rouwen en het leven zonder hem. Toen iedereen naar buiten ging om familie en vrienden te bellen, bleef ik nog even binnen. Ik zat daar samen met Louis, die toen drie jaar oud was, en ik denk ook met Sanders schoonmoeder. Louis speelde met de blokken en zei toen met de vanzelfsprekendheid van een kind:

‘Zo, nu zijn we hier nog met twee meisjes en twee jongens. Twee levende meisjes, één levende jongen... en ook een dode jongen.’

En zo was het.

Lieselot was op dat moment zwanger van een tweeling. Joppe en Berre werden geboren tweeënhalve maand na Sanders overlijden. Hij heeft hen jammer genoeg nooit gezien.

Zijn afscheid was zo mooi. We hielden het op het buitenterrein van mijn toenmalige werk. Het was zomer 2020, coronatijd, en dat bracht ook beperkingen met zich mee. We hadden 'geluk' dat er even een versoepeling was: als je het afscheid buiten hield, mocht je honderd mensen uitnodigen. Al was ook dat nog steeds een bijna onmogelijke opdracht, want wie nodig je wel en wie niet uit? Aangezien Sander een stellingenbedrijf had, werd er in de dagen voor het afscheid een stelling op het terrein gebouwd. Mensen die er niet fysiek bij konden of mochten zijn, konden daar iets aan hangen: een boodschap, een aandenken, een bloem, een groet. Het werd een prachtige installatie van liefde. Echt, zo voelde het.

Foto: Myrthe Vandendriessche

Wat ik nog altijd moeilijk vind, is dat we geen koffietafel mochten houden. Geen moment van samen zijn en verbinding na het afscheid. Alles stopte daar en iedereen moest terug naar huis. Dat gemis voel ik nog altijd. Geen armen om je heen, geen stilte samen aan tafel. Geen knuffels en geen spontaniteit in het delen van verdriet met iedereen die hem graag zag. Geen nieuwe verhalen over hem horen die je nog niet kende. Niet huilen en lachen door elkaar door die herinneringen... Dat was een groot gemis.

En toch... ondanks alles wat ik miste, weet ik dat er ook zoveel was dat mij gedragen heeft. De wandelingen na zijn dood, bijvoorbeeld. Samen met vriendinnen trainde ik voor een wandeltocht die we met familieleden organiseerden onder de naam TeamSander: in één dag langs de hele Belgische kustlijn wandelen, voor het goede doel, voor de palliatieve dienst De Vlinder. Uren hebben we gewandeld. Uren gepraat, maar ook uren gezwegen, gehuild en gelachen. Ze zijn er door het wandelen zo hard geweest voor mij.

Twee dagen na zijn dood stopte er een wit busje voor de deur. Het was een levering bloemen van een vriendin in Londen, die me geen knuffel kon geven maar me wel wilde tonen dat ze aan me dacht. Ik moest huilen. Niet alleen van verdriet, maar ook van liefde en van het ongelooflijk warme gevoel dat ik kreeg, dat ze de moeite had gedaan om die bloemen te laten leveren. Andere vriendinnen en familieleden brachten ovenschotels. Of stapels pannenkoeken. Of kwamen gewoon langs, stil en nabij. Stuurden me zoveel berichtjes als ik nodig had. Ik heb me gedragen gevoeld, echt heel gedragen en geliefd.

www.lannoo.com
Registreer u op onze website en we sturen u regelmatig een nieuwsbrief met informatie over nieuwe boeken met interessante, exclusieve aanbiedingen.

Illustraties: Tinneke Segers, Tiny grafisch ontwerp
Vormgeving: Mieke Verloigne, Studio Lannoo
Zetwerk: Aurélie Matthys
Eindredactie: Yvonne Schouten

© Uitgeverij Lannoo nv, Tielt, 2026 en Charlotte Verrecas
D/2026/45/574 – ISBN 978 90 599 6494 5 – NUR 749

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Tekst- en datamining van (delen van) deze uitgave zijn uitdrukkelijk niet toegestaan.

All rights are reserved, including those for text and data mining, AI training and similar technologies.