

Met verlies niet verloren

**MET
VERLIES
NIET
VERLOREN**

Het rouwverhaal van Annette Koevermans

Nathalie Lans

SCRIPTUM

Met verlies niet verloren - Het rouwverhaal van Annette Koevermans

© 2021

Auteur: Nathalie Lans

Foto omslag: Nathalie Peters

Vormgeving omslag en binnenwerk: FreeLans B.V.

Eerste druk 2021

ISBN 978 90 7154 280 0

NUR 749

Alle rechten voorbehouden / All rights reserved.

Niets uit deze uitgave mag worden veeelvoudigd en / of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, online-publicatie of op welke andere wijze en / of door welk ander medium ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. Noch de maker, noch de uitgever kan echter aansprakelijk gesteld worden voor eventuele schade als gevolg van eventuele onjuistheden en / of onvolledigheden in deze uitgave.

SCRIPTUM

www.scriptum.nl

Dit boek draag ik op aan

Jos Koevermans
uit liefde en respect.

'To where you are'

(Josh Groban)



Inhoud

Inleiding	9
1 De Mokerslag	13
2 Het verlies	23
3 Hartpijn	37
<i>Ik heb mezelf verzoend met de dood</i>	49
4 Overleven	57
5 Nooit meer zoals het was	67
<i>Rouwen is een verhaal van vallen, opstaan en hoop</i>	74
6 Je rug rechten	81
<i>Rouwverwerking is in de spiegel kijken naar jezelf</i>	88
7 Geluksmomenten	95
8 Nieuwe koers	103
<i>Rouwen is een eenzaam proces van jezelf ontrafelen</i>	109
9 Betekenis geven	121
<i>Het is de kunst om jezelf niet te ontregelen</i>	129
10 Niet verloren	137
Woord van dank	142
Het online programma	145
Literatuur	147

Inleiding

Het jaar van verdriet, verlies en rouw. Zo noemde minister-president Mark Rutte 2020 even voor Kerstmis. Een rake uitspraak, want de pandemie die de wereld in haar greep houdt, heeft veel levens drastisch veranderd. Voor sommigen was het lang, doch tijdelijk, niet mogelijk om hun geliefden te zien. Anderen verloren hun baan, of erger, een naaste aan de gevolgen van corona. En dat is op z'n zachtst gezegd ingrijpend. Want een groot verlies verandert je leven, hoe je het wendt of keert. Er is iets afgenomen van wat bij jou hoorde en dat je voor altijd bij je wilde houden.

In dit boek deel ik mijn verlies. Twintig jaar geleden stierf mijn grote liefde Jos. Hij was mijn alles; we waren minnaars, beste vrienden en samen ouders van onze kinderen. Na drie jaar ziek te zijn geweest, overleed hij. Onze kinderen waren toen vier en zeven jaar jong en zelf was ik 35 jaar. Hoe overleefde ik zo'n klap? Ik wist het zeker, ik zou zijn dood nooit te boven komen.

Maar dat was niet waar. Achteraf gezien dan. Want, wat heb ik een enorm verdriet doorleefd. Het was een lange emotionele en uitputtende reis naar heling. Ik heb mezelf echt aan mijn haren uit het moeras moeten trekken. In de bloei van mijn leven voelde ik me een zombie. Dat ik sommige stappen eerder en anders had moeten nemen in mijn rouwproces, weet ik nu. Pas toen ik mijn kwetsbaarheid durfde te laten zien, wist ik dat ik niet was verloren.

Hoe kon ik ook weten hoe ik moest omgaan met de dood van mijn geliefde? Dat had ik niet op school geleerd en ook niet thuis! Ik las boeken over rouwverwerking, maakte contact met lotgenoten, maar het duurde heel lang voordat ik er uiteindelijk achter kwam dat kwetsbaarheid mijn kracht is. En dat iedereen anders rouwt.

Geen verlies en geen verdriet is hetzelfde. Dat blijkt wel uit de verhalen die zijn opgetekend in dit boek. Niet alleen uit mijn persoonlijke verhaal, maar ook uit dat van Victor Deconinck die zijn zoon verloor, van Nathalie Lans die haar man verloor, van Benedict Hamans die zijn tweelingzus verloor, van Ben de Koning die zijn vrouw verloor en van Iris van den Heuvel die een deel van haar dochter verloor. Stuk voor stuk zijn het openhartige levensverhalen. Teksten van mensen die allemaal een litteken op hun hart dragen.

Het verdriet heeft hen allemaal getekend, of positiever gezegd gevormd. Want het zijn ook allemaal mensen die weer in de ring staan. Die zich ondanks het grote verlies dat ze hebben geleden, niet hebben laten verslaan.

Met dit boek wil ik laten zien dat ieder mens overwint met zijn of haar eigen tactiek, ervaringen en hulp. Waar de een zoekt naar praktische oplossingen, zoekt de ander het in spiritualiteit. Waar de een zijn cirkeltje kleiner maakt, stapt de ander juist uit zijn comfortzone. Er is geen tijd, methode of volgorde te geven voor rouw.

Wat ik als ervaringskundige en erkend coach wel durf te stellen, is dat je met verlies niet verloren bent! Ik hoop dat dit boek je zal helpen bij het vinden van een nieuw evenwicht in jouw leven.

Annette Koevermans

De Mokerslag

‘Jij met je Libelle-gezinnetje,’ zei mijn oudste broer weleens een beetje jaloersig in de tijd dat onze dochter Renée nog een baby was. En hij had gelijk. Renée was een voorbeeldige baby, huilde nooit. Ik was gelukkig getrouwd met mijn grote jeugd-liefde Jos. We woonden in een leuk koophuis in Schiedam-Kethel met verderop een stukje grond voor het vee waar Jos zo graag voor zorgde. Met mijn carrière zat het ook wel snor. Als human resource manager bij een machinefabriek maakte ik deel uit van het managementteam. Een drukke baan die ik na de geboorte van Renée kon behouden, omdat Jos zijn baan als bloemist had opgezegd. Hij zorgde ervoor dat thuis alles op rolletjes liep en het onze dochter aan niets ontbrak.

Jos vond het heerlijk om samen met Renée in het voorzitje door Schiedam-Kethel en de aangrenzende polder te fietsen. Hij genoot ervan een praatje te maken met de buurtbewoners en zijn geitjes, konijnen, dikbilstieren en een pony te verzorgen. Iedereen in het dorp kende Jos. We waren zo happy. Als ik eraan terugdenk, was het de gelukkigste tijd van mijn leven. Alles ging ons voor de wind.

In 1995, een jaar na de geboorte van onze dochter Renée, overleed de broer van Jos aan de gevolgen van kanker. Dat maakte een eind aan ons volmaakt gelukkig leven. Vooral toen twee jaar later de vader en moeder van Jos kort na elkaar stierven. Drie dierbaren binnen een familie in zo’n korte tijd te

moeten verliezen, dat hakte erin! Maar jong en veerkrachtig als we waren, gingen we door. De komst van ons tweede kindje David, aan het eind van de zomer van 1997, liet de zon weer schijnen.

Dat geluk was echter van korte duur. In november 1998 waren mijn ouders veertig jaar getrouwd. Niet lang voor het grote feest dat ze gaven, gingen we bij mijn ouders op bezoek. Ik zie Jos nog zo voor me in zijn leren jasje bij hen op de bank. Ineens kreeg hij het Spaans benauwd door de buikpijn; het zweet brak hem uit. Het was niet de eerste keer dat het gebeurde. Zo'n aanval had hij in de afgelopen periode al een paar keer eerder gehad. Nu het weer gebeurde, wist hij dat er iets niet goed was. Hij had zijn broer en zijn ouders aan kanker verloren en dacht nu zelf aan de beurt te zijn. Hij was ervan overtuigd dat er iets helemaal mis was met zijn darmen en maakte een afspraak bij de huisarts.

Toen hij enkele dagen later terugreed van het darmonderzoek, belde hij mij. 'Annette, ben je thuis? Het is niet goed.' Eenmaal thuis stelde ik hem gerust. Het kon toch niet gelijk zo erg zijn? Maar Jos was er helemaal niet gerust op. 'Nee het is echt niet goed, er zit een gezwel Annette.' Ik ging er tegenin en zocht naar uitwegen: 'Jos, het kan toch ook goedaardig zijn?' 'Nee,' zei hij stellig. 'Het zag er grillig uit. Ze zeiden dat het er niet goed uitzag.'

Ik bleef ontkennen. Voorlopig moesten we een week op de kweek wachten en tot die tijd wisten we het gewoon niet.

Een week na de endoscopie ging ik mee met Jos naar de chirurg. De uitslag was inderdaad niet goed. Ik vroeg aan de arts: ‘Is het echt kanker?’ Maar dat woord werd niet in de mond genomen. De chirurg zei alleen: ‘We gaan je beter maken.’ Aan die uitspraak had Jos enorm veel houvast. Hij voelde zich veilig in het Vlietland Ziekenhuis en ging voor genezing. Ik wilde graag dat hij naar een academisch ziekenhuis ging, maar daar wilde Jos niets van horen.

Hoewel Jos er het volste vertrouwen in had dat de artsen het kwaad konden elimineren, stond onze wereld op zijn kop. Het was een psychologische aardbeving. Een impact die moeilijk is voor te stellen als je zoiets niet hebt meegemaakt. Ik herinner me zo goed dat we de foto’s van het fantastische robijnen trouwfeest van mijn ouders gingen bekijken en iedereen alleen maar over Jos sprak. Toen vond ik dat nog sneu voor mijn ouders. Mijn ouders hadden zo genoten van het feest. Van alle aandacht en ook van de act die ik samen met mijn broer Hans had gedaan. Hij als een Russische accordeonist en ik als bedelares. We zaten zo goed in onze rollen, dat we aanvankelijk niet eens de feestlocatie binnenkwamen!

Het feest had nog leuker uitgepakt dan waarop mijn ouders hadden gehoopt, maar de diagnose van Jos enkele dagen later overschaduwde de napret.

Iedereen ging er op zijn of haar eigen manier mee om. Jos was strijdvaardig. Ik was bang. Mijn vader sloeg dicht en mijn moeder ontkende. Ze hield ons voor dat het allemaal wel goed zou komen.

Het eerstvolgende feestje, Sinterklaasavond, moesten we het zonder Jos doen, want hij lag in het ziekenhuis voor de darmoperatie. Vol goede moed ging hij onder het mes en onderging gelaten de ingreep. Ondertussen wachtten wij af. Het was heel spannend. Hoe zou hij uit de operatie komen? Zouden ze alles hebben kunnen weghalen? En zou hij wel of geen stoma hebben gekregen? We konden opgelucht ademhalen toen Jos van de OK kwam. De eerste berichten waren goed! De artsen hadden goede hoop dat alles schoon was en bovendien hadden ze hem een stoma kunnen besparen!

Begin 1999 volgden de eerste zware chemokuren. Jos zag er niet tegenop. 'Ik ga me niet druk maken voor er meer bekend is. Ik weet niet wat het met me zal doen en hoe ziek het me zal maken,' zei hij. Zo goed en kwaad als het kon, zetten we ons vertrouwde leven voort. Ik ging naar mijn werk, Renée naar school en David, die nog maar een peuter was, bracht de dag door samen met zijn vader. Ook tijdens de chemobehandelingen in het ziekenhuis. Terwijl Jos daar gevoed werd met medicatie, vermaakte hij David met boekjes lezen en spelletjes. Jos deed er alles aan om de sterke partner en vader te blijven. Hij reed zelf naar het ziekenhuis voor de chemo's, zorgde dat hij goed at en bewoog zoveel mogelijk om zijn conditie op peil te houden. En dat leek effect te hebben.

Tijdens die eerste chemoronde was zijn lijf nog in goede conditie. Natuurlijk was het ellendig, maar we waren positief gestemd. Binnen de omstandigheden functioneerden we goed. Maar toen ik op een dag samen met David van de huisarts